



2頁：こんなの本当？  
3頁：インフルエンザについて  
4頁：かぜの話(2)  
6頁：生活習慣病の話(1)  
8頁：先月お寄せ頂いたご意見

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。

インフルエンザの予防接種に  
キャンセルが出て、若干残って  
います。ご希望の方はお早めに

## 新年明けましておめでとうございます

最近、医療ミスが多数報道され、患者さんとの信頼関係を維持することが大変な時代になってきています。幸い、当院では、患者さんにも職員にも恵まれて診療に専念することができ、感謝しております。本年もよろしくお願い申し上げます。

早いもので、今年4月には、2年ぶりの「恒例」の診療報酬改定があります。財務省は、現在の経済状況を考えると「5%のマイナス」が必要だと主張しました。医師会は、医療体制を維持するためには、「5%のプラス」が必要だと、とんでもない要求を出しました。

最終的には薬価等で1%のマイナス、診療報酬本体は据え置きという、両方のメンツが立ってよかったよかったという猿芝居のような結果です。最初に総額を決めて、その枠内で予算を奪い合うという、他の公共事業と同じような考え方は全然変わらず、「医療制度の改革」などと言っても何も期待できそうにありません。

他の「改革」も同様で、年金も高速道路も口先ばかりで、結局は役人や族議員との妥協ばかりのように思われます。「自民党をぶっ壊す」と言ったのは誰だったのでしょうか。

しかし、問題は国民にもあります。小泉首相は、「何もできていないのに、これだけ政権が続いているのは、国民の支持があるからだ。」と堂々と言っています。

昨年の総選挙で、自民党や自民党議員に投票した方、いかがですか？ これらの改革の内容やイラクへの自衛隊派遣の問題などすべてに賛成して投票したのですか？

投票に行かなかった人が、大阪府では3分の1以上います。その人たちは、小泉政権を無条件に支持したのですか？

「誰それに頼まれたから投票しただけ」「自分一人くらい投票に行かなくても何も変わらない」というような方も多いでしょう。

ただし、ご自分の健康に関しては、(以前からお願いしていますが)他人の言葉に左右されずに、**自己責任**でお願いします。

「誰それが胃カメラはしんどいから受けるなど言っているのに、受けない」なんて言っている時代ではないのですよ。今年も、「この広報誌を読んでおいてよかった」と言って頂けるようにしたいと思います。(広報誌は今月号から6年目に入りました)

当院では、診察は予約優先とさせていただきます。  
予約の患者さんが増えていますので、予約なしの場合かなりの待ち時間になることがあります。できるだけ早くご予約下さい。  
詳細は、別刷りの「予約のご案内」をご覧ください。

## こんなの本当？

何事も自己責任でお願いしますと申し上げていますが、現代は、情報が氾濫していて、「何を信用して決断したらいいのか」と迷われることが多いと思います。

私が発行部数1000部にも満たない、この広報誌で一所懸命訴えても、新聞・テレビなどで発せられる情報にはとても太刀打ちできません。

マスコミやそれを利用した広告、有名人の発言など、その影響力は絶大なものがあります。私は、朝日新聞を読んでいます。第1面のコラム「天声人語」の下の広告欄が非常に気になります。(何十年も読んでいる新聞で愛着があるため、あえて朝日の名前をあげました)

あの「天声人語」の下の広告に、「**でガンが治った**」などの首をかしげるような内容の広告を見るたびに、「広告料さえ入れれば何でもするのか、誇りはないのか」という疑問がわきます。「あの朝日新聞の第1面に出ている広告だから、信用できるだろう」と思う読者が絶対いるはずなのです。

テレビでも「視聴率を上げるためなら、こんなことでも平気で放送するのか」とあきれするような内容のものがたくさんあります。

確かに、ニュースでもドラマでもバラエティーでも、医療問題は視聴率がとれるようですが、誤解を生むような内容は勘弁して頂きたいと思います。次に3つだけ、昨年気になったものをご紹介します。

### 「大腸検査の前処置で副作用」(新聞)

昨年11月始めに、大腸検査の前処置で患者さんが亡くなったという記事が新聞に出ました。その直後に大腸ファイバーの予約をしていた患者さんが、「身内がやめておけと言っている」と検査を断りに来られました。(結局は検査日を変更して、無事に検査を行いました)

新聞によって微妙に表現が違いましたが、「腸の検査なんて受けたら命を落とすぞ!」とこわがる人が出てもおかしくない書き方でした。

この検査薬は(製薬会社の資料によると)、発売からの29年間に5000万人以上の検査に使用されていて、うち5件の「この検査薬との関連性が否定できない報告」があった、ということです。他の検査薬でも同様の「副作用報告」がありますが、元々「副作用」を起こす原因(大腸癌など)があつて、検査薬が引き金になったのではないかと疑われる例が多いのです。

限られた紙面では書けないのですが、万一この記事のために検査を受けずに、そのために病気の発見が遅れたりしたら、どう責任を取るのでしょうか?

### 「茶髪の 弁護士」いわく、「僕の知り合いの開業医なんか、月収×××万で、ポロ儲けですよ!」(テレビで)

その開業医の先生が、どの程度の規模でやっておられるのかわからないので、誤解が生じる可能性があります。「いくら売り上げで月収がいくら」と言ってもらわないと、「うちの売り上げより多い」となげく医者もいると思います。

### 「元ミス の美人女医」いわく、「医者になるには、ものすごくお金がかかっているから、元を取るの大変なんです。」(テレビで)

学費が高いから、金儲けの医者が多いと思われたらたまりません。この先生は私立の聖 医大卒業という経歴ですが、同大学のホームページによると、初年度学費は940万円、2年目以降490万円と高額です。ところが国公立ですと、この約10分の1の学費ですみます。(ちなみに、現在の大阪府立高校の授業料と私の大学の時の授業料は同額です。)

それに、医学部の募集定員は全大学合わせて約7500人ですが、このうち約3分の2が国立大学です。学費が高い医者は3分の1ということです。こういう事実を知らないで話しているのでしょうか。それとも地方の国公立大学なんて彼女には問題外なのでしょうか?

どちらにしても、まじめにやっている医者にとっては迷惑なことです。

## インフルエンザの流行シーズンです

今シーズンは、SARS(新型肺炎)との関連で、インフルエンザの流行に対して例年以上に用心しなくてはなりません。

### 予防

一般的ですが、予防接種・うがいや手洗いの励行・加湿器で乾燥を防ぐ、等が重要です。人混みに出ないのも大事ですが、仕事や買い物には行かざるを得ませんし、私なんか人に会わなかったら「商売あがったり」になってしまいます。

予防接種は、11月末までに受けておくのが理想的ですが、まだの方は今からでも遅くはありません。2回接種を受けるべき方でも、1回だけでも受けないよりはマシです。

### 症状(かぜとの違い)

インフルエンザを「風邪のきついやつ」と考えていると、間違いのもとです。また、**予防接種を受けておられても、感染しないとは言い切れません。**風邪の症状(鼻汁・鼻づまり・くしゃみ・咳・のどの痛み)もありますが、**悪寒(さむけ)・戦慄(ふるえ)・高熱・関節痛・筋肉痛**などが主な症状です。気管支炎や肺炎の合併もありますし、特に注意が必要なのが、小児の「**インフルエンザ脳症**」です。小児の場合、症状の悪化は短時間で起こりますので、**意識障害**がある場合は専門医による診断を至急受けて下さい。

### 診断

インフルエンザに対する薬は、**発症したらできるだけ早く(48時間以内に)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。

検査は先月号でご紹介した方法で、**15分で結果が出ます。**

### 治療

「**タミフル**」という内服薬を使います(5日間)。これは原因であるインフルエンザウイルスに効く薬です。ただし、発症から48時間以内に内服を開始する必要があります。自覚症状に対しては、かぜの治療と同じで対症療法を行います。安静・水分補給なども必要です。

### 解熱剤についてのご注意

下記の薬剤は「**15才未満のインフルエンザ患者には使用しないこと**」となっています。インフルエンザ・水痘等の患者に対して投与した場合に、「**ライ症候群**」という脳障害を含む重篤な症状をきたす疾患の発生率が高くなることがわかっているためです。

**サリチル酸**を含むもの (代表的な商品名)(幼児用)PL顆粒、アスピリン(バファリン・EAC錠)(市販のバファリンにはアスピリンが含まれていないものもあります)  
**ジクロフェナクナトリウム** (同上)ボルタレン  
**メフェナム酸** (同上)ポンタール

インターネットで、インフルエンザについてのQ&A、最新の流行情報などが確認できます。

厚生労働省ホームページ : <http://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1112-1.html>  
国立感染症研究所感染症情報センターホームページ : <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

## 「かぜ」の話(2)

先月号で「かぜ」の話を書いたとたんに、朝日新聞(12月8日)に

### 「抗生物質は風邪に効かない」学会、やっと指針明記へ

という記事が出ました。

先月号の復習になりますが、「細菌」に対して効く抗生物質は、「かぜ」の原因である「ウイルス」に対しては効きません。

効かないどころか、 unnecessary 抗生物質を使うことによって、抗生物質の効かない「<sup>たいせいきん</sup>耐性菌」をつくることになってしまいます。

「院内感染」という言葉をご存知かもしれませんが、「耐性菌」によって重大な感染症が起こる可能性があるのです。

このような事実は、私でも知っていることですが、「日本呼吸器学会」や「日本感染症学会」が出している「治療指針」でやっと上記の内容が明記されたということです。

### それでは、「風邪には効かない抗生物質がなぜ必要以上に使われるのか」

これには医者側と患者側の両方に問題があると思います。

**医者側の問題**：薬をたくさん出すともうかる(正確には、昔はもうかった)。

昔は「薬価差益」が大きく、薬を出せば出すだけもうかったようです。今では差益もかなり小さくなっています。それに、当院のように処方せんを出す場合は、差益は全然関係ありません(もし差益があれば薬局のもうけになります)。

それと、**勉強不足**。ただ、今の時代に、抗生物質をかぜ薬と思って処方している医者なんていないと信じたいですが・・・

**患者側の問題**：抗生物質が効く仕組みを知らなくて、「よく効くかぜ薬」と信じ込んでいて、**不要な場合にも欲しがる**。これは、「患者教育」という意味では医者の問題でもあるのですが、時間をかけて説明しても結局理解してもらえないことが多く、説明が面倒くさくなって出してしまうという現実もあるのですが・・・

「値段が高い薬はよく効く」という**迷信**がある。新しい抗生物質(抗菌剤)ほど値段が高いのは確かですが、いまだに、「保険が効かなくてもいいから、よく効く薬が欲しい」とおっしゃる患者さんがおられます。

### それでは、「かぜの薬」って何？

かぜは原因(ウイルス感染)を治す薬がないため、「かぜ薬」はその症状を抑える**対症療法**でしかありません。

薬局・薬店では、「かぜ薬」が何十種類も店頭に並んでいますが、いろいろな症状に効く成分を配合した「**総合感冒薬**」がほとんどです。

当院でも、「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ています。

**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。**

当院で処方することの多い薬をご紹介します。  
(薬品名は、一般に最も知られていると思われる商品名をあげています)

### 1. 総合感冒薬

「PL顆粒」：(写真 )かぜに伴う症状の大部分に効きますが、咳止めの効能がないので、咳がつよい場合は鎮咳剤を併用します。



### 「ダン・リッチ」

特に鼻の症状によく効く感冒薬ですが、先月号で書きましたように、昨年未で出荷終了となりました。調剤薬局に在庫がある限りは処方できますので、ご希望の患者さんはお申し出下さい。

### 2. 鎮咳剤

いわゆる咳止めです。乾性咳嗽(痰のからまない咳)に処方します。便が硬くなりやすいので、便秘症の方はご注意ください。

「リンコデ」「ニチコデ散」(写真 )



湿性咳嗽(痰のからむ咳)の場合、咳だけを止めようとする、痰が余計にからんで苦しくなりますので、3の去痰剤を併用するか、痰切りの作用もある下記の薬を処方します。

「アスペリン」(写真 )

「セキコデシロップ」「メジコンシロップ」

「プロチン」(桜皮を成分とする生薬)



### 3. 去痰剤

「痰を止めて欲しい」という希望が多いのですが、痰は肺をきれいにするために出るものから、止めることはできません。咳止めを使うことによって痰が余計にからんで苦しくなることもあります。痰を出やすくするために使います。

「ピソルボン」「ムコソルバン」「ムコダイン」

### 4. 気管支拡張剤

いわゆる「喘息」のように、「ゼーゼー」とか「ヒューヒュー」という場合に使う薬です。本来、気管支喘息などに使う薬ですが、気管支炎などでもかなり効果があります。

「テオドール」「メブチン」

「ホクナリンテープ」(貼り薬で、1日1回貼り替えます)



### 5. 解熱・鎮痛剤

「カロナール」「ロキソニン」(写真 )など

### 「かぜ薬」の処方にあたってのお願い

1. 薬に対するアレルギーのある方は、申し出て下さい。
2. 「緑内障(眼圧が高い)」「前立腺肥大症(排尿障害)」がある方は、申し出て下さい。
3. 内服中の薬がある方特に抗凝血薬(ワーファリン)を内服中の方は、申し出て下さい。
4. 妊娠中(可能性がある場合も)、授乳中の方は、申し出て下さい。
5. 服用方法(時間・回数・量など)は、守って下さい。
6. 他人に気安く譲ったり、古い薬をのんだりしないようにして下さい。

## 生活習慣病の話(1)

これから1年間の予定で、生活習慣病の話を書きます。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、「**加齢**によって起こる病気」という考え方から、「**悪い生活習慣**によって起こる病気」という考え方になってきていて、呼び名が変わりました。

**高血圧症・糖尿病・高脂血症**の3疾患をいうことが多いですが、広い意味では、**がん・脳卒中・心臓病・肝臓病・腎臓病・高尿酸血症**なども生活習慣病と言います。

しかし、生活にものすごく気をつけているにもかかわらず、病気が起こった方に生活習慣が悪いというのは酷なように思います。たとえば、喫煙と関連して肺がんになった方は生活習慣病と言っていいと思いますが、お母さんからB型肝炎が感染して肝臓がんになった方を生活習慣病というのはかわいそうでしょう。

したがって、私は、(たとえば糖尿病でも)生活習慣病と言う場合とあえて言わない場合があります。

ただ、生活習慣病と言える方は、生活習慣を改善することによってよくなる可能性があるわけですから、まだ幸いと考えるべきです。

これからの予定として、生活習慣病の結果として起こってくる最も重要な病状である、**動脈硬化**の話を書きます。

そして、悪い生活習慣である

**食習慣(食べすぎ) 運動不足 ストレス 喫煙 飲酒(飲みすぎ)**

などの話も書く予定です。

まず今回は、お正月で体重が増えた方も多いのではないかと思います、体重の話を書きます。当院の患者さんでも、標準体重をかなり越えていて、まず減量が治療の第一歩という方がかなりあります(私も人ごとではありません)。逆に標準体重以下なのに、さらに体重を減らしたいという願望の強い方も若い女性ではおられます。

まず、**標準体重**とは「**生活習慣病に最もなりにくい体重**」と考えて下さい。

**標準体重 =  $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$** で計算できます。この式にある「22」は**体格指数(BMI)**とよばれています。(正常範囲は18.5以上25未満ですので、上記の式の22を25に置き換えると、正常上限体重が計算できます。)

もう一つ重要なのが、**体脂肪率**です。(男性で25%以上、女性で30%が肥満)健康雑誌によくある「便を出して何キロやせた」とか、「サウナで汗をかいて何キロやせた」というのは無意味であって、脂肪を減らさないと意味がないことをよく覚えておいて下さい。

身長(cm)	標準体重(kg)	これ以上が肥満(kg)
150	49.5	56.3
155	52.9	60.1
160	56.3	64.0
165	59.9	68.1
170	63.6	72.3
175	67.4	76.6

「**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
5	6	7	8	9
ここまで進んだ肝臓病治療				きょうの健康Q&A(生放送)
気づきにくい肝臓の異常	B型慢性肝炎	C型慢性肝炎	肝臓がん・診断と治療	
12	13	14	15	
ご注意! かぜと間違いやすい病気				
インフルエンザ	若者に多い肺炎	高齢者の肺炎	花粉症 今からの治療が決め手	
19	20	21	22	
かかりつけ医の選び方		パーキンソン病の最新治療		
医師を選ぶ基準は?	入院・手術が必要な時	薬による治療	脳深部刺激療法	
26	27	28	29	
不妊に悩むあなたへ			最新的话题から	
検査を受けるとき	治療の進め方	納得して受けたい体外受精	テーマは未定	
30				

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)

- 1月 9日 禁煙宣言
- 16日 **C型肝炎**
- 23日 冬のドライアイ対策
- 30日 **胆のう炎**
- 2月 6日 心臓バイパス治療
- 13日 **大腸がん / 転移の治療**
- 20日 大学病院の女性外来
- 27日 **膵臓がん**
- 3月 5日 これからの地域医療
- 12日 頭痛
- 19日 **内視鏡による大腸がんの診断治療**
- 26日 禁煙宣言 総集編

(赤字は、当院の診療科目と関連のある内容です)

日本医師会のホームページ<http://www.med.or.jp/>

先月号で、オムロンの「歩数計」をご紹介したところ、取り次ぎをしてくれるのかというご質問を頂きました。

当誌ではご紹介だけですので、ご購入は個人でお願いいたします。

電気店や薬局で購入できます。一般的には大きなお店の方が安いと思います。私はインターネットの通販で買いましたが、新しい製品がどんどん出ていますので、品番等を間違えないようにして下さい。

健康食品については、当院では特に勧めすることはいたしません。

ただし、高価なもの(1か月分数万円以上)はご購入の前にご相談下さい。

また、内服薬との飲み合わせで問題が起る場合がありますので、使われている場合は教えて下さい。

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。

## 先月お寄せ頂いたご意見など

1. 薬をなくしたので、また処方して欲しいのですが。

(答) 薬を紛失した場合、薬代は自己負担(健康保険はきかない)になります。くれぐれもご注意下さい。

2. 急ぐので、診察なしで薬だけ欲しいのですが。

(答) 診察をせずに投薬をすることは原則として認められていませんが、薬が切れてしまうのは避けたいので、受付で事情をお話下されば対処させていただきます。ご本人が来られない場合、家族の方が受診して頂いても結構です。

ただし、病状が安定していることが前提ですので、いつもと違う薬が欲しいなどのご希望にはお応えできないことがあります。

3. 薬局はどこへ行けばいいの?

(答) 日本国内の調剤薬局であれば、どこでも構いません。(当院から特定の薬局へ誘導することは法律上禁止されています。)

ただし、薬局によって品揃えが違いますので、すべての薬局ですべての薬が用意できるわけではありませんので、特に慢性疾患の患者さんは「かかりつけ薬局」を決めておかれることをお勧めします。また、複数の医療機関へ通院されている患者さんは、「薬の飲み合わせ」の問題もありますので、できるだけ1か所の薬局に行かれることをお勧めします。

なお、薬局(の処方せん取り扱い数など)によって、同じ処方内容でも支払金額がことなる場合がありますので、ご了解下さい。

## インフルエンザ予防接種 ご希望の方はお申し出下さい

11月末で予約が一杯になり受付を終了しましたが、若干キャンセルが出ましたので、ご希望の方はお申し出下さい。

まだ流行は始まっていませんので、今から受けても遅くはありません。

65才以上の方の八尾市からの補助は、1月末までです。(自己負担は1000円です)

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 2F

TEL 0729-90-5820

FAX 0729-90-5830

診察の予約は、上記診療時間内にお願いたします。

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。