



診察は予約優先制です。6月末から、水曜日は検査日となりました。

水曜日の検査は、内視鏡検査・超音波検査等です。急病などの場合は、時間調整が必要なため電話でご相談下さい。なお、定期の点滴・注射の患者さんは今まで通り可能です。

## 重要！ ご協力下さい

月曜・金曜の午後6時以降は、注射・点滴・採血・心電図などができないことがあります。

必ず確認の電話をしてから、ご来院下さい。

7月11日(月)は、午後6時で終了します。

菊池内科ホームページ

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



QRコードの読める携帯電話なら、このコードから携帯用サイトに接続できます。

〒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・検査の予約は、診療時間内にお願いいたします。

(午後7時過ぎ・8時過ぎや水曜日の夕方のお電話が多いのですが、留守番電話になっている場合は、診療は終了していません。診療時間をご確認下さい。)

## 夏休みが決定しました

8月23日(火) 夕診のみ休診させていただきます。

9月6日(火) 7日(水) 8日(木) 3日間休診させていただきます。

例年通り、お盆は平常通りに診療を行います。(内視鏡等の検査も平常通り行います)

## 時間のゆとりについて

JR福知山線が復旧し、運転が再開されました。被害者の方たちにとっては、まだまだ解決していない問題が多いと思います。補償なども含めて完全に解決して頂きたいと思います。

今回の事故では、いろいろな事実がわかりました。今まで、何気なく電車を乗り換えていましたが、その連絡のためには「<sup>かみわざ</sup>神業」的な運転技術が必要だったことはショックでした。

私は近鉄電車によく乗ります。難波へ行く時、鶴橋駅で奈良線に乗り換えるのにギリギリで間に合わなかったら、腹立たしく思うことがありました。

「おばちゃん」のように、「待ってや！」と叫びながら走ったら、待ってくれるかもしれませ

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

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。

ん。ただ、そのせいで電車が遅れて、無理な回復運転につながったらと考えると、そんなことはできません。

人ごとと思えないのは、私たちの仕事にも似たような面があるからです。

「3時間待ちの3分診療」という言葉があります。私が勤めていた時は、朝9時から診察を始めて、午後2時までかかるのは常で、午後4時まで診察したこともあります。

患者さんは早い方は、朝6時から受付に並びます。そして、9時に診察室に呼んだら、「あ～あ、3時間も待たされた」と言われます。「勝手に3時間も前から並んでくせに！」と思いつながら診察します。

診察時間が、予定（予想？）以上にかかった場合、その後の患者さんで「調整」（電車の回復運転に相当）できれば良いのかもしれませんが、「お待たせして申し訳ないので」余計に時間をかけてしまう（電車ではあり得ませんが）こともあり、悪循環におちいることも多々ありました。いずれにしても、時間に追われると、注意力が落ちてろくなことはありません。

「ろくなこと」どころか、私たちの仕事は生命にかかわることですので、真剣に考えなければならぬ問題です。



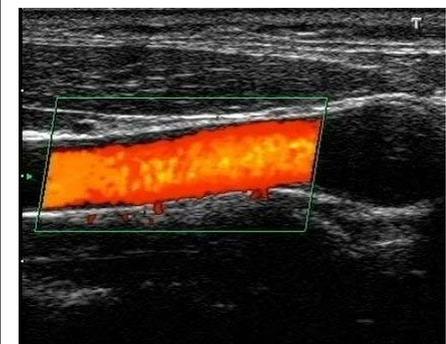
そのために、当院では予約（優先）制とさせて頂いていますが、6月末から、水曜日を検査日とさせて頂きました。

超音波検査の装置が新しくなり、頸動脈のエコー検査を開始しましたが、予想以上に検査時間がかかり、診察を含めると30分近くかかることがわかりました。また、検査希望の患者さんも多く、通常の3時間の診察時間内にこの時間を確保するのは難しく、検査専用の予約枠を作る必要ができました。（ただし、緊急の腹部エコーは、随時可能です。）

6月29日が、初めての「検査日」でしたが、胃カメラとエコー両方を受けられる患者さん1名、エコーのみの患者さん2名を検査させて頂きました。胃カメラと一緒に超音波検査を希望される患者さんも多いのですが、その場合は、1時間の枠を確保します。

（大腸ファイバーと一緒に超音波検査をご希望の場合は、午後からの検査となります。この場合は、水曜日以外でも可能です。）

ゆっくりと時間をかけて検査ができ、良かったと思いますが、週の真ん中の水曜日を他の曜日と違う仕事内容にできたことで、メリハリができて（私にとって）有意義だと思います。



当院では、超音波検査・胃カメラ・大腸ファイバーを同日に行うことが可能です（もちろん、血液検査・胸部X線写真・心電図もあわせて可能です）ので、ご希望の方はご予約下さい。

## 生活習慣病の話（19） 高脂血症（5）

### 高脂血症の治療

薬を使うだけが治療ではありません。基本は、食事療法と運動療法です。

#### ①食事療法

1日3食きちんと食べる、寝る前2時間は食べない、間食をしない、が原則です。もちろん、カロリーのとりにすぎ、特に糖分、脂肪のとりにすぎには注意が必要です。

#### ②運動療法

ウォーキングなどの有酸素運動。最低でも1日60分（20分を3回でも可）。

食後1～2時間で行うのが効果的です。膝関節などが悪い方は、水中ウォーキングでも可。

上記①②の目標は、体重を3か月間で3kg減らすこととします。

#### ③薬物療法

上記①②を心がけても検査値が改善しない場合（減量成功の成否にかかわらず）、薬物療法（薬の服用）が必要になります。ただし、検査値によっては（たとえば、正常値が150未満の中性脂肪が1000以上あるなど危険な状態）、①②と同時に③を開始することになります。

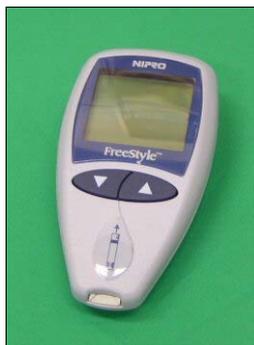
薬には、主にコレステロールを低下させる薬と、主に中性脂肪を低下させる薬があります。たいていは、どちらかの薬を使いますが、患者さんによっては両方の薬を併用する場合もあります。

薬については、多くの患者さんが誤解をされています。

一つは、薬をのんでいれば、①と②はする必要はないという誤解。でも、これは常識的に考えればわかりますね。

もう一つは、薬をのんで検査値がよくなったら、薬を止めても大丈夫という誤解です。高脂血症の治療に使われる薬の大部分は、肝臓に作用して、余分なコレステロールや中性脂肪を作らせないようにするものです。したがって、薬が切れるとすぐに効果がなくなり、1週間も休むと完全に元の検査値に戻ることが多いのです。薬を使い始める前には、こういう説明をするのですが、それでも勝手に服薬を中止して来院しなくなる患者さんがおられることは残念なことです。

### 糖尿病で、インスリン療法を行っている患者さんへお知らせ



#### 新しい自己血糖測定器を採用しました。

商品名は、「ニプロ フリースタイル」です。

今までより、測定に必要な血液の量が少なくて済みます。したがって、指先からではなく、痛みの少ない腕などからの採血で十分検査ができます。

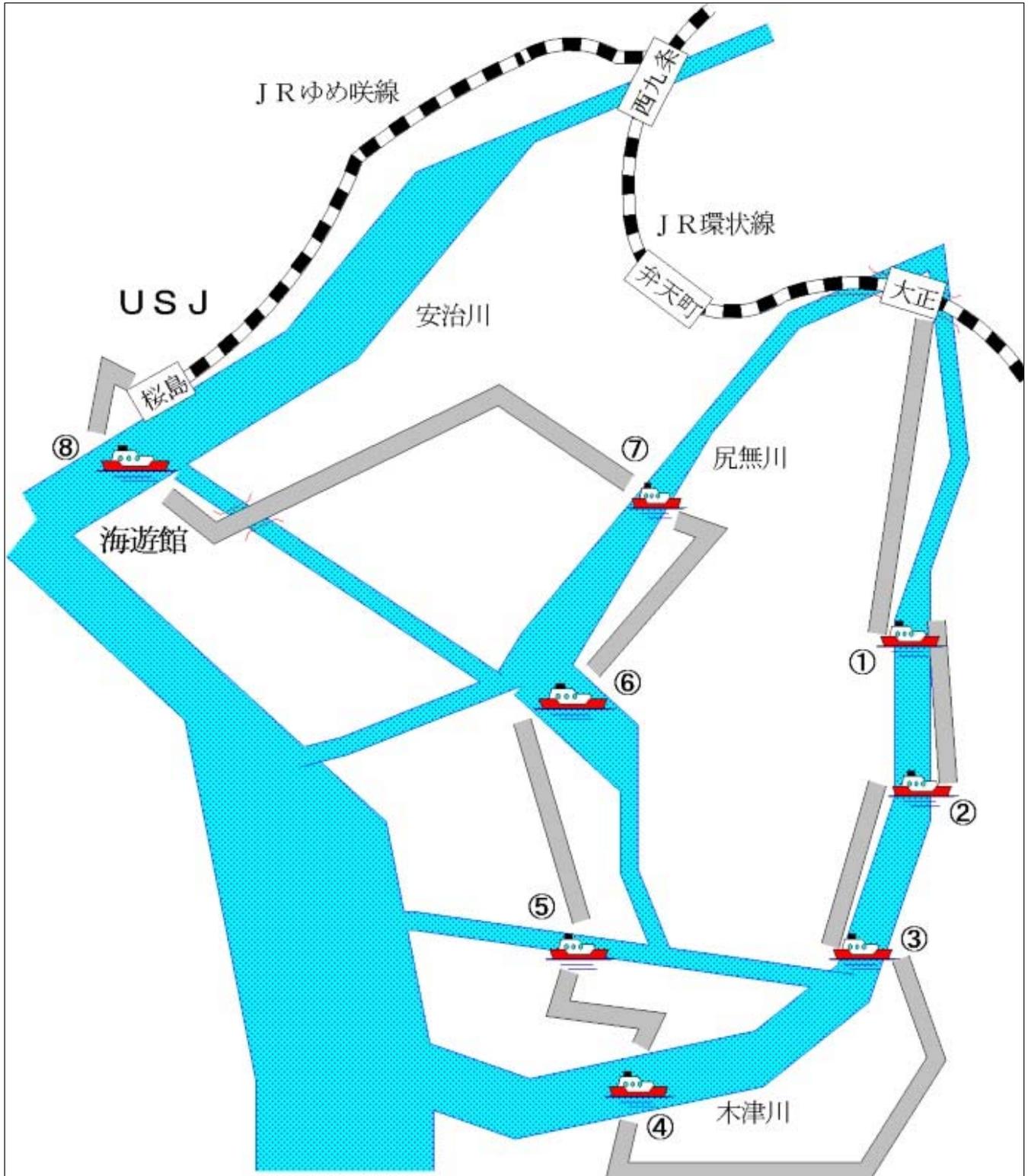
ご希望の患者さんには、無料で交換させて頂きますのでお申し出下さい。  
(当院からお貸しする形になります)

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。

## 歩いてきました 大阪渡船場巡り

水の都と呼ばれる大阪の河川には、昔から多くの渡船があり、地域の足として利用されています。昭和10年頃には、31か所あり、年間の利用者は歩行者5752万人、自転車1442万台もあったそうです。しかし、戦後に道路や橋が整備されたために、利用者は減り、平成12年には、渡船場は8か所、利用者は年間197万人まで減っています。

その8か所の渡船すべてに乗ってきました。なお、渡船は大阪市によって運営されており、利用は無料です（自転車も乗れます）。



今回は、J R環状線・大正駅から出発し、地図に船のマークをつけた通り、下記の①～⑧の順に歩き、J Rゆめ咲線・桜島駅まで歩きました。

**歩数は約23000歩（約16km）**、1日で歩くには結構な距離になります。

- |                                   |                                   |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ① <small>おちあいかみ</small><br>落合上渡船場 | ② <small>おちあいしも</small><br>落合下渡船場 | ③ <small>せんぼんまつ</small><br>千本松渡船場 | ④ <small>きづがわ</small><br>木津川渡船場   |
| ⑤ <small>ふなまち</small><br>船町渡船場    | ⑥ <small>ちとせ</small><br>千歳渡船場     | ⑦ <small>じんべえ</small><br>甚兵衛渡船場   | ⑧ <small>てんぼうざん</small><br>天保山渡船場 |

試しに1か所だけ乗ってみようという場合は、⑧の天保山が手頃です。（地下鉄・大阪港駅→天保山渡船→J R・桜島駅）

詳細は、下記のホームページ（大阪市建設局）を参考にして下さい。

<http://www.city.osaka.jp/kensetsu/miryoku/tosen/>（運航時刻表も掲載されています）

通勤で乗る方が多いようで、平日の朝夕は10～15分間隔で運航されていますが、土日休日の昼間は、間隔が長い航路があります。④は45分、⑥は20分、⑧は30分間隔、その他は15分間隔です。



対岸までの距離は、最短が⑤の75m、最長が⑧の400m。船の定員は50名ほどで、座席はありません。（乗船時間は、最短の航路で30秒、最長の航路でも4、5分です。）



立派な橋がかかっているにもかかわらず、渡船の方が通勤・通学など生活の足として、便利な場合もあります。⑧では、USJ（ユニバーサル・スタジオ・ジャパン）で働いている外国人さんも、よく利用しているようです。

「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
4	5	6	7	8
気をつけよう 夏の脳こうそく				
水分不足にご用心	心臓と尿からのサイン	発症後3時間の治療が決め手	再発を防ぐには	15
11	12	13	14	
アウトドア とっさの救急法			海外旅行 下痢にご注意	22
熱中症	けがと出血	水の事故		
18	19	20	21	
正しく対処 夏の皮膚トラブル				
あせも・とびひ	虫刺されを防ぐには	日焼けしてしまったら	汗と水虫	29
25	26	27	28	
食事で防ぐ 体の中の石		最近の話題から	病を越えて	
尿路結石	胆石	テーマは未定	名監督の息切れ奮闘記(松平 康隆)	

きょうの健康Q&A(生放送)

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)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 7月1日 忍び寄る緑内障 あなたは大丈夫? | 8月5日 増える若年性健忘症      |
| 8日 抜け毛? 髪の毛の悩み110番    | 12日 もしかして五十肩?       |
| 15日 かかりつけ医相談室(青森県編)   | 19日 かかりつけ医相談室(広島県編) |
| 22日 海外トラベルドクター        | 26日 EDは治る病気です       |
| 29日 正しく知ろう! AIDS      |                     |

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。