



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。

1頁: 1時間歩きましょう

3頁: 生活習慣病の話
「高血圧症」4頁: 薬の副作用
電子レンジでチン

5頁: 健康番組の放送予定

6頁: 休診日のご案内

たいへん重要です!

箕面の兄弟

みのお

「箕面の3兄弟」がどうしたのかと思っている間に、「未納の7閣僚プラス菅代表」と新聞の見出しが変わりましたが、年金改革とやらは本当に進むのでしょうか?

麻生総務大臣・中川経済産業大臣・谷垣財務大臣・竹中経済財政金融大臣とお金に関係のありそうな大臣ばかり、国民年金保険料の未納が明らかになりました。国民年金は未納率がなぜ高いのか不思議に思っていました。大臣でもこれほど「うっかり払わずに済む」ことがわかり、徴収の仕組みがいかにいい加減かということを証明したことになります。

福田官房長官に至っては、「払っているかどうかは、個人情報であり、公開すべきではない」などと、「個人情報保護」にやけに熱心だと感心したのもつかの間、自身が未納であったなどと馬鹿馬鹿しいにもほどがあります。

そもそも「資産公開法」で、預貯金も公表しなければいけないのですし、我々の税金でメシを食っているという自覚が欠如しているようです。

議員年金もうらやましい限りです。月10万円の保険料は我々には厳しいですが、10年で受給資格ができて、最低でも年400万円の年金が受け取れるそうですから。先生方は(竹中大臣を除いて)、国民年金なんて忘れても当然でしょう。そこにも我々の税金が大量に投入されていることを忘れてはいけません。

(馬鹿馬鹿しいので、これ以上進めません)

1時間歩きましょう(2)

4月もいろいろなコースを歩いてみました。運動不足のために、筋力が低下していると痛感するのは、歩き始めて15分位の間、足が異様に重いのです。

びざん

徳島市の中心に眉山という山(標高290メートル)があり、学生時代は山頂までよく走ったものです。30分くらいかかったと思いますが、その時のゴールに近づいた時の足の重さ以上です。よく考えると、20年以上前の話ですから、筋肉が衰えていて当然だと思います。

1時間程度歩いて消費できるカロリーは、数百キロカロリーで、これだけでやせるには気が遠くなります。ただし、運動でカロリーを消費するだけでなく、新陳代謝を高めたり、筋肉での糖の利用を高めて、インスリンの効きをよくしたりできます。

(2ページに続く)

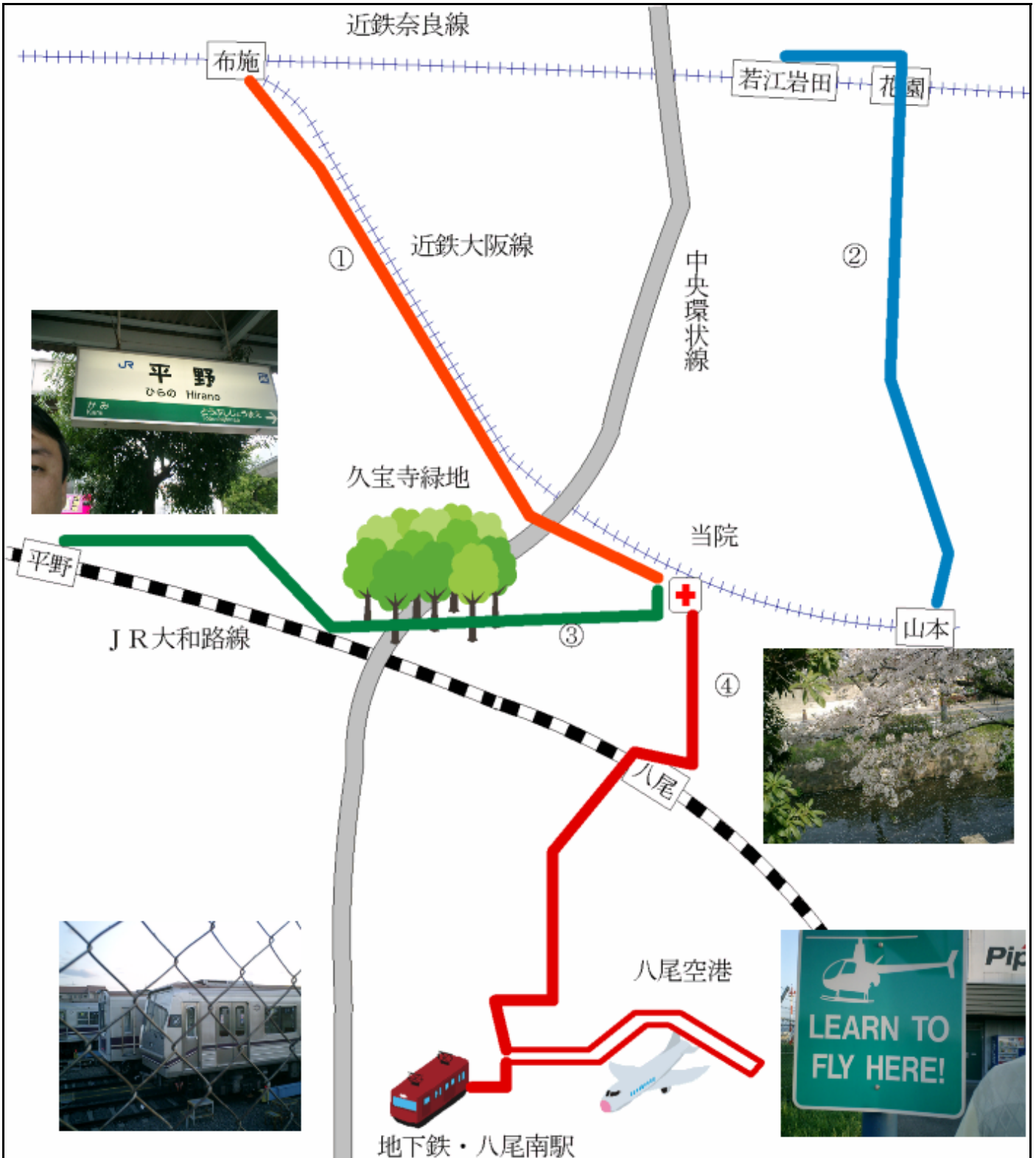
当院では、診察は予約優先とさせていただきます。
予約の患者さんが増えていますので、予約なしの場合かなりの待ち時間になることがあります。できるだけ早くご予約下さい。
詳細は、別刷りの「予約のご案内」をご覧ください。

(1 ページから続く)

運動の効果は、1～2日は持続すると言われています。したがって、週に最低3回運動すれば、効果が続くわけです。

4月の歩行コース

4月 3日	当院	近鉄・布施駅		65分	6800歩
4月 7日	近鉄・山本駅	花園駅	若江岩田駅	60分	6200歩
4月11日	当院	久宝寺緑地	JR平野駅	60分	6300歩
4月24日	当院	八尾空港	地下鉄・八尾南駅	90分	9800歩



生活習慣病の話(5)

発症の原因・誘因

遺伝
運動不足
食べ過ぎ
飲み過ぎ
喫煙
肥満
ストレス
など

高血圧症と動脈硬化

行き当たりばったりで話が進んで、申し訳ありません。
高血圧症は、動脈硬化を起こす原因の一つであることをお話ししました。「ガスのホース」を思い浮かべてみて下さい(オール電化のお宅もあるかもしれませんが)。年数がたつにつれて、硬くなってきます。人体の中の血管でも、ゴムホースでも、同じように「経年変化」が起こってきます。(違うのは、「大阪ガスに連絡しても、血管は交換してくれない」ということです)

高血圧の状態が続くと、血管に負担がかかり、経年変化以上に「血管が硬く」なってきます。

血管が硬くなると、血液を循環させるために、さらに血圧が高くなります。この悪循環が、動脈硬化を進行させます。

前回お話しした、「塩分の摂りすぎ」があると血液(の中のナトリウム)が濃くなるため、血液のバランスを取るため(薄めるため)に水分が貯まってきます。血液中の水分が増えると、血液の量が増えますので、それを送り出すために血圧が上がります。そして、動脈硬化がさらに進行していきます。

長嶋茂雄さんが、脳梗塞で倒れました。「あれだけ、健康に気をつけていた方が・・・」とよく言われますが、68才という年令、血圧も高かったそうですし、多忙な生活で、不整脈もあったとなると、起こるべくして起こったとも言えると思います。

このような病気は、発病するまでは、全く健康人と見分けが付きません。ただし、一度発病してしまうと、言語障害・手足の麻痺や場合によっては生命に関わる状態になってしまいます。

最近では、一般の方にも病気の知識が広がり、治療をお勧めすると理解して頂ける方が大部分です。ただし、一部の方は「自信過剰」だったり、「迷信」にとらわれて治療の機会を逸して、残念な結果になってしまうことがあります。

「今、こんなに元気なのだから、そんな病気が起こるはずがない。」

「私の知り合いで、もっと血圧の高い人がいるが、元気だ。」

「私の身内で、血圧で倒れた人は、一人もいない。」

「血圧の薬をのみはじめたら、一生やめられないので、のみたくない。」

「薬の本を読んだら、薬の副作用がこわいので、のみたくない。」

「という治療を受けて、知り合いが治ったので、それを試したい。」

一旦治療を始めても

「薬をのんで、血圧が正常になったので、治ったと思って薬を止めた。」

などなど、いろいろな「言い訳」を聞きます。こちらは、このような言い訳は聞き飽きるほど聞いています。「薬がこわい」とおっしゃる患者さんが、成分もわからないような「薬」を1か月何万円も支払ってのんでいるという話を聞くと、「アラアラ・・・」と言葉も出ません。

ある程度まで説得して、納得して頂けなければ、ご本人の意志におまかせするしかありませんが、残念な結果が起こらないように祈るばかりです。今、流行の言葉でいうと、「自己責任」でお願いしますとしか言えないのが残念です。

薬の副作用について

病院や調剤薬局で処方を受けると、薬の説明の紙や手帳をくれます。薬の効能やのみ方だけでなく、副作用についても患者さんに知らせる義務があり、記載されているはずですが。

ただし、「義務」で書いてあるので、「責任」を回避するために、私たちからすると「そこまで書く必要があるのか?」と思わざるを得ない説明文も見られます。

たとえば、風邪薬の副作用の説明に、「ショック・貧血・肝機能障害・急性腎不全」などと書かれていたら、こわくてのめない患者さんがおられても仕方ないかもしれません。

また、同じ薬の副作用に「眠気と不眠」「下痢と便秘」「食欲不振と食欲亢進」など、正反対の症状が書かれていることもよくあり、どっちなの?とってしまいます。



製薬会社や病院・薬局は、責任のがれのために書いているのですが、もし「こわい説明」を読んで、患者さんが勝手に服用せず、そのために病気が悪化した時の責任はどうなるのでしょうか?

最近「病院でもらった薬がわかる本」なども出ていますし、その内容をインターネットなどで知ることも可能です。これらにも、下記のような「責任逃れ」が書いてあります。

情報の内容は一例または一部に過ぎません。詳しくは主治医または薬剤師にご相談下さい。また、誤字などがあるかもしれませんが、当方ではいかなる責任も負いません。

掲載情報は必ずしも最新のものではありません。再評価・副作用報告などにより常に変化します。正確な情報は、主治医または薬剤師にご確認下さい。

当ホームページで提供する情報に基づいて被ったいかなる損害についても、当方は一切の責任を負いかねますので、ご自身の責任においてご利用下さい。

余談ですが、「電子レンジでネコをチン」の話

アメリカは訴訟王国で、「マ ド ルドのハンバーガーを食べて肥満になった」と「マ ド」を訴えた人がいましたが、さすがに却下されたそうです。

交通事故を起こしたら、救急車より先に「弁護士が営業に来る」そうです。

ネコをシャンプーした後、乾かそうとして、電子レンジに入れて「チン」した女性がいたそうです。当然、ネコはかわいそうなことになったのですが、その女性は「説明書には、ネコをチンしてはいけないとは書いてなかった」と電器メーカー相手に訴訟を起こし、数千万ドルの賠償金を得たそうです。そして、アメリカ製の電子レンジの説明書には、それ以来「ネコをチンしてはいけない」と書かれているそうです。

ただ、この話は、どうやら「デマ」のようだという記事もあります。米国の何社かのメーカーの電子レンジの説明書をインターネットで確認しましたが、「アルミホイル」や「ポップコーン」についての説明はありますが、具体的に「ネコ」あるいは「動物」をチンしてはいけないという記載はありませんでした。(もしご存じでしたら、ご一報下さい)

40才以上の八尾市民の方は、健診(採血・検尿・心電図)が年1回無料で受けられます。なお、この健診には、胸部レントゲン写真等は含まれておりません。ご希望の方は、ご相談下さい。

大腸がん検診(便潜血反応)も行っています。(600円。70才以上は無料)

「**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
3	4	5	6	7
気になるにのいの悩み		増える子どもの肥満	病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)
口臭	わきの下ののい		リハビリで学んだこと	
10	11	12	13	
紫外線による肌のトラブル 予防と治療				
紫外線によるダメージ	効果的な防ぎ方	シミ・シワの治療	気になる皮膚がん	
17	18	19	20	
納得して治療を受けるために		生死を分ける応急処置		
インフォームド・コンセントの基本	進むセカンド・オピニオン	人工呼吸と心臓マッサージ	大出血を止める方法	
24	25	26	27	
増える食物アレルギー				
こんな症状が起こりやすい	原因のさぐり方	調理の対策	症状を抑える工夫	
31				
最近の話題から				
テーマは未定				

「**ためしてガッテン**」の本が出ています
毎週水曜日 午後8:00~8:43
 NHK総合テレビで放送中



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)

5月 7日 扁桃病巣感染症(IgA腎症)
 14日 排尿障害の治療最前線
 21日 統合失調症
 28日 人工関節の治療

6月 4日 紫外線から肌を守ろう
 11日 禁煙
 18日 肝臓がん
 25日 腰痛の治療

日本医師会のホームページ <http://www.med.or.jp/>

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質問・ご意見など

受診当日の朝に電話しても、希望の時間は一杯だと言われました。

(答) 予約をお願いするようになって、もう1年になります。おかげさまで、予約優先制がやっと定着してきて、ほとんどが予約患者さんという日も珍しくありません。

1か月に一度受診される患者さんの多くは、会計時に次回(1か月後)の予約をとってお帰りになっています。3か月先までの予約をしている患者さんもおられます。

したがって、当日や前日の予約では、ご希望の診察時間(特に早い時間)をお取りしにくい状況になっております。

受診予定がお決まりになりましたら、できるだけ早くお電話を下さい。

病院への紹介は、どこへでもしてもらえるのですか？

(答) 日本国内、どの医療機関へも紹介状はお書きできます。八尾徳洲会総合病院・大阪赤十字病院・大阪府立呼吸器アレルギー医療センター(旧称 大阪府立羽曳野病院)は、専用の紹介用紙があります。これらの病院へは、紹介状をファックスして、受診予約をした上で受診して頂きますので、外来での待ち時間も短くなります。

八尾徳洲会総合病院へは、検査のみの受診も可能です(検査結果は当院でご説明します)。

大病院では、紹介状のない受診の場合、待ち時間が長い 健康保険外の費用(数千円)を徴収されるなどの不利益が生じますので、ご注意下さい。

休診日等のご案内

6/19(土)の診療は、11時で終了させていただきます。

原則として、前日までに予約された患者さんのみの診察とさせていただきます。

7/17(土)は休診します。

7/17(土)18(日)19(祝:海の日)と3連休になります。

8/23(月)24(火)は休診します。

8/22(日)23(月)24(火)と3連休になります。

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。