



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：なぜに注射は効くの？
抗生物質は効くの？
- 3頁：なぜ薬のご注意
- 4頁：「きょうの健康」番組表
- 5頁：こんなん買いました
(歩数計)
新しい検査のご紹介
(インフルエンザ検査)
- 6頁：先月お寄せ頂いたご意見

インフルエンザの予防接種の予約受付は終了しました

今シーズンは、SARSとの同時流行が危惧されており、例年よりも多数のお申し込みがありました。特に今年初めて予防接種を受ける方が多かったのが印象的でした。

昨年よりもワクチンは4割増で製造されたそうですが、それ以上に受ける方が多く、全国的に品不足になっているそうです。当院でも、昨年よりもかなり多く注文しましたが、もう予約分一杯になり、業者に追加注文しても受け付けてもらえなくなっています。

その様な事情で、**11月27日からは、新規の予約はお断りせざるを得なくなりました。**
例年、予約のキャンセルはほとんどありませんので、誠に申し訳ありませんが、他の医療機関で受けて頂きますようお願いいたします。

あらためてお願い、広報誌をお読み下さい

何度も書きましたが、当院では「**かかりつけの患者さんのために**」他の医療機関よりもかなり安い料金で予防接種をさせて頂いております。できるだけ多くの「**かかりつけの患者さん**」に受けて頂くために、この広報誌では、**今年も8月号(8月1日発行)から「宣伝」をしました。**

ところが、残念ながら(というか予想通りに)、「そんなこと知らなかった」とおっしゃる患者さんの多いこと！なぜ予想通りかということ、「予約優先制のお願い」も、半年前(広報誌5月号)からお願いしているにもかかわらず、「そんなこと初めて聞いた」と何人の患者さんから言われたことか・・・

当院の情報は、インターネット(携帯電話を含む)でも広報しております。
この広報誌も、**自宅のパソコンで読むことも印刷することもできるのです。**実際、かかりつけの患者さんや、当院の従業員よりも詳しい情報をより早く入手している方もあります。

そういう方に遅れをとってほしくないで、定例の行事(夏・年末年始の休診、インフルエンザ予防接種など)は、最低3か月前からこの広報誌でお知らせするようにしています。

「慢性疾患」でかかりつけ患者さんは、ほとんどの方が最低3か月に一度は来院されているので、広報誌(しょうもない記事はお読みにならなくて結構です)をよくお読み下さい。

風邪などの時だけ受診して頂く、かかりつけの患者さんは、インターネットで最新の情報にアクセスして下さい。(広報誌だけ取りに来て頂いても構いません)

年末年始の休診日は、12月31日(水)～1月4日(日)です。

慢性疾患で、定期的に来院されている患者さんは、薬が切れることのないように、くれぐれもご注意ください。**年末年始は、他の医療機関(救急病院を除く)や調剤薬局もほとんどが休みになりますので、ご注意ください。**

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。

「かぜ」に注射は効く？

「かぜ」で来院される患者さんが増えています。一部の患者さんは、「早く治したいから、注射をして欲しい」と希望されます。さて、「かぜ」に注射は効くのでしょうか？

「かぜ」とは？

まず、「かぜ」とは、どんな病気でしょうか？ 病名としては「**かぜ症候群**^{しょうこうぐん}」という方が正確です。「かぜの症状を起こす呼吸器の病気の総称」ということです。

皆さんも子供の頃から、いろいろな症状の「かぜ」をひかれています。咳・痰・鼻水・くしゃみ・熱・のどの痛みなどの症状が現れますが、これらの症状があるから「かぜ」とは限りません。

つまり、「花粉症」では、鼻水やくしゃみが出ますが、「かぜ」とは言いません。

「扁桃腺炎」では、のどの痛みと熱が出ますが、これも「かぜ」とは言いません。

「かぜ」で熱は出ますが、熱が出たから「かぜ」とは限りません。

「かぜ」の原因は？

原因は「**ウイルス**」です。「**黴菌**^{ばいきん}」を辞書で引くと、「病原菌」という意味が出ていますが、辞書によっては、「細菌・ウイルス・真菌など」とも書かれています。

「細菌」と「ウイルス」の決定的な違いは、前者には「**細胞壁**^{さいぼうへき}」があるが、後者にはないということです。学生時代の勉強不足のため、これ以上詳しくご説明できません。

なお、われわれの体の細胞にも「細胞壁」はありません。

「かぜの注射」とは？

私も子供の頃から、よく風邪をひきました。そして、病院へ行くと、白い泡の立った注射をお尻によく打たれたのを覚えています。たぶん、ペニシリンだったと思いますが、さて「かぜ」には効くのでしょうか？

さきほど、「かぜの原因はウイルス」と書きました。ペニシリンなどの**抗生物質**は、細菌の細胞壁を壊すことによって、細菌を殺すのです。つまり、ウイルスには細胞壁がないので、抗生物質は効かないのです。

(正確には、抗生物質の種類によって、効く仕組みはいろいろあります。また、仕組みのちがう「**抗菌剤**」と呼ばれる種類の薬もありますが、これも勉強不足のためにご説明が難しいので、ひとまとめに「抗生物質」あるいは「**抗生剤**」、または「**菌を殺す薬**」と説明させていただきます。)

もうひとつ、熱の高い時に使う、**解熱剤**の注射があります。ただし、これはピリン系の薬のため、副作用(アレルギー)の心配があり、余り使いません。当院でも、開院時には用意していましたが、ほとんど使わずに廃止にしました。

それでは、菊池内科では「かぜ」の時には注射は絶対にしないの？

当院でも注射をすることがあります。

高熱や、食欲不振・下痢・嘔吐があって、**脱水状態**の場合には、点滴をします。主に水分・塩分・ブドウ糖の補給が目的ですので、スポーツドリンクを飲むことができれば、点

当院では、診察は予約優先制とさせていただきます。
できるだけ早くご予約下さい。(予約料金はもちろん無料です)

滴を絶対にしないといけないわけではありません。

前記のように、抗生物質が「かぜ」には効かないことを説明させて頂いても、「それでも注射をして欲しい」と強い希望がある場合です。その時は、「**効かなくても、怒らないで下さい**」と言いながら注射します。

ついでに、「かぜ」の飲み薬のお話を

それでは、「かぜ」では抗生物質の飲み薬も出さないの？

基本的には、出しません。

「菌を殺す薬」を出す基準としては、私は次のように決めています。

「扁桃腺炎(扁桃腺に膿が付いている)」「中耳炎(耳だれが出る)」「副鼻腔炎(蓄膿)」などの症状から「(かぜ以外の)**細菌感染**」と診断したとき

「急性気管支炎(色の付いた痰が出る)」などの**細菌感染を合併している**と診断したとき

「かぜ」から気管支炎・肺炎などの**細菌感染を合併する可能性が高い**とき、あるいは、**持病が悪化する可能性がある**ときなど

(気管支喘息・慢性肺気腫など呼吸器の慢性疾患をもっているとき、高齢者、糖尿病・心臓病などの慢性疾患をもっているときなど)

それでは、「かぜの薬」って何？

「かぜ」の**原因のウイルス(数十種類あると言われていています)**に効く薬は、今のところありません。「インフルエンザの予防接種を受けたから、かぜをひかなかった」と喜んで下さる方がおられますが、インフルエンザにしか効かないはずですので、偶然かぜをひかずに済んだだけだと思います。ただし、一部のウイルス(B型・C型肝炎、エイズ、ヘルペス、そしてインフルエンザ)に効く薬はありますので、将来開発されるかもしれません。

原因を治す薬がない以上、「かぜ薬」はその症状を抑える**対症療法**でしかありません。いろいろな症状に効く成分を配合した「総合感冒薬」、あるいは、症状が限られている場合には、その症状に合った個別の成分の薬を、処方します。

ただし、上記の「抗生物質をのんで頂く病状」でない限り、薬をのまなくても数日で治るのが「普通のかぜ」ですので、アレルギー体質の方、妊娠中・妊娠の可能性ある・授乳中の方などには薬を何も処方しないこともあります。(次号に続く)

風邪薬についてのご注意



左の写真は、「**ダン・リッチ**」(住友製薬)という処方せんでお出しする風邪薬です。鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳などに効果がありますが、特に鼻の症状によく効く薬です。

この薬の成分の一つである、**塩酸フェニルプロパノールアミン(P P A)**を定められた量以上に服用した場合、あるいは**高血圧症患者が服用した場合に、脳出血を起こした例が報告されています**。P P Aは、処方せんなしで購入できる一般用医薬品にも含まれています。

市販されている風邪薬の多くは、P P Aに替わる成分の薬に更新されつつあります。この「ダン・リッチ」も今年末をもって、メーカーからの出荷が終了することになりました。来年になっても、調剤薬局に在庫がある限りは処方可能ですが、上記の事情をご理解下さいますようお願いいたします。

「**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	2	3	4	5
ひとりで悩まないで うつ病の発見と治療				きょうの健康Q&A(生放送)
こんな症状を見逃すな	薬でここまで治る	身近な人がうつになったら	思考パターンを見直そう	
8	9	10	11	
あなたの心臓を守ろう				
心臓発作の原因	進む診断技術	最新の治療	予防のための生活改善	
15	16	17	18	
もう痔で悩まない				
こんなときは病院へ	痔核の治療	男性に多いタイプ 女性に多いタイプ	悪化を防ぐ生活習慣	
22	23	24	25	
アンコールシリーズ 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	
26				

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)

- 12月 5日 アルコール性膵炎
- 12日 脳腫瘍の内視鏡手術
- 19日 これからの高齢者医療
- 26日 胃・十二指腸潰瘍

日本医師会のホームページ
<http://www.med.or.jp/>

咳が長引く風邪が多いです

10月末から風邪の患者さんが増えています
 が、長引く方のほとんどは「咳」が長引いてい
 ます。

つよい咳止めをのんでも、咳はそう簡単には
 止まりません。ほとんどの場合、**咳は痰を出す
 ための自然な反応**だからです。

一応、咳止めはお出ししますが、それ以上に
 大事なものは、痰切れのよくなる薬や、場合によ
 っては気管支拡張剤などです。気管支喘息の
 治療に近くなります。

もちろん、タバコを吸う方は禁煙が必要で
 すし、温度・湿度の管理(加湿器の使用)も大事
 です。

のどをうるおす事も大事ですので、のど飴(カ
 リン・キンカンなど)も結構効果があります。

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。随時可能ですが、できるだけご予約下さい。

こんなん買いました(1)

最近購入したもので、おすすめのものがあったときにご紹介します。
したがって、毎月必ずあるコーナーでは限りませんので、ご了承下さい。

今月は、**歩数計**(オムロン HJ-700IT)



特徴は、

通常の歩数と別に、**有酸素運動の目安として、10分以上連続して歩いた歩数(しっかり歩数)**を表示できる。

7日分のデータを呼び出せる。

体重を入力すると、歩行による**消費カロリー**が表示される。

歩幅を入力すると、歩いた**距離**が表示される。

パソコンにデータを転送して、管理できる。

パソコンから**インターネットにデータを転送**して、全国の登録者と歩数などを競うことができる。

メーカー希望小売価格(M) 8800円 購入価格 6980円

なお、上記の機能のない、HJ-112((M)5000円 実売価格3980円)、
の機能のないHJ-111((M)3800円 実売価格2980円)もあります。

新しく導入する検査のご紹介

キャピリアFlu AおよびB

(インフルエンザA・Bウイルス抗原検出試薬)



昨シーズンまでは、操作がややこしそうなく(と思い込んでいた)のと、インフルエンザなんか症状で診断できらうと甘く考えていたので、インフルエンザの疑いの患者さんが来られても特に検査はしていませんでした。

ところが、今シーズンは、SARSとの関連で、インフルエンザの診断はきちんとしないといけないので、この検査薬を購入しました。

インフルエンザに対する薬としてタミフルという内服薬(他に吸入薬もあります)があり、かなり効果があります。

ただし、**発症したらできるだけ早く(2日以内)に内服を開始しないと効果がない**(正確には、治るまでの期間が短縮できない)ため、早期の診断が必要です。

検査は、綿棒で「**鼻腔ぬぐい液**」を採取します(鼻に綿棒を入れて、グジュグジュとこすり取ります)。それを試薬に入れて、スライドに3滴たらし、**15分で結果が出ます**。

インフルエンザかな?と思われたら、できるだけ早く検査を受けて頂くことをお勧めします。
(**予防接種を受けておられても、絶対に感染しないとは言い切れません**)

検査の費用は、インフルエンザ抗原精密測定 **160点**

免疫学的検査判断料 **140点**

の合計 **300点**で、**1割負担なら 300円、3割負担なら 900円**です。

先月お寄せ頂いたご意見

1. 「朝9時一番」の予約をしたのに、待たされた。

(答) 前回も書きましたが、**朝の診察開始前に、胃カメラの検査**を行っていますので、**検査のある日は9時ちょうどからの診察は無理です**(11月は、診療日が23日あったうち、16日も胃カメラの検査がありました)。したがって、私は「9時一番」という実現不可能な予約はとらないように言っておりますが、それでも「9時一番」の予約が欲しいという患者さんがおられて、受付では困って「**9時ちょうどに診察できる約束はできない**」旨をご了解頂いた上での予約をさせて頂いております(何という矛盾!)。その点をご理解のほどよろしくお願ひいたします。

2. 予防接種(インフルエンザ)の問診票なんて面倒くさいのに何で書かされるのか?

(答) 接種日における体調などを自己申告して頂くためと、ご自身の意志で接種を受けることを確認するための書類です。2回接種を受けられる場合は、2回とも書いて頂いております。

「去年書いたから、そのまま変わらない」とおっしゃられても、少なくとも年齢は一つ増えているわけで、全く同じ体調ではないはずです。

また、「よそ(の医院)では書かされなかった」と言われても、これが正式の手続きであって、余程の事情(字が書けない等)でもない限り、問診票なしで予防接種を行うことには問題があります。

3. なんで毎月、保険証を提出しないと行けないのか?

(答) 八尾市の健康診査、予防接種、生命保険の診査などは「自由診療」で健康保険は使いませんので、健康保険証も必要ありません。

通常の診療は、健康保険を使う「**保険診療**」で、患者さんから診療費の3割をお支払い頂き、残りの7割は月単位で健康保険組合へ請求を行います。その請求の際に、保険者(保険組合)の番号、被保険者(患者さん)の番号、老人医療などの場合は、その番号も必要になります。

最近では保険制度の変更や、健康保険組合の統合・廃止などが多く、当院でも毎月何人かの患者さんについて、「被保険者の資格なし」などの理由で請求書が返戻(差し戻し)されてきます。

そうすると、保険証の再確認などで患者さんにもご迷惑がかかりますので、できる限り毎月、確認させて頂きましようお願ひいたします。

最近では、毎月通院していても、本当に厳密にされる(保険証を見せないと10割請求される)医療機関も増えているようですが、当院ではそこまで厳密にはしていません。

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

〒581-0003八尾市本町 7-11-18

八尾メディカルアベニュー 2 F

TEL 0729-90-5820

FAX 0729-90-5830

診察の予約は、上記診療時間内にお願ひいたします。

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。