



菊池内科ホームページ

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

(准)看護師さん募集中

月曜・金曜の夕診が可能な方
(45歳位まで)

メール hiroshi@kikuchi-clinic.com
あるいは、電話でご連絡下さい。
(e-ナースセンターにも登録中)

重要！ ご協力下さい

看護師の勤務の都合で、月曜・金曜の夕診で午後6時以降は、注射・点滴・採血・心電図などの処置・検査が困難になります。午後6時までにご来院頂くか、火曜・木曜にご来院下さい。

いずれにしても、必ず予約をして頂きますよう、お願いいたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12	○	○	○	○	○	○	×
午後4～7	○	○	×	○	○	×	×

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。

「病院でも〇〇が使えます」というテレビCMが、最近よく流れています。

「やっと病院でも」と思われる方も多いと思います。それくらい、医療の世界は、サービス業としては遅れているということです。

当院は、外来だけです。大腸ポリープの切除をしたときに、2万円台の会計になることがあるくらいですが、病院の入院費などは数十万円の支払いになることが多く、カード払いができるのは当然のサービスと思います。

当院では、いち早く、01年（平成13年）9月から、クレジットカードおよびデビットカード（銀行・郵便局などのキャッシュカード）のお取り扱いをしております。

わざわざ銀行などに引き出しに行かれますと、他行や時間外の場合には手数料が必要ですし、物騒です。少額でも、遠慮なくご利用下さい。（ビザ・マスター・JCB・ダイナース・DC・UC・ジャックス・ニコス・イオン・OMC他、多数のカードが使用できます）

〒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・検査の予約、求人の応募は、診療時間内にお願いいたします。

当院では、診察は予約優先とさせていただいております。
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ります。できるだけ早くご予約下さい。

生活習慣病の話（15） 高脂血症（1）

今月から「高脂血症」の話です。血液中の脂質（脂肪）が多い病気、という意味です。まずは、診断基準です。

検査項目	正常値 (mg/dl)
総コレステロール	220未満
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40以上
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140未満
中性脂肪	150未満

これら以外にも、脂質の検査項目はたくさんありますが、よほど特殊な病状でなければ、これ位で十分でしょう。従来、LDLコレステロールは、他の3項目から計算されてきました（八尾市基本健康診査の検査項目にも入っていません）が、今やこの4項目を測定しないと時代遅れだと思います。

なお、当然ですが、採血は[空腹時に測定](#)するのが原則となっています。

上記の表は、診断基準です。上記の数値を満たせば十分という意味ではありません。というのは、以前にも書きましたが、[高脂血症以外に、高血圧や糖尿病、肥満などがある場合、つまり複数の病気をもつ場合には、上記の数値では不十分](#)だからです。

NHK教育テレビ「きょうの健康」の3月第2週は、この「[複合生活習慣病](#)」の話です。以前に、「[メタボリック・シンドローム](#)」（代謝症候群）としてご紹介しましたが、それと同じものと考えて下さい。

他の危険因子を考慮に入れた、脂質の管理目標は以下の通りです。

（動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版より）

区分	冠動脈疾患の有無	LDLコレステロール以外の主要冠危険因子の数	総コレステロール	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪
A	なし	0	240未満	160未満	40以上	150未満
B1	なし	1	220未満	140未満		
B2		2				
B3		3	200未満	120未満		
B4		4以上				
C	あり		180未満	100未満		

（前ページの表の補足）

表をご覧になっておわかりのように、合併症や動脈硬化の危険因子が多いほど表の下の方（重症）になり、管理目標は厳しくなります。

冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）のある方は、区分「C」になります。

脳梗塞・閉塞性動脈硬化症がある場合は、区分「B4」になります。

糖尿病があれば、区分「B3」になります。

LDLコレステロール以外の主要冠危険因子：以下の6項目のうち当てはまる項目の数

- ① 加齢（男性45才以上、女性55才以上） ② 高血圧症
 ③ 糖尿病 ④ 喫煙 ⑤ 冠動脈疾患の家族歴
 ⑥ 低HDLコレステロール血症（40未満）

インフルエンザ流行中です

先月号では、まだほとんど流行がないと書きましたが、やはり2月に入り流行してきました。今シーズンは、かなり早くから発生はしていたのですが、当初は予防接種が大当たりのA型が多く、ほとんど流行はしていませんでした。

ところが、2月に入ると、B型のインフルエンザがかなり流行してきました。

昨年から、当院では、迅速検査（15分以内に結果が出ます。右写真：B型陽性）を行って診断していますが、昨年との違いは、右表の通り明らかです。



2月11日（祝）に、休日診療所の当番で、診察しました。季候の良い時期だと、10人ちょっと診察すればいいのですが、運悪くインフルエンザの流行で、大変忙しかったです（50人弱を診察）。

休日診療所で、初めてお会いする患者さんやその家族からいろいろな話を聞くことができます。

今回、おもしろかったのは、

- ①「エーッ、インフルエンザなんか流行ってるんですか？という全く無関心な若いお母さん
- ②かかりつけ医に行ったが、「予防接種をしているから、インフルエンザにかかるはずがない。」と言われたお母さん
- ③かかりつけ医に行ったが、「私がインフルエンザではないと言っているんだから、検査なんかする必要はない。」と言われたお母さん（検査したら、インフルエンザでした！）

人生いろいろ、医者もいろいろ・・・でも時代遅れですよね・・・

当院でのインフルエンザ迅速検査陽性数		
	A型	B型
昨シーズン	28名	0名
今シーズン (2月末まで)	3名	25名

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。

「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	
	脳卒中・リハビリテーションの新常識		病を越えて	きょうの健康Q&A(生放送)	
	日常生活の動作を生かす	休日なしで効果を上げる	グラッチェ!リハビリさらば腰痛(ケーシー高峰)		
7	8	9	10		
危険! “複合生活習慣病”					
重なる病のリスク	サインは内臓脂肪	治療は内臓脂肪対策から	薬物治療の進め方		
14	15	16	17		
気になる不整脈			成長ホルモン分泌不全症の治療		
危険なタイプ	最新の治療	いざというときの救命法			
21	22	23	24		25
心機一転・春から始める禁煙			専門医を知っていますか?		
思いつきで始めない	断煙・これならできる	それでも吸いたくなったら			
28	29	30	31		
(アンコールシリーズ) 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	糖尿病網膜症 進行をくいとめる		

日本医師会 (<http://www.med.or.jp/>) 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)

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

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/>

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。