



菊池内科ホームページ

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

年末年始の休診日のご案内

12/30(木)午前で終了。
1/5(水)から診療開始します。

年末年始は、調剤薬局も休みです。
慢性疾患の患者さんは、くれぐれも薬
(インスリンなども含めて)をきらさない
ようにご注意ください。

インフルエンザの予防接種の期間は、午前診・
夕診ともかなり混雑します。ご了承下さい。

2頁：新しい慢性肝炎の治療薬について

NORADのサンタクロース追跡作戦

3頁：生活習慣病の話(12) 糖尿病(5)

4~5頁：1時間歩きましょう(8) 奈良編

7頁：インフルエンザ予防接種実施中です

8頁：禁煙塾(保健センターからのお知らせ)

公平な医療とは

(先月号の続きです)

医師会が、混合診療解禁に反対する理由のひとつに、「お金のあるなしで、受けられる医療に差が出る」ことをあげています。それも正確とは言えませんが、それでは、現在の医療は「お金のあ
るなしにかかわらず、公平」なのでしょうか？ 皆さん、どう思われますか？

会計での支払いが3000円として、それを高いと感じる方も、安いと感じる方もおられると思
います。その方の価値観や所得によっても違うことでしょう。

高齢者は、所得によって負担率が1割の方と2割の方に分かれています。一般の方は所得にか
かわらず3割負担です(一部の助成対象を除く)。全員が3割負担なら公平なのでしょうか！

所得によって、たとえば2割・3割・4割のように3段階にした方が、一律3割より、「公平感」
があるかもしれません。

研修医が診ても、ベテランが診ても、同じ料金！ それは公平でしょうか？

慢性肝炎を肝臓専門の医師が治療しても、整形外科医が片手間に治療しても、同じ料金ですが、
結果も同じでしょうか？

医師免許さえあれば、麻酔科以外は何科を名乗ってもよい(10月13日のトリビアの泉で54
へえ)、これって誰のため？ 患者のためになっていますか？ 来年もよろしく申し上げます。

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 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。

電子カルテの変更について

当院では、開院当初から電子カルテを使用しています。12月11日から、新しいカルテに変更することになりましたが、(私を含めて職員が)慣れるまでの期間、今までよりも多少会計に時間がかかったりするかもしれませんが、ご了承下さい。

診察の予約についてのお願い

予約優先制をお願いし始めてから、1年半がたちました。皆さんのおかげで、最近やっと定着してきました。

定期的に受診される患者さんは、**次回の予約を取ってお帰りになる方も増えています。**つまり、1か月先の予約がかなり入っているということです。

したがって、**前日や当日にお電話を頂いても、ご希望の日時で受診して頂けないことが多くなっています**ので、できるだけ早く予約して頂きますよう、お願いいたします。

C型慢性肝炎の患者さんへ 新しいインターフェロン療法のお知らせ

C型慢性肝炎の根本的な治療は、インターフェロン療法ですが、今までは有効率が低く(ウイルスの種類や数にもよりますが)20~30%程度でした。

今回、ペグイントロンという新しい種類のインターフェロン(今まで週3回の注射が必要だったのが、週1回ですみます)が発売になり、これに内服の抗ウイルス剤を併用することにより、有効率が50%程度まで高くなります。

今まで、治る可能性が低いからとあきらめていた患者さんには、朗報だと思います。

もちろん、当院でもこの治療は可能ですので、ご相談下さい。

今年も、NORADのサンタ追跡作戦が行われます



NORAD(北米航空宇宙防衛司令部)が今年も12月24日に、サンタクロースを追跡します。今年はこの作戦が始まってから50周年です。

サンタのソリを引いているトナカイのルドルフ(先頭のトナカイ)の赤い鼻からは特殊な赤外線が出ていて、それをNORADのレーダーや人工衛星などがとらえて追跡するそうです。

詳しくは、NORADのホームページをご覧ください。

<http://www.noradsanta.org/japanese/>

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。

生活習慣病の話(12)

糖尿病(5)

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

糖尿病の治療

治療内容は、患者さんひとりひとり違いますので、ここでは簡単に書きます。

基本は、**食事療法と運動療法**です。

肥満の方は、標準体重(今年2月号をご覧ください)へ近づけることが必要です。標準体重×25~30kcalのカロリーを守ることが必要です。

また、運動も必要です。

肥満や運動不足があると、「**インスリン抵抗性**」のため、治療の効果が十分に出ないことが多いのです。

内服薬による治療

次のような作用の薬があります。

1. 膵臓を刺激してインスリンを出させる薬
2. 小腸からのブドウ糖の吸収をおさえる薬
3. インスリン抵抗性を改善させる薬

これらを単独、あるいは複数使用して治療を行います。



インスリン療法

上記を行っても、効果が不十分(朝食前の血糖値が200以上、HbA1cが10%以上など)の場合には、インスリン注射が必要になります。(最近では、まずインスリン療法で血糖値を下げてから、内服薬にかえていく治療法もあります)

注射の回数は、病状によって1日1回から4回です。

「インスリンを始めると一生やめられない」という迷信があります。確かに大部分の患者さんは、ずっと続けなければいけませんが、当院の患者さんでもインスリンを止めて内服薬で治療ができています方が数名おられます。

ただ、インスリン療法の必要性を説明しても、患者さんにはかなり抵抗があるようです。「まだ何ともないから」と、インスリン療法の開始を引き延ばそうとされます。**「まだ何ともない」からこそ、治療が必要なのです。**

これまでも書きましたが、「何かが起こってから」では遅いのです。つまり、脳梗塞を起こして寝たきりになったり、網膜症のために失明したり、腎症のために血液透析をしなければならなくなってしまうのは取り返しがつかないのです。

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(8)

やっと奈良・東大寺までたどり着きました。

11月7日 16400歩

近鉄・西ノ京駅 唐招提寺(世界遺産) 垂仁天皇陵 菅原神社 西大寺 近鉄西大寺駅

11月17日 7600歩

近鉄西大寺駅 秋篠寺 称徳天皇陵 近鉄西大寺駅

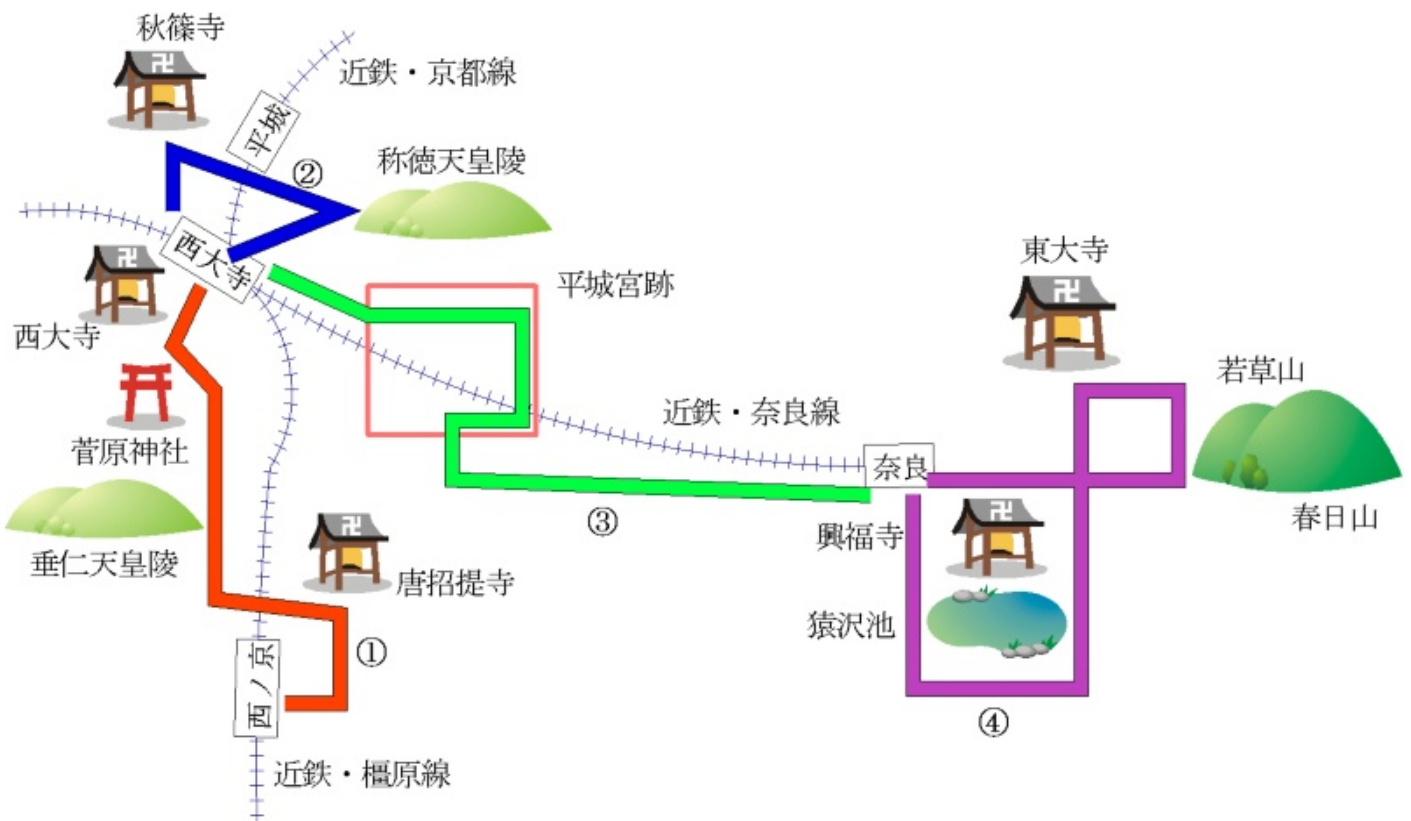
11月21日 14000歩

近鉄西大寺駅 平城宮跡(世界遺産) シルクロード記念館 近鉄奈良駅

11月23日 13600歩

近鉄奈良駅 猿沢池 興福寺(世界遺産) 東大寺(世界遺産) 近鉄奈良駅

私の足で、1分=約100歩、1時間=約6000歩です。



世界遺産・唐招提寺

聖武天皇に招かれ来日した鑑真がんじんが創建。右下写真の、「鑑真和上御廟」の下に眠っておられるそうです。金堂は大修理中です。





すいにん
 (上左) 垂仁天皇陵：大きなお墓です(227m x 118m)
 (上中) 菅原神社：菅原道真公、生誕の地とされています。
 (上右) 西大寺
 (左) 秋篠寺

世界遺産・興福寺五重塔



(左) 世界遺産
 すざくもん
 ・平城宮跡(朱雀門)
 甲子園球場が30個
 入る広さだそうです。



世界遺産・東大寺 この字は、さかきばくざん 榊獭山先生によるもの



しゅにえ
 (右) 修二会
 (お水取り)で
 有名な二月堂



(左) 大仏さん

(右) 大仏殿



「**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	2	3
(12月最終週は再放送のみです)		後発医薬品を 知っていますか?	病を越えて 妹からもらった 骨髄で(中溝裕子)	きょうの健康Q&A(生放送)
6	7	8	9	
肝臓病! 予防と治療の新常識				
あなどれない 脂肪肝	ウイルス感染を チェック	C型肝炎の 最新治療	肝臓がん治療の ガイドライン	
13	14	15	16	
あなたの知らない脳こうそく				
心臓病にも注意	前ぶれを見逃すな	脳細胞を守る 最新治療	発作を防ぐ方法	
20	21	22	23	
忍び寄る肺炎にご注意		増える肺そく栓症		
かぜと 間違えないで	高齢者に多い 誤嚥性肺炎	機内でのリスク	手術後のリスク	

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)

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/>)

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2回法)・肝炎ウイルス健診も行っています。

大腸がん検診のみ有料(600円)です。対象は40才以上ですが、70才以上・生活保護・市民税非課税の方は無料です。

肝炎ウイルス健診は無料ですが、40・45・50・55・60・65・70才の方・肝機能異常のある方・過去に輸血を受けたことのある方が対象になります。(ただし、1回限りです)

インフルエンザの予防接種を開始しています

(詳細は、9月号をご覧ください)

すでに患者が発生しています。流行間近か？

10月に大阪府北部(箕面市など)で「A(H3)型」、11月には岡山県で「A(H1)型」のウイルスが検出されました。前者は、A型ワイオミング株、後者はA型ニューカレドニア株(類似)で、いずれも今シーズン用のワクチンが有効な種類のウイルスです。

予防接種をしてから、免疫が十分な状態になるまでに、約1か月かかります。当院では、11月末までに受けて頂くようにお勧めしてきました。少し遅いですが、これからでも手遅れではありません。できるだけ早くお受け下さい。

先月号で書きましたが、家族全員が予防接種を受けないと、あまり意味がありません。受験生がおられる場合など、是非皆さんでお受け下さい。

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

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
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(保存料チメロサル非含有)	
接種料金(1回につき) (初診の場合、1回目は+500円)	2480円

(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。)

[厚生労働省](http://www.mhlw.go.jp/index.html) (http://www.mhlw.go.jp/index.html)

[国立感染症研究所 感染症情報センター](http://idsc.nih.go.jp/index-j.html) (http://idsc.nih.go.jp/index-j.html)

[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)

保健センターからのお知らせです

「健康日本21八尾計画」禁煙支援講座

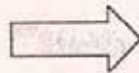
禁煙塾

- ・禁煙したいけど自信がないと思っているあなた。
- ・家族にたばこをやめて欲しいと言われているあなた。
- ・禁煙を始めて間もないあなた。
- ・最近たばこを吸うことに肩身が狭いなあと感じているあなた。



大丈夫よ
八尾市イメージキャラクター
「バイバイたばこ」

従来のような忍耐だけの禁煙ではなく、ニコチンパッチ等最新の方法で楽に禁煙できるノウハウを塾生に伝授!



日程&内容

* 3回で1コースです!

平成17年1月23日(日曜日)

「禁煙とリラックス」 関西福祉大学助教授

東山 明子先生

1月30日(日曜日)

「たばこと歯周病」 大阪大学大学院 歯学研究科

口腔分子免疫制御学講座(予防歯科学教室) 助教授 永田 英樹先生

2月13日(日曜日)

「再喫煙防止と体重コントロール」

体験! 尿中ニコチン濃度検査

呼気一酸化炭素濃度検査

定員

25名(先着順)

時間

午前10時~12時30分まで

(受付9時45分~)

場所

八尾市保健センター

申し込み&
お問い合わせ

12月24日(金曜日)より受付開始!

八尾市保健センター 電話 0729-93-8600

FAX 0729-96-1598

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。