



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。

- 1頁：極細胃カメラ1年
- 2頁：インフルエンザが流行しています
- 3頁：生活習慣病の話(2) 共通するのは動脈硬化
- 4頁：本のご紹介 肝硬変と肝臓がん
- 5頁：健康番組の放送予定
- 6頁：選抜高校野球

## 極細胃カメラ、もう1年たちました

極細の胃カメラでの検査を始めてから、早いもので丸1年になりました。そのためだけかどうかわかりませんが、**この1年間の検査件数は、前年の3割以上増えています**。近隣の開業医の先生からの紹介も増えてきています。

毎年お受けになる患者さんでは、もう2回目を受けた方もあります。

最初は、私自身がカメラの取り扱いにとまどいました(細すぎて腰が弱い)が、もうマスターしましたので、ご心配なく。

右は、何度も出した写真ですが、元のカメラ(左)と極細(右)とを比べて下さい。直径で3分の2、断面積で半分という細さは、予想以上に楽なようです。

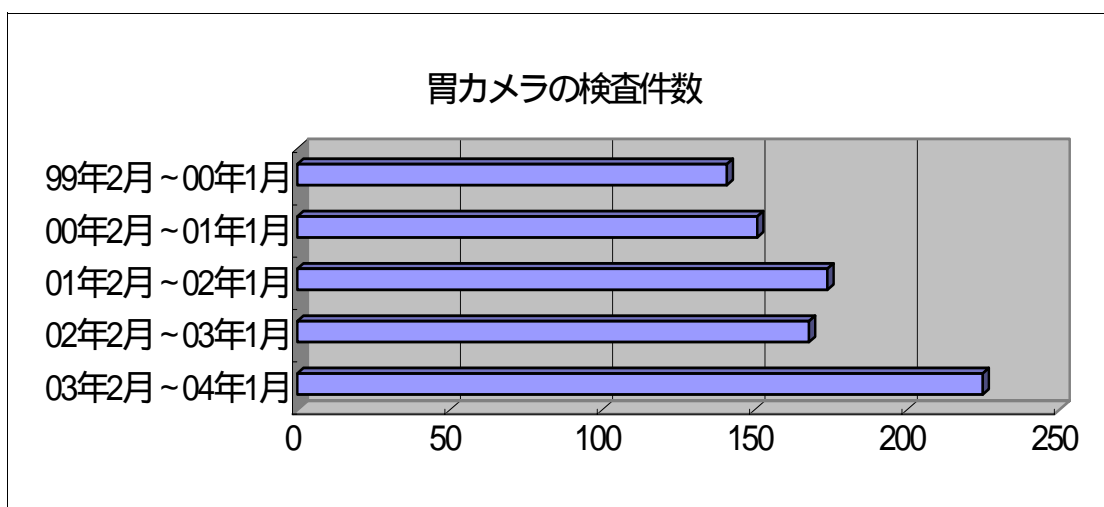
実は、私は極細のカメラをのんだことがありません! というのも、このカメラでの検査はどこでも受けられるわけではないからです。



なお、胃カメラばかり宣伝するので、ご存じない方があったようですが、**当院では大腸内視鏡検査(大腸ファイバー)も行っております**(検査件数は胃カメラの半分弱です)。

なお、ポリペクトミー(内視鏡的ポリープ切除術)も行っております。

胃カメラの検査件数



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。

## インフルエンザが流行しています

SARS(新型肺炎)の流行が心配されていましたが、予想外の「鳥インフルエンザ」が問題になっています。人間には感染しないと言われてはいますが、油断できません。

1月末の時点では、「人間のインフルエンザ」の国内での流行は東日本が中心ですが、八尾市内でも流行が始まっており、近隣の小中学校では学級閉鎖が相次いでいます。

残念なことに、**予防接種の効果がない種類のインフルエンザ(A型)も流行しているようですので、予防接種を受けられた方も油断しないようにして下さい。**

しつこいようですが、インフルエンザについての復習です。

### 症状(かぜとの違い)

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。

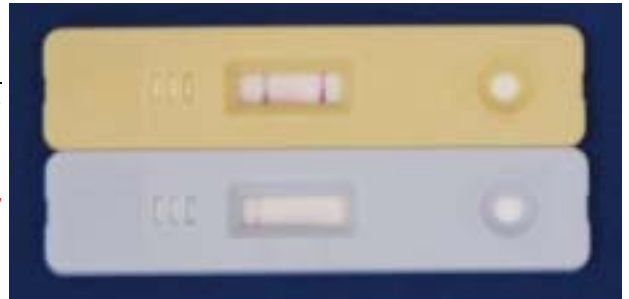
気管支炎や肺炎の合併もあり、特に小児の場合「インフルエンザ脳症」がまれに起こります。

### 診断

検査は簡単で、**15分で結果が出ます。**

(写真右:黄色がA型の検査で赤い線が2本出ていて陽性・水色がB型の検査で線が1本なので陰性です)

**ただし、発症後すぐ(数時間以内)や、すでに抗ウイルス剤を内服した場合は、反応が出ない場合もあります。**



### 治療

「**タミフル**」という薬を使います。非常に効果があり、早ければ1日で解熱しますが、**発症から48時間以内に内服を開始する必要がありますので、早期の診断・治療が必要です。**

咳などの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錠など)(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.gov/index-j.html>

**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。**

## 生活習慣病の話(2)

高血圧症・糖尿病・高脂血症などをまとめて生活習慣病と呼ぶことを先月号で書きました。それぞれの病名があるのに、なぜまとめて呼ぶ必要があるのでしょうか？それは、**それぞれの病気が引き起こす病態(病状)に共通するものがある**からです。皆さんよくご存知の病態、それは、

### 動脈硬化

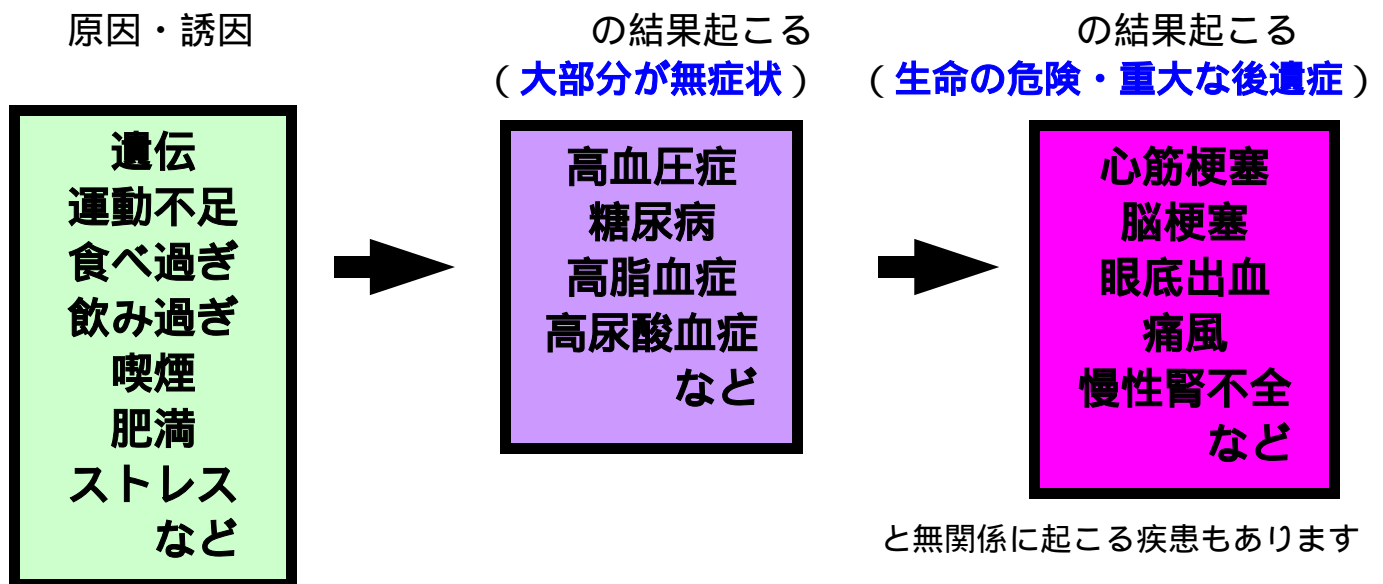
です。

それでは、動脈硬化が何を起こすのでしょうか？皆さんは最近、具体的な内容はわからなくても、「**血液がドロドロ**」という言葉はよくお聞きになると思います。

動脈硬化とドロドロの血液が引き起こすことは、「**虚血**」です。血液の流れが悪くなり、**最悪の場合は血管が詰まってしまう**状態です。

生命にかかわる「虚血」が起こる病気とは、具体的な病名でいうと「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」などです。

したがって、「**現在何も症状がなくても生活習慣病をなぜ治療しなければいけないのか**」と聞かれれば、答は「**命にかかわる病気を予防するため**」つまり「**健康的に長生きするため**」です。



### カロリー

先月号で、**標準体重(kg) = 22 × 身長(m) × 身長(m)**という計算式を書きました。  
(22はBMI: 体格指数、25以上が肥満)

標準体重を超えている方は、まずそれに近づけるためにカロリーの制限が必要になります。どれくらいに制限すればいいかですが、極端なカロリー制限(1日1000キロカロリー以下)は医師の管理下でないと危険な場合がありますので、一般的にはお勧めできません。

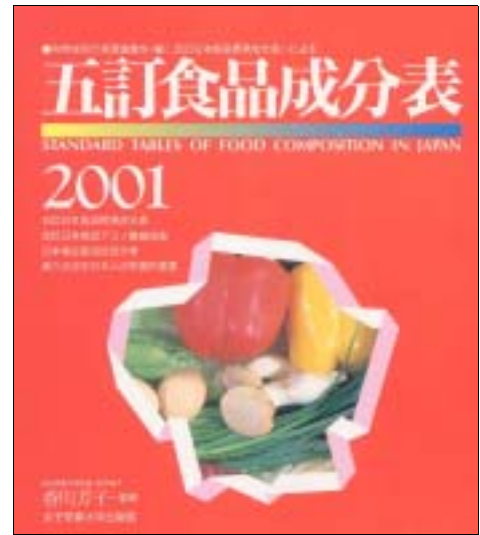
**標準体重を維持するために必要なカロリーは、(現在の体重ではなく)標準体重1kg対して、25~30キロカロリーで、これが食事療法の目安**になります。

実際に何をどれくらい食べたならどれくらいのカロリーになるかは、栄養士でもない限り難しいでしょう。最近は本屋さんでも、健康に関するコーナーが充実しており、栄養に関する本もたくさん出ています。

(3 ページから続く)

具体的には、食品のカロリーは80kcalを1単位として扱います。

写真付きの本もいろいろ出ていますので、一家に一冊は常備されることをおすすめします。



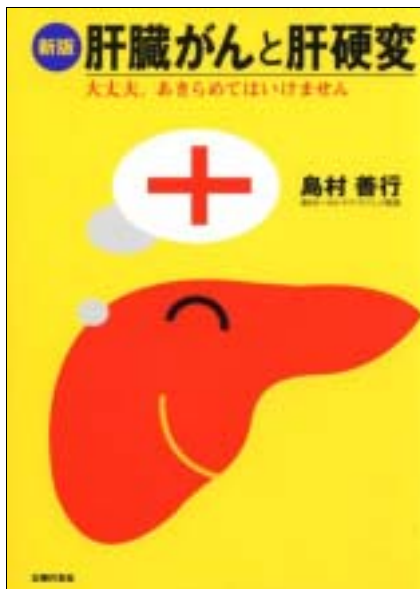
身長 (cm)	標準体重 (kg)	これ以上が肥満 (kg)	カロリーの目安 (kcal)
145	46.3	52.6	1200~1400
150	49.5	56.3	1240~1480
155	52.9	60.1	1320~1580
160	56.3	64.0	1400~1700
165	59.9	68.1	1500~1800
170	63.6	72.3	1590~1900
175	67.4	76.6	1680~2000
180	71.3	81.0	1780~2140

肥満・ダイエットに関する情報は、(株)タニタ <http://www.tanita.co.jp>  
 日本肥満学会 <http://wwwsoc.nii.ac.jp/jasso/>

## 本のご紹介

### 新版 肝臓がんと肝硬変

島村 善行 (島村トータル・ケア・クリニック院長) 著  
 (主婦の友社 1600円+税)



著者は、肝臓外科の専門医で、国立がんセンター東病院医長、千葉西総合病院院長を経て、千葉県松戸市で肝臓病専門のクリニックを開業しておられます。私も短期間ですが、同じ病院で勤務させて頂いたことがあります。島村先生を頼って、海外から治療を受けに来られる方もあります。

肝硬変だけでなく、慢性肝炎についても書かれています。また、肝臓がんの告知を受けた患者さんやその家族のために書かれている章もあります。

「**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
2	3	4	5	6
<b>高血圧 上手なコントロール法</b>				きょうの健康Q&A(生放送)
高血圧の危険度チェック	血圧にやさしい食事	肥満対策と運動でここまで下がる	タイプ別の薬物治療	
9	10	11	12	
<b>解決 冬の肌のトラブル</b>				
乾燥肌とかゆみの原因	つらい症状の治療	乾燥から肌を守る工夫	まだ間に合う! 花粉症の最新治療	
16	17	18	19	
<b>危険は20代から! 今すぐ歯周病対策</b>				
全身までもむしばまれる	プラークコントロール 長続きのコツ	歯を残すための最新治療	歯を失ってしまったら	
23	24	25	26	
<b>気になるピロリ菌と胃の病気</b>			<b>最新的话题から</b>	
ここまでわかったピロリ菌	除菌する?しない?	高齢者の水頭症	テーマは未定	
				27

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)

- 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/>

体温について

かぜやインフルエンザ、腹痛などで来院された患者さんには、体温測定をして頂きます。

**体温には個人差がありますので、ご自分の平熱(健康な時の体温)を知ることが大切です。**

たとえば、37 の場合、平熱が36.5 の方には「微熱」でも、平熱が35 の方には「高熱」になってしまいます。

解熱剤の「とん服薬」をお出しした場合、調剤薬局では、「38.5 以上の時におのみ下さい」ということが多いのですが、私は**平熱より2 高かったら**のんで頂いていいと考えています。

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. 本人が仕事で忙しくて受診できないのですが、家族が来て薬を処方してもらえますか？

(答) もちろん、患者さん本人に受診して頂くのが望ましいのですが、受診できなくて薬が切れてしまうと何にもなりません。病状等をお知らせ頂ければ、処方させていただきます。

なお、診療費はご本人が受診されなくても、変わりません(安くはなりません)ので、ご了承下さい。

2. インフルエンザだと思うのですが、高熱でしんどいので早く診察して欲しい。

(答) インフルエンザが流行していますが、高熱でしんどい患者さんが多いです。待ち時間(院内の滞在時間)が長いと、患者さんがしんどいだけではなく、他の患者さんや職員に感染する危険性も増えますので、できるだけ早く診療が終わるようにしたいと思います。

そのため、できるだけ下記のようにお願いいたします。

できるだけ来院前に予約をお願いいたします。(時間の調整がしやすくなります)

**高熱がある、まわり(家族や学校など)にインフルエンザ患者がいる、などインフルエンザの可能性のあることを予約時あるいは来院時に受付で伝えて下さい。**

## 高校野球について

3月23日から、第76回選抜高校野球大会(センバツ)が開催されますが、私の母校である愛媛県立八幡浜高校が「21世紀枠」で選ばれ出場することになりました。

1958(昭和33)年に夏の大会に出場(1回戦で敗退)したことがあります。春は初出場です。

私の知っているプロ野球に入ったOBは、

上田和明(慶応大 巨人)現内野守備走塁コーチ

藤沢公也(日鉱佐賀関 中日)(79年新人王)

の2人くらいでしょうか。

河埜和正(巨人・現2軍内野守備コーチ)敬幸(南海・現ダイエー2軍守備走塁コーチ)兄弟は同じ市内ですが「八幡浜工業高校」出身です。

**応援のために休診にすることは無いと思いますが、念のため、試合の日を受診される方はご注意下さい。(えっ! 休んで行くの?!)**

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、上記診療時間内をお願いいたします。**

**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。**