



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。

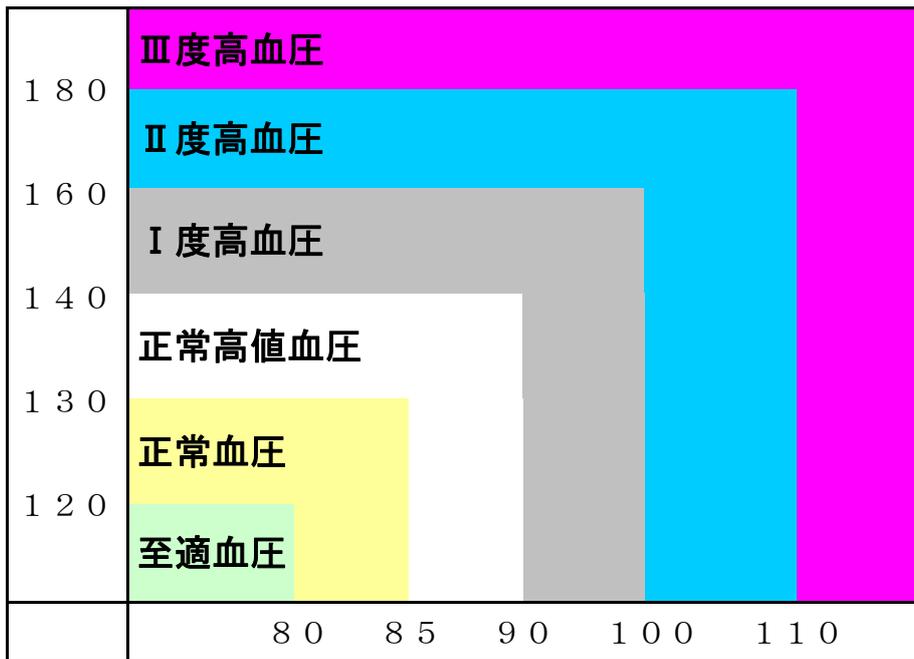
## 高血圧治療ガイドライン2009について

### 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
<b>糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者</b>	<b>130/80未満</b>	<b>125/75未満</b>
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倍かという点、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