



〒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:再度、予約のお願い

3頁:血液検査の話(1)

6頁:インフルエンザの
予防接種について

今年は、夏休みはありません。内視鏡等の検査も平常通り行っております。

私にわかるはずがない

自衛隊をイラクに派遣する法律ができました。自衛隊員に被害が及ばないように、非戦闘地域に限って派遣するという事です。しかし、米大統領が戦争の終了を宣言した後も、毎日のように米軍兵だけでなく国連職員など非戦闘員にも死者が出ています。

国会の党首討論で、「具体的に非戦闘地域の地名を言ってくれ」と質問された、小泉首相は、「私に聞かれてもわかるはずがない」と開き直り、「知らないことを正直に知らないと言えるのは、すごいことなんだ」と自画自賛するに至っては、開いた口がふさがりません。

そんな小泉総裁から「改革に反対したらぶつつぶす」と言われた自民党は、当然ながらつぶれていません。そんなに派閥同士で意見が合わないのなら分裂して新党でも作ればいいのに、そんな勇氣もなさそうです。

株の値段が上がって、経済的な危機は脱したかのように見えますが、このような政治の世界を見ていると、いつになったら本当に日本はよくなるのか、不安な日々です。でも、あれだけ高額ボーナス(611万円)をもらう首相でさえ分からなかったり、できなかつたりするのですから、私たちが何もできなくても不思議はないのでしょうか。

(それにしても、あの鈴木宗男、拘置所に入っているだけで、議員としての所得が年間1967万円とはどういうことでしょうか!)

予約を入れて下さる患者さんが増えてきました

診察の予約をお願いし始めてから数ヶ月になります。以前にも書きましたが、曜日や天候その他諸々の条件によって、診察の待ち時間が天国と地獄ほど(具体的には、0分から2時間まで)違います。

たとえば、午前の診察はほとんど12時半までに終わります。1時までかかることは月に1回あるかどうかです。にもかかわらず、来院時間によって極端な待ち時間の差が出ます。均等に来院していただければ、1時間以上の待ち時間はあり得ないはずなのに、2時間待たされて怒ってお帰りになる方があるかと思えば、待合室で座るまもなく診察室に入れる方もあるというのは、運次第とはいっても不公平です。

歯医者さんは、ほとんど予約制だと思います。もちろん、新患や急患は別ですが、再診は日時を決めて受診されるでしょう。

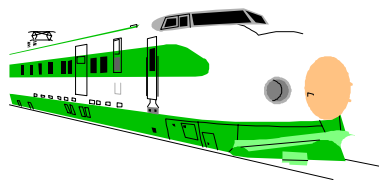
大病院ならともかく、町医者に行くくらいで、たいそうな事とお考えの方もいるでしょう。しかし、「時は金なり」といいます。貴重な時間を割いて受診していただくのに、必要以上の待

毎月初回の受診時には、必ず「保険証」や「医療証」をご持参下さい。

ち時間があるのは、不合理であり、申し訳なく思います。

遊園地で人気のある乗り物に乗ろうとしたら、長蛇の列に並ぶ覚悟が必要ですが、最近では一部に予約制をとる遊園地もあります。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)や東京ディズニーリゾート(TDR)では、一部の人気のある乗り物では、「長い列でも今から並ぶ」か「何時間後かに短い待ち時間で乗れる予約券をもらう」かを選べるようになっていました。(予約券の名前は、前者は「ユニバーサル・エクスプレス」、後者は「ディズニー・ファストパス」)



新幹線でも指定席と自由席があります。私はすいているのが分かっていても、指定席を予約しておかないと気が済まない(落ち着かない)のですが、混んでいるのがわかっても予約をせず自由席の列に並ぶ方もあります。ただ、この場合、自由席の方が510円安いなどの理由もあるでしょうが・・・

「わざわざ予約するのは面倒」「電話代がもったいない」「いくら待ってもいいから予約なしで行きたい」という患者さんを否定するわけではありません。

したがって「完全予約制」ではなく「予約優先制」とさせて頂いております。



社会保険事務所に届けを出すと、予約診療のための費用(予約料)を患者さんから保険外で頂くことができます。実際、予約料をとっている病院もあるようですが、私は、予約をしていただければお互いに利点があるので、できれば**予約の方には、割引をしたい**くらいです。でも、それはできないことになっています。

ただ、映画やコンサートなどでも当日券より前売り券の方が安いのが常識ですし、どうにかならないものか考えています。

予約方法は、試行錯誤中ですが、現在のところ下記のようにさせて頂いておりますので、よろしく願い申し上げます。

1. **次回受診日がお決まりの方は、受付で会計時にご予約下さい。**
2. **1ができなかった場合、受診希望日時が決まれば、前日(前診療日)までにお電話下さい。**
3. **2もできなかった場合、当日でも、来院までに希望時間をお電話下さい。**

自宅を出てから当院に着いて受付をするまでの間に、他の患者さんが何人も来られた場合には、上記3でも、1時間以上待ち時間が短くなることもありますので、当日でもぜひお電話の上お越し下さい。

特に、糖尿病などで診察前に血液検査のある方は、ご予約頂ければ来院までに検査伝票を作りますので、採血までの待ち時間が短くなります。(ご予約がないと、来院時に診察中の患者さんの診察が終わらないと検査伝票の発行ができず、採血をお待ち頂くことになります。)

当院に設備のない検査について

当院に設備がない検査、**CT・MRI**などは、ご希望の病院にご紹介させて頂きます。ただし、普通の紹介では、病院の当該科の診察と検査予約、検査、結果を聞くための診察の3回病院に行く必要があります。

私が勤務していた、**八尾徳洲会総合病院**であれば、当院からファックスで検査予約をとり、検査を受けに行って頂けます。検査終了後に検査のフィルムを渡されますので、それを持って当院で結果を聞いて頂きます。つまり、病院には検査の1回だけ行って頂くだけで済みます。

白血球数		白/μl	36~92
赤血球数		万/μl	3.433~5.53
ヘモグロビン		g/dl	11.7~17.9
ヘマトクリット		%	33.5~39.9
M C V		fl	81~98
M C H		pg	27.0~33.5
M C H C		%	32.0~35.0
網状赤血球数		%	5.0~19.1
血小板数		万/μl	14.0~35.0
全血比重			1.052~1.063
赤沈 1時間値		mm/1h	8.10以下
赤沈 2時間値		mm/2h	9.15以下
血液像			
骨髓球		%	0.0
後骨髓球		%	0.0
好中球		%	36.0~69.0
桿状核球		%	2.0~9.0
分葉核球		%	34.0~60.0
好酸球		%	1.0~5.0
好塩基球		%	0.0~2.0
リンパ球		%	27.0~53.0
異型リンパ球		%	0.0
単球		%	2.0~10.0

血液検査の話 (1)

今回は、「**血球検査**」についてです。血液中には、3種類の「**血球**」があります。3種類とは、**白血球 赤血球 血小板**です。

白血球

「**ばい菌**」をやっつける細胞です。ばい菌に感染すると増加しますが、「**細菌かウイルスか**」「**感染の初期か極期か回復期か**」によっても検査結果はかなりかわってきます。

そういった場合、白血球の数だけではなく、白血球の成分(好中球・リンパ球など)の割合を調べる「**白血球像**」の検査が役立ちます。

アレルギー性疾患(気管支喘息・花粉症など)では、好酸球という白血球の割合が増えます。

感染症以外で、白血球数に異常が出る疾患もあります。

有名な病気としては、**白血病**があります。この場合、白血球数が異常に多くなりやすいですが、他の血液疾患では、少なくなるものもあります。

当院に通院されている方で多いのは、**慢性の肝疾患**(慢性肝炎、肝硬変)の方です。この場合は、白血球数は少なくなります。

薬の副作用で、白血球が減る場合があります。抗がん剤などの特殊な薬でなくても、起こる危険性のある薬は多いです。したがって、慢性疾患等で、**薬を長期にのんでいる場合は定期的に血液検査をしておく方がいいでしょう。**

赤血球

赤血球の中の**ヘモグロビン**という物質が、肺で酸素を取り込んで体じゅうに運び、二酸化炭素を回収してきて肺まで運んで来る働きをします。

赤血球の検査では、赤血球数・ヘモグロビン(血色素量)・ヘマトクリット(血液中に占める赤血球の体積の割合)・M C V(赤血球の容積)などの検査値が出ますが、**最も重要なのは酸素を運ぶ働きをあらわすヘモグロビン値です。**

一般的に、**ヘモグロビン値が10以下の時、貧血**といえます。

「立ちくらみ」のことを貧血ということがありますが、これは起立性低血圧といって、一瞬血圧

上の表は、当院が検査を依頼している検査センターの報告用紙の一部です。

左端が検査項目、真ん中の白い部分に検査結果が印字されます。

右端は正常値ですが、細かい数値にはこだわらないで下さい。

病院や検査センターによって、(たとえ同じ器械で測定していても)正常範囲の設定は様々です。同じ数値でも、A病院では異常値だが、B診療所では正常範囲ということがあります。わずかの数字の違いに一喜一憂する必要はありません。

白血球数など、正常範囲が広い(個人差が大きい)検査項目は、1回の検査だけで異常かどうか判断できない場合があります。

健康な時に検査をしておいて、その数値を覚えておくと、いざという時に役立ちます。

たとえば、健康な時の白血球数が4000の方が、8000になったら、(4000も8000も正常ですが)健康な時の2倍に増えているので、異常値と考えられ、細菌感染が疑われます。

が下がった時に起こる症状で、本当の意味の貧血とは別です。

貧血の原因には、

- ・ **出血** (外傷・消化管出血～潰瘍・ガンなど)
 - ・ **赤血球の原料や造血因子の不足** (鉄の欠乏、胃切除後のビタミンB12欠乏、慢性腎不全では、エリスロポエチンという腎臓から出るホルモンが欠乏)
 - ・ **慢性炎症** (慢性関節リウマチなど)
 - ・ **慢性肝疾患** (慢性肝炎、肝硬変)
- などがあります。

M C V (赤血球容積)がある程度診断の助けになります。鉄欠乏性貧血では、M C Vが低値、肝硬変では高値などの変化が起こります。

まれですが、赤血球が多い病気 (**多血症**) もあります。

血小板

血管が傷ついて出血が起こった時に、その傷をふさいで止血をする細胞です。白血病・再生不良性貧血・特発性血小板減少性紫斑病などの血液疾患で減少します。

慢性の肝疾患 (慢性肝炎・肝硬変) でも減少します。血小板が少ないことで、肝疾患が発見されることもあるのです。

また、血小板は血栓の原因になります。脳血栓などの原因です。ただし、血小板だけが原因で脳血栓などの病気が起こるとは限りません。そのもとには動脈硬化が存在していることが多いのですが、その話はいずれ書くことにします。



今回お話しした白血球・赤血球・血小板のうち、**当院の検査の器械では、ヘモグロビン (血色素量) だけが測定できます。**

すべてが測定できる器械は大がかりになるためおいていませんので、検査センターに外注することがほとんどですが、一部の貧血の患者さんと緊急のために使っています。

血液がドロドロ？

血液がドロドロだと困るので、**サラサラになる薬**はありますか？ **サラサラになる健康食品**を買ってもいいですか？あるいは、**ドロドロかどうか検査できますか？**という相談を受けることがあります。

血液がドロドロというのは、どういう状態だとお考えですか。「**過粘稠度症候群**」^{ねんちよう}という病名はありますが、これは血液中に異常なタンパク質が増加する状態で、特殊な血液疾患で起こるものです。もちろんこの病気であれば、健康食品などでよくなることはありません。

おそらく、「血液がドロドロ 血管がつまる 脳梗塞などが起こる」という発想ですが、もう少し具体的に考えないといけません。

赤血球が多い、血糖値が高い、コレステロールや中性脂肪が多い、脱水状態、など血液がドロドロになりそうな状況はいろいろ考えられます。そこに、高血圧・喫煙・肥満などが重なることによって、脳梗塞などが起こりやすくなります。

何となく効きそうな健康食品などに手を出す前に、一度これらの検査を受けることをお勧めします。

「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	
4	5	6	7	8	
腰痛人口1000万! 治療と対策の決め手					
痛みの原因は?	椎間板ヘルニアの最新治療	歩行が困難なとき	痛みを軽くするコツ	きょうの健康Q&A(生放送)	
11	12	13	14		15
アンコールシリーズ 今度こそ! 変わるダイエットの常識					
ダイエットの落とし穴	カロリー計算はいらぬ?	運動は10分でも効果あり	健康ダイエットプログラム		22
18	19	20	21		
油断大敵“夏かせ”		脳しゅよう 最新情報			
子どもの夏かせ	かぜの症状が続くとき	様々な初期症状	ここまで治療できる		29
25	26	27	28		
あなたの月経の痛み もしかして子宮内膜症?					
痛みはなぜ起こる	検査でここまで分かる	自分に合った治療法	なぜ増える今どきのシラミ		

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)

8月 1日 もの忘れ外来
 8日 胆石の発作と治療
 15日 禁煙宣言
 22日 糖尿病による歩行障害の治療
 29日 パーキンソン病の脳深部刺激療法

9月 5日 胃がんから身を守る
 12日 外反母趾
 19日 救急医療~心停止からの生還~
 26日 大腸がん

のうこうそく
夏の脳梗塞

脳梗塞というと、寒い季節に多い病気と考えがちですが、そうとは限りません。暑い夏にも、かなり起こるのです。

その原因のひとつに、脱水があります。汗をかいたのに水分の補給をしないと、体は脱水になります。脱水になると血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなるのです。適度な水分補給を心がけましょう。

(ただし、水分制限が必要な病気を持っておられる方は、そちらが優先しますので、主治医にご相談下さい)

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」と「インフルエンザ」

SARS(重症急性呼吸器症候群; 新型肺炎)は、伝播確認地域から7月2日にトロント(カナダ)が、7月5日に台湾がはずされ、全世界から流行地域はなくなりました。

ただし、検査や治療の方法が確立されて解決したわけではなく、ワクチンや特效薬はまだできていません。インフルエンザと同じく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。**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。**

インフルエンザの予防接種について

今シーズンは、SARSも同時に流行する危険性があるといわれています。インフルエンザとSARSが同時に流行した場合には、どのような事態になるのか、見当がつきません。特に日本ではSARS患者が今回出なかつただけに、大混乱が起こるかもしれません。

ただし、インフルエンザには、100%確実とはいえないものの、検査法もワクチンという予防法もあります。したがって、インフルエンザをできるだけ予防するように努力することが大事です。

当院では、今年も10月から予防接種を開始します。毎年、多くの方に受けて頂いておりますが、今年は上記の理由で、例年以上に受けて頂く必要があります。

料金等は、来月号でお知らせいたします。今年も、65歳以上の方には、市町村から補助が出るはずですので、できる限りお受け下さい。

なお、今シーズンのインフルエンザ・ワクチンの内容は、**Aソ連型(ニューカレドニア株)、A香港型(パナマ株)、B型(山東株)**の3種混合で、昨シーズンと同一です。

またまた日本人の平均寿命が延びました

2002年簡易生命表によると

男 78.32歳 (前年比 +0.25)

女 85.23歳 (前年比 +0.30)

とまた延びました。日本では、男女差が約7年ありますが、不思議なことに国によっては、もっと男女差の大きい国から、ほとんど差のない国まであるそうです。

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。