



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。

台風・地震によって、多数の死傷者が出ました。被害者の方々には、心からお見舞い申し上げます。私たちも、他人事ではありません。できる限りの準備はしておきましょう。

インフルエンザの予防接種の期間(年末まで)は、午前診・夕診ともかなり混雑します。

ご了承下さい。

2~3頁：生活習慣病の話(11) 糖尿病(4)

4~5頁：1時間歩きましょう(7)

6頁：大腸ポリープがありました

8~9頁：インフルエンザ予防接種実施中です

10頁：大阪府の医療費助成制度の改悪

規制緩和の一環として、「混合診療の導入」が問題になっているのをご存じでしょうか？

「混合診療」とは、普通の保険診療と、その対象外の自費診療を同時に行うことですが、医師会を筆頭に反対意見が圧倒的に多数です。

肺がんで抗がん剤治療が必要な時、肺がんに効くことが明らかなのに、厚生労働省がそれを認めていない場合(たとえば、大腸がんにししか認めていない場合)、困ったことが起こります。

保険がきく治療は保険で行い、抗がん剤だけ患者が自費で負担する。

抗がん剤の保険がきくように、大腸がんとうソの病名をつけて、すべて保険診療にする。

保険がきく治療を保険で行い、抗がん剤の費用は病院が負担する。

保険がきく治療も抗がん剤も、すべて自費診療とする。

さて、～のどれが正しいと思われますか？

が、混合診療とよばれるもので、現在の医療制度では違法です。

は、うソの病名をつけることは許されませんから、違法です。

は、合法ですが、費用負担の点で、主治医と病院にとっては、きびしい選択となります。

は、現在の医療制度では、合法です。

私も医師会に入っているのですが、医師会から混合診療に反対するポスターなどが送られてきます。右は、その一部ですが、明らかに誤った文言(傍線部)で反対を主張しています。非常にけしからんことです！

反対理由の一つで「お金のあるなしで治療内容が変わることは許されない」と言っていますが、上記の ができないために、抗がん剤の治療をあきらめる、という選択をせざるを得ない患者さんは救われたいと思いません。無条件にとはいませんが、私は も認めてあげるべきと考えます。

患者さんから勝手に余分なお金を取って、「健康保険」で認められていない投薬や治療をしようとするのが「混合診療」です。

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(11)

糖尿病(4)

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

血糖値はいくらまで下げたらいいの？

治療には目標が必要です。現在の治療方法が適切かどうかを知るためもありますし、患者さんの励みにもなると思います。

糖尿病で一番大事な検査が、「HbA1c」です。読み方は、「ヘモグロビン エーワンシー」あるいは「グリコヘモグロビン」です。

この検査が一般的でなかった、一昔前には、笑い話のようですが、「明日、血糖の検査やから、今日から絶食して病院に行こう。」とか、「今日だけ、薬を余分にのんで(あるいは、インスリンを余分に注射して)病院に行こう。」という不屈きな患者さんがおられました。

(まさか、こんなことをしている患者さんは、当院には来られていないと思いますが！)

この検査では、**過去2か月間の血糖値の平均**がわかります。

「グリコ」とは糖のことです。「ヘモグロビン」とは赤血球の成分です。わかりやすく言えば、**赤血球の表面にくっついた糖を測定する**検査です。赤血球の寿命は約4か月と言われており、一度くっついた糖は離れないため、2か月程度の血糖値の平均がわかるという仕組みです。

したがって、上記のような「ごまかし」は通用しません。

評価	優	良	可	不可
HbA1c	5.8未満	5.8~6.5	6.6~7.9	8.0以上
空腹時血糖値	100未満	100~119	120~139	140以上
食後2時間の血糖値	120未満	120~169	170~199	200以上

上の表で、糖尿病治療の判定をします。**「優」か「良」なら、合併症が起こる可能性がかなり低く**、「不可」では、かなり高い率で合併症が起こると言われています。



当院では、HbA1cの測定器(写真左)を設置しており、必要な場合は、10分以内に測定して、診療の参考にしています。

(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)

くだもの かとう

果物の糖は果糖なので、いくら食べても糖尿病には支障ない？

今までお話ししてきた「糖」あるいは「血糖」とは、実は「**ブドウ糖**」のことです。では、果物やハチミツに多く含まれている「果糖」は血糖値には影響しないのでしょうか？
まず、糖とは？

デンプン：米・小麦・トウモロコシ・いも等が原料になります。**ブドウ糖がたくさん結合した**ものです(多糖類と呼ばれます)。これが「消化」され、二糖類である「麦芽糖」になります。麦芽糖がさらに消化されて単糖類である「ブドウ糖」になって体内に吸収されます。(もちろん、化学反応によって、人工的に作ることもできます)

ブブブブブブブ
デンプン(多糖類)

ブブ ブブ ブブ ブブ
麦芽糖(二糖類)

ブ ブ ブ ブ ブ ブ ブ
ブドウ糖(単糖類)

砂糖：サトウキビ・テンサイ等が原料です。主成分は、ショ糖(二糖類)です。ショ糖は、**ブドウ糖と果糖が1対1で結合した**もので、ブドウ糖と果糖に分解されて、体内に吸収されます。

ブ果 ブ果 ブ果 ブ果
ショ糖(二糖類)

ブ 果 ブ 果 ブ 果 ブ 果
ブドウ糖 と 果糖 (単糖類)

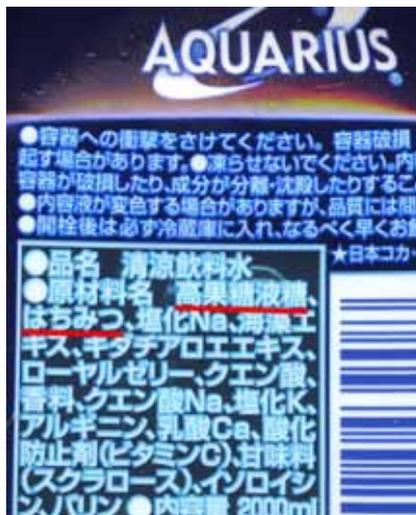
ブドウ糖は、そのままエネルギーになりますが、果糖は、体内(肝臓)でブドウ糖にかわりエネルギーになります。したがって、果糖の摂りすぎは、やはり血糖値を上げることになります。

たくさんの種類の飲料が販売されていますが、いろいろな形で糖分が含まれています。

左下はポカリスエットの原材料ですが、糖分は、「砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖」の3種類。右下のアクエリアスの原材料の中の糖分は、「高果糖液糖・はちみつ」の2種類です。スポーツドリンクと言っても、かなり成分が違うことがわかります。



はちみつの成分は、ぶどう糖と果糖がそれぞれ単糖類として存在しています(ミツバチの体内で分解されて作られます)。



異性化糖は、デンプンから化学反応で作られます。

果糖が50%未満のものを、「**ぶどう糖果糖液糖**」。

果糖が50%以上のものを、「**果糖ぶどう糖液糖**」。

果糖が90%以上のものを、「**高果糖液糖**」といいます。

1時間歩きましょう(7)

秋といえば、奈良です(来年は京都です)。以前に、八尾駅 恩智駅、恩智駅 国分駅まで歩きましたので、その延長で奈良を目指しました。

10月11日 12000歩(15000歩) ()内は、当日の総歩数

近鉄・河内国分駅 JR高井田駅 河内堅上駅 峠八幡神社 三郷駅 JR王寺駅

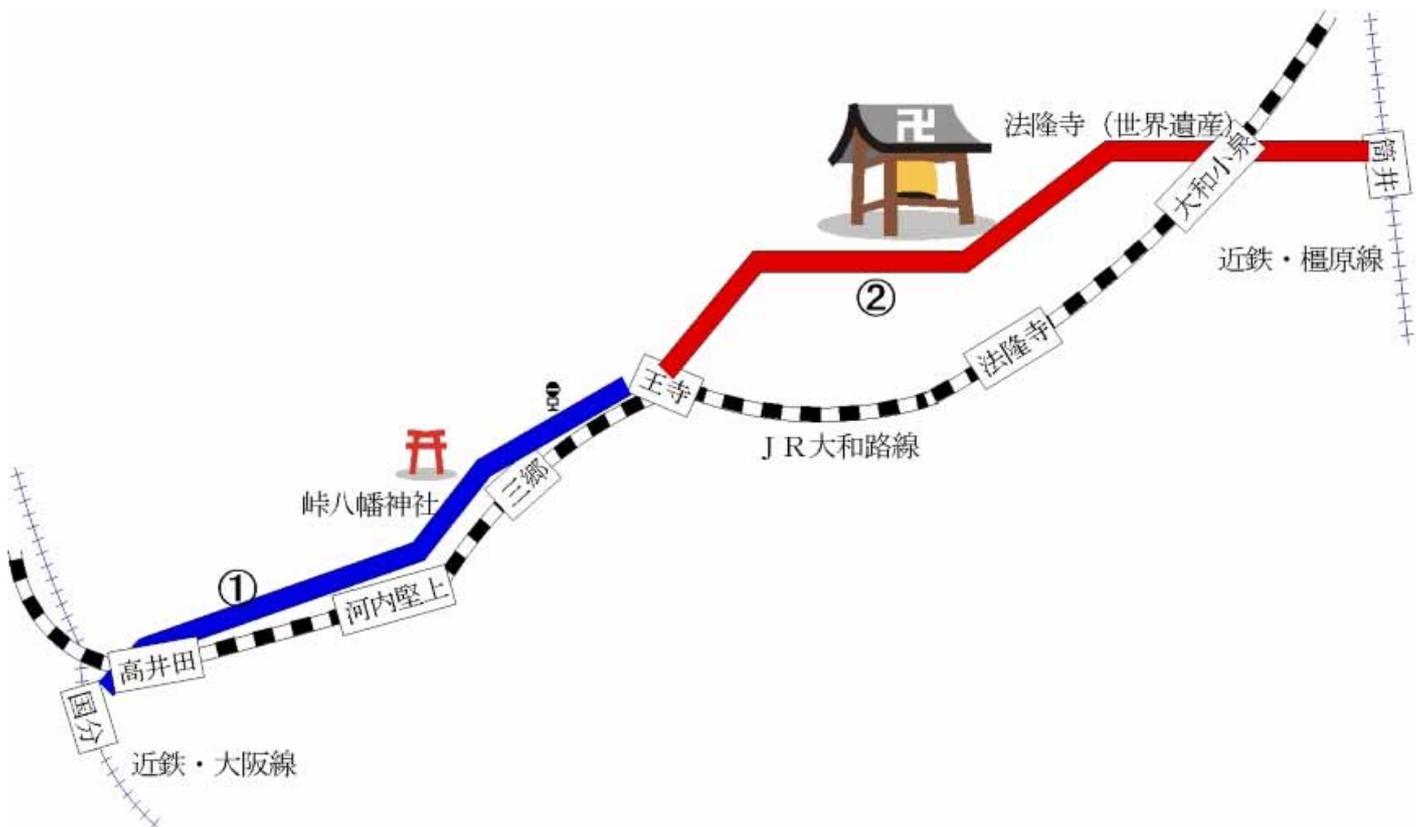
10月17日 9200歩(16000歩)

JR王寺駅 法隆寺(世界遺産) JR大和小泉駅 近鉄(橿原線)筒井駅

10月24日 11000歩(18300歩)

近鉄筒井駅 大和郡山城趾(柳沢神社) 大池 薬師寺(世界遺産) 近鉄西ノ京駅

私の足で、1分=約100歩、1時間=約6000歩です。



世界遺産・法隆寺

ご存じ、聖徳太子と推古天皇が創建しました(607年)。670年に火災にて焼失後、8世紀に再建されています。

(左)五重塔

(右下)夢殿

斑鳩宮(聖徳太子の住居)跡に、建てられた(739年)東院伽藍の中心の建物です。





大和郡山城趾
柳沢神社(本丸内)

徳川5代将軍・綱吉に仕えた、老中・柳沢吉保をまつる神社。

吉保の子、吉里が郡山城主だった。

神社の後方にある
天守閣は工事中でした。



大池越しに望む薬師寺

左から、こんどう 金堂 さいとう 西塔 とうとう 東塔。後方は若草山。

世界遺産・薬師寺

697年創建。718年に藤原京から現在地に移転。(左)東塔。この建物だけが創建時のものです。

げんじょうさんぞういん
(右下)玄奘三蔵院。西遊記で知られる玄奘三蔵(三蔵法師)がまつられています。左後方の建物は大唐西域壁画殿。平山郁夫画伯による壮大な壁画が展示されています。



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。

大腸ポリープがありました



10月20日(水)に胃カメラと大腸ファイバーを受けました。

胃カメラでは、軽い慢性胃炎がありました。

大腸ファイバーでは、S状結腸に小さなポリープ(写真上、大きく見えますが、5ミリくらいです)がありました。

その場で、内視鏡を使って切除してもらいました。

(写真下)切除後(電気で焼いて切るなので、白く軽いやけどになっています)。切除には、痛みは全くありません。

切除したポリープは、病理検査(専門医に顕微鏡で見てもらう)をしてもらい、良性という結果でした。



検査は毎年受けるべきかどうか？

私は、胃も大腸も、毎年検査を受けています。

「検査して異常がなければ、3年に1回の検査で十分」という先生もおられます。

ただし、この「十分」という言葉をどのように受け取るか、これは患者側の価値観によると思います。今年異常がなくて、3年後に(転移をした)手遅れのガンが見つかるということは確かに少ないとは思いますが、でも、私は1年後に肝臓に転移をした直腸癌を見つけたことがあります。(これは、非常にまれなこと)

3年後の検査で、早期癌の段階で発見されるという保証はありません。早期癌よりも進行癌、進行癌でも転移があれば、根治率は確実に下がります。

内視鏡で切除できる程度の早期癌であれば、治療のために入院する必要はなく、99%再発しません。それをわざわざ3年後まで検査せずにおくという冒険を私はする勇気がありません。

現在、大腸癌は年々増加傾向にあります。もし、全国民が毎年、胃と大腸の内視鏡検査を受けたら、胃癌や大腸癌で亡くなる方は激減するでしょう。外科医の失業者がでるかもしれません。患者さんが減れば、癌の専門医も育たないかもしれませんし、抗癌剤を作っている製薬会社は大打撃かもしれません。

もしかしたら、偉い先生は、この業界の共存共栄を考えて、3年に一度というのがちょうどいいと考えておられるのかもしれませんが・・・)

内視鏡検査の予約について

ご希望の日が決まりましたら、できるだけ早くお申し込み下さい。検査日は下記の通りです。

検査時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30~	胃	胃	胃	胃	胃	胃	×
午後0:30~	胃・腸	×	胃・腸	胃・腸	胃・腸	胃・腸	×

「**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	9	10	11	12
受け止めて! 腎臓からのSOS			病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)
サインを見逃すな	糖尿病腎症の治療	期待される腹膜透析	糖尿病 ダグアウト裏の闘い (新浦 壽夫)	
15	16	17	18	
これなら続く! 糖尿病対策				
治療のストレスを減らそう	できることから食事改善	運動が苦手でも大丈夫	改良進む治療薬	
22	23	24	25	
漢方で解消 冬の悩み				
漢方の選び方	かぜをひいたとき	冷え症	肌あれ・かゆみ	
29	30			
気になる鼻炎		(11月第1週はお休みです)		
鼻づまりが続いたら	治療の選択			

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)

- 11月 5日 近頃ちょっと太り気味?
- 12日 いびきは病気?
- 19日 かかりつけ医相談室
- 26日 今冬のインフルエンザは何型?
- 12月 3日 たかが便秘されど便秘
- 10日 低血圧を軽くみないで
- 17日 かかりつけ医相談室
- 24日 タバコをやめたいあなたへ

(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を開始しています

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、9月号をご覧ください)

2回の場合は、1～4週間あけて受けて下さい。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。

(他の予防接種を同じ時期に受けられる場合は、あらかじめご相談下さい)

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、次の方です。「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。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。)

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
---	--------------

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。)

(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。)

インフルエンザ予防接種に関して、毎年よく寄せられる質問

Q1. 早く受けると、効き目が早く切れるので、できるだけ遅く受けた方がいいですよね？

A1. **接種後2～4週間たたないと、十分に予防できる免疫状態にはなりません。**そして、**効果は4～5か月間持続します。**(もちろん、個人差はありますが)。11月中には接種を受けられるようお勧めします。(2回接種の場合は、1回目は10月中にうつのが理想的です。)

今年は、9月末に大阪府で初めてのインフルエンザ感染者が出ました。10月7日に豊中市の小学校で学級閉鎖になりました。ともに、昨年より1か月半早いとのこと。

また、考えたくはありませんが、大地震が起きて、体育館で避難生活をせざるを得ない状況になった時、インフルエンザが流行すると悲惨なことになります。よく考えてお受け下さい。

Q2. 料金が安すぎるので、効き目がうすいのではないかと心配です。

A2. 当院は、**かかりつけの患者さんがインフルエンザにかからないように**、できるだけ軽い負担で接種を受けて頂くための料金設定をしています(1回5000円の病院もあります!)。

有効期限切れなどの心配は無用です。もし、ご心配でしたら、目の前で開封し空箱も差し上げますので、お申し出下さい。(有効成分は、どの製薬会社も同一です。)

Q3. 接種回数が1回でいい年令なら、それで十分ですね？

A3. 年令などにかかわらず、**より確実な予防のためには、2回接種をお勧めします。**

たとえば、受験生。一生に一回の大事な試験を控えている方なら万全を期するべきでしょう。

(私は、インフルエンザにかかって休むわけに行きませんので、毎年2回接種しています。)

それと、大事なのは、**当人だけが接種を受ければいいのではない**ということです。

老人会・リハビリ

会社・取引先

学校・塾

会社

学校・幼稚園・塾

祖父 祖母

父 母

受験生

兄 妹

兄のこども

整骨院・リハビリ

ご近所・PTA

学校・塾

家族が多ければ多いほど、またつき合いの範囲が広ければ広いほど、感染の危険性は高くなります。家族全員が予防接種を受けて、家庭にウイルスを持ち込まないようにしなければ、**意味がありません。**本人しか予防接種を受けないということは、家の玄関には鍵をかけたが、「窓や勝手口は開けっ放し」のような状況で、「どうぞ空き巣に入って下さい」というようなものです。

インターネットをご利用になれる方は、下記のサイトをご参照下さい。

[Yahoo!掲示板](http://messages.yahoo.co.jp/) (http://messages.yahoo.co.jp/) > 健康と医学 > 病気、療法と看護 > 病気、症状 > 風邪、インフルエンザ > インフルエンザワクチン

[宮下クリニック](http://www.miyashita.or.jp/) (http://www.miyashita.or.jp/) (上記の掲示板の主です)

大阪府の医療費助成制度の「改悪」について

11月1日から、大阪府が財政難のため、医療費の助成制度がまた改悪されます。

老人医療

65～69才で、市町村民税非課税世帯の方は、70才以上の高齢者医療あるいは老人医療に準じて、1～2割負担です。

しかし、11月以降に65才になられる方は、非課税世帯であってもこの制度の対象外となります。なお、現在すでに「老人医療受給者証」をお持ちの方は、引き続き助成を受けられます。

一部負担金助成

乳幼児医療

障害者医療

ひとり親家庭医療(旧 母子家庭医療)

～では、自己負担はありませんでしたが、1医療機関につき1日500円(月2回まで)が徴収されるようになります。(調剤薬局での負担はありません)

(例1)	1日目	2日目	3日目以降
一部負担金相当額	880円	650円	一部負担金の額に
実際の窓口徴収額	500円	500円	かかわらず、0円

(例2)	1日目	2日目	3日目以降
一部負担金相当額	680円	210円	一部負担金の額に
実際の窓口徴収額	500円	210円	かかわらず、0円

1日の一部負担金が500円未満の場合は、その金額が徴収額です。

一部、改善点もあります。

乳幼児医療で、八尾市の場合、対象年齢が0～3才だったのが、0～4才となります。

旧母子家庭医療では、新たに「父子家庭」「両親ともいない家庭」も対象となります。また、対象が15才になった年度末まで、だったのが、18才になった年度末までとなりました。

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・予防接種の予約は、診療時間内にお願いいたします。