



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。
ゴールデンウィークの休診は暦通りです。



当院の広報誌は、ホームページでご覧頂けます。

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」から過去の広報誌がすべて閲覧・印刷ができます(PDFファイルです)。

ごおう

左の写真は、京都の護王神社です。狛犬の代わりに「狛イノシシ」が出迎えてくれます。

続きは、3ページです。

納豆ダイエット

ねっそう

「納豆ダイエット」を取り上げたテレビ番組が、データ捏造がばれて大問題になりました。

公共の電波を使っているのですから、制作した側はもちろん問題ですが、安易に飛びつく視聴者にも問題はあると思います。

納豆が「体によい」ことは事実ですが、食べるだけでダイエットができるというのは、「本当？」と考えるべきでしょう。

今までも、みのもんたが番組で一言喋るだけで、八百屋やスーパーの商品がいつの間になくなってしまおうということは繰り返してきましたが、そのうちのどれだけがずっと生き残っているのでしょうか。

ダイエットに限らず、「高血圧に効く」「糖尿病に効く」「コレステロールが下がる」「ガンが治る」などというふれ込みの健康食品や民間療法などの情報があふれています。

中には、トクホ(特定保健用食品)とあって、厚生労働省が効果の表示を許可している食品もありますが、一方では違法な商品(医薬品の成分を含んでいるなど)が出回っていたりします。

今回の納豆騒動では、被害者が出ていないのが幸いですが、納豆を摂ることによってある薬の効き目がなくなり問題が起こる可能性があります。

特定保健用食品については、日本健康・栄養食品協会のホームページ(<http://www.jhnfa.org/index.htm>)をご覧ください。

どんどん新事実が出てきます。味噌汁やら、レタスやら・・・

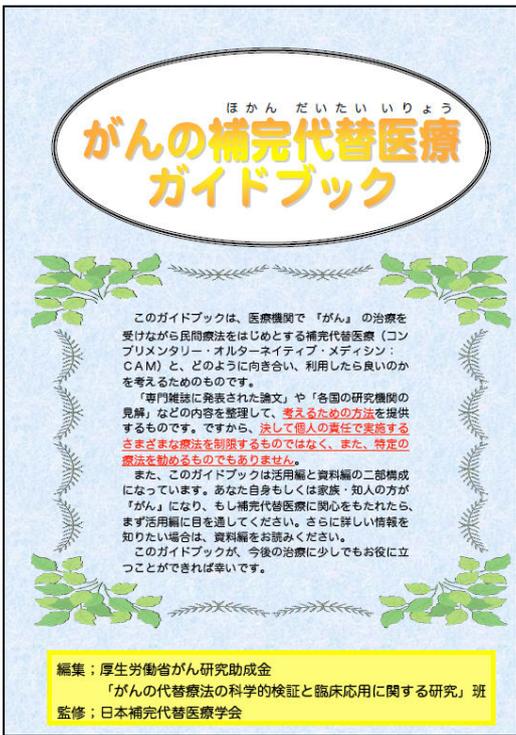
みのもんたのギャラ2時間分は、当院の1か月間の「売り上げ」以上だそうです。仕事するのが馬鹿馬鹿しくなってきました。

「血圧が気になる方に」「血糖値が高めの方に」などと表示してあるものは、トクホです。

ワルファリン(ワーファリン)という、心筋梗塞や脳梗塞に使う薬の効果が悪くなります。

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。

がんの補完代替医療ガイドブック



健康補助食品・サプリメントについて述べられている部分を下記に抜粋しました。

四国がんセンターなどのホームページからダウンロードできます。

がん全般についての情報は、国立がんセンターのがん対策情報センターのホームページに詳しく載っています。

健康食品などの情報は、国立健康・栄養研究所のホームページでご覧頂けます。

四国がんセンター
http://ky.ws5.arena.ne.jp/NSSC_HP/top_page/

国立がんセンターがん対策情報センター
<http://ganjoho.ncc.go.jp/>

国立健康・栄養研究所
<http://hfnet.nih.go.jp/>

健康補助食品・サプリメントの利用に際して覚えておいて欲しい点は、「天然物質、食品・食物だからといって、それは安全であることを意味しているわけではない」ということです。

健康補助食品・サプリメントの「食品」という単語の中には「食べるもの＝そんなに危険なものではない」といった安心感が存在しているかもしれません。一方で、その食品がもつ健康や病気に対する効果・効能となると、雑誌やインターネットなどでは、あたかも薬かそれ以上の効果・効能に近いことが、何の検証もなされず漫然と掲載されています。

そして、がん患者の中には、「医薬品＝副作用を有する危険なもの、健康補助食品・サプリメント＝食べ物だから副作用がないので、どれだけ摂取しても大丈夫」といった誤解を抱いている場合も見受けられます。その結果、現代西洋医学を完全に否定し、科学的根拠のない治療法を選択して不幸な結果になることだけは、絶対に避けなければなりません。

(がんの補完代替医療ガイドブックより抜粋)

小内 亨 (おない とおる) 著
 日経BP社 (定価1400円+税)

群馬県で開業されている先生ですが、この本以外にも健康情報に関する著書があります。

また、ホームページにも多数の有用な記事が掲載されています。

<http://www.page.sannet.ne.jp/onai/>



小内先生のホームページの見出しの一部：

「医師の言っていることが必ずしも正しいとは限らない。」

「マスコミ報道も必ずしも正しいとは限らない。」

「テレビ番組のなかでの実験をそのまま鵜呑みにしてはいけない。」

など
 まさにその通りですね

いのししの神社(京都・護王神社)に行ってきました

珍しい「猪」いのししの護王神社
御祭神とご由緒

足腰の守護神
和氣清麻呂公命

子育ての神様
和氣広虫姫命

清麻呂公が都より宇佐へ向かわれた際、突如三百頭もの猪が現れて道中を無事に案内し、清麻呂公の足萎えが不思議と治癒したという故事により、足腰の健康安全・病気怪我の快復には格別の御利益があると言われています。

清麻呂公の姉君の広虫姫は、宮中の女官として五代の天皇に仕え、厚く信頼されていました。慈愛の心が厚く、戦乱で生じた多くの孤児たちを養子として育てられたことから、子育て・保育の祖神として信仰されています。



わけのきよまる
和氣清麻呂(733~799)

桓武天皇などに仕え、平安遷都に尽力した。明治時代の10円札に肖像が描かれています。

わけのひろむし
和氣広虫(730~799)

清麻呂の姉で、孤児の救済に尽力したことから、子育ての神として信仰されています。

京都市上京区烏丸通
下長者町下ル桜鶴岡町
(京都御所蛤御門前)
京都市営地下鉄烏丸線
丸太町駅北へ徒歩7分

護王神社のホームページ
<http://www.gouujinja.or.jp/>

医療もののドラマは、視聴率を取りやすいそうで、最近多いように思います。私もよく見ますが、仕事柄「あら探し」を心がけています。

1月から、テレビ朝日系列で、松本清張原作の「わるいやつら」が放送されていますが、第1回から私の期待に答えてくれました。



上川隆也扮する病院長が胸部レントゲン写真を見る場面で、左右逆にしてフィルムを見てしまいました。

たいていのドラマでは、「医療監修」とかいう医者の名前が出ますが、たいした仕事はしていませんね。俳優さんに罪はなく、現場のディレクターなんて人たちにもわかりようがないと思います。

私なら、安い報酬で、厳しく監修してあげられるのだと思います。

レントゲン写真があると医療現場らしく見えるということですが、左右逆とか上下逆などをよく見ます。

Drコトー診療所や、唐沢寿明主演の**白い巨塔**でも発見しました。

せっかくの名作も台無しですが、一般の方は気づかずに済んでいるだけです。

先日は、**朝日新聞**の健康面で、腹部のCTの解説図で、上下逆のおかしな図を載せていたので投書しましたが、届いたのかどうか梨のつぶてです

「**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 |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| | | | 最近の話題から | Q&A |
| | | | 1 (テーマ未定) | 2 更年期障害 |
| あなどれない 肺炎にご用心 | | | 専門医がすすめる 健康体操2 | Q&A |
| 5 増えている マイコプラズマ | 6 風邪の後こそ 要注意 | 7 こんな人が かかりやすい | 8 ひざの痛みを 解消しよう | 9 肺炎 |
| 緊急！ 脳卒中の対策 | | | | Q&A |
| 12 前触れを 見逃さない | 13 その時 求められる対応 | 14 ここまで治る 最新治療 | 15 リハビリ・再発 予防のポイント | 16 脳卒中 |
| 解決！ 腰痛の悩み | | | 気胸の最新治療 | Q&A |
| 19 この痛みは どこから？ | 20 つい間板ヘルニア の手術 | 21 高齢者に多い せき柱管狭さく症 | 22 | 23 腰痛 |
| 早く気づいて 子どもの目の病気 | | | | Q&A |
| 26 目やに・充血が 続くとき | 27 見えづらい 屈折異常 | 28 視線がずれる 斜視 | | 3/2 子どもの 目の病気 |

便秘と大腸がん

「きょうの健康」の1月第3週は、大腸がんの特集でした。先月号で書きましたが、今までは便秘だと大腸がんになりやすいと考えられていましたが、最近の調査で、無関係であることが発表されました。

「きょうの健康」でも、やはりそのように解説されていました。

ただし、「便秘の変化」は大きな問題です。今までよかった便秘が、便秘になったり、逆に下痢になった（あるいは、便秘と下痢を交互に繰り返すようになった）りした場合は、大腸がんを疑うべきです。出血も「痔」と決めつけるのは、大変危険です。

また、便秘で排便時に気張る（力む）ことは、痔を悪化させますし、心臓に負担をかけることにもなります（特に冬場）ので、要注意です。

40才以上の方は、何の自覚症状もなくとも、大腸がん検診（便潜血検査）を受けられることをお勧めします。

（私は、毎年内視鏡検査を受けていますので、便検査は受けていません）

血圧を測りましょう！

高血圧症で通院していただいている患者さんには、血圧自己測定をお勧めしています。



また、高脂血症や糖尿病などのいわゆる生活習慣病を持っておられる患者さん、あるいはその予備軍の方にもお勧めしています。

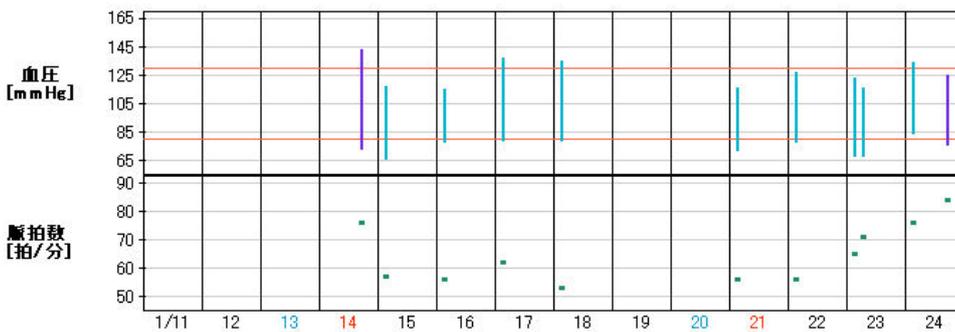
お勧めしている立場上、私も最近、血圧自己測定を始めてみました。

血圧計は、オムロンの「HEM-705IT」という機種です。(写真上)

本体に何十回分か記憶されるのは当然ですが、パソコンにデータを転送して、パソコンで管理できるのが特徴です。

下のように、グラフで表示したり、平均値を表示することもできます。(朝の平均は、124/75でした)

私は、歩数計もオムロンのもの(写真下)を使っていますが、これもパソコンで管理できます。



| | 最高血圧 mmHg | | | | 最低血圧 mmHg | | | | 脈拍数 拍/分 | |
|----|--------------|-----|-----|------|--------------|----|----|------|------------|------|
| | 最大 | 最小 | 平均 | 標準偏差 | 最大 | 最小 | 平均 | 標準偏差 | 平均 | 標準偏差 |
| 朝 | 137 | 115 | 124 | 9 | 84 | 66 | 75 | 6 | 61 | 8 |
| 昼 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 夜 | 143 | 125 | 134 | 13 | 76 | 73 | 75 | 2 | 80 | 6 |
| 全体 | 143 | 115 | 126 | 10 | 84 | 66 | 75 | 6 | 65 | 10 |

(朝起きてすぐに測ることにしましたが、つい忘れてしまいます。)

この器械は1年以上前に購入したもので、現在は新しい機種が出ています。

一般用に市販されているのは、オムロンとナショナルがほとんどです。

機能的には、ほとんど変わりません。

値段は6000円~12000円くらいです。

家庭で測定する血圧の正常値は、**125/80未滿**です。

135/85以上は高血圧症となります。

(高血圧治療ガイドライン2004)

左のグラフでは、130/80を正常に設定(赤線)していましたが、この後で125/80に設定し直しました。

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。

インフルエンザが流行してきました

八尾市内の学校・幼稚園などが学級閉鎖になりますと、医師会からファックスが届きます。1月下旬から、急に学級閉鎖が増えてきています。八尾では通常、南の方から北へと流行が広がってきます。

昨シーズンは、南の方だけで、当院周辺は学級閉鎖になるような流行はあまりありませんでしたが、今年はどうでしょうか。

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子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）

ただし現在、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 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × |