



- 1頁：診療報酬の改定
- 2頁：インフルエンザのまとめ  
新しい体重計
- 3頁：生活習慣病の話(3)  
健診。血圧測定を。
- 4頁：1カロリーとは  
本のご紹介(糖尿病)
- 5頁：健康番組の放送予定

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。

## あっという間に3月

あっという間に今年も2か月が過ぎてしまいました。今年は「うるう年」で2月が29日ありましたが、なぜ2月末に1日増やすのか、不思議に思いませんか？ 私もあり真剣に考えたことがありませんでしたので、前回(2000年2月号)に「うるう年」について書いた時にも、そのことには触れませんでした。

最近、偶然知ったのですが、古代ローマ(紀元前だと思います)では、1年は3月から始まっていたようで、2月が「年末」のため調整に使われていたようです。まちがって3年に一度、うるう年を作ってしまう、混乱した時代もあったようです。

そのもっと昔には、1月と2月は名前がなく、したがって、60日くらい日付のない日があったそうです。農耕暦だったため、農作業のない冬季は暦が必要なかったようです。

この文章はインターネット上のフリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』を参考にしました。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/>

8年かかって、やっと「オウム真理教」事件の一審判決が出ました。地下鉄サリン事件の3年前には、私は週1~2回は地下鉄の霞ヶ関駅を通勤で通っていましたので、とても人ごととは思えません。裁判は二審・三審とさらに何年もかかるのでしょうか、早く決着がついて欲しいと思います。

## 4月から診療報酬が改定されます

当院に係る変更点を簡単にご説明します。詳しくは、来月号でご説明します。

(1点=10円。3割負担なら、合計点数×3円で、10円未満を四捨五入)

初診料：270点      274点

血液検査は、10%前後安くなります(たとえば、血糖は14点 12点)

インスリン注射を受けている方の指導管理料の一部が安くなります(-300点)

(現在、使い捨てのインスリン注射器のみを使っておられる方は、変わりません)

「慢性疾患」で28日分以上の処方をする場合の加算点数

：15点(月2回)    45点(月1回)

**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。**

## 今シーズンのインフルエンザのまとめ

2月末時点で、SARS(新型肺炎)はほとんど問題ありませんでしたが、予想外の「鳥インフルエンザ」が問題になりました。どのように感染したのか、肉や卵を食べても本当に人間に感染しないのかなどの不安があります。これからの調査・研究が望まれます。

「人間のインフルエンザ」は流行がかなり下火になっています。

今年のインフルエンザは、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が流行したようで、当院で予防接種を受けられた方でも何人かインフルエンザにかかった方がおられます。

それでも、予防接種を受けておられるの方が、軽く済んでいるようです。わが家の子供も、かかりましたが、すぐに治ってしまいました。

ワクチンの内容は、流行に合わせて、2年ごとに変更されていますので、来シーズン(今秋うつ分)はおそらく変更されると思います。

今シーズン予防接種を受けたにもかかわらず、かかってしまった方も、こりずにお受け下さい。

当院では、今シーズンから院内でインフルエンザの検査を始めましたが、診断にたいへん役立ちました。来シーズンも引き続き検査を行いたいと思います。

よく「先生はインフルエンザや風邪をひかないのですか?」と聞かれます。今シーズンは、診察室の裏に加湿器(写真右)を置いたおかげかもしれません、例年よりも元気に過ごせました。



## 新しい体重計

新しい体重計を購入しました。設置場所は、採血室前の廊下です。

ご自由に測って頂いて結構です。測り方は次のようにお願いします。

青いボタンを押して、数字が「0.0」になるのを確認して下さい。

履き物を脱いで、台に乗って下さい。

測り終わったら、黄色のボタンを押して、数字が消えるのを確認して下さい。



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。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(3)

遺伝  
運動不足  
食べ過ぎ  
飲み過ぎ  
喫煙  
肥満  
ストレス  
など

具体的な病気の話がなかなか始まらなくて申し訳ありません。今回は、病気の早期発見について書きます。先月号で書きましたが、生活習慣病の原因あるいは誘因には左のようなことが考えられます。

一つだけで発病することもあるれば、いくつか重なって発病することもあります。

たとえば、高血圧症や糖尿病は遺伝が関係することが多い病気ですが、両親のどちらかがそうだった場合、子どもが5人いれば5人とも発病するとは限りません。当院の患者さんの話を聞いても、5人中3人くらいが多いでしょうか。

ただし、両親が病気でない場合と比べれば、発病する可能性ははるかに高いのは間違いありませんので、注意が必要です。

「注意が必要」と書きましたが、どう注意したらいいのでしょうか。

1. **何らかの自覚症状がある場合は、「単なる疲れだろう」などと済ませずに検査を受けましょう。**

いわゆる生活習慣病は、通常40才過ぎから発病することが多いですが、20才台、30才台で糖尿病などを発病しておられる患者さんは当院にもおられます。

「何らかの自覚症状」というのも難しいのですが、異常な疲労感・急激な体重減少・むくみ・のどの渇き・尿や便の色などの変化、などです。数日間なら「風邪だろう」ですむような症状でも、あまり長期間になるようでしたら要注意です。

2. 生活習慣病は40才以降、急激に発病率が高くなります。したがって、**40才を過ぎたら、どんなに体調に自信があっても、年に1回は健康診断を受けるようにしましょう。**

早期に病気を発見できれば、重大な合併症を起こす前に治療ができます。

お願いしたいのは、**もし病気が見つかった場合、病気であることを受け入れて頂きたい**、ということです。

健診でせっかく糖尿病が見つかったのに、「私は、きちんと節制しているので、糖尿病なんかになるはずがない!」とご自分が病気であることを認めようとせず、それっきり来院されなくなった方が当院でもおられます。

病気に限りませんが、せっかくの機会を逃すと取り返しのつかないことになります。

検診を受けなくても、自分でもある程度の病気のチェックはできます。

1. 血圧測定

何度かご紹介していますが、**自動血圧計が1万円以下で買えますので、一家に一台常備されることをつよくお勧めします。**

血圧の判定は、次ページの表を参考にして下さい。

縦が収縮期血圧(最高血圧)、横が拡張期血圧(最低血圧)です。

2. 尿検査

薬局で検尿の試験紙を買うことができます。

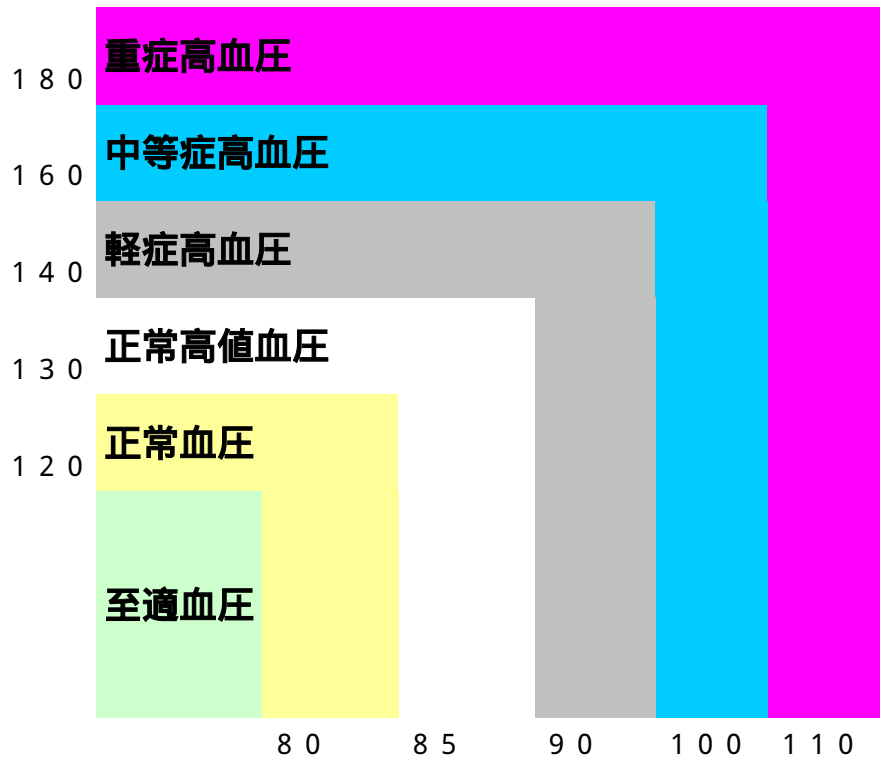
**食後2~3時間の尿で糖が出た場合には、糖尿病の可能性がります。**(朝起床時の尿で糖が出た場合は、かなり血糖値が高い可能性



(3ページから続く)

があります)

また、尿蛋白も検査できる試験紙の場合、蛋白が出れば、腎機能が悪い可能性があります。



### 「カロリー」とは？

「カロリー」という言葉が、よく出てきます。「熱量」の単位ですが、1カロリーとはどれほどの「熱量」なのでしょう。具体的には、「1グラムの水の温度を1度上げるのに必要な熱量が1カロリー」です。

食事の話で出るカロリーの単位は「キロカロリー」です。たとえば、2000キロカロリー (= 200万カロリー) あれば、20リットル (2万グラム) の水の温度を0 から100 まで上げることができます。

次号から、日常生活で使うカロリーや、食品のカロリーについて少しずつご紹介します。

### 本のご紹介

#### イラストと川柳で学ぶ 糖尿病

板東 浩 (徳島大学生態情報内科学) 著  
(総合医学社 1300円+税)

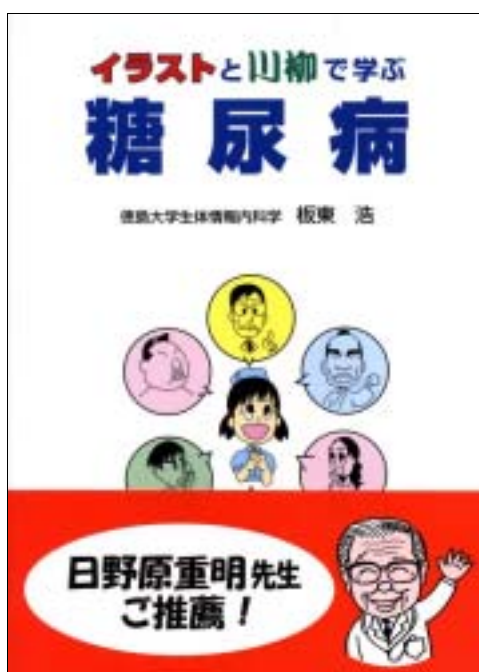
著者は、私の大学の3年先輩です。先日、講演会に行きましたが、とても楽しくわかりやすく話をされます。

糖尿病は長くつきあわなければいけない病気ですので、このような本でたのしく勉強されてはいかがでしょうか。

板東先生は、「もう少し指が長かったら医者ではなくピアニストになっていた」というくらいピアノがお上手で、「Dr. Bando's 癒しの部屋」というCDも出されています。

(板東先生のホームページ)

<http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/pianomed/>



**「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	
<b>これで安心 しつこい頭痛</b>					
頭痛のタイプを知る	薬でコントロール 片頭痛	ストレスが原因 緊張型頭痛	危険な頭痛のサイン	きょうの健康Q&A(生放送)	
8	9	10	11		
<b>“脳卒中”リハビリテーション</b>					
スタートは 発症後すぐから	運動機能を 回復させる	日常生活動作を 回復させる	退院後のケア		
15	16	17	18		
<b>気づきにくい甲状腺の病気</b>		<b>あなどれない帯状疱疹</b>			
橋本病	バセドウ病	神経にひそむウイルス	後遺症を防ぐ治療		
22	23	24	25		
<b>アンコールシリーズ 合併症を防げ! 糖尿病の新常識</b>					
食後血糖値で 早期発見	血糖値 ちょっと高めから注意	高血圧の場合	薬物治療		
29	30	31			
<b>ご注意! シックハウス</b>		最近の話題から			
症状と原因	手軽にできる 家の対策	テーマは未定			

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)

- 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/>

「きょうの健康」は、放送だけでも、あるいはテキストだけでも十分勉強できます。

放送を見る時間がとれない方は、あきらめしないで、この番組表で興味のある特集をさがして、テキストを読まれてもいいと思います。

また、テキストには、放送以外の内容も豊富で、血圧などを記入できるカレンダーもついていますので、役立ちます。

**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. 予約をしたのに、30分も待たされたので、次からは予約はしません。

(答) 誠に申し訳ありませんが、予約以外の患者さんも診察しないといけませんし、すべての患者さんが予定通りの時間で診察が終わるとも限りません。

極力、予約時間から遅れないように努力していますが、その点ご了承下さい。

ちなみに、予約の患者さんが30分遅れた状況では、予約なしの患者さんは1時間以上お待ち頂いている場合が多いです。

2. すぐに診察してもらえないのなら、帰ります。

(答) 先月号で書きましたが、インフルエンザの疑いの強い方や、生命に関わるような重篤な病状と判断したときは、優先的に診察させて頂いています。

ただし、患者さんのご都合だけでは、1か月前から予約をして頂いている患者さんの診察を遅らせる理由にならない場合が多いと思います。その点ご了承下さい。

3. 薬が足りなかったり、間違いが多い。

(答) 当院での処方せん発行時に間違っている場合と、薬局の調剤時に間違う場合があります。

当院では、電子カルテを使用していますので、前回と全く同じ内容の場合は、間違いは起こりません。間違うとすれば、「今回だけほしい薬」「今回だけいらぬ薬」がある場合に、私が間違うことがあります。そういう場合には、できるだけ受付で処方せんの内容をご確認下さい。

薬局で間違う場合もあると思いますが、できるだけ薬を受け取った時に、ご確認下さい。後で「出した」「もらってない」と言い合っても真偽がわかりません。

## 土曜日の診察予約について

2月21日(土)は、午後から学会出席のため、一部の患者さんに診察日をずらして頂きました。ご協力ありがとうございました。

土曜日は学会が多く、今後も、「予約がないと診察できない」「11時で受付を終了する」などお願いする場合があります。そのためにも、できるだけ予約をお願いいたします。そのような情報は、ホームページで確認して頂けるようにしますので、よろしくお願ひします。

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。