



菊池内科ホームページ  
<http://www.kikuchi-clinic.com/>  
 (携帯も共通)

### 休診日のご案内

8/23(月)24(火)は休診します。8/22~24と3連休になります。  
 11/13(土)は休診します。



この広報誌を毎号よくお読み頂いている方は、「おや?」と思われるかもしれません。

いつもよりページ数が少ない。

申し訳ありません。夏休みとお許し下さい。

休診予定が、1ページにある。

7月17日(土)を休診させて頂きましたが、案の定、ドアの前まで来られたり、予約の電話をかけてこられた患者さんがおられます。「3か月前から広報誌でお知らせしています」と申し上げても、「絶対にそんなことは書いてなかった」と断言される患者さんもおられます。



受付カウンターや自動ドアの張り紙は、当院のデザイン上ふさわしくありません。デザイナーの方は、待合室の掲示板すら反対されましたので、こんなことを知ったら、腰を抜かすと思います。

私も、やめたいのは山々ですが、今度の8月23・24日の休診も無事では済まないと覚悟しています。

例年通り、10月中旬から、インフルエンザの予防接種を開始します。今年も、慢性疾患の患者さん、内視鏡検査や八尾市の健診を受けられた方などは、優遇させて頂く予定です。

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。

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(8) 糖尿病(1)**

糖尿病の話を始めます。糖尿病は、生活習慣病の病態である「<sup>たいしゃ</sup>代謝症候群(4月号で書きました)」のひとつですので、行き着く先は「**動脈硬化**」の話になります。

**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

主役は、**糖(ぶどう糖)**と**インスリン**です。

糖尿病の説明としては、「**インスリンの作用不足のため、血糖値が高い状態**」となります。その原因としては、左の太枠内のようなものが考えられます。(生活習慣病には共通です)

すでに、いくつかの疑問を持たれた方もおられるでしょう。

糖は、大事な栄養素なのに、なぜ血糖値が高いと病気なのか?

糖尿病はインスリンの「不足」で起こると思っていたのに、「作用不足」とはどういうことか?

ぶどう糖以外の糖(果糖など)は、関係ないのか?

これらの疑問には、来月以降お答えしていきます。

まず、糖尿病の診断基準を下の表に示しますが、診断するのは非常に簡単です。

	空腹時血糖値	随時血糖値
正常	<b>110未滿</b>	
糖尿病	<b>126以上</b>	<b>200以上</b>

「空腹時」とは、「12時間以上絶食状態で」と考えて下さい。

「随時」とは、「食事の時間とは無関係」という意味です。

また、疑問が増えませんか?

糖「尿」病という病名なのに、尿の検査は必要ないのか?

疑問がどんどん増えそうなので、来月から「長期戦」で臨みたいと思います。

「ためしてガッテン」(NHK総合・毎週水曜日午後8時)から、「計るだけダイエット」という本が出ています。

**1日2回、朝と夜に体重測定をして、グラフに記入する**ダイエット法です。半年分記録できるグラフがついています。効果を倍増させる食事も紹介されています。

(株)アスコム 880円(税込)



**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。**

「**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
楽に乗り切る更年期			病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送) (20日は休みです)
もしかして更年期?	気になるホルモン補充療法	ライフスタイルを見直す	銀行マンがんと6度の生還(関原 健夫)	
9	10	11	12	
自分で治す! 中高年のひざの痛み				
痛みの原因	炎症を抑える	効果的な3つの運動	ひざを長持ちさせる生活	
16	17	18	19	
ぐっすり眠りたいあなたへ				
要注意! 睡眠時無呼吸症候群	寝つきをよくするコツ	熟睡は昼夜のメリハリから	上手に使おう睡眠薬	
23	24	25	26	
(アンコールシリーズ)ご用心! 油断できない中性脂肪				
動脈硬化のサイン	こんな人が危険	脂肪をためない食生活	脂肪をためない運動	
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)

- 8月 6日 パニック障害
- 13日 貧血
- 20日 油断大敵 夏かぜにご注意
- 27日 経鼻内視鏡
- 9月 3日 女性に多い甲状腺のがん
- 10日 シミ・アザの治療
- 17日 小児医療の理想像
- 24日 腸の炎症性疾患

(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。



## 1時間歩きましょう(5)

ただし、熱中症には十分ご注意下さい。(今回は、涼しい場所だけにしました)

7月18日 立山黒部アルペンルート 約10000歩

7月19日 上高地 約12000歩

(写真上) 黒部溪谷のトロッコ列車。雨でしたが、幸い、屋根と窓のある車両に乗れました。

(黒部峡谷鉄道：<http://www.kurotetu.co.jp/>)

(中左) アルペンルートで一番高い、室堂平。<sup>むろどうだいら</sup> 標高2450メートル。気温9 でした。

(立山黒部アルペンルート：<http://www.alpen-route.com/>)

(中右) 標高1828メートルの黒部平。

(左下) 下流の洪水予防のため、この時期では珍しく放水をしていなかった、黒部ダム。

(黒部ダム：<http://www.kurobe-dam.com/>)

(中下) 上高地の名所、河童橋。<sup>かっぱばし</sup>

(上高地：<http://www.kamikochi.or.jp/>)

(右下) 帰りの電車で読みました。梓 林太郎著、「黒部溪谷殺人事件」(廣済堂文庫)

