



菊池内科ホームページ

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



(右) 神武天皇陵
(左) 橿原神宮の開運大絵馬

4頁：インフルエンザにご注意
新しい電子カルテのため、時々、
ご迷惑をおかけしております。
申し訳ありません。



謹賀新年

明けましておめでとうございます。昨年は、いろいろな事件・事故・災害がありました。新潟中越地震では、豪雪の中で避難所生活を強いられている方がたくさんおられますし、年末のスマトラ島沖地震では犠牲者が15万人を超えてさらに増えそうです。ご冥福をお祈りします。

自然現象の前には、人間は無力であると痛感せざるを得ません。ただ、日本では地震速報では必ず「津波」についての情報がありますが、あちらでは「TSUNAMI(津波)」についてあまりにも無防備であったため、人災の面も大きいと思われれます。

健康についても同じです。ご自分だけは「ガン」にはならないと、大部分の方がお考えではないでしょうか？平成14年に日本で亡くなった方の総数は、982,379人です。そのうち「悪性新生物」つまり「ガン」で亡くなった方は、304,568人です。実に31%です。日本人のざっと3人に1人は、ガンで亡くなっているのです。

この数字を見れば、「運悪く」で済まないのは、明らかでしょう。3台に1台が故障する車を売ったら大変なことになります！今までも、何度も書いてきましたが、何か自覚症状があつてからでは手遅れのことがあります。

ご自分の健康です。無関心・無防備にならないよう、積極的に健診や検査をお受け頂きたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

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場合があります。できるだけ早くご予約下さい。

1時間歩きましょう(9)

昨年3月から、歩き始めましたが、今回やっと奈良の橿原神宮までたどり着きました。

当院を起点に、柏原・王寺を経て、東は奈良公園まで行きました。

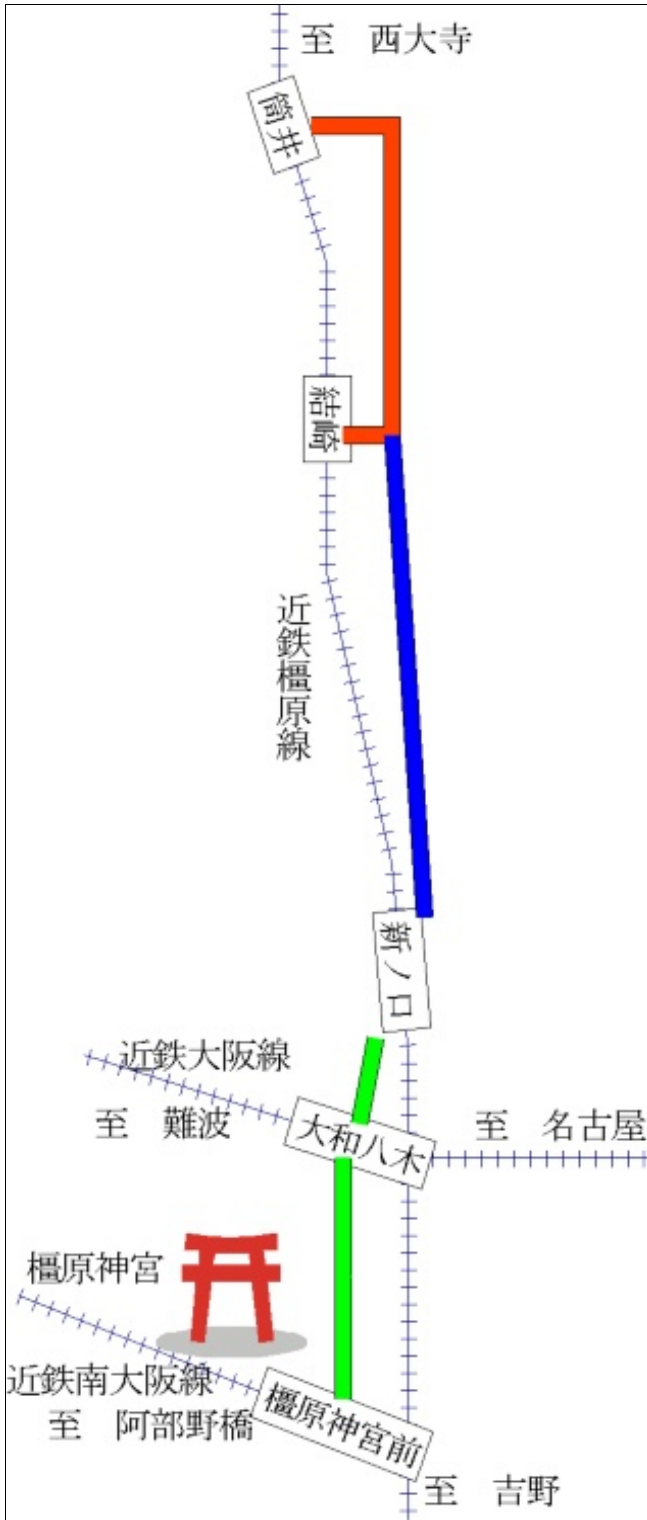
南はこの橿原神宮までです。

西は近鉄沿いに難波(JR難波駅)まで。

北は大阪城公園・大阪駅を経て、地下鉄・中津駅まで行きました。

これからの課題は、できるだけ毎日歩くこと。いままでは、歩く日は12000~15000歩歩きましたが、それ以外は極端に少ない歩数ということが多かったので、それをなくすことです。(ただ、寒さに弱いので、1月・2月はどうなることか)

目的地は・・・ ご想像にお任せします。



生活習慣病の話(13)

今回は、休ませて頂きます。1年間の予定でしたが、まだ半分くらいしか終わっていません。来月から、「高脂血症」を始めます。

先月の「みのもんだ」の番組で、「砂糖を毎日60グラム摂ると、動脈硬化を予防できる」と言っていましたが、まさかそんなことはしていませんよね？

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
	4	5	6	7
	めざせ 健康長寿		病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)
	運動で老化防止	老化を遅らせる生活	肝硬変・余命5年からの再出発(牧村 三枝子)	
10	11	12	13	
腰痛対策の新常識				
あなたの痛みのタイプは?	ぎっくり腰が起ったら	つい間板ヘルニアはこう治す	高齢者向け腰痛対策	
17	18	19	20	
年代別 うつ病対処のポイント				
発症しやすい条件	若者のうつ	働き盛りのうつ	高齢者のうつ	
24	25	26	27	
20代から急増 子宮がん			長びく全身の痛み 線維筋痛症	
検査で早期発見	子宮頸がんの治療	子宮体がんの治療		
31				

要注意! 突然襲う糖尿病

きょうの健康Q&A
携帯版
肩こり・腰痛チェック
<http://www.nhk.or.jp/kenko/k/>

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)

- 1月 7日 姿勢美人になろう!
 - 14日 素足は見せられない! 外反母趾
 - 21日 かかりつけ医相談室(群馬県編)
 - 28日 史上最大量!? 花粉症
- (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。

八尾市の健診と同時に、他の検査、胸部X線写真、腹部超音波検査、他の血液検査などをご希望の場合は、ご相談下さい。健診の採血項目は、白血球・赤血球・ γ -GTP・GOT・GPT・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・血糖・クレアチニン・尿酸です。

そろそろインフルエンザが流行します

いよいよ、インフルエンザの流行シーズンに入ります。

予防接種を受けられた方も、油断なさないようにして下さい。予防接種が一番の予防ですが、「マスク・うがい・手洗い」「人混みを避ける」「過労を避ける」なども基本中の基本です。

もし、インフルエンザかなと思われる症状、

1. 悪寒(寒け)・戦慄(ふるえ)を伴う高熱
2. つよい全身倦怠感(だるさ)・関節痛・筋肉痛

などがあれば、早めにご来院下さい。



インフルエンザに効く、タミフルという抗ウイルス剤(右写真)がありますが、**発症後2日(48時間)以内に服薬を始めないと効果がありません。**

なお、タミフルは今シーズンから、予防投与も認められました。ただし、下記の条件があります。

1. 同居家族・共同生活者がインフルエンザにかかって2日以内に内服を開始すること。
2. 対象者は、65才以上の高齢者と、13才以上のハイリスク患者(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害)に限定する。
3. 予防投与なので、保険給付の対象外(自費診療)である。

(特に小児の)インフルエンザの場合には、(脳症発生の危険性があるため)**使用してはいけない解熱剤があります。**自己判断で、薬を服用しないようにして下さい。

インフルエンザに関する情報は、下記を参考にして下さい。

[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)

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・予防接種の予約は、**診療時間内**にお願いいたします。

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。