



菊池内科ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/> (携帯も共通)

2頁：生活習慣病の話

「栄養の話」

3頁：1時間歩きましょう

柏原編・関東編

6頁：こけないようご注意を！

休診日のご案内

たいへん重要です！

人生いろいろ

もう今年も半分終わってしまいました。7月11日に参議院議員の選挙がありますが、結果はどうでしょうか？「年金改悪法案」に反対した方たちは、それを投票で示して頂いたでしょうか？

小泉首相は、私が見込んだだけあって、数々の教訓を国民に示してくれています。

少くも法に触れることをしても「人生いろいろ 会社もいろいろ 社員もいろいろ」なのだから、謝る必要なんかない。こんな人間でも総理大臣になれるんだよ、と夢を与えてくれました。

法案が可決された後に、隠していた「出生率1.29」という数字を出して、いわゆる「後出しジャンケン」もありであることを示してくれました。教科書には出ていない政治の裏側を見せることによって、人生は勉強だけではないことを示してくれたのです。

また、「口約束」程度で、自衛隊が他国の軍隊と一緒に活動できることも教えてくれました。

この首相を「反面教師」とすることで、将来の日本に、^{こころざし}志の高い政治家が増えることを心から願います。

また、大新聞の開業医いじめ？

4月22日の毎日新聞によりますと、医者(特に開業医)は、いい商売だそうです。

「年収4000万~5000万円はザラ」だそうです、二人の医師が例としてあげられています。

東京で小児科を開業している60歳代前半の医師は、総収入1億円、経費を差し引いた年収は4000万円。眼科を開業している奥さんは、年収2000万円超だそうです。

東京で内科を開業している40歳代後半の医師は、総収入8000万円、年収3200万円。

偶然か、お二人とも「利益率4割」と非常に高率です。どうしたら、こんなに利益を上げられるのか、ご指導頂きたいものです。

ともかく、この2人の数字だけで、全国の開業医が儲けすぎのような記事を書くとは、大胆な発想です。こんな記事を書くたびに、医者からの抗議が来るのはわかっているはずなのに、懲りずにお書きになるということは、よほど恨みがあるのでしょうか？

当院では、診察は予約優先とさせていただいております。
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。

生活習慣病の話(7) 栄養の話(2)

「食事療法」のために守らなければいけないカロリーは、
(身長から計算した)標準体重×(25~)30キロカロリーです。

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

	献立	カロリー	カロリー計
朝食	食パン(6枚切り)1枚	170	410
	バター 小さじ1	30	
	牛乳 200ml	130	
	ゆで卵 1個	80	
昼食	(某ファミリーレストランの) たらこの和風スパゲッティ	680	680
間食	ドーナツ 1個	200	330
	コーラ(350ml) 1本	130	
夕食	ごはん 200g	330	970
	トンカツ(コース150g)	220	
	ひじきの煮物	100	
	シジミのみそ汁	170	
	ビール 350ml	150	

この表の食生活をすると、1日にとるカロリーは、2390キロカロリーです。



これは、身長190センチ(標準体重約80キロ)の人の体を維持するのに必要なカロリーに相当します。

もし、あなたの身長が155センチなら、標準体重は53キロで、摂ってもよいカロリーは、1600キロカロリーとなります。つまり、上の表の3分の2しか食べてはいけません。



ここで先月号の復習をします。ドーナツ1個(200キロカロリー)が、全部脂肪になって貯まると、 $200 \div 9 = 22$ グラムとなります。わずか22グラムと思われませんか？

1日22グラムでも、毎日1年間貯め続けると、 $22 \times 365 =$ 約8000グラム。つまり、8キロ体重が増えることになるのです！

ちなみに、体重50キロの女性が、200キロカロリー消費しようとしたら、約2時間の歩行(普通の早さ)が必要です。

ドーナツ1個やめるか、2時間歩くか。どちらにしますか？

1時間歩きましょう(4)

6月16日 84分 8800歩
(近鉄・恩智駅 国分駅)

以前に、当院から近鉄・恩智駅まで歩きましたので、今回はその続きで、恩智駅から国分駅まで歩くことにしました。

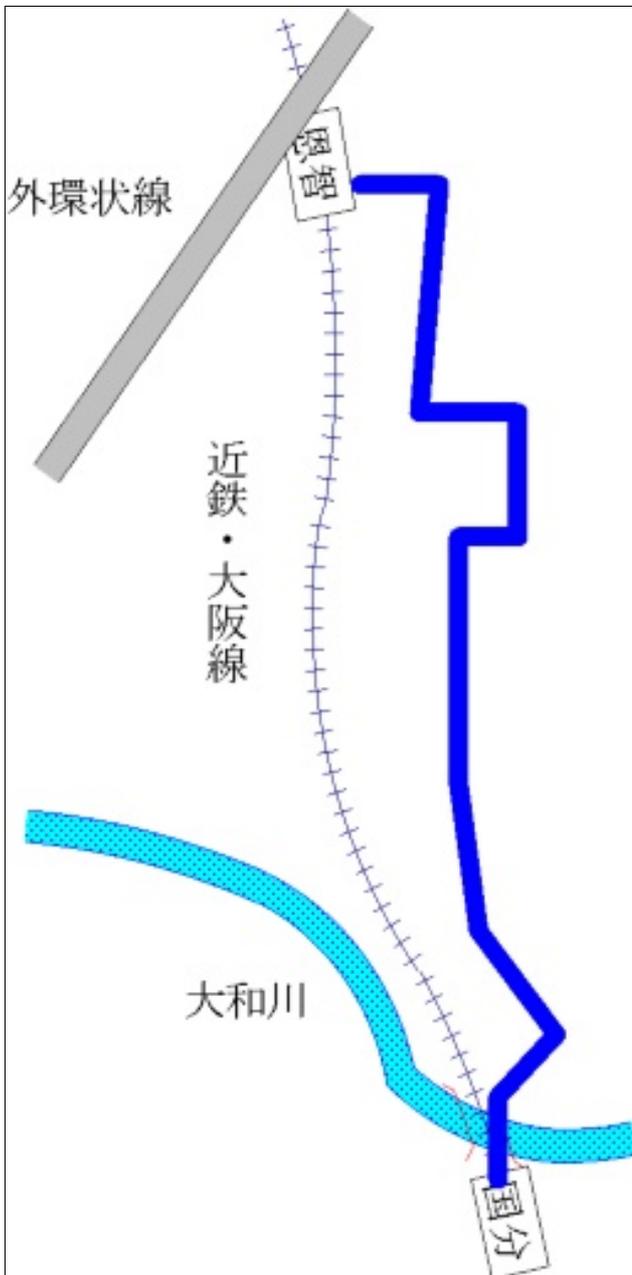
地図では、1時間あれば着けるだろうと思っていたのですが、甘かったです。

恩智駅から、旧外環状線に出て歩いてみましたが、歩道が少なく危ないので、山側に入りました。ところが、行き止まりだったり、ぶどう畑を登ったりでかなり遠回りをしてしまい、大和川(写真右下)を渡る時にはホッとしました。

途中で、「ツール・ド・大阪」という案内板(写真左下)を見つけました。

「大阪府国民健康保険団体連合会」が、ウォーキングを推進するために、コースを設定しているとのこと。

府内にコースがいくつもあるそうですので、機会があれば、歩いてみようと思っています。



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。



6月20日 120分 12000歩

(東京都庁～新宿中央公園周辺)

東京都はお金持ちらしく、立派な都庁舎(写真左上)です。最上階が展望室になっていますが、まさかあの石原都知事がタダで入場させてくれるとは思いませんでした。

あいにく富士山は見えませんでした。すばらしい眺望を楽しませてもらいました。

(9:30～23時。入口で手荷物検査あり)

おだわら

(JR小田原駅～小田原城周辺)

小田急電車で小田原へ。小田原城(写真左中)で、アジサイ祭りが開催されていました。

ゆがわら

(JR湯河原駅～西村京太郎記念館)

JRで小田原から湯河原へ。熱海の一つ手前の駅です。わたしは、推理小説が好きで、特に「十津川警部シリーズ」でおなじみの西村京太郎の大ファンです。文庫本はかなり読んでいて、長編を約200冊、短編集は約50冊持っています。

湯河原には「西村京太郎記念館」があり、歩いて行きました。(写真左下は、湯河原駅の看板)

なんと偶然か、西村大先生が来館されていて(実はとなりが自宅で、昼食に来られていただけ)、サインをしてもらい、握手をしてもらい、記念写真(写真右下)まで撮らせて頂きました。



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

月	火	水	木	金
			1	2
			病を越えて	
			歌丸流 めまい とのつきあい方 (桂 歌丸)	9
5	6	7	8	
コレステロール対策 あなたの誤解を解く				
検査値の見方	ライフスタイルを 見直そう	食事でおいしく 改善	薬物治療の進め方	16
12	13	14	15	
上手につきあう 関節リウマチ			がんこな水虫 最新治療	
初期症状を 見逃さない	治療の最新情報	悪化を防ぐ 暮らし方		
19	20	21	22	23
気をつけよう 夏の体調管理				30
冷房病	熱中症	高齢者の脱水	夏ばてを防ぐ食生活	
26	27	28	29	
気になるしつこい中耳炎			最近の話題から	
きっかけと初期治療	滲出性中耳炎と いわれたら	手術を考える場合	テーマは未定	

きょうの健康Q&A(生放送)

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)

- 7月 2日 水虫
- 9日 食中毒予防と対策
- 16日 医師会活動について(予定)
- 23日 性感染症を考える
- 30日 熱中症夏休み暑さ対策

皆さん、ご注意ください



1週間ほど、こんな格好で診察させて頂き、ご心配をおかけして申し訳ありませんでした。

事故は、台風の来た夜に起こりました。診察を終えて、東側(薬局側)の階段を降りました。下にマットが敷いてありますが、これがすべったのです。(私がすべったのではなく、**マットが床の上をすべったのです**)



目一杯すべって、仰向けに倒れ、後頭部を階段の1段目の角で強打しました。かなり出血をしたので、救急車で八尾徳洲会総合病院へ行き、6針も縫うはめになってしまいました。皆さんくれぐれもご注意ください。

なお、「酔っぱらってこけた」とか「家庭内暴力」などのうわさは、誤報です。

休診日等のご案内

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。

なお、お盆は平常通り、診療・検査を行います(例年通りです)。

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 2 F

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。