



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：年金問題
- 2頁：当院のプリンターは働き者
- 3頁：生活習慣病の話「栄養の話」
- 4頁：1時間歩きましょう
- 6頁：休診日のご案内  
**たいへん重要です!**

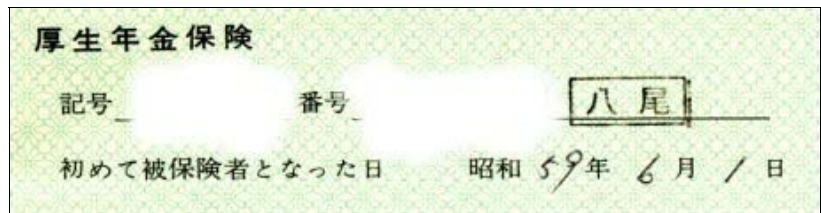
## 当院院長にも、国民年金未加入が発覚!

3月末に、江角マキコ女史の国民年金保険料の未納が発覚してから、国会議員を中心に未加入・未納が続々と発覚しました。国民年金については、4割弱の方が未加入あるいは未納であることが大きな問題となっています。この事件(?)をきっかけに、当事者の国民がこれほど関心を持つようになったという意味で、江角女史には大きな功績があったと思います。



私も、いつ年金に加入したのか確認したことがありませんでしたので、年金手帳で確認しました。すると、ありました、ありました、「**未加入期間**」。

年金手帳によると、私が初めて年金に加入したのは、下の通り「1984(昭和59)年6月1日」でした。



私が、国民年金の加入年齢である20歳になったのは、1979(昭和54)年7月です。当時は、学生は任意加入でしたので、大学を卒業した1984(昭和59)年3月までは未加入でも問題ないようです。(学生でも、1991(平成3)年4月からは、20歳になると強制加入となりました)(ただし免除制度あり)

問題は、**1984年の5月と6月**です。当時は、卒業後の4月上旬に国家試験があり、合格発表は5月中旬でした。4月末には八尾に来て研修の準備をし、5月中旬からは実質的に研修医として仕事をしていたので、もしかしたら4月から厚生年金にも入っていたのかなと「勘違い(期待?)」をしていました。

でも、思い出してみると、6月からが正式な研修で、それまでは「日給いくら」のアルバイトのような立場だったようです。したがって、この2か月間は、国民年金に加入していなければならず、**明らかに私のうっかりミス**による未加入期間です。

まあ、すでに時効ですから、発表しなくてもいいようなものですが、黙っていて国会議員の先生

(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)

方を批判するのは気が引けますので、ここに発表してお詫び申し上げます。

ただ、言い訳になります、「学生気分が抜けていなくて、うっかり未加入だった。」のと、「国会議員としての任期中に未加入あるいは未納だった。」のとは全く違う次元の話だと思えます。

国会議員さんたちは、「手続きが複雑で」などと言い訳をしていますが、「議員年金があるので国民年金はいらない」とか「資産家なので」とか正直に言う人はいないのでしょうか。

なにしろ、都道府県議会議員12年在職で**地方議員年金**が、国会議員10年在職で**国会議員年金**がいずれも**国民年金と併給**で受け取れます。府議会議員12年と国会議員10年の最低年数の在職でも、月額60万円強の(国民年金だけの場合の10倍近い)年金が受け取れるそうで、「議員はいい商売」と言われても仕方ないでしょう。



(本のご紹介)

「**わかる! 年金**」 週刊文春 臨時増刊 420円  
わかりやすいです。

「**年金大崩壊**」「**年金の悲劇**」 岩瀬達哉 講談社

1680円 1575円

年金保険料(掛け金)が、いかにいい加減に使われているか。週刊現代の連載に大幅加筆され、単行本になりました。

#### 当院のプリンターは働き者

5月14日の朝日新聞夕刊によりますと、全国の社会保険事務所に設置されているプリンター(印刷機)が、921台あるそうです。昨年度印刷された書類の枚数は、6万9千枚で、1台あたりの印刷枚数は、なんと75枚です!(1年間です!)

しかも、55台は1枚も印刷せず、239台は10枚未満だったそうです。

1枚の書類を印刷するための経費は、約2300円になります。

一番の問題は、記事ではサラッとしか書いてありませんが、「この経費は国民年金保険料から支払われている」ということです。

私たちは、「**掛け金はすべて年金の給付に当てられているはず**」と信じ込んでいます。

「**経費には税金が使われるはず**」なのに、役人たちは勝手に掛け金に手をつけているのです!



左の写真は、当院の受付に設置しているプリンターです。この広報誌や、処方せん・領収書など、当院のほとんどの紙を印刷しています。使い始めてから、2年半になりますが、今までに印刷した枚数は、なんと**18万枚**になりました。**毎月6千枚**印刷していることになりました。社会保険事務所のプリンターの千倍は働いているのです。



## 生活習慣病の話(6)

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

### 栄養の話

生活習慣病に肥満を合併している場合、体重をできるだけ標準体重に近づけることが、治療として必要です。

ただ、そういう患者さんにお話を聞くと、「絶対に食べ過ぎていない」「そんなごちそうは食べていない」という返事がよく返ってきます。

単純に考えれば、口から入るカロリーよりも、消費するカロリーの方が多ければ、体重は減っていくはずですが。

「脂質」を1グラム燃焼するためには、9キロカロリーが必要です。

つまり、脂肪だけを減らして体重を1キログラム減らすためには、 $9 \times 1000 = 9000$ キロカロリーを消費する必要があるのです。

たとえば、身長170センチの人の1日の適正カロリーは、1800キロカロリーです。

したがって、絶食だけで1キロやせようと思ったら、 $9000 \div 1800 = 5$ 。つまり、5日間の絶食が必要という計算です。

逆に、食べて体重を1キロ増やそうと思ったら、カップヌードル(日清食品)なら20個食べなければいけません。

9000キロカロリー分の運動をするとしたら(体重70キロの20才代男性の場合)、60時間の歩行が必要です。つまり、1日2時間の歩行を1か月間続けることが必要です。

(おすすめの本)「新食品成分表」 一橋出版 760円  
(栄養計算ソフト付きで 1365円)



糖尿病の患者さんで、「アークレイ」という会社の「グルコカード」という血糖測定器を使って頂いている患者さんがおられます。この会社から低カロリーの食品が販売されています。

結構値段が高いのですが、健康のためにいかがでしょうか。(私も一通り食べてみました)



(写真上) おかゆ(80キロカロリー)  
京水菜の卵がゆ・紀州梅のおかゆ  
(12食 3150円)

(写真下) みそ汁(13~36キロカロリー)  
ごぼうと人参(白みそ)  
茄子とあげ(合わせみそ)  
じゅんさいと湯葉(お吸いもの)



(30食 3780円)

ともに、フリーズドライ製法で、お湯をかけるだけで食べられます。

(4ページに続く)

(3 ページから続く)

(写真左) プリン  
(30キロカロリー)  
カスタード・抹茶  
(12個 2520円)



(写真右) 水ようかん  
(30キロカロリー)  
鹿の子・こしあん・さくら・抹茶 (12個 3150円)

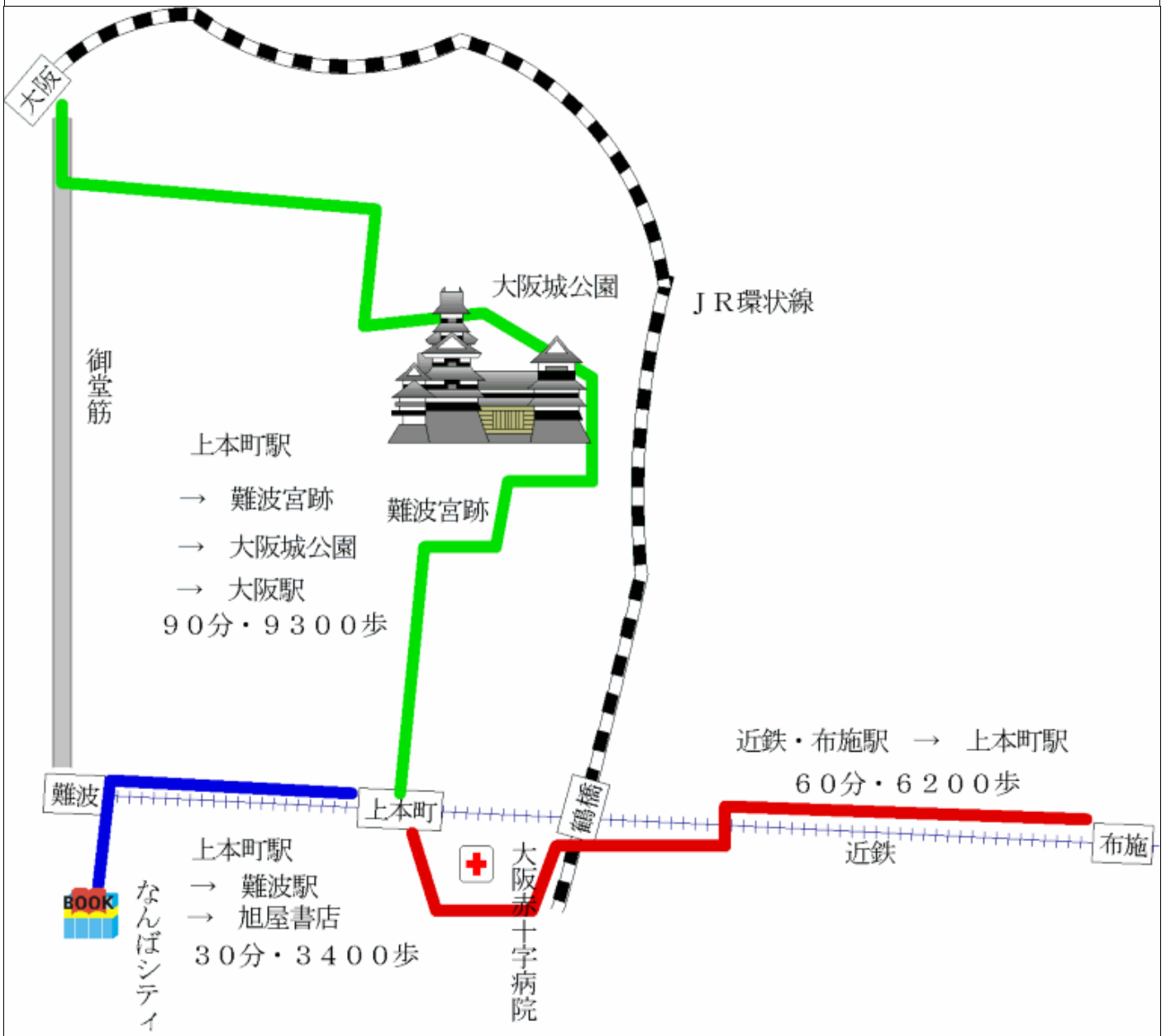
(問い合わせ先)

電話：0120-186-090

インターネット：<http://www.club-arkray.net/>

### 1時間歩きましょう(3)

ちよつとずつ目的地が遠くなってきました。



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。

**「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
	<b>注目される食物の機能成分</b>		<b>病を越えて</b>	きょうの健康Q&A(生放送)
	見直される乳酸菌	抗酸化力のある成分	いっぱいぽを大切に (叶 和貴子)	
7	8	9	10	
<b>これで解消 肩・首の痛み</b>				
痛みの原因	肩こりの対策と治療	放置は禁物 五十肩	首に原因があるとき	
14	15	16	17	
<b>がんと心のケア</b>			<b>働き盛りの大敵! 尿路結石の予防法</b>	
がんだと わかったとき	再発の不安	自分らしく 生きるために		
21	22	23	24	
<b>知っていますか 高次脳機能障害</b>		<b>統合失調症 進む治療</b>		
誤解されやすい症状	リハビリと薬の効果	周囲の対応で改善	薬物療法の効果	
28	29	30		
<b>食中毒 家庭にひそむ落とし穴</b>		<b>最近の話題から</b>		
安全な調理法	台所の衛生管理	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)

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/>

**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。大腸がん検診(便潜血反応)・肝炎ウイルス健診も行っています。**

**健診と同時に、胸部レントゲン写真、腹部エコー、その他の検査をご希望の場合は、予約時にお申し出下さい。**

## 先月お寄せ頂いたご質問・ご意見など

**胃カメラ**を受けようと思いますが、朝8時半からでないといけないのですか？

(答) 何度も宣伝していますが、当院の胃カメラは、**極細の内視鏡**で行っています。  
できるだけ多くの方に検査を受けて頂きたいので、**午後からの検査も始めています。**  
午後から診察のない、水曜日と土日も、可能な限り検査をしています(火曜日は訪問診療の日のため、行っておりません)。  
下記の点にご留意の上、ご予約下さい。(予約は、電話でも結構です)

12時半に来院して頂きますが、午前の診察の終了後に検査を行いますので、検査開始が遅れる場合があります。

朝食・昼食とも抜いて頂きます。ただし、検査の1時間位前までは、少量の水分摂取は可能です。

なお、大腸ファイバーと同日に、胃カメラを行うことも可能です。  
(私も、検査を受ける時は、胃と大腸とを1日で済ませます。)

## 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。

くれぐれも、お間違いのないよう、お願いいたします。

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いいたします。  
(時間外で担当者が不在の場合、予約はできません)

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。