



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

11/13(土)は休診します。

「1時間歩きましょう」は猛暑のため休みます。

インフルエンザ予防接種の予約を始めました。

8月23日(月)6件、24日(火)6件

何の件数だと思われませんか？ 両日は当院の夏休みでした。受診の予定を立てやすいように、休診日等はできる限り3か月前にはお知らせしています。今回の休みも、**広報誌5月号からずっとお知らせしてきました。にもかかわらず！** これだけの患者さんが電話をしてこられました。留守番電話に録音されているだけで計12件ですが、すぐに電話を切った方、電話せずに実際に自動ドアの前まで来られた方を加えると、どれくらいになるでしょうか？

早いもので、この9月1日で当院が開院して丸6年になりました。

最近、かかりつけの患者さんのご紹介や、インターネットを見て来られる患者さんは、**初診から予約をして来院される患者さんも増えています。**

月1回受診される患者さんなら、広報誌で3回は「休診の案内」を見ておられるはずですし、お勧めしているように、**受診時に次回の予約をしておられれば**、今回のような問題は起こらないはずなのですが・・・ けっして「運が悪かっただけ」とは思わないで下さい。

小泉首相なら「**患者さんもいろいろ**」と歌うところでしょうか。

アテネ・オリンピック、みんなよく頑張りました。

男子マラソンのデリマ選手(ブラジル)は、妨害されて銅メダルとなり、本当に運が悪かったと思います。

ただし、日本の野球の銅メダルは、キューバに勝ちながら、オーストラリアに2回も負けるなど「運が悪かった」では済まないと思っています。

「2004さだまさしカレンダー」より

8月1日 日曜日 先負
「運」とは結果解説用の単語。
なにかを「始める前」には存在しないもの。
つまり「感謝」や「言い訳」の一種。
だから頼りにしちゃ駄目。

〒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、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、予約なしの場合は待ち時間が長くなる可能性があります。できるだけ早くご予約下さい。

生活習慣病の話(9)

糖尿病(2)

生活習慣病
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

皆さんから寄せられそうな質問を、あらかじめ先月号で、いくつかあげてみました。順番はかわりますが、一つずつ解説します。

「糖」は大事な栄養なのに、なぜ血糖値が高いと病気になるのか？

「糖質(炭水化物)、たんぱく質、脂質」が3大栄養素です。栄養は多ければ多いほど良いのか？ これまでの話の流れから、おわかりだと思いますが、栄養として大事な糖分も多すぎると「毒」になるのです。一番こわいのは、「糖は血管を傷つける」という事実です。

「えっ！ 糖が血管を傷つけるの？」と思われるでしょう。でも事実なのです。「食道あるいは胃の静脈瘤」という病気があります。肝硬変の患者さんに起こりやすいのですが、血管が瘤(こぶ)のように腫れて、これが破裂すると大量に出血をするこわい病気です。

内視鏡で治療することが多いのですが、その治療法の一つとして腫れた血管に針を刺して、ぶどう糖を注入して止血をすることがあります。この時は、50%という非常に濃いぶどう糖を使うのですが、血管をぶどう糖によって傷つけて、血栓を作って止血するのです。

	空腹時血糖値(mg/dl)	随時血糖値(mg/dl)
正常	110未満	
糖尿病	126以上	200以上

糖尿病の診断基準は、左表の通りです。血糖値100とは、どれくらいの濃さなのでしょう？

100mg/dlは、1g/Lと同じです。つまり、1リットルの水に1グラムのぶどう糖を溶かした濃さ(=0.1%)です。これくらいの砂糖水は、飲んでも甘くは感じないと思います。

血糖値110と126の違いは、水1リットルに溶かすぶどう糖が1.1グラムか、1.26グラムかという、本当に微妙な違いなのです。



それが、正常か糖尿病かの違いで、運命の分かれ道になるのです。

(ちょっと大きめのグラニュー糖。1袋8グラム)

(3ページに続く)

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。

(2ページから続く)

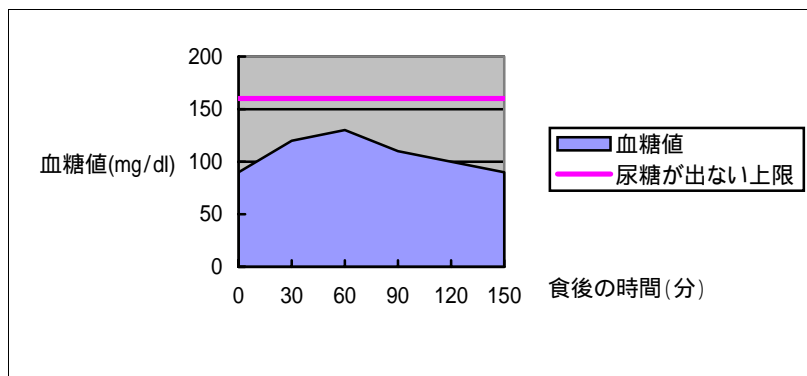
糖尿病という病名なのに、尿の検査は必要ないのか？

昔々、尿にアリが集まったのを見て、糖尿病が発見されたと言われていました。

当院でも、糖尿病の患者さんの検査として、尿検査はしています。でも、前ページの**糖尿病の診断基準は血糖値によるものであって、尿検査は診断には必要ない**のです。

尿は、血液をろ過して作られますが、血糖値が高すぎると体に悪いので、余分な糖は尿に混ぜて捨てられます。水量を調整するに、ダムが放流するのと同じです。

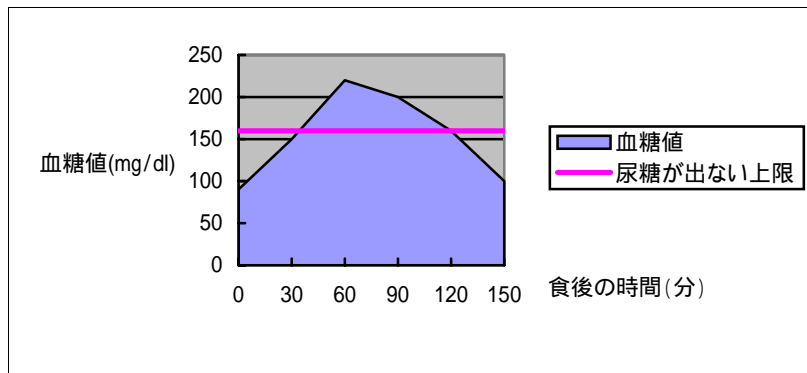
まったく健康な人では、空腹時の血糖値は100未満、食後でも140未満で保たれています。そして、(個人差はありますが) **血糖値が160以上になると尿に糖が出ます**。



血糖値と尿糖との関係には、左のグラフに示す3つのパターンがあります。

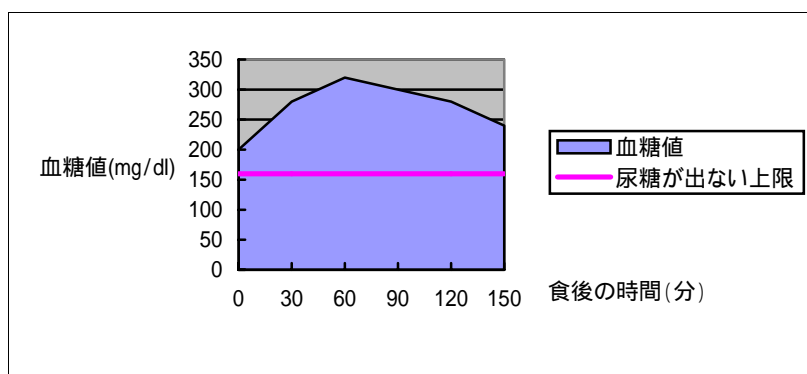
(1) 血糖値が常に160未満の場合

尿糖は常に陰性(出ません)



(2) 血糖値が、食前には160未満だが、食後に160を超える場合

食前の尿糖は陰性ですが、160を超えてしばらくしてから陽性になります。(食後2~3時間で)



(3) 血糖値が常に160以上の場合

尿糖は常に陽性(出ています)

問題は、上記(2)の場合です。

空腹時に尿糖が陰性のため、糖尿病ではないと誤解されやすいのですが、明らかに糖尿病なのです。健診では、空腹時に検査をすることが多いのですが、**1回の尿検査で糖尿病を否定するためには、食後3時間くらいで尿糖を調べて陰性であることが必要です**。

最後になりましたが、当院で糖尿病の方の尿検査をする場合、知りたいのは「尿糖」よりも「尿蛋白」なのです。これは重要なことなので、次回お話しします。

「**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	
8/30	8/31	1	2	3	
がんに負けない			病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)	
日本人のがん 向上する生存率	大腸がん 検査で早期発見	大腸がん 体に やさしい最新治療	がん ころろ 揺れた3年間 (岸本 葉子)		
6	7	8	9		10
がんに負けない					
乳がん 30代から検診を	乳がん 負担の 少ない最新手術	乳がん 進む薬物療法	乳がん 再発時の治療		
13	14	15	16		17
お答えします! 薄毛・抜け毛の悩み					
抜け毛の原因	男性型脱毛	円形脱毛症	抜け毛を防ぐケア		
20	21	22	23		24
秋から要注意! ぜんそく発作					
なぜ起こる?	薬の使い方の基本	発作が起こったら	予防のための 自己管理		
27	28	29	30		
(アンコールシリーズ)これで解消 肩・首の痛み					
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		

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)

- 9月 3日 経鼻内視鏡
- 10日 女性に多い甲状腺のがん
- 17日 シミ・アザの治療
- 24日 腸の炎症性疾患

当初の予定より変更があります(9/5変更)
(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。

インフルエンザの予防接種の予約を開始しました

「まだこんなに暑いのに」と言われそうですが、予約を開始しました。接種は、例年通り、10月中旬からになります。毎年未には在庫切れでお断りしています。昨年以上に十分な数量を確保するつもりですが、できるだけ早めに予約をお願いいたします。

インフルエンザにかかると困る方(高齢の方、心臓・呼吸器疾患の方、糖尿病などの方)には特に予防接種をお勧めします。

毎年12～2月には流行して、学校では学級閉鎖などになります。また、流行が期末試験や入学試験の時期と重なりますので、受験生の方もご検討下さい。

年齢	接種回数
65才以上	1回
13～64才	昨シーズンにインフルエンザに感染した方、予防接種を受けた方は1回。 それ以外の方は2回。
12才以下	2回

接種回数の目安は、左の表の通りです。

2回の場合は、1～4週間間隔で受けて頂きます。効果は、2週間目～約5か月間とされていますので、11月末までには受けて頂くことをお勧めします。

左の表で「1回」に当たる方でも、2回受けて悪いわけではありません。特に今シーズンは、下記のようにワクチンの内容が昨年までと変更されていますので、2回接種をご検討下さい。

(2004/2005冬シーズンのインフルエンザワクチン株)

A型(H1N1) ニューカレドニア株

A型(H3N2) ワイオミング株 (パナマ株から変更)

B型 上海株 (山東株から変更)

次の注意事項は、毎年同じで申し訳ありませんが、ご了承下さい。

ワクチンはインフルエンザ専用ですので、普通の風邪の予防はできません。

ワクチンの型が流行する型と合わなければ効果がない場合もあります。

接種料金：かかりつけの患者さんには優遇料金を設定しています。条件は、下記の方です。

「64才以下」の方で、当院に「平成15年10月～平成16年9月の1年間」において

慢性疾患で「4か月以上」受診された方

慢性疾患以外で「6か月以上」受診された方

八尾市基本健康診査を受けられた方

内視鏡検査を受けられた方

(5ページから続く)

注1：慢性疾患とは、高血圧症・糖尿病・慢性肝炎・高脂血症・胃潰瘍などの定期的な管理指導が必要な病気のことです。特定疾患（難病）の方も含まれます。

ただし、診察料に、慢性疾患あるいは難病の「**指導管理料**」を算定している方に限ります。

注2：受診月数は、1か月の間に何回受診されても、1か月と数えます。

注3：この1年以内に当院での診療を開始された方については、院長が判断します。

インフルエンザ予防接種料金（1回につき）（初診の場合、1回目は+500円）		
	八尾市民	八尾市民以外
A：65才以上の方 (公費負担の対象期間以外は、BまたはCの料金)	1000円	Bに該当する方は、 1000円
B：64才以下の方で、 平成15年10月～平成16年9月の1年間 において、前記の条件を満たす方。	1680円	
C：上記以外の方	1880円	

現在、インフルエンザも含めて、ほとんどのワクチンには、チメロサルという保存料（水銀化合物）が入っています。ごく少量ですので、あまり問題はありませんが、入っていない方が、副反応（接種部位の発赤など）が少ないといわれています。（副反応が全くないわけではありません。また、効果は通常のワクチンと同等です。）

今回、数に限りがありますが、チメロサルを含まないワクチンも入手できましたので、特にご希望の方には使用させて頂きます。ただし、料金が高くなります。（通常のワクチンは1本で2人分ですが、このワクチンは1本で1人分ですので、ご了承下さい。）

インフルエンザ予防接種料金（チメロサル非含有）	
接種料金（1回につき） （初診の場合、1回目は+500円）	2480円

（このワクチンは、完全予約制です。接種日の変更は、原則としてできません。なお、子どもさんを優先させて頂きます。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12							×
午後4～7			×			×	×

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。