



予約優先制です。診療時間内に電話でご予約下さい(990-5820)。水曜日は検査日です。



ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>  
携帯も共通です。(携帯からは左のQRコードで接続できます)

休診等の最新情報は、ホームページでご確認下さい。

### インフルエンザの予防接種を実施中

ワクチンは残数少量です。必ず、お電話で確認の上、ご来院下さい。

### 当院の広報誌は、ホームページでもご覧頂けます。

広報誌は、開院から4か月遅れで、99年(平成11年)1月から発行しています。当院ホームページの「広報室」あるいは「新着情報」から過去の広報誌がすべてご覧頂けます(PDFファイルです)。

印刷ももちろんできます。



## 謹賀新年

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

実は、私は今年「年男」です。正月は帰省しましたが、亥年を祝ってかどうかわかりませんが、元日に実家のすぐ近くにイノシシが出現しました(田舎とはいえ、市役所や学校が近くにある住宅地です)。

私は目撃していませんが、4人の方がケガをされたそうで、パトカーや救急車が出動して大変だったようです。

いつも予約(優先制)にご協力いただき、ありがとうございます。

インフルエンザの予防接種で忙しい11月と12月が終わりましたが、これからしばらくは、風邪とインフルエンザで忙しくなります。

予約していただいても、急患の方が来られますと、どうしても診察予定時間がずれてしまいますが、ご理解をお願いいたします。

診察の順番は、原則として、下記のようになります。

(①の方の待ち時間をできるだけ短くすることが目標です)

- ①前日までに予約の方
- ②当日に予約の方
- ③予約なしの方

最近、急性胃腸炎や、高熱などで、来院される患者さんが増えています。点滴を希望される場合、あるいは点滴が必要になるだろうと思われる場合は、診療終了時刻の1時間位前までには来院して頂けるよう、ご協力をお願いいたします。点滴には、1時間以上かかりますので、ご理解下さい。

(当院では「一発で楽になる注射」などは行っておりません)

上の写真は、例年通り、糧原神宮の大絵馬です。

テレビはどうだったか知りませんが、新聞には載っていましたが(全国面に)。

最近では初診でも電話で予約して来られる患者さんが増えています。

現在、待ち時間を表示する装置を、鋭意制作中です。

①の患者さんが多い場合、診察開始時から、30分遅れでスタートしていることがあります。ご了承下さい。

②の方は、①の方の間に割り込む形になりますので、予約時間は目安程度とお考え下さい。

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。

「**きょうの健康**」 **NHK教育テレビ** <http://www.nhk.or.jp/kenko/>  
**(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 テキストが市販されています。

月	火	水	木	金
			(アンコールシリーズ) 恐れなくて がん の痛み	Q&A
			4	5 目の悩み
心筋こうそくは防げる！ 狭心症の新対策				Q&A
8 この痛みは何？	9 危険因子を 総チェック	10 どう選ぶ 治療法	11 進行を抑える 薬物療法	12 狭心症
増える大腸がん 40代から要注意			難治性てんかんの 最新治療	Q&A
15 生活習慣で予防できる	16 まず検査を受けよう	17 手術療法の選択	18	19 大腸癌
予備軍500万！ 痛風・高尿酸血症の対策			専門医がすすめる 健康体操2	Q&A
22 こんな人は要注意	23 合併症を防ぐには	24 食生活を根本改善	25 頭痛を解消しよう	26 痛風・高 尿酸血症
我慢しないで 更年期障害				Q&A
29 不安をなくそう	30 賢く選ぶ薬物療法	31 快適生活のコツ		2/2 更年期 障害

(お詫び：先月号の放送予定で、12月29日を「休み」と書きましたが、実際はその週の「がんは予防できる！」のQ&Aが放送されました。テキストを丸写ししたとはいえ、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。)

### 大腸がん

「きょうの健康」の1月第3週は、大腸がんの特集です。  
 この50年間で、日本人の大腸がんによる死亡率は男性で約7倍、女性で約6倍に増えており、今後も増える見込みです。  
 この増加の一番の原因は、食生活の変化(欧米化)と考えられています。中でも、動物性脂肪の摂りすぎが大きな原因とされています。  
 それ以外に、アルコール飲料の飲み過ぎ、精神的・肉体的ストレス、運動不足、加齢などが大腸がんの発生に影響を与えることがわかっています。

この週は、アンコールシリーズで、Q&Aも再放送でした。

動物性脂肪を消化吸収するためには、肝臓で作られる胆汁酸が必要です。胆汁酸は大腸で悪玉菌によって分解されて、2次胆汁酸に変化しますが、これには発ガン物質が含まれており、大腸粘膜と接触することによって大腸がんを発生することになるそうです。

## 便秘と大腸がんの関係は？

便の中の発ガン物質が大腸粘膜と接触することが、大腸がんの大きな原因になるのなら、当然「便秘の人は大腸がんになりやすい」ということになりそうです。私も患者さんには、できるだけ便秘にならない方がいいとお話ししてきました。

ところが、昨年末に厚生労働省の研究班が「便秘と大腸がんは無関係」と発表しました。

便通が①週2～3回、②毎日1回、③毎日2回以上の人たちを比較すると大腸がんの発症する危険度は変わらなかったということです。

となると、発ガン物質も食生活も関係ないのかということですが、これから話が変わってくるかもしれません。そういう意味で、今回の「きょうの健康」の内容には非常に興味があります。

番組を見た上で、来月号で必ず報告させていただきます。

## 大腸がんの検査

当院でも「八尾市大腸がん検診」を行っています。便潜血検査（2回法）を40才以上のすべての方にお勧めします。

もし、2回のうち1回でも潜血陽性であれば、内視鏡検査をつよくお勧めします。

自覚症状（便通異常、肉眼的な血便など）がある場合は、便検査をとばして最初から内視鏡検査をお勧めする場合があります。

当院でも大腸内視鏡検査（大腸ファイバー）を行っています。ポリープが発見された場合、当院でもポリペクトミー（内視鏡的ポリープ切除術）を施行できます。

早期がんの場合、ポリペクトミーだけで治療終了となることが大部分です。もちろん入院は不要です。

できる限り、年1回の検査をお勧めします。

自分自身の検査はできませんので、私は毎年、内視鏡検査を受けに行っています（便検査はしません）。昨年は12月6日を休診させて頂き、検査を受けてきました。幸い異常なしでした（下の写真）。



左) 大腸の内視鏡検査



右) 胃の内視鏡検査

40～69才の男女約6万人を対象に平均8年間追跡調査をしたということです。

この発表では、「下痢の人が、大腸がんの中でも、直腸がんの危険度が高い傾向があった」ということです。

ただし、人数が少ないため断定できないということです。

もちろん無症状の方も含めて、です。

病院（医師）によっては、内視鏡検査ではなくX線検査（注腸造影）を勧めることがあるようですが、前処置の煩雑さ（数日前からの食事制限）のため私はあまりお勧めしません。

また病変が発見された場合、精密検査としては、やはり内視鏡検査を受けることとなります。

便潜血検査に理解のない医師の場合、陽性（異常）だった場合に、再検査を勧める場合があります。これは全く間違いで、がんの見逃しの原因になります。

当院では、デビットカード・クレジットカードをご利用頂けます。

## いよいよインフルエンザの流行シーズンです

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

（いわゆる風邪症状：咳・鼻汁・咽頭痛を伴うことも伴わないこともあります。まれに、胃腸炎の症状：嘔吐・下痢もあります）

などがあれば、早めにご来院下さい。

当院では、インフルエンザウイルスの検出キット（写真下）を使い、診断を行います。（写真は、陰性です）



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、薬を服用させないようにして下さい。特に大人用の薬を安易にこどもさんに与えないで下さい。

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。

[日本医師会](http://www.med.or.jp/influenza/index.html)（http://www.med.or.jp/influenza/index.html）

[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）

## インフルエンザの予防接種はそろそろ終了です

12月中旬までの接種をお勧めしていましたが、まだの方はできるだけ早くお受け下さい（接種後、効果（免疫）が現れるまでには、2週間が必要です）。ワクチンは残数少量です。来院前にご確認下さい。なお、チメロサル非含有のワクチンはすでに終了しました。

来院前には必ず、電話で予約をお願いします。

インフルエンザに効く、タミフルという薬がありますが、

**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。**

15才未満のインフルエンザ患者に投与してはいけない解熱鎮痛剤：

①サリチル酸系製剤（最も有名な製剤名：バファリン、PL顆粒）

②ジクロフェナクナトリウム（同：ボルタレン）

③メフェナム酸（同：ポントール）

現在、いずれの製剤にも多数の後発医薬品が存在しますのでご注意下さい。

また、バファリンという商品名でも、成分がサリチル酸ではないもの（つまり比較的安全に使用できるもの）も存在しますので、ご注意下さい。

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（3月で終了です）も行っています。

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