



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。

9/2(木)午前診・9/18(土)は休診させていただきます

休診についての、最新情報は、インターネットのホームページとメールマガジン（いずれも、パソコン用と携帯電話用あり）でご案内していますので、ご確認下さい。

夏休み・盆休みはありません。

早いもので、もう高校野球の季節になってしまいました。例年よりも、熱中症で救急搬送される方が多いそうです。熱中症は、屋内でもかかる危険性があります。水分を十分お摂り下さい。おかしいと思ったら、早めに救急車を呼ぶ方がいいです。

夏風邪を引いた方が結構おられます。私も7月末に引きました。冷房のせいもあり、長引きやすいようです。たいていは、市販の風邪薬で十分だと思いますが、色のついた痰が出て、激しい咳や高熱が出る場合は、急性気管支炎や肺炎の疑いがありますので、早めに受診して下さい。

歌手の桑田佳祐さんが食道癌で手術を受けるそうです。定期検査で見つかった早期癌ということで、内視鏡による治療を受けるとのこと。皆さんは定期検査を受けていますか？

日本人の死亡原因の一位は、悪性新生物（がん）です。二人に一人はがんにかかると言われていています。「何ともないから大丈夫」というような根拠のない自信は、何の役にも立ちません。当院でもいろいろな検査が可能です。ご相談下さい。

お盆期間の休日急病診療所のご案内 072-993-8600

診療日	受付時間	内科	小児科	歯科
8/15(日) 通常の日曜日と同じです	午前10時～11時半	○	○	○
	午後1時～3時半	○	○	○
	午後5時～8時半	○	○	×
8/14(土) 16(月)	午後5時～8時半	○	○	×

大阪府小児救急電話（午後8時～午前8時）06-6765-3650

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てください。

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。

新しい糖尿病の診断基準（前回の復習）

7月1日から糖尿病の診断基準が改訂されました。

今までは、血糖値のみが診断基準でしたが、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が診断基準に加えられました。 HbA1cは、採血前1，2か月間の平均的な血糖値を示します。

診断のための検査は、血糖値とHbA1cを調べます。（尿検査は必須ではありません）その結果で、「**糖尿病型**」かどうかを判定します。「糖尿病型」の基準は、下記の通りです。

- ・ **血糖値：空腹時126以上、糖負荷試験2時間値200以上、随時200以上のいずれか**
- ・ **HbA1c：6.5%以上**（下記で述べますが、現在の日本の測定方法では、6.1%以上）

前月号の表を、少し簡単にしてみました。

1回目の検査結果	判定	→	再検査の結果	判定
血糖値とHbA1c いずれも糖尿病型	糖尿病			
血糖値のみ糖尿病型	糖尿病の疑い	→	血糖値とHbA1cいずれも糖尿病型	糖尿病
		→	血糖値のみ糖尿病型	糖尿病
		→	HbA1cのみ糖尿病型	糖尿病
HbA1cのみ糖尿病型	糖尿病の疑い	→	血糖値とHbA1cいずれも糖尿病型	糖尿病
		→	血糖値のみ糖尿病型	糖尿病
		→	HbA1cのみ糖尿病型	糖尿病の疑い

これでもまだ複雑ですね。要するに、下のどちらかの場合に、糖尿病と診断します。

- ・ 血糖値で「糖尿病型」が2回。（今までは、この場合だけ、糖尿病と診断できました。）
- ・ 血糖値とHbA1cで「糖尿病型」が各1回。**（HbA1cが2回糖尿病型では疑いまで）**

HbA1cの正常値について

実は、HbA1cの検査値には、3種類あります。

- (1) . JDS値（日本の基準）
- (2) . NGSP値（アメリカの基準）
- (3) . IFCC値（ヨーロッパの基準）

来年7月から、上記（2）で国際標準化される予定ですが、それまでは、測定方法によって結果の数値には違いがあるのです。

難しい数式がありますが、**（1）と比べて、（2）は約0.4%、（3）は約0.3%高い数値が出ます。**

（上記の糖尿病の診断基準6.5%以上は、NGSP値です。日本のJDS値では、6.1%以上となります。）



当院では、院内にHbA1cの測定器（写真）を設置して、受診当日に検査結果を確認して、こまかな糖尿病治療を行っています。**当院の測定器はドイツのシーメンス社製で、測定値は上記の（3）です。**つまり、（1）がほとんどを占める、一般の病院や検査センターの数値よりも約0.3%高く出ていますが、（1）にするために今0.3%下げて、来年（3）にするために0.4%上げるのでは、混乱が生じますので、今まで通りとさせていただきます。

香具山と香久山

先月号の「大和三山に登りました」で、「かぐやま」を「香具山」と表記しました。

文部科学省の標識は「香具山」で、それ以外は、道路標識、JRの駅名を含めて、大部分が「香久山」でした。古典的には香具山でよさそうです。

春過ぎて夏来たるらし白妙の衣干したり天香具山 (持統天皇・万葉集)

春過ぎて夏来にけらし白妙の衣干すてふ天香具山 (持統天皇・新古今集)



平成21年の簡易生命表が発表されました。

男 79.59歳 (世界5位) (1位は中東のカタール)

女 86.44歳 (世界1位)

一般に、**平均寿命**と言いますが、これは、0歳の人があと何年生きるか(0歳時の平均余命)を表します。

右の表が、主な年齢の**平均余命**です。たとえば、80歳の男性は、平均寿命を過ぎたからといって、0になるわけではなく、まだ8.66年残っています。

(全年齢の平均余命は、厚生労働省のホームページで見ることができます。)

また、特定の死因で亡くならなければ、あと何年余命が延びるかというデータも出ています。(左表)

たとえば、65歳の男性が、悪性新生物(がん)で亡くならないとしたら、3.11年余命が延びるということを表しています。

主要死因	年齢	男	女
		21年	21年
悪性新生物	0歳	3.98	3.03
	65	3.11	2.07
	75	2.12	1.46
	90	0.63	0.48
心疾患 (高血圧性を除く)	0歳	1.55	1.65
	65	1.19	1.56
	75	1.02	1.48
	90	0.69	1.09
脳血管疾患	0歳	1.00	1.06
	65	0.82	0.96
	75	0.71	0.89
	90	0.41	0.59
肺炎	0歳	0.91	0.80
	65	0.95	0.81
	75	0.97	0.81
	90	0.83	0.69

年齢	男	女
0歳	79.59	86.44
5	74.87	81.69
10	69.90	76.73
15	64.93	71.75
20	60.04	66.81
25	55.20	61.90
30	50.37	57.00
35	45.55	52.11
40	40.78	47.25
45	36.09	42.44
50	31.51	37.70
55	27.09	33.04
60	22.87	28.46
65	18.88	23.97
70	15.10	19.61
75	11.63	15.46
80	8.66	11.68
85	6.27	8.41
90	4.48	5.86

「**きょうの健康**」 <http://www.nhk.or.jp/kenko/> (テキストが市販されています)
NHK教育テレビ (月) ~ (金) 午後8:30~8:45
 (再放送) 翌週 午後0:30~0:45

「**先どり きょうの健康**」 **NHK総合テレビ** (日) 午前5:15~5:30
 (その週の月~木の4本の放送のうち1本が放送されます。)

日	月	火	水	木	金
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
先どり	しのびよる糖尿病 合併症を防ぐ				Q&A
糖尿病	変わる診断基準	新しい治療薬	心臓病 早期から注意	視力を守るために	糖尿病
1	2	3	4	5	6
先どり	上手につきあう 股関節の病気			ストップかゆみ! 夏の皮膚 トラブル対策	Q&A
股関節	症状を見逃さない	関節を守る 生活と治療	手術と術後の 生活		股関節
8	9	10	11	12	13
先どり	(アンコール放送) 食で健康づくり!			(アンコール放送) 専門医がすすめる健康体操3	
減塩食	おいしく食べよう 減塩メニュー	栄養バランス とれていますか?	野菜を十分とっ ていますか?	太極拳で 転倒予防1	太極拳で 転倒予防2
15	16	17	18	19	20
先どり	年とともに増える心臓・血管の病気		薬で起きる 胃潰瘍にご用心	どう受け止める? 病気による不安	Q&A
心臓・血管	心臓弁膜症の治療	大動脈瘤の治療			心臓・血管
22	23	24	25	26	27
先どり	ご存じですか? 肺年齢とCOPD			気になる女性の いびき	Q&A
COPD	階段で息切れを 感じたら	生活を楽にする 工夫	進行を止める 治療		COPD

ここが聞きたい! 名医にQ

NHK教育テレビ 毎週**土曜日** 午後8:00~8:54
 (再放送) 翌週**金曜日** 午後1:05~1:59

7/31 熱中症・夏の救急 8/7は休止
 8/14・21 うつ病 8/28 頻尿・尿もれ・排便の悩み

鳥越俊太郎 医療の現場!

(日本医師会提供)

BS朝日 (BSデジタル5チャンネル) 毎週**土曜日** 午後6:00~6:30
 (地デジではありません) 再放送: 毎週**日曜日** 午前10:00~10:30

8/7 鳥越肉体改造計画 8/14 地域医療を考える~小児救急・産科
 8/21 脊柱管狭窄症 8/28 性格とあきらめないで~社交不安障害