



予約優先制です。予約電話 990-5820



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

ご迷惑をおかけしますが、当分の間、
月曜日と金曜日の夕診は午後6時で終了させていただきます。
 その他の曜日でも、早く終了することがありますのでご注意ください。
 なお、予約やお問い合わせのお電話は、診療時間内にお願いいたします。

夏休みのご案内

8月9日(木) 休診
8月10日(金) 午前診のみ休診

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひ申し上げます。なお、お盆は平常通りです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12	○	○	検査	○	○	○	×
午後4～	～6	～7	×	～7	～6	×	×

あなたの年金は大丈夫ですか？



5000万円の年金が宙に浮いている、1430万円の記録はコンピューターに入力すらされていない、おそらく問題はまだ出てくるでしょうが、年金に関しては、何を信じたらいいのでしょうか。皆さん！今度こそ他人事ではないですよ。

「年金漏れ」になっている可能性のある方とは、
 ①転職（出向も含む）経験のある方、②読み方や性別を間違われそうな名前の方、③学生時代に親が保険料を支払っていた方、④主婦の方などです。

どうしたら、自分の加入記録を確認できるか？

①「**ねんきんあんしんダイヤル**」へ電話する。0120-657830（24時間、土日も対応）。

②**社会保険事務所**へ行く。八尾社会保険事務所（八尾市桜ヶ丘1-65、電話072-996-7711）、7月は平日午前8時30分～午後7時、休日午前9時30分～午後4時。

③**インターネット**で調べる。年金額の簡易試算はホームページ上で簡単にできます。50才以上の方の加入記録と年金見込額試算はホームページから申し込みできます。加入記録をいつでも確認するためには、ホームページからID・パスワードの申込が必要です。

社会保険庁のホームページ <http://www.sia.go.jp/>

7月29日参院選挙
皆さん投票しましょう

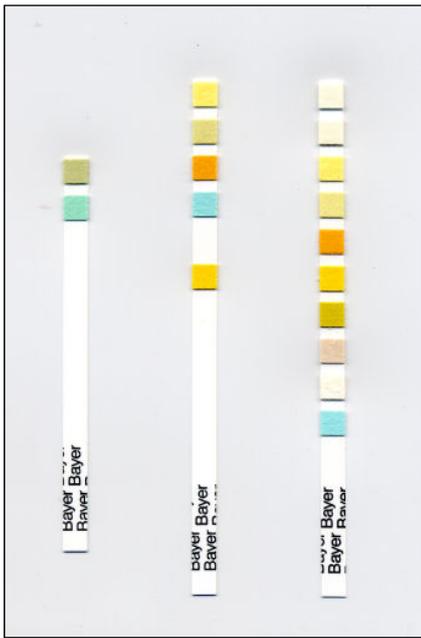
電話が運良くつながっても、専門知識のある人が相手をしてくれるか？

窓口での待ち時間は？

私も申し込みましたが、4週間経っても届きません。まさか記録がないから???

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。

当院で可能な検査 ①尿検査



一番簡単な検査と言えば、尿検査ですが、結構いろいろなことがわかります。

左は、当院で使っている試験紙ですが、左は一番簡単なもので、

蛋白と**糖**の2項目です。

腎臓の糸球体が壊れると、蛋白が漏れます。慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、高血圧性腎硬化症などが主な原因疾患です。

尿糖が陽性になる疾患は、もちろん糖尿病です。

中の試験紙では**ウロビリノーゲン**、**潜血**などが追加されます。

ウロビリノーゲンは、肝疾患、溶血性疾患などで増加します。

潜血は、慢性糸球体腎炎、尿路感染症、尿路結石、尿路腫瘍などで陽性になります。

右の試験紙が一番詳しいもので、**白血球**、**亜硝酸塩**、**ビリルビン**、**比重**、**ケトン体**などが追加されています。

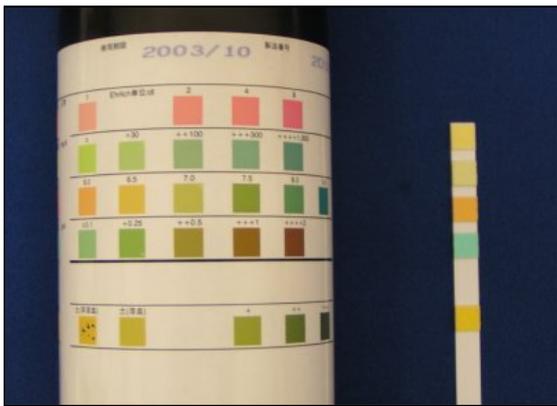
白血球と亜硝酸塩は、尿路感染症で陽性になります。

ビリルビンは、ウロビリノーゲンと同様、肝疾患で陽性になります。

比重は、尿の濃さを表しますが、脱水や糖尿病、ネフローゼ症候群などで高くなり、慢性腎不全などでは低くなります。

ケトン体は、脱水や糖尿病の状態がわるいときに陽性になります

この他に、「**尿蛋白・クレアチニン比**」という試験紙があります。糖尿病性腎症の早期発見のために、糖尿病患者さんには、年に数回検査をします。



(写真中)尿をつける時、色が変わりますのでその変化で判定しますが、当院では(写真下)尿検査の試験紙を読み取る器械を使っています。短時間で多数の項目の判定ができ、重宝します。

尿蛋白は、運動・発熱や脱水などでも軽度陽性になることがあります。

血糖値が160~180mg/dlを超えると、尿糖が陽性になります。つまり糖尿病でも、陽性にならないことがあります。

尿路感染症：膀胱炎、腎盂腎炎など

尿路腫瘍が疑われる場合には、尿の細胞診(ガン細胞を顕微鏡で見る検査)が必要になります。

当院では、この一番詳しい試験紙を通常の尿検査用として使っています。

(検査項目の少ない試験紙は健診用です)

保険点数は、検査項目数には関係なく、28点(1点10円)です。

ですから、本当は、一番簡単な試験紙(当然値段は安い)を使う方が「もうけ」は多くなります。

一枚の試験紙を、縦に二つに切って使うとさらに「もうけ」が増えることとなります(実際やっているところもあるとか・・・)

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。

「**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8:00～8:44
 (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
はじめよう！ 糖尿病の自己管理				Q&A
2 血糖値を知ろう	3 合併症を防ごう	4 身につけたい ライフスタイル	5 薬を使った コントロール	6 糖尿病
どう選ぶ 肺がん治療の最前線			くわしく教えて ジェネリック医薬品	Q&A
9 検査で早期に発見を	10 負担の少ない治療法	11 薬物療法の最新情報	12	13 肺がん
おぼえておきたい 夏の救急			ここまでわかった 慢性疲労症候群	Q&A
16 高齢者は要注意 熱中症	17 サインを見逃すな 脳卒中の発作	18 ケガ・やけどの 対処法	19	20 夏の救急
不眠に潜む病気にご用心			がんの放射線治療 最前線	Q&A
23 生活習慣病と不眠	24 足の不快感と不眠	25 うつと不眠	26	27 不眠
早めに対処！ 子どもの耳の病気				
30 かぜの後は注意 急性中耳炎	31 難聴のサイン 滲出性中耳炎	8/1 耳にやさしく 外耳炎		8/3 子どもの 耳の病気

カロリーオフやノンカロリーなら大丈夫？

暑くなると、水分の摂取が増えます。水やお茶ならともかく、糖分の入っているものは、摂りすぎに要注意です。特に、スポーツドリンクは、体にいいという先入観があり、飲み過ぎる傾向にあります。

下記は、主なスポーツドリンクの100mlあたりのカロリー(kcal)です。最近では、低カロリーの商品が増えています。

(大塚製薬)

ポカリスエット 27 ポカリスエット イオンウォーター 8

(コカコーラ)

アクエリアス 19 アクティブダイエット 8

(サントリー)

DAKARA 17 ダイエットウォーターLet's 9

100mlあたりのカロリーが20kcal以下ならカロリーオフと表示できます。

また、5kcal未満ならノンカロリーあるいはカロリーゼロと表示できます。

普通の牛乳が約70kcal、低脂肪乳で約45kcalありますので、それと比べれば、少ない方ですが・・・

7月中旬から、メールマガジン発刊予定

メールマガジン、ってご存じですか？一言で言えば、電子メールで届く新聞や雑誌のようなものです。

現在、この広報誌は、受付でお渡ししているほか、インターネットのホームページでご覧いただくことができますが、いくつかの問題点があります。

①広報誌は月1回の発行で、重大なミスがない限り、修正版や改訂版は発行しておりませんので、至急のお知らせに対処がしにくいです。

②臨時休診などは、できるだけホームページに掲載していますが、頻繁にそれを確認するのはめんどくさいと思います。

③月末は、保険請求の時期と重なるため、原稿の締め切りが厳しい。

④広報誌は、ページ数を偶数にするために、編集には結構苦勞しています。その結果、駄文が並んだり、何か月も同じような記事が続いたり、逆に必要な情報を端折ったりすることが結構あります。

そこで、打開策として、メルマガ（メールマガジン）を急に思いつきました。

7月中旬に第1号の発行を予定しています。

（想定されるご質問とそれに対するお答え）

Q1. 月に何回発行しますか？発行日は決まっていますか？

A1. 月1回以上発行の予定です。発行日は決めていません。

Q2. どうやって受け取るのですか？

A2. 電子メールですから、パソコンか携帯電話が必要です。

Q3. 申し込みはどうしたらいいですか？

A3. 当院のホームページから申し込みができます。

Q4. パソコンと携帯電話と、内容は同じですか？

A4. 大事な情報は共通ですが、携帯電話は画面が小さく、文字数の制限もありますので、内容は違ってくると思います。発行回数も異なる可能性があります。なお、両方申し込むこともできます。（携帯電話版をパソコンで受信することは可能です）

Q5. 広報誌はなくなるのですか？

A5. 今まで通り発行します。

ホームページから印刷していただくこともできます。

私でも、月1回しか確認しないことがよくあります。

もちろん無料です。

申し込み開始も、7月中旬以降になります。

なお、私には、誰が申し込んだかわからない仕組みになっています。メールアドレスもわかりません。

当然、解約しても私にはわかりません。

（私には、発行部数しかわかりません。）

40才以上の八尾市民の方は、基本健康診査（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）・肝炎ウイルス検診も行っています。

肝炎ウイルス検診につきましては、「平成18年度（今年3月）で終了」とご案内していましたが、期間が延長され、今年度も実施されます（受診者が少ないためと思われます）。ただし、この健診は40才以上で、一回しか受けることができませんので、ご了承下さい。