



完全予約制です 電話072-990-5820

特定健診も予約制です。受診券・健康保険証・介護保険証（65歳以上の方）をご持参下さい。大腸がん検診・肝炎検診も行っております。



ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>

携帯版も共通です。

(softbankはv/をつけて)

メールマガジン（PC版、携帯版）を発行しています。

登録は、上記ホームページからできます。

休診等の最新情報は、ホームページ等でご確認下さい。（携帯版メルマガの情報が最新）

休診の予定です 4/1（水）、4/8（水）、5/23（土）

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

ゴールデンウィークは、こよみ通りに休ませて頂きます。

なお、休診等の情報は、広報誌、ホームページ（パソコン、携帯）、メールマガジン（パソコン、携帯）にて2か月以上前からお知らせしております。

祝 WBC優勝&アカデミー賞受賞

野球のWBC、平日にもかかわらず、休診だったため（決して計画的ではありません）決勝戦を見ることができました。韓国の執念も見事でしたが、やはり日本がまだ少しだけ強かったようです。最後にはイチローが打ちましたが、他の選手も十分活躍したと思います。それと、20年前に、あの球場（ドジャースタジアム）に行ったことを思い出し、懐かしかったです。

今回、再確認したのは、私はサッカーより野球の方が好きだということです。（サッカーの日本代表の試合は、心臓に非常に悪いです。）

映画「おくりびと」がアカデミー賞（外国語映画賞）を受賞し、日本の映画が評価されたことはよかったです。最近では、数か月待てば、DVDが発売されたり、テレビでも放送されたりしますが、やはり映画館で見るに限ります。皆さん、結構後ろの方の席でご覧になるようですが、私は、かなり前の席（C列あたり）で見るのが好きです。

3月は、6本見ました。「チェンジリング」「パッセンジャーズ」「おくりびと」「ジェネラル・ルージュの凱旋」「恋極星」「鑑識・米沢守の事件簿」、ジャンルはバラバラですが、サスペンスや医療ものはよく見ます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12	○	○	検査	○	○	○	×
午後5～7	○	○	×	○	○	×	

- ・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。
- ・他院で処方を受けておられる場合は、お薬手帳などをご持参ください。
- ・健診結果などをお持ちになった場合は、診察前に受付へお出しください。

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。

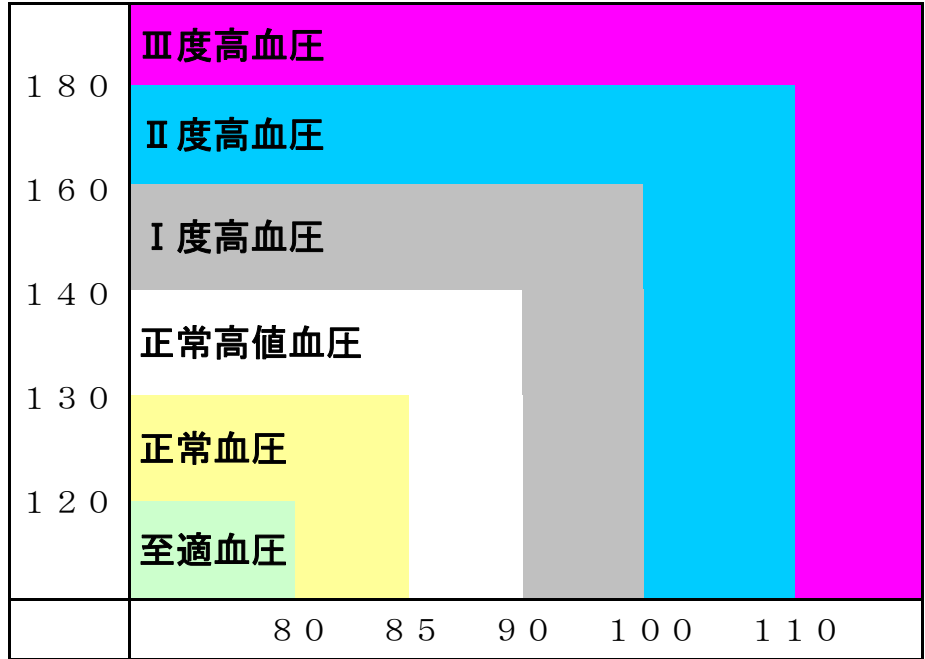
高血圧治療ガイドライン2009について

血圧の分類

軽症・中等症・重症を、I度、II度、III度と呼ぶようになりました。(基準値に変更はありません)

収縮期血圧(上)と拡張期血圧(下)の悪い(高い)方で判断します。

たとえば、150/80の場合は、下は正常ですが、上はI度高血圧(140以上160未満)に当てはまりますので、I度高血圧です。



降圧目標

糖尿病、慢性腎臓病がある場合は、特に目標が厳しいです。

家庭血圧は、診察室での血圧よりも、目標は5低く設定されています。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85未満	125/80未満
高齢者	140/90未満	135/85未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80未満	125/75未満
脳血管障害患者	140/90未満	135/85未満

心血管病の危険因子

高齢(65歳以上)、喫煙、脂質異常症、糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム等

脳心血管リスク(危険度)

	正常高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
危険因子なし	なし	低リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病以外の危険因子1, 2個	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
糖尿病、慢性腎臓病、3個以上の危険因子	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

治療開始の目安

低リスク	生活習慣の修正(3か月間)	改善しない場合、降圧薬を開始
中等リスク	生活習慣の修正(1か月間)	改善しない場合、降圧薬を開始
高リスク	ただちに降圧薬を開始	

生活習慣の修正項目

1. **減塩** 1日6g未満。
2. 食塩以外の栄養素 野菜・果物の積極的摂取（ただし、腎機能障害がある場合は野菜・果物は制限が必要な場合があります。カロリー制限が必要な場合は果物の制限が必要です。）
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。
魚（魚油）の積極的摂取。
3. **減量** BMI（体重kg÷身長m÷身長m）25未満。
4. **運動** 有酸素運動を毎日30分以上。
5. **節酒** 1日にエタノールとして、男性20～30ML以下、女性10～20ML以下。
6. **禁煙**



さて、塩分ですが、加工食品ではナトリウムの表示は義務づけられていますが、食塩相当量は表示されていない物もあります。

ナトリウムと食塩の換算は、 **$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩 (g)}$** です。（ナトリウムの単位がmgの場合は、1000で割る必要があります）（なぜ、2.54倍かという、ナトリウムの原子量は23、塩素は35.5なので、その化合物である、塩化ナトリウム＝食塩の分子量は、58.5となります。つまり、食塩は、ナトリウムの $58.5 \div 23 = 2.54$ 倍になります。）

いま手元に、インスタントラーメンがありますが、ナトリウム2.8g、食塩相当量7.1gと表示されています。

ということは、このラーメン、これだけで1日分の塩分の許容量を超えています！ ただし、ナトリウム2.8gのうち、めん・かやくは1.1g、スープは1.7gと表示されていますので、**スープを残す**ことによって、塩分摂取量を抑えることが可能です。

アルコール（エタノールとして）20MLとは、どれくらいでしょうか。

$20 \div 5 \times 100 = 400\text{ML}$ 。小瓶1本程度です。

日本酒のアルコールを15%とすると、133ML。1合弱です。

ワインは、日本酒より少し薄いのでしょうか。焼酎はもっと濃いですね。

減量に関しては、BMIを25まで一気に減らすのが難しい方もあります。とりあえずの目標としては、**現在の体重から5%減らす**ことにしましょう。

60kgの人なら3kg、80kgの人なら4kgを3か月かけて減らしてみましよう。大抵の方は、血圧だけでなく、血糖値や中性脂肪などの改善も期待できます。

平成21年度の特健診について

平成20年度の特健診は終了しましたが、メタボという言葉が流行した割には、受診率が低かったようです。受診券がないとか、健診がなくなると勘違いした方もあったようです。

年度内に75歳になる方、つまり、後期高齢者になる方は、誕生日の翌月に受診券が発送される仕組みだったため、受けられなかった方もありました。八尾市国保では、今年度から、**誕生日の前日までは、40～74歳の方と同じように特健診が受けられる**ようになります。誕生日によって、扱いがちがいますので、間違えないようにお願いします。

① **誕生日が4月から9月末の方は、健康保険課に申し出れば、受診券が発送されます。**

② **誕生日が10月から来年3月末の方は、4月末に受診券が発送されます。**

「**きょうの健康**」 <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHK教育テレビ (月) ~ (金) 午後8:30~8:45
 (再放送) 翌週 午後1:05~1:20 テキストが市販されています。

4月開始 (チャンネル・放送時間をお間違えのないように)
 「**先どり きょうの健康**」 **NHK総合テレビ (日) 午前5:15~5:45**

日	月	火	水	木	金
	3/30	3/31	1	2	3
	最新の血圧コントロール				Q&A
	正常高値血圧に 気をつけて	仮面高血圧は 家庭で測定!	生活習慣を 見直そう!	降圧薬治療の 進め方	高血圧
5	6	7	8	9	10
先どり	ひざ痛・骨粗しょう症の新常識! ロコモティブシンドローム			食道がん 早期発見・ 治療の最前線	Q&A
ロコモティブシンドローム 食道がん	介護につながる 全身病	運動器悪化の 仕組み	きょうから できる対処法		ロコモティブ シンドローム
12	13	14	15	16	17
先どり	上手につきあおう! 高齢者の薬			婦人科がんと 放射線治療	Q&A
高齢者の薬 婦人科がん	起こりやすい 副作用	注意したい のみ合わせ	頼りになる か かりつけ薬剤師		高齢者 の薬
19	20	21	22	23	24
先どり	痛いだけじゃない! 痛風の予防と治療			専門医がすすめる 健康体操3 パソコン疲れを 解消しよう	Q&A
痛風 健康体操	こんな人が 危ない	怖い合併症	痛風を防ぐ 生活		痛風
26	27	28	29	30	5/1
先どり	もう悩まない! めまいの症状別対策			ストップ! 巻き爪・ 陥入爪	Q&A
めまい 巻き爪・陥入爪	なぜ起こる 原因と検査	耳鳴り・難聴を 伴うとき	突然の激しい めまい		めまい

ここが聞きたい! 名医にQ

NHK教育テレビ 毎週土曜日 午後8:00~8:59
 再放送は翌週土曜日 午後1:00~1:59

2週連続でひとつのテーマについて「名医」がわかりやすく病気の話をしてくれます。

- 4/4・11 ロコモティブシンドローム
- 4/18・25 高血圧