



〒581-0003 八尾市本町 7-11-18  
八尾メディカルアベニュー 2F  
TEL 0729-90-5820  
FAX 0729-90-5830

菊池内科ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>

パソコンも携帯(Ezweb・i-mode・J-SKYに対応)も共通。  
パソコンからは、[菊池内科.jp](http://www.kikuchi-clinic.jp)または[菊池内科.com](http://www.kikuchi-clinic.com)でも可。

2頁：食中毒予防のポイント

3頁：健康番組の放送予定

4頁：SARSについて  
お詫び

## 改革はどこへ

9月に自民党の総裁選があるとかで、いろいろとにぎやかですが、改革に反対する政治家のいかに多いことか、ニュース等を見ていると馬鹿馬鹿しくさえ思えてきます。

幼稚園(文部科学省の管轄)と保育園(厚生労働省の管轄)の一本化を難しくしている原因のひとつが、**保育園には調理室が必要**なことらしいのです。「そんなこと重要な問題ではないだろう」というまともな意見に対して、H元総理大臣(いわゆる厚生族議員!)が、「子供たちに、毎日コンビニ弁当を食べさせると言うのか!」などと訳のわからないことを言うに至っては、悪い冗談だろうと思いたい心境です。

岩手県でプロレスラーが県議会議員になると、覆面で議会に出るのはけしからんという意見が出ました。拘置所に入っていて議会に出られないような「議員」に給料を払い続けている国会や和歌山市はどうするつもりなのでしょうか?(そのお金は私たちの税金なのです!)

何が本質的な問題なのかわからないことだらけです。

医療制度も、こういった訳のわからない人たちの意見一つで、あっちを向いたりこっちを向いたりします。ただ、何が大事なことなのか、を見失わないようにしないとイケません。大事なことは、自分と家族の健康ではないでしょうか。

## 市販の胃薬(ガスター10)の副作用について

市販されている胃薬の「ガスター10」(山之内製薬)の副作用についての記事が新聞等に出ました。ガスター(成分名:ファモチジン)は、市販薬だけではなく、処方薬でもあります。市販薬は1錠10mg(ミグラム)ですが、処方薬には10mgと20mgがあり、通常1回20mgを1日2錠つまり1日40mgを処方します。

当院は消化器内科ですので、この薬は胃潰瘍・十二指腸潰瘍・逆流性食道炎などの疾患によく使います。ほとんど副作用も出ず、非常に使いやすい薬です。

今回の問題は、15件の**副作用の報告が遅れた**ということです。うち2件は死亡例で、「胃かいようで入院歴のある男性が、服用後に急性心筋こうそくを起こして死亡した例」と「多量に服用していた男性が肝不全で死亡した例」とのことです。

これが、ガスターの**副作用かどうか因果関係は不明**ですが、法律では「**因果関係が否定できない限り報告の義務がある**」ため問題となりました。現在のところ、**添付文書の改訂(副作用の追加)は行われていません**。

必要以上に神経質になる必要はないと思いますが、ご心配な方はお申し出下さい。

当院では、予約の患者さんの診察を優先させていただいております。できるだけ前日までにご予約下さい。また、当日来院前にお電話いただければ、その時点で受け付けとしますので、待ち時間が短くなります。ご協力をお願いします。(予約料金はもちろん無料です)

食中毒が起こりやすい季節になりました。昨年、東京都内で13件の**コレラ**が発生したそうですが、そのうち5件は海外渡航歴のない人だそうです。冷蔵庫に入れたからとか、冷凍食品だからという油断は禁物です。

## 食中毒予防6つのポイント (日本医師会のホームページから)

### ポイント1 買うとき

- ・生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買いましょう。
- ・食料品は最後に買い、買ったらずり道をせず、早目に持ち帰りましょう。



### ポイント2 保存するとき

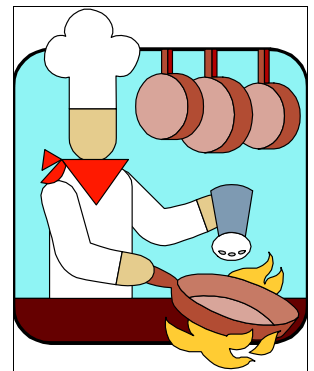
- ・持ち帰った生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別々に保存しましょう。
- ・庫内は詰め過ぎないように7割程度にしましょう。
- ・食品を保存する場合は必ず冷蔵(10以下)か冷凍(15以下)しましょう。冷蔵・冷凍で細菌が死ぬわけではないので、過信せず早めに食べてしまうことが大切です。
- ・保存した食品は食前に再加熱しましょう。

### ポイント3 下準備をするとき

- ・食事の前、トイレのあとは忘れずに石鹸などを使って水道の流水下で手をよく洗いましょう。また、包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておき、なるべく熱湯消毒をしましょう。
- ・肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別に洗いましょう。
- ・野菜などの生ものは必ず水道の流水下で洗いましょう。(水道水の塩素に殺菌力があります)
- ・ゴミは菌の温床となりますので、まめに処分しましょう。

### ポイント4 調理するとき

- ・加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。
- ・目安は中心部の温度が75以上で1分間以上加熱することです。



### ポイント5 食べるとき

- ・調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。
- ・O157は室温で15~20分のうちに約2倍に増えます。

### ポイント6 残ったとき

- ・清潔な食器で保存しましょう。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べないで捨てる心がまえが大切です。

それでも、もし腹痛や下痢などの症状がみられたら、できるだけ早く医師の診察を受けて、「いつごろから、どんな症状が出始めたか」「どんなものを食べたか」を報告して下さい。

「日本食品衛生協会」のホームページ

<http://www.n-shokuei.jp/>

大阪府「食の安全推進課」のホームページ

<http://www.pref.osaka.jp/shokuhin/>

**「きょうの健康」NHK教育テレビ(12チャンネル)**  
**(月)~(木)午後8:30~8:45 (金)午後8:00~8:45**  
 (再放送) 翌週 午後1:05~1:20  
 テキストがあります。NHK健康ホームページ：<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<b>納得! 食の健康術</b>			<b>きょうの健康Q&amp;A(生放送)</b>
	“酢”が血圧を下げる!	“オリーブ油”で悪玉コレステロールを減らす!	“ごま”で老化を防ぐ!	
7	8	9	10	
<b>夏の脳こうそくから身を守る</b>				
リスクを高める要因	病気の前ぶれは?	脳を守る最新治療	再発を防ぐために	
14	15	16	17	
<b>あなたの肌を“若々しく”保つ法</b>				
夏の紫外線対策	増える大人のニキビ	しみ ここまで消せる	しわ タイプ別対策	
21	22	23	24	
<b>スッキリ解消! 耳・鼻のトラブル</b>				
子どもに多い滲出性中耳炎	慢性中耳炎はここまで治る	花粉症だけじゃないアレルギー性鼻炎	慢性副鼻腔炎の治療	
28	29	30	31	
<b>前立腺がん・最新情報</b>			<b>最近の話題から</b>	
こうして見つける早期がん	がんの進行を見極める	QOL向上の治療法	テーマ未定	

日本医師会提供の健康番組

**「からだ元気科」**

**毎週金曜日 11:00~11:25**  
読売テレビ(10チャンネル)

7月 4日 不整脈の外科治療  
 11日 肝がんの最新治療  
 18日 尿失禁  
 25日 声がれにご用心

**水虫の治療**

6月20日の「からだ元気科」で放送されましたが、これから水虫のシーズンです。

最近、テレビのCMで「皮膚科専門医で治療を受けましょう」とやっていますが、当院でも治療は行っています(ただし、皮膚科のように顕微鏡での検査などはできませんので、肉眼での診断になります)。薬には内服薬と外用薬があります。

塗り薬はかなり広範囲に念入りにすり込む必要があります。

爪の水虫には飲み薬が必要です。3~6か月間と長期の内服が必要です。

**40才以上の八尾市民の方は、年1回健診(採血・検尿・心電図)が無料で受けられます。予約なしで、随時可能です。**

## SARSについて

SARS(重症急性呼吸器症候群; 新型肺炎とも呼ばれています)は、6月に入ってから予想外に終息傾向となり、6月末現在の伝播確認地域は**トロント(カナダ)、台湾**のみとなりました。

ただ、今年の冬には再度流行するとの説もあり、油断できません。インフルエンザと同じウイルス感染症ですので、冬に流行する可能性は十分あるのです。

万一、疑いのある方や不安を感じる方がおられましたら、**医療機関を受診する前に、下記へ電話でお問い合わせ下さい。**

八尾府民健康プラザ(八尾保健所)

電話 0729-94-0661 (平日9:00~17:45)

大阪府(平日9:00~18:00)

電話 06-6944-1142

ホームページ [http://www.pref.osaka.jp/kan-nan/boueki/sars\\_hp/newpage1.htm](http://www.pref.osaka.jp/kan-nan/boueki/sars_hp/newpage1.htm)

厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/03/tp0318-1.html>

感染症情報センターのホームページ <http://idsc.nih.gov/others/urgent/update.html>

## お詫び

### その1

先月号でお詫びしなければいけなかったのですが、風邪薬の副作用の記事を急に入れたため、遅れてのお詫びになりました。5月8日(木)の夕診で、私は高熱を出し、コンピューターの故障も重なり、ほぼ休診状態になってしまいました。

5月5日に休日診療所の当番で出勤したのですが、風邪の患者さんが多く、完全にうつされてしまいました。この冬は、風邪らしい風邪もひかずに済んだので、油断していました。

コンピューターの方の故障は、電源の故障が原因でしたが、それによって多くの障害が出てしまい、完全復旧にはかなりの時間がかかりました。

このような突然の休診はめったにありませんが、もし診察の予約をいただければ、こちらからご連絡できますので、そのためにもできるだけ予約をお願いいたします。

### その2

6月29日(日)に、恒例の「時刻表検定試験」を受けました。本誌の編集の締め切りと重なったため、本誌の内容が予定よりも少し「手抜き」になりました。

結果は、本誌9月号でご報告いたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9~12							×
午後4~7			×			×	×

当院では、お支払いに、デビットカード(郵便局や銀行のキャッシュカード)・クレジットカードをご利用頂けます。