



内科・消化器内科
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/>
(菊池内科.com または 菊池内科.jp でも検索可能です。)



携帯ホームページのアドレスを変更しました。左のQRコードからアクセスできます。

メールマガジン(PC版、携帯版)発行中。

3/15(火)・4/11(月)の午前診 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。



やましたひでこ監修/川畑のぶこ著「断捨離のすすめ」を読みました。「断捨離」という言葉は知っていましたが、その詳しい内容は知りませんでした。

著者は、「断捨離」とは「不要・不適・不快」なモノを断ち、捨て、離れること、その過程のなかで「モノと自分との関係を問い直すこと」と述べています。

例えば、私の手元に「感染症学の進歩」という本があります。1985年に発行された本です。今では誰でも知っている「C型肝炎」もまだ発見されておらず、今としては役に立たないモノです。でも医者になって2年目に買ったという感傷?のために、捨てられないモノのひとつでしたが、捨てることにしました。「もったいない」「いつか使うかも」「高かった」「人からもらった」「思い出がある」だけのものは、捨ててしまいなさい、ということです。残り少ない人生、スッキリさせようと思います

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。

- ・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。

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

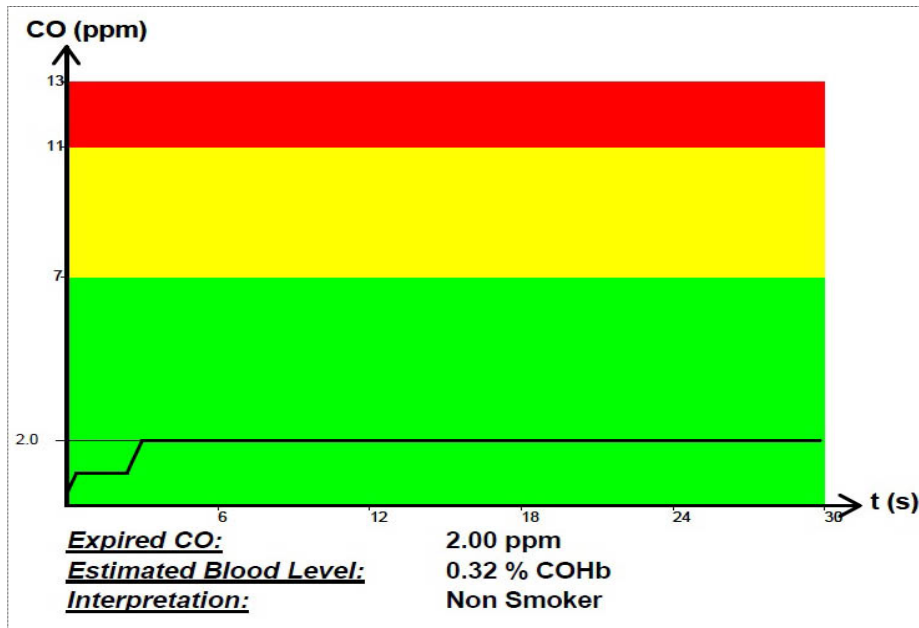
当院では、デビットカード・クレジットカードをご利用頂けます。

禁煙治療を開始しています

1月から、禁煙治療を始めています。飲み薬（バレニクリン；商品名：チャンピックス錠）で12週間（5回の通院が必要）治療しますので、結果が出るのはまだ先ですが、生活習慣病・慢性閉塞性肺疾患・脳卒中・心疾患などと密接な関係のある「**ニコチン依存症**」は是非治療して頂きたいと思います。

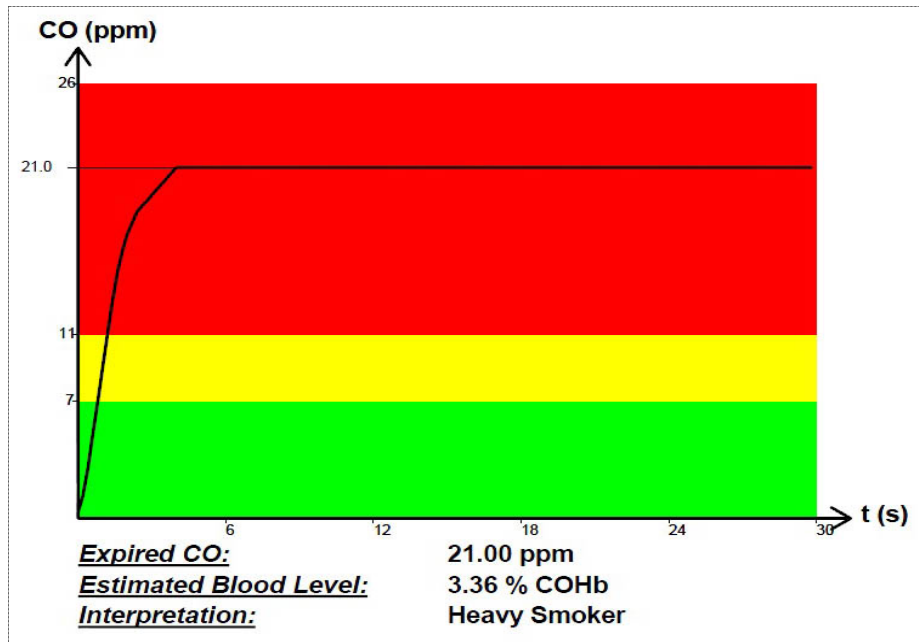
ファイザーの禁煙サイト「すぐ禁煙.jp」もご覧下さい。 <http://www.sugu-kinen.jp/>

12週間の受診日程：初回・2週目・4週目・8週目・12週目の計5回



禁煙治療を健康保険で受けるための条件は次の3つです
 (1)「**ニコチン依存症**」であると診断されること。（問診表で10問中5点以上）
 (2) **プリンクマン指数**（「1日の平均喫煙本数」×「喫煙年数」）が**200以上**。
 (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。

喫煙すると、呼気中の一酸化炭素が増加します。



「マイクロCOモニター」（写真）で検査すると、喫煙しない私は、左上のグラフで**2.0**でしたが、1日20本吸われる患者さんは、下のグラフで**21.0**という数値が出ました。こわいと思いませんか？



使用薬剤（治療期間）	バレニクリン(12週間)	
禁煙治療にかかる総費用	自己負担(1割)	自己負担(3割)
当院	1,990円	5,980円
調剤薬局	4,360円	13,090円
計	6,350円	19,070円

クラウドコンピューティング



この広報誌を作るために、診療所で2台（院長室・診察室）と自宅で2台の合計4台のパソコン（PC）を使っています。

今までは、他のPCで作業するためには、USBメモリー（写真）を使ってファイルを移動していました。ところが、ファイルを移動する間に、せっかく作った新しい方を消してしまうようなトラブルが起きてきます。紛失や破損の危険性もあります。

そこで「シュガーシンク」というサービスを使い始めました。今までもインターネット上のサーバー（大きなコンピューター）で保管するサービスはありましたが、このサービスでは「同期」を設定することによって、インターネットに接続した他のPCにも自動的に転送され、すべてのPCで最新の状態を維持することができます。家庭用なら、家族でデジカメの写真を共有するなどの使い方があるでしょう。

利用料は、容量が2GB（ギガバイト）までで、PCが2台までなら無料です。それ以上の容量あるいはPCを接続する場合は、有料になります。私は30GBで契約しましたが、月々の利用料は約300円です。PCだけでなく、iPhoneなどの携帯端末でも利用できます。

インターネット上のサーバー

更新 ↑ 更新 ↓ 更新 ↓ 更新 ↓

院長室PC

診察室PC

自宅PC1

自宅PC2

もうひとつ「エバーノート」というサービスも使い始めました。こちらは手帳というイメージで、思いついた事でも、ちょっとしたメモや写真でも、何でも送信しておいて、あとで利用しようということです。普通の携帯電話からも写真などを送れます。

利用料は1か月60MB（メガバイト）まで無料です。

クラウドとは「雲」ですが、雲の上（見えない所）にあるインターネットに管理を任せることができ、PCの故障などでデータが消失する心配も少なくなり、利点の多いサービスです。

先月号で、この薬をご紹介しましたが、「DPP」と書くべきところを、「DDP」と書いてしまいました。10日過ぎに誤りに気づき、修正しましたが、それまでにお渡しした分は間違いですので、ここに再掲載させていただきます。

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。

低血糖発作が起こりにくく、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）

「**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
1/30	1/31	1	2	3	4
先どり	ひざの痛み 対処法				Q&A
ひざの痛み	動いて治す!	自宅でお手軽トレーニング	手術 どう決断する?	ひざの負担を減らそう!	ひざの痛み
6	7	8	9	10	11
先どり	知らぬまに進行 慢性腎臓病			運動で健康づくり ジョギングに挑戦したい(2)	Q&A
慢性腎臓病	たんぱく尿が見つかった!	糖尿病・高血圧に要注意	だるさ むくみ 全身に異変		慢性腎臓病
13	14	15	16	17	18
先どり	どう考える 胃ろう		危険なせき! せきぜんそく	食で健康づくり 乳酸菌パワーをいかせ	Q&A
胃ろう	胃ろうのメリット・デメリット	胃ろうのケアとリハビリ			胃ろう
20	21	22	23	24	25
先どり	肩こり解消! 生活をチェック		気になる“できもの”		Q&A
肩こり	かんたん姿勢改善術	枕をつくろう	いろいろな「いぼ」	带状疱疹	肩こり

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

- 2/5 先端がん医療 食道がん ~高難度手術に密着~
- 2/12 痛みがない 言葉が絶えない! ~がん在宅緩和ケア診療所の6カ月~
- 2/19 術後の生活が変わる! ~膀胱がん治療の今~
- 2/26 先端がん医療 膵臓がん ~膵頭十二指腸切除術~

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

- 2/5 皮膚のトラブル
- 2/12・19 これで安心! コレステロール対策
- 2/26 (休止)

#7119 救急安心センターおおさか (救急医療相談窓口) 24時間365日体制

ただし、一刻を争うと考えられる場合は、迷わず、119番に電話して下さい。