



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/>



携帯ホームページのアドレスが変更になりました。左のQRコードからアクセスして下さい。

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。

## 謹賀新年

旧年中は、たいへんお世話になりました。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



1年はあっという間で、昨年もたくさんのやり残したことがあります。

たいそうな目標を立てても、絶対にできませんが、今年は、少し勉強をしたいと思っています（医学だけではなく）。

また「断捨離」が流行っていますが、身の整理も（少々大げさですが）、少しずつしていきたいと思っています。

当院としては、禁煙治療を開始します。また、大腸用の内視鏡を新しくして、拡大内視鏡検査を始める予定です。（写真は恒例の、檀原神宮の大絵馬）

### インフルエンザの疑い（寒気、高熱など）での受診時のお願い

当院は、待合室も診察室もひとつしかありませんので、他の患者さんへの感染防止のため、診察時間を調整する必要があります。昨シーズンもお願いしましたが、必ず電話でお問い合わせ下さい。連絡なしで飛び込みで来られた場合、院外の廊下でお待ち頂くことがあります。

また、ノロウイルス感染などが疑われるような、嘔吐・下痢の場合も、簡単に感染が広がります。インフルエンザ同様に、ご協力をお願いします。

- ・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。
- ・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。

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

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。

## メタボ (メタボリック症候群)

当院でも、いわゆるメタボ健診 (特定健診) を行っていますが、かなりの割合の方がメタボリック症候群 (あるいは予備群) と診断されます。

今まで、何度もご紹介していますが、改めて基準を確認しておこうと思います。  
また、メタボの基準と、個々の診断基準は異なることにご注意ください。

1. **腹囲** (へその高さで測定します) : **男性 85cm以上、女性 90cm以上**
2. **血糖** (以下の基準、あるいはインスリンまたは内服薬で治療中)
3. **脂質異常** (以下の基準、あるいは内服薬で治療中)
4. **血圧** (以下の基準、あるいは内服薬で治療中)

**メタボリック症候群**の診断基準: 1に該当 + 2~4のうち2項目以上に該当

メタボリック症候群**予備群**の基準: 1に該当 + 2~4のうち1項目に該当

参考: BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (cm)

(日本肥満学会の基準: 22が標準、18.5未満が低体重、25以上が肥満)

血糖の基準: 空腹時血糖 110mg/dl以上 (空腹時=採血前10時間以上絶飲食)

(空腹時以外の、随時採血の場合は、HbA1c 5.5%以上)

参考: 糖尿病の診断基準: 空腹時血糖 126mg/dl以上、HbA1c 6.1%以上

(詳細は、広報誌2010年8月号をご覧ください。)

脂質異常の基準: 中性脂肪 150mg/dl以上、あるいは、HDLコレステロール (善玉)

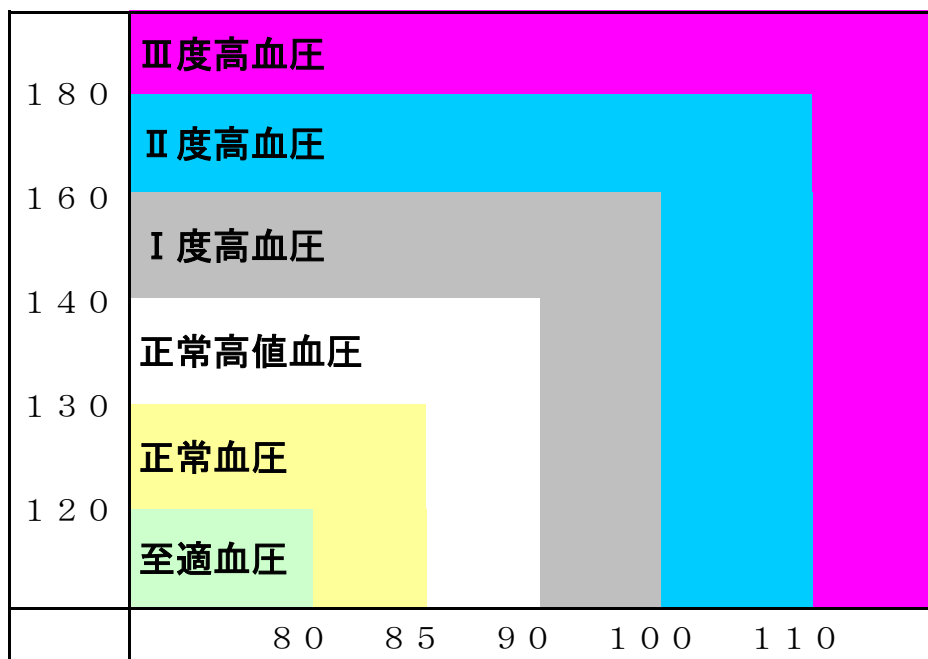
40mg/dl未満 (LDLコレステロールは基準になりません)

参考: 脂質異常症の診断基準: 中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール (善玉)

40mg/dl未満、LDLコレステロール (悪玉) 140mg/dl以上のいずれか

血圧の基準: 収縮期血圧 130mmHg以上、あるいは、拡張期血圧 85mmHg以上

参考: 高血圧の分類 (上記の基準は、正常高値血圧以上ということです)



参考までに、降圧目標はこの表の通りです。

	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(65歳以上)	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

### 降圧剤の配合錠

昨年7月号で、配合錠をご紹介しました。新薬扱いで、発売後1年経過しないと長期処方(15日分以上)ができないため、当院では積極的にはご紹介しておりませんでした。今回、前倒しで長期処方が認められたものがありますので、ご紹介しておきます。

配合錠の利点は、2剤が1錠になっていることで、のむ錠数を減らせること、のみ忘れを減らせること、薬剤料がお得(割安)になることなどです。

下表は、ARB(アンジオテンシンII受容体拮抗剤)とカルシウム拮抗剤という2種類の降圧剤の合剤一覧です。薬剤名の下は、1錠の薬価(円)です。アムロジピンは、先発品の薬価を示しましたが、ほとんどタダのようなものです。

配合錠	=	ARB	+	カルシウム拮抗薬
エックスフォージ配合錠 (130.1)		ディオバン錠80mg (125.3)		アムロジピン5mg (64.0)
ミカムロ配合錠AP (143.8)		ミカルディス錠40mg (142.4)		アムロジピン5mg (64.0)
ユニシア配合錠LD (150.3)		プロプレス錠8mg (150.3)		アムロジピン2.5mg (34.5)
ユニシア配合錠HD (150.3)		プロプレス錠8mg (150.3)		アムロジピン5mg (64.0)
レザルタス配合錠LD (91.0)		オルメテック錠10mg (74.0)		カルブロッック錠8mg (39.7)
レザルタス配合錠HD (170.1)		オルメテック錠20mg (142.0)		カルブロッック錠16mg (70.6)

### 新しい糖尿病治療薬(DPP-IV阻害薬)について

最近、TVなどでもよく紹介されています。3種類のうち、先発のものは、発売から1年が経過して、この1月から長期処方が可能になりましたので、当院でも、これから処方させて頂くことが増えると思います。

低血糖発作が起りにくく、効果がよく、副作用のない夢のような薬と紹介している番組もありましたが、やはり薬ですので、低血糖発作が起こる可能性もあり、逆に糖尿病コントロールが悪化することもあり、経験豊富な医師による処方が望まれます。(当院もそのつもりです)

長期処方が可能になったDPP-IV阻害薬：**グラクティブ錠**、**ジャヌビア錠**(同成分です)

## カロリーゼロの飲料水

糖尿病や脂質異常症などの患者さんには、カロリー制限が必要になることが多いです。ペットボトル症候群（糖尿病でのが乾いて、飲料水を飲みすぎて、さらに糖尿病が悪化する）という病名があるくらい、ペットボトル入りの飲料水が世間にはあふれています。

幸い、世の中の健康志向のため、カロリーゼロの飲料水も多数販売されています。下の写真は、私がスーパーやコンビニで買って来て、実際に飲んでみた飲料水です。同じ銘柄の飲料水で普通のカロリーのもの比べると、味は多少違いますが、まずいとか、飲みにくいということは決してありません。



最近、私も、お茶やミネラルウォーターを含めて、カロリーゼロのものを飲むようにしています。糖尿病のコントロールがわるい患者さんに、お勧めしたら「そんなの見たことがない」という返事でしたが、よく見てもらえれば普通は置いてあるはずですよ。

このページでご紹介した飲料は、すべて0キロカロリーですが、飲料水の場合、100ミリリットルあたり、20キロカロリー以下の場合には「カロリーオフ」と、5キロカロリー未満の場合には「カロリーゼロ」あるいは「ノンカロリー」と表示することができるため注意が必要です。



## 禁煙治療を開始します

70%の喫煙者は「ニコチン依存症」という病気と考えられていて、健康保険で治療が行われます。昨年10月からのタバコ値上げに伴い、禁煙治療の希望者が急増し、禁煙治療薬が品薄になっていましたが、やっと、新規の禁煙治療を開始することができるようになりました。

現在、禁煙治療の主流は、飲み薬（バレニクリン；商品名：チャンピックス錠）を使います。**この薬を飲むと、タバコをおいしいと感じにくくなります。**通常12週間の治療を行います。（初回以降、2週目・4週目・8週目・12週目の計5回の受診をして頂きます。）

禁煙治療を健康保険をつかって受けるためには、以下の条件があります。

1. 「ニコチン依存症」と診断されること。（問診で10問中5点以上で依存症と診断）

質問	はい1点	いいえ0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
(中略)		
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避ける事がありましたか。		

2. **ブリンクマン指数（「1日の平均喫煙本数」×「喫煙年数」）が200以上であること。**

3. ただちに禁煙することを希望し、治療の説明を受け、文書で同意すること。（1,2,3のいずれかに該当しない場合は、健康保険は使えず、自費診療となります。）

ファイザーの禁煙サイト「すぐ禁煙.jp」もご覧下さい。  
<http://www.sugu-kinen.jp/>

喫煙すると、呼気中の一酸化炭素が増加します。その確認のために、受診毎に「マイクロCOモニター」（写真右）で検査します。

治療にかかる費用は、下表の通りです。生活習慣病などで、定期的に通院中の患者さんは、診察料や処方せん料は、重複しませんので、もう少し安くなります。

なお、薬局での支払い額は、薬局によって多少差があります。



使用薬剤（治療期間）	ニコチンパッチ(8週間)		バレニクリン(12週間)	
	自己負担(1割)	自己負担(3割)	自己負担(1割)	自己負担(3割)
禁煙治療にかかる総費用				
当院	1,920円	5,770円	1,990円	5,980円
調剤薬局	2,350円	7,060円	4,360円	13,090円
計	<b>4,270円</b>	<b>12,830円</b>	<b>6,350円</b>	<b>19,070円</b>

「**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	
		4	5	6	7	
		<b>冬の健康入浴術</b>			運動で健康づくり ジョギングに 挑戦したい(1)	<b>Q &amp; A</b>
		事故を防ぐ 安全入浴法!	こり・疲れが消える リラックス入浴法!		冬の健康 入浴術	
9	10	11	12	13	14	
<b>先どり</b>	これだけは知っておきたい <b>肺がん</b>		子宮頸がん 徹底予防		<b>Q &amp; A</b>	
肺がん	決め手は 早期発見	進む治療法	ワクチンで予防	検診で予防	肺がん	
16	17	18	19	20	21	
<b>先どり</b>	(アンコール放送) こうして続ける! <b>高血圧の治療</b>			(アンコール放送) 運動で健康づくり 転倒予防に 欲張り体操	<b>Q &amp; A</b>	
高血圧	自分で 血圧チェック	まずは減塩 1グラム!	どうする? 薬の治療		高血圧	
23	24	25	26	27	28	
<b>先どり</b>	早めが肝心! <b>花粉症対策</b>			食で健康づくり 腸をスッキリしたい	<b>Q &amp; A</b>	
花粉症	大量飛散? 発症に注意!	対策の決め手は 「初期療法」	注目! 免疫治療とセルフケア		花粉症	

**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

再放送: 毎週日曜日 午前10:00~10:30

- 1/8 日本の医療は今 ~2011年新春スペシャル~
- 1/15 痛みが消える「人工股関節置換術」 ~女性の股関節が危ない~
- 1/22 病が潜む!? ~危険な「足のむくみ」~
- 1/29 体からのSOS! 足のしびれ ~放っておくと命取りに~

**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

- 1/8 (アンコール放送) 狭心症・心筋こうそく
- 1/15・22 ひざの痛み
- 1/29 かゆみ・できもの 皮膚のトラブル