



菊池内科ホームページ

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

## 「八尾市大腸がん検診」も受けましょう

「八尾市基本健康診査」については、毎月宣伝しているせいか、最近は受けて頂く方が増えてきています。ただ、大腸がん検診のほうは、それほど多くの方は受けておられません。

大腸がん検診の方法は、便潜血検査(2回法)といて、**便を2日分提出して頂き、それに血が混じっていないかどうかを調べる検査**です。(がん細胞を調べる検査は、開発はされていますが、まだ実用化されていません)

したがって、大腸がん検診とはいっても、がん以外の良性ポリープや、大腸以外の消化器(食道・胃・小腸など)や、鼻・歯・痔などからの出血も検出されるおそれがあります。しかし、それ以上に大腸がんを発見できる可能性があるのですから、受ける値打ちは十分あると思います。

もし、この検診で陽性となった場合は、二次検査(精密検査)として、大腸ファイバーを受けて頂くこととなります。

こうして検査をお勧めしているのは、実は、**当院での内視鏡検査(大腸ファイバー)で、今年1月だけで、3人の方に大腸がんを発見**したからです。

特に注目すべきは、全く無症状で、腫瘍マーカーも正常だった方が、便検査で2回とも陽性だったため大腸ファイバーを受けて頂いたら、下の写真のようなポリープ(赤色の部分、大きく見えますが、1.2cmほどです)が見つかったことです。



このポリープは内視鏡で切除しました。組織検査をしたら、**ポリープの一部に早期がんが見つかりましたが、ポリープの形をした早期がんの場合、治療はこれで終了です。転移や再発の危険も、ほとんどありません。**

このポリープを放置した場合、「進行がん」になるのに数年はかかるかもしれません。しかし、目に見える出血や、便秘・腹痛などの症状が出て発見された場合には、おそらく「進行がん」になっていますから、開腹手術が必要になりますし、転移や再発などの危険も伴います。

本当は、内視鏡検査(大腸ファイバー)を定期的に受けて頂くほうが確実です。しかし、ちまた巷には「大腸ファイバーは痛いので、受けない方がいい」などという不届きな噂をする人がおり、それを信じて検査を受けない方がおられますので、最低限の検査としての「がん検診」をお勧めする次第です。

**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ことがあります。できるだけ早くご予約下さい。**

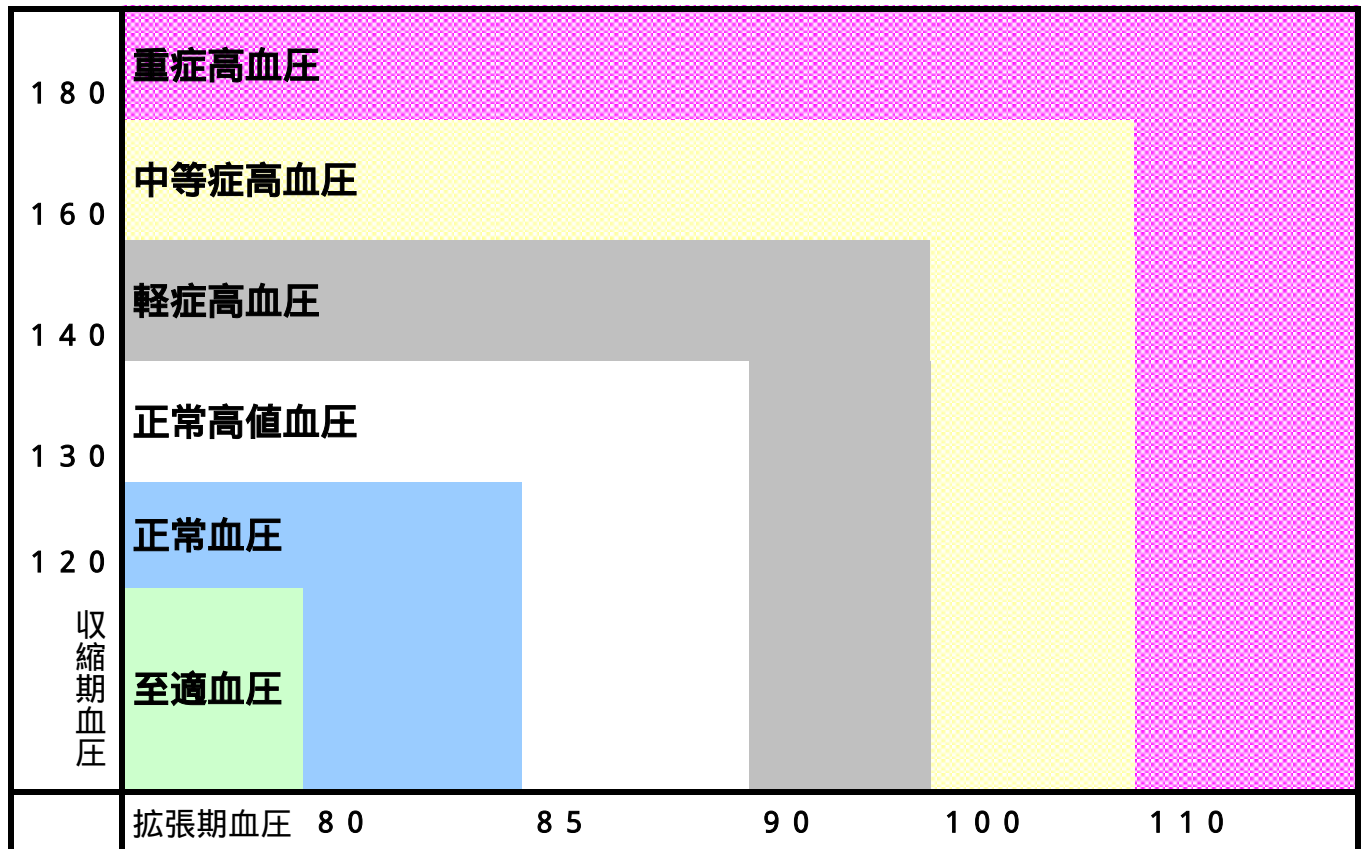
## 生活習慣病の話 (14) 高血圧治療ガイドライン (JSH2004)

今月から「高脂血症」の話の予定でしたが、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン (指針) が改定され、2004年版となりましたので、今回はその説明をさせていただきます。

文章で長々と書いてもわかりにくいと思い、表を並べます。

**脳梗塞・心筋梗塞などの心血管病、腎障害・網膜症などの臓器障害 (合併症) の予防のために、血圧の厳格なコントロールが必要**とされ、今回からさらに厳しくなった項目もあります。

### 1. 成人における血圧分類 (変更はありません)



### 2. 心血管病の危険因子 (赤字が今回追加されたもの)

高血圧	<b>肥満 (特に内臓肥満)</b>
喫煙	<b>尿中微量アルブミン</b>
糖尿病	高齡 (男性60歳以上、女性65歳以上)
脂質代謝異常 (高脂血症) (高コレステロール血症、 <b>低HDLコレステロール血症</b> )	若年発症の心血管病の家族歴

### 3. 臓器障害 / 心血管病 (赤字が今回追加されたもの)

心臓	左室肥大、狭心症、心筋梗塞の既往、心不全
脳	脳出血、脳梗塞、 <b>無症候性脳血管障害</b> 、 一過性脳虚血発作、 <b>認知機能障害</b>
腎臓	蛋白尿、腎障害・腎不全 (血清クレアチニン値 男性 1.3 mg/dl、女性 1.2 mg/dl)
血管	動脈硬化性プラーク、 <b>頸動脈内膜-中膜肥厚 &gt; 0.9 mm</b> 大動脈解離、閉塞性動脈疾患
眼底	高血圧性網膜症

### 4. 高血圧患者のリスク (危険因子) による分類 (赤字が今回追加されたもの)

血圧分類 血圧 以外の危険因子	軽症高血圧 (140 ~ 159 / 90 ~ 99)	中等症高血圧 (160 ~ 179 / 100 ~ 109)	重症高血圧 ( 180 / 110)
危険因子なし	<b>低リスク</b>	<b>中等リスク</b>	<b>高リスク</b>
糖尿病以外の <b>1 ~ 2個</b> の 危険因子あり	<b>中等リスク</b>	<b>中等リスク</b>	<b>高リスク</b>
糖尿病、臓器障害、心血管病、 <b>3個以上</b> の危険因子のいずれかがある	<b>高リスク</b>	<b>高リスク</b>	<b>高リスク</b>

### 5. 生活習慣の修正項目 (赤字が今回変更・追加されたもの)

食塩制限：1日 <b>6グラム</b> 未満	今までは7グラム未満
<b>野菜・果物の積極的な摂取</b> コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える	ただし、腎障害や糖尿病がある場合には、推奨されないことがある
適正体重の維持： <b>BMIが25を越えない</b>	BMI (体格指数、標準値は22) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
運動療法：有酸素運動を毎日30分以上を目標 に定期的に行う	心血管病のない患者が対象
アルコール制限：エタノールで、男性は1日20 ~ 30 mL以下、女性は1日10 ~ 20 mL以下	
禁煙	

## 6．初診時の治療計画（赤字が今回変更・追加されたもの）

血圧 130～139 / 80～89	糖尿病・慢性腎疾患があれば降圧薬治療
低リスク群	3か月後に140 / 90以上なら降圧薬治療 (今までは、6か月後)
中等リスク群	1か月後に140 / 90以上なら降圧薬治療 (今までは、3か月後)
高リスク群	ただちに降圧薬治療

## 7．降圧目標

高齢者	140 / 90未滿
若年・中年者	130 / 85未滿
糖尿病患者 腎障害患者	130 / 80未滿

日本人の平均寿命（平成14年）は、男 78.32歳、女 85.23歳と世界一です。ただし、寝たきりになってまで長生きしたいという方は、以前よりもかなり少なくなっていると思います。

PPK（ピンピンコロリ）という言葉をお聞きになったことはありますか。健康に長生きして、ポックリとゆきたいという健康長寿運動です。（発祥は、長野県だと思えます）

QOL（生活の質）を高めること、つまり「健康寿命」を延ばすためには、高血圧に関しては、これだけの努力が必要とされているのです。

## 8．家庭血圧の基準

このように血圧の管理は、非常に重要です。高血圧で治療中の方だけではなく、健康（と思いでおられる方も含めて）な方でも、血圧の自己測定は必要です。

一家に一台は、血圧計を置いて頂いて、定期的な測定をお勧めします。

「自宅で測ると正常なのに、病院で測ると高い（白衣性高血圧ともいいます）」というような方は、特に測って頂きたいと思えます。

高血圧	135 / 85以上
正常	125 / 80未滿

### 1時間歩きましょう

寒さのため、お休みを頂きます。おそらく、来月もお休みです。申し訳ありません。

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	2	3	4
	ご用心! 慢性の息切れ		病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)
	肺の機能をチェック	克服するために	うつと歩んだ8年間(竹脇 無我)	
7	8	9	10	
ご注意! 仮面高血圧				
これが仮面高血圧だ	最も危険な早朝高血圧	服薬のタイミング	冬の血圧管理術	
14	15	16	17	
患者1000万人 骨粗しょう症対策			薬で治す慢性副鼻くう炎	
あなたの骨をチェック	効果を上げる新薬	転倒を防ぐ生活の工夫		
21	22	23	24	
中高年のためのコンタクトレンズ入門		増える拒食症・過食症		
老眼のレンズ選び	トラブルから目を守る	早めに見つけるために	治療の進め方	
28				
最近の話題から(テーマ未定)	<p>日本医師会 (<a href="http://www.med.or.jp/">http://www.med.or.jp/</a>) 提供の健康番組</p> <p>「<b>からだ元気科</b>」</p> <p>毎週金曜日 11:00~11:25 読売テレビ(10チャンネル)</p> <p>2月 4日 湯けむり温泉療法 11日 足がしびれる危険な病気 18日 かかりつけ医相談室(栃木県編) 25日 私って味オンチ? 味覚障害</p> <p>3月 4日 活性酸素をなくして若返り! 11日 ニキビ撃退! 美肌ケア 18日 かかりつけ医相談室(長野県編) 25日 動体視力で脳の活性化</p>			

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/>

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。

## インフルエンザについて

昨年10月末に国内初のインフルエンザ患者が大阪府内で確認され、今シーズンは大流行かと思われましたが、それ以降それほど大きな流行は起こっていません。

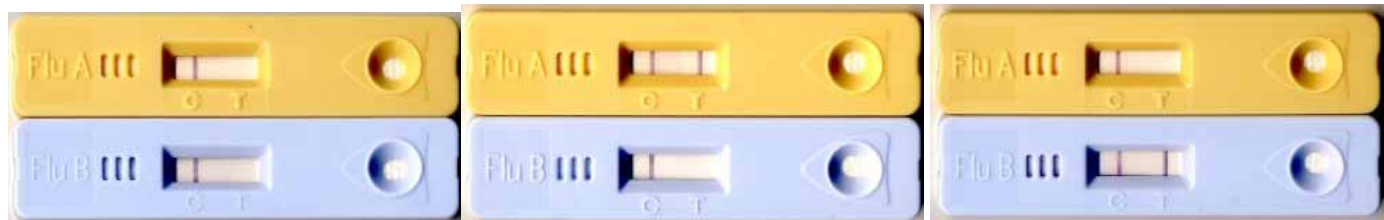
ただし、2月に入り、寒くなりそうですので、一気に流行が始まるかもしれません。予防接種を受けられた方も、油断なさないようにして下さい。「マスク・うがい・手洗い」「人混みを避ける」「過労を避ける」などが基本です。

インフルエンザに効く、**タミフル**という抗ウイルス剤がありますが、**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。**

もし、インフルエンザかなと思われる症状、

**悪寒(寒け)・戦慄(ふるえ)を伴う高熱・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。当院では、インフルエンザの迅速検査(綿棒で鼻の奥をこすって検査します。15分以内に結果が出ます)を行って診断を行っています。



インフルエンザの迅速検査(縦の線が2本出れば陽性です)

(左)陰性(中)A型陽性(右)B型陽性(いずれも、1月に当院で出たものです)

(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.gov/index-j.html) (http://idsc.nih.gov/index-j.html)

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。