



診察は予約優先制です。診療時間内に電話でご予約下さい。TEL(0729)90-5820
水曜日は検査日です。

年末年始の休診日が決定しました →

ホームページ
<http://www.kikuchi-clinic.com/>
 携帯 (Docomo・au・Vodafone) も共通です。休診等の最新情報は、ホームページでご確認下さい。

10月5日(水)は学会のため休みます
 年末は、12/30(金)午前診まで、
 年始は、1/5(木)からはじめます。

3333回

9月6～8日に夏休みを頂き、東京に修学旅行に行ってきました。一番の目的は、さだまさしソロ3333回記念コンサートでした。場所は、日本武道館。



6日・7日と二夜連続のコンサートでした。コンサートは最高でしたが、イスが小さくて硬くて、お尻が大変でした。

本名：佐田雅志
 52年、長崎生まれ。72年、吉田政美とグループ結成。76年解散し、ソロ活動開始。
<http://www.sada.co.jp/>



2日目、日本銀行分館内の貨幣博物館へ行きました。お金の歴史の勉強に最適です。1億円分のお札の固まり(本物ではありませんが)をさわらせてもらいました。

三越といえば、日本橋(にほんばし)(写真下左)。「日本橋」の文字が見えますが(反対側は、「にほんばし」とひらがなです)、この文字は徳川慶喜さんが書いたそうです。

日本橋は、日本の道路の起点です。(写真下中)日本国道路元標。

日本橋を起点に、大阪市まで550キロメートルです。(写真下右)

最寄り駅は、地下鉄銀座線または半蔵門線の三越前駅
<http://www.imes.boj.or.jp/cm/htmls/index.htm>

もちろん、徳川幕府15代将軍の徳川さんです。

この写真は、道路元標の複製です。本物は、道路の中央に埋め込まれているそうです。



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。

上野の東京都美術館で、古代エジプト展をみま
した。国立科学博物館にも行きました。
西郷どんに会い、何かと話題の靖国神社にも
行ってきました。

台風のため、カメラを
持って行かず、携帯電話
の写真ですので、あまり
きれいに撮れていません。
申し訳ありません。



秋です。暑いから歩けないと言い訳していた皆さん！ 歩きましょう。
9/18(日)、無謀にも、生駒山に登りました。花園駅から石切まで歩き（ここでやめておけ
ばよかった！）、石切駅手前から登りました。ハイキングコース（辻子谷コース、3.3km、所
要1時間半）と書いてありましたが、大変でした。約2万歩歩きました。



(写真左) 「イノシシに注意」の標識あり。

(写真右) 生駒山上遊園地の駐車場前に出ます。



インフルエンザの予防接種の予約を開始しました

八尾市の65才以上の接種が、**10月17日（月）から1月31日（火）**となりましたので、一般の方の接種もこの期間とさせていただきます。できるだけ早めに予約をお願いいたします。

抵抗力の弱い高齢者や、基礎疾患（循環器・呼吸器疾患、糖尿病など）のある方には、特にお勧めしています。

毎年12～2月には流行して、幼稚園・保育所・学校では学級閉鎖などになりますので、お子さんにもお勧めしています。

また、流行がいろいろな試験、特に入学試験の時期と重なりますので、受験生の方もご検討下さい。

接種回数を目安は、下の表の通りです。

2回の場合は、1～4週間間隔で受けて頂きます。効果は、約5か月間持続するとされていますので、**11月末までには受けて頂くことをお勧めします。**

年齢	接種回数
65才以上	1回
13～64才	2回 昨シーズンにインフルエンザに感染した方、 予防接種を受けた方は1回で可。
12才以下	2回

次の注意事項は、毎年同じで申し訳ありませんが、ご了承下さい。

1. ワクチンはインフルエンザ専用ですので、普通の風邪の予防はできません。
2. ワクチンの型が流行する型と合わなければ効果がない場合もあります。

接種料金：かかりつけの患者さんには優遇料金を設定しています。条件は、下記の方です。

「**64才以下**」の方で、当院に「**平成16年10月～平成17年9月**の1年間」において

- ①**慢性疾患で「4か月以上」受診**された方
- ②**慢性疾患以外で「6か月以上」受診**された方
- ③**八尾市基本健康診査を受けられた方**
- ④**内視鏡検査を受けられた方**
- ⑤**超音波検査（腹部・頸部）を受けられた方**
（頸動脈エコーの開始を記念して、今回から追加しました。）

予約時には、接種日時まで決めて頂きます。その日時に来院されない場合には、キャンセルとさせていただきます。

ウイルスを家庭に持ち込むのを防ぐことが重要ですので、**家族全員で受けて頂くのが理想**です。

できれば、3～4週間あけた方が効果的です。

左の表で「1回」に当たる方でも、2回受けて悪いわけではありません。

1回より2回の方が、効果はあると思います。

受診月数：1か月の間に何回受診されても、1か月と数えます。

慢性疾患：高血圧症・糖尿病・慢性肝炎・高脂血症・胃潰瘍などの定期的な管理指導が必要な病気のことです。難病の方も含まれます。

ただし、診察料に、慢性疾患あるいは難病の「**指導管理料**」を算定している方に限ります。

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。

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：64才以下 の方で、 前記の条件を満たす方。	1680円	
C：上記以外 の方	1880円	

インフルエンザ予防接種料金（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
---	-------

現在、インフルエンザも含めて、大部分のワクチンには、チメロサルという保存料（水銀化合物）が含まれています。ごく少量ですので、あまり問題はありますが、入っていない方が、副反応（接種部位の発赤など）が少ないといわれています。

本数は少しですが、チメロサルを含まないワクチンを手配しますので、ご希望の方はお申し込み下さい。

ただし、通常のワクチンよりも料金が高くなります。（通常のワクチンは1本で2人分ですが、このワクチンは1本で1人分ですので、ご了承下さい。）

公費負担の対象者のうち、生活保護や住民税非課税世帯の方は、1000円の自己負担が免除されます。

ただし、市役所か保健センターで証明を受けて頂く必要があります。来院前に手続きをお済ませ下さい。

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。

お願い

毎年11月と12月は、インフルエンザの予防接種のため、外来がたいへん混雑します。予約をされていない患者さん（診察、予防接種とも）は、待ち時間がかなり長くなることをご了承下さい。

予約は、できるだけ早くお願いします。当日では、お断りせざるを得ない場合があります。

慢性疾患（高血圧症、糖尿病など）で定期的に通院されている患者さんは、インフルエンザの予防接種は、できるだけ定期の診察日に受けていただきますよう、お願いいたします。
（混雑緩和のため）

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
3	4	5	6	7
高血圧 自分で下げる4つのコツ				
測って下げよう	小分けの運動でも効果あり	減塩だけでない食生活の工夫	知って得する薬のイロハ	
10	11	12	13	14
中高年の目 対処と治療				
ドライアイ 目が乾く	緑内障 視野が欠ける	白内障 目がかすむ	飛蚊症 虫が飛んで見える	
17	18	19	20	21
心配な手足のしびれ		解決! つめのトラブル		
しびれの原因	最新の治療	痛い巻きづめ	しつこいつめの水虫	
24	25	26	27	28
肝炎対策の最前線			病を越えて	
C型肝炎の最新治療	増える新型のB型肝炎	ウイルス検査を受けよう	パニック障害 グラウンドにこころ 解き放つとき 元木由記雄	
31	11/1	2	3	
(アンコールシリーズ) 血管老化の真犯人! 超悪玉コレステロール				

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)

- | | | | |
|--------|----------------|---------|-------------|
| 10月 7日 | 最新情報! C型肝炎 | 11月 18日 | 血管ドック |
| 14日 | 臍帯血・骨髄移植で助かる命 | 25日 | 風邪と間違いやすい肺炎 |
| 21日 | 小児医療の理想像II | 12月 2日 | 尿失禁 |
| 28日 | 麻酔科のお仕事 | 9日 | ツヤツヤお肌対策 |
| 11月 4日 | 内臓脂肪ためていませんか? | 16日 | 暗黒大陸・小腸 |
| 11日 | 若者にも増えている下肢静脈瘤 | 23日 | 心筋梗塞 |

誤解の話 (2)

3. 「開業医はお盆は休み」

確かに、大部分の診療所は8月12日から15日を中心に休診することが多いようですが、特に医師会の取り決めではありません。

当院は開院以来、お盆休みをとったことはありません。盆休みしか検査を受けられないからと、胃や大腸の検査を受けに来られる患者さんもありますし、最近はお盆でも患者さんの数が特に少ないということもないからです。

毎月来られない患者さんもありますので、**休診の予定は2, 3か月前には、広報誌とホームページでお知らせしております。**今年も6月号から「盆休みはありません」とお知らせしているにもかかわらず、「盆休みだったので××病院に行った。」という患者さんがおられました。残念！

どうしたら、広報誌を読んで頂けるのでしょうか。いい考えがあったら、教えてください。

4. 「血圧の薬をのみ始めると、一生やめられない」

生活習慣病の治療法は、薬だけではありません。喫煙・飲酒・運動不足・食生活などを改善することによって、よくなることも多いのです。

当院に通院中の患者さんでも、薬がなくなってきた方や、減らすことができた方はたくさんおられます。

ただし、高血圧症の素質（遺伝など）は治せませんので、薬をのみ続けなければならない方が多いのも事実です。また、一度よくなって、油断すると、また薬が必要になる場合もあります。

生活習慣をなおさず、薬をのむのもいやで、高価で訳の分からない健康食品に手を出すようなことだけは止めてください。

先月号の「1」と同じような話で申し訳ありません。

どこか遊びに行くにしても、高くつきますし・・・

ギター侍はたようく（波田陽区）、ご存じですか？

糖尿病や高脂血症などの薬も同じです。

あなたが、赤字の会社の経営者だとします。

黒字にできなければ、延々と借金をし続けなければいけません。

しかし、借金は無限にできるわけではありませんので、いずれ破綻してしまいます。

体で言えば、脳卒中や心筋梗塞などを起こすことと同じです。

〒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・検査の予約は、診療時間内にお願いいたします。

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

水曜日は、内視鏡検査・超音波検査等の検査日です。急病などの患者さんは、時間調整が必要のため電話でご相談下さい。