



菊池内科ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>  
 携帯(Docomo・au・Vodafone)も共通)

**休診日のご案内**

11/13(土)は休診します。

年末年始は、

12/30(木)午前で終了。

1/5(水)から診療開始します。

**インフルエンザ予防接種を10/15(金)から開始します。このため、年末までは、午前診・夕診ともかなり混雑します。**

**予約をされていない場合、待ち時間がかなり長くなることが予想されます。ご了承下さい。**

日本プロ野球史上初めてのストライキが行われました。

発端は、近鉄とオリックスの合併問題でした。過去に、「阪急 オリックス」、「南海 ダイエー」と大阪のプロ野球チームの「身売り」はありました。「身売り」は、球団丸ごとなので、ファンもある程度は納得できるかもしれませんが、「合併」という形で、歴史のある球団がなくなるというのは非常に残念なことです。

赤字と言われればそれまでですが、球団を買収したいという企業が名乗りを上げたのに、無理矢理合併というのは納得がいかない方も多いのではないのでしょうか。



ご存知のように、アメリカでは、「ニューヨーク・ヤンキース」、「シアトル・マリナーズ」というように、チーム名は「都市名+愛称」です。

一方日本では、最近地名を入れる球団も増えましたが、「大阪近鉄バファローズ」、「福岡ダイエーホークス」のように、「親会社名」が入ります。

親会社の都合で、本拠地が移ったり、チーム名が変わるというのでは、地域に根ざした球団は育たないでしょう。サッカー(Ｊリーグ)に学ぶべき点も多いと思います。

1リーグ制か2リーグ制かの議論は、「チーム数減少 1リーグ」「チーム数維持あるいは増加 2リーグ」という意味では、2リーグを維持してもらいたいと思います。

チーム数を減らすのは絶対反対です。当初、経営者側は、「将来の発展のために、今はチーム数を減らさなければいけない。」などと訳のわからない縮小論を唱えていました。

サッカー人気が高まっていますが、まだ野球は国技ととってもいいと思います。高校野球の選手数は、少子化にもかかわらず、増加しつつあるそうです。



(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、予約なしの場合は待ち時間が長くなる場合があります。できるだけ早くご予約下さい。**

(1ページから続く)

チーム数を減らせば、活躍できる選手が減る。大リーグで活躍できる実力のある選手は、どんどんアメリカへ行ってしまい、プロ野球を目指す少年たちは減ってしまう。いわゆる「空洞化」という現象が起こってしまいます。

一概に、サッカーと比較はできませんが、現在、サッカーJリーグは、J1が16チーム、J2が12チームの計28チームあります。大部分のチームは黒字だそうです。

ここで、チーム数を減らすことは、一気に野球人気の下火になり、さらに赤字球団が増えるという悪循環におちいる可能性があります。

まず手始めに、頭の硬い経営者には、一刻も早く引退して頂く必要があります。



## 生活習慣病の話 (10)

## 糖尿病 (3)

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

### 糖尿病がわるくなると、どうなるの？

これを知っておくことが一番大事です。糖尿病で治療を受けておられる患者さんでさえ、血糖値の上下に一喜一憂するだけで、何のために治療をしているのか、ハッキリわかっておられない方が多いのです。

一番こわいのは、「糖は血管を傷つける」という事実です。

糖尿病の重要な合併症に次の2つがあります。

**糖尿病性網膜症** (もうまく) (眼底出血 失明に至ります)

**糖尿病性腎症** (じん) (慢性腎不全 血液透析が必要になります)

私が担当した患者さんの中でも、数名の患者さんが失明されています。「見る・聞く・話す」どれも不自由になると困りますが、目が見えなくなるのが一番つらいのではないのでしょうか？

失明まで至らなくても、出血を押さえるためにレーザー治療を受けておられる患者さんも多いです。また、白内障も進行しやすく、手術を受けられる患者さんも多いです。

また、血液透析を受ける方の半分以上は、糖尿病が原因です。透析自体、しんどい治療ですが、

(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)

週3回、4～5時間ベッドに拘束されることとなります(腹膜透析といって、自宅でできる治療方法もありますが)。仕事・旅行等かなり制限を受けることとなります。

一番重要なことは、「**合併症が最終段階まで悪くなってしまうと、決して元には戻らない**」ということです。失明した目が見えるようになることは決してなく、透析を始めた腎臓が、透析が不要になることはあり得ないということです。

これらの合併症が起こってしまった患者さんのほとんどは、「**こんなことになるとは思わなかった**。(患者さんによっては)知らなかった、誰も教えてくれなかった。」「**こんなことになるのなら、きちんと治療をしておくんだった**。」と後悔されます。

しかし、合併症は、通常1年や2年で起こるものではありません。**発病から10～20年かかって完成するのです**。途中でいくらでも元に戻るチャンスはあるのです。

薬をのむのがイヤな方、間食をどうしても減らせない方、運動がイヤな方、インスリン注射がイヤな方、考え直しませんか？

## 尿の検査は重要ではない？

いいえ。当院でも、糖尿病の患者さんに血液検査を受けていただく時は尿検査も行います。ただし、先月号でご紹介したように、「**尿糖には、血糖値が反映される**」ので、それほど重要ではありません。



尿検査をする一番の目的は、「**尿蛋白**」を調べるためです。

先ほど、「糖尿病性腎症」のことを書きましたが、腎臓の障害の有無や程度を調べるために、尿蛋白が重要なのです。

と書くと、「腎臓の働きなら血液検査でわかるだろう」とお考えになると思います。

もちろん、糖尿病患者さんには、定期的に血液検査で「腎機能」の検査をしています。検査名でいうと、「**尿素窒素**(BUN)」と「**クレアチニン**」です。

ただし、**血液検査で腎機能が悪くなっていると、かなり合併症(腎症)は進行しています**。

そして、**血液検査で異常が出るようになるかなり前から、尿に蛋白が出ます**。

腎臓は、不要なもの(毒素や余分な糖など)を尿に出し、必要なもの(蛋白など)は出さない「ざる」のような臓器です。腎障害が起こると不要なものが体内にたまり、必要なものが尿に出てきます。その一番の目安になるのが、尿蛋白なのです。

上の写真のような、試験紙で検査しますが、試験紙でも検出できないほど微量の蛋白(微量アルブミン)も存在するため、年に数回はそれも調べます。

「微量アルブミン」が出始めると、かなり厳しく糖尿病の治療をしなければいけません。

**糖尿病患者さんの、寿命やQOL(生活の質)は、合併症によって左右されるからです**。

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。

「**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	
4	5	6	7	8	
ご用心! 気づきにくい貧血		ペースメーカー 最新事情	病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)	
貧血が起こるとき	鉄不足の治療		左手だけの コンサート (舘野 泉)		
11	12	13	14		15
ここまで治せる 中高年の目の病気					
白内障 眼内レンズ で視力回復	緑内障 早期発見が大切	黄斑変性症 新しいレーザー治療	糖尿病性網膜症 進行をくいとめる		
18	19	20	21		22
あなどれない 腸のトラブル					
便秘・下痢の原因	腸にやさしい生活	過敏性腸症候群	炎症を繰り返す病気		
25	26	27	28		29
進む関節の痛みの治療		薬剤師との 上手なつきあい方	最近の話題から		
ヒアルロン酸 による治療	関節鏡による治療		テーマ未定		

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)

- 10月 1日 小児医療の理想像
- 8日 秋の装い 女性の爪のケア
- 15日 かかりつけ医相談室
- 22日 医療によせる思い
- 29日 眠りたいあなたへ

(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

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

(詳細は、先月号をご覧ください)

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。

**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

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：前記 の条件を1つ以上満たす方。	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。)

### 1時間歩きましょう(6)

当院ビルの自動ドアの前の数メートルを我慢すれば、近鉄八尾駅まで雨に濡れずに行けます。ということは、「天気が悪くて、歩くところがない」という言い訳はできません。というわけで梅田の地下街を一周してきました。75分、約7500歩の散歩でした。



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、診療時間内にお願いいたします。