



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  
でもアクセス可能です。)



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。

2月22日にニュージーランドで起きた地震で、多くの日本人が行方不明になっています。昨年9月にも地震があり、耐震性の問題を指摘されていたビルもあるということで、人災の面もあるのかもしれませんが、とにかく、一人でも多くの方が救助されることを祈ります。

さすが、IT時代というべきか、京都大学などの入試で起きた、新手のカニング事件が問題になっています。私は33年前に、大学受験をしましたが、真面目に勉強してきた受験生にとっては、とんでもない事件でしょう。残念なことです。現代に即した対応が必要でしょう。

昨シーズンの新型インフルエンザの流行と比較すると、今のところ、インフルエンザはあまり流行しなかったようです。

スギ花粉も、例年の何倍とかいう触れ込みからすると、始まりが遅く、このまま時期が終わってしまうのでは・・・という気もしますが、どうでしょうか？

日頃から、予約制にご協力いただき、誠にありがとうございます。

できるだけ、予約が片寄らないように、配慮しているつもりですが、どうしても混み合う日があります。お仕事の都合で、特定の曜日（とくに土曜日）しか受診できない方などがおられますので、ご協力をよろしくお願いします。

また、午前10時までは、胃カメラを受ける方や、絶食で採血検査のある方などを優先させて頂いております。1か月前には予約枠が一杯になっている場合もありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

- ・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。

## 新しい検査機器のご紹介

### 1. 拡大内視鏡

下部（大腸）用の内視鏡が、拡大機能をそなえた新機種になりました。（オリンパス社製の、PCF-Q260AZI）

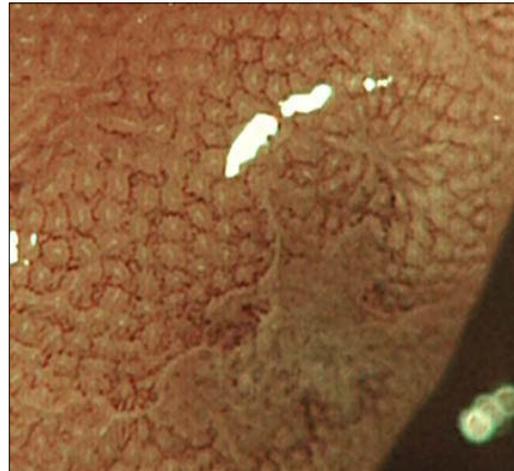
簡単な操作で、最大125倍まで拡大できます。NBI（狭帯域光観察）と併用することで、ポリープなどの病変を細かく観察することができます。

具体的には、腫瘍かどうか、悪性かどうか、深達度（病変の深さ）が浅いかどうか（＝内視鏡で切除できるかどうか）などを判断するのに大いに役立ちます。

写真左：大腸ポリープ（通常観察）



写真右：同じポリープのNBI＋拡大観察



### 2. 心電計

今までは、左の写真の心電計でした。機能的には問題ありませんでしたが、記録用紙が、感熱紙で長期保存にむかない用紙でした。

新しい心電計は、左下の写真ですが、実はノートパソコンです。パソコンで検査することによって、普通紙に印刷することができますし、過去の検査結果を管理できるようになりました。



## 血圧を測りましょう

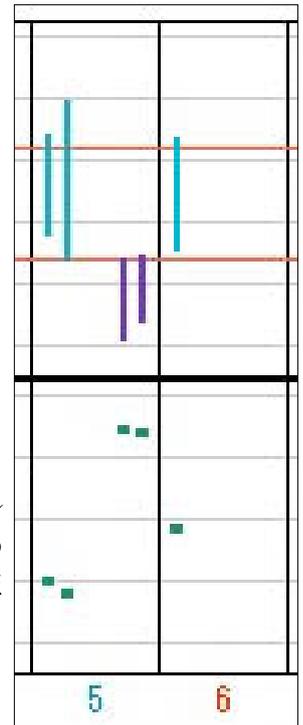
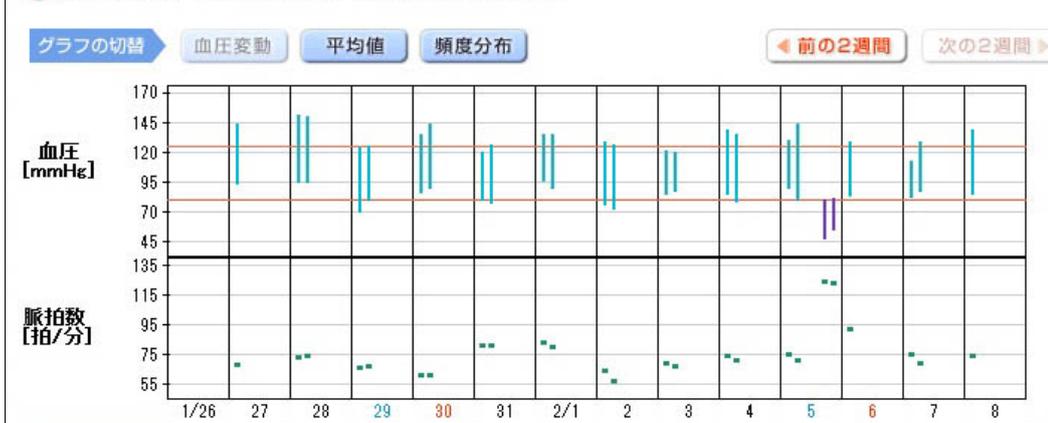


健康管理の手段として一番簡単なのは、血圧測定です。私も毎日測定しています。血圧計は、オムロン社製で、パソコンにデータを転送して、管理ができます。

上 (収縮期血圧) 125未満、下 (拡張期血圧) 80未満が理想ですが、なかなか難しいです。(下のグラフで、赤い線がその目標です)

朝の血圧が青色、夜の血圧が紫色で表示されていますが、2月5日の夜が極端に低くなっています(右に拡大したグラフ)。いったい、何が起こったのでしょうか?

2011/1/26~2011/2/8の血圧変動グラフ【全体】

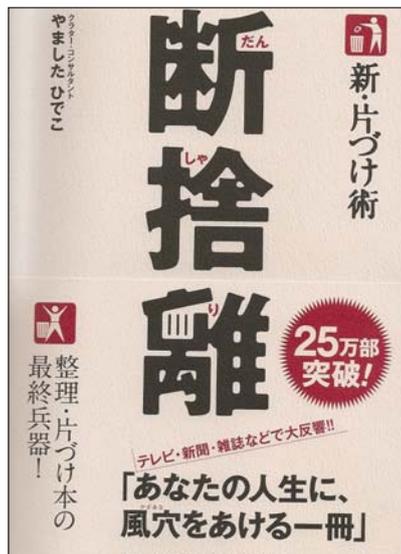


実は、私はアルコールに弱いのですが、この日は外でビールを飲みました。「生中」を2杯飲むと脈拍が速くなり、苦しくなるのはわかっているのですが、この日は、瓶ビールを飲んだため、飲みすぎたのだと思います。家に帰った時には、めまいがして動悸もつよくて、苦しかったです。

この日の朝と比べると、血圧 136/85→80/50、脈拍 73→124 (どちらも2回測定した平均値) と、大きな変化があります。

典型的な、急性アルコール中毒でしたが、水分補給だけで改善しました。血圧を測定できなかつたら、救急車を呼んでいたかもしれません。

## 断捨離の本



前号で、断捨離の本をご紹介しました、さらに2冊読みましたので、ご紹介しておきます。

(左) 断捨離の提唱者、やましたひでこ氏の著書 (マガジンハウス社)

(右) 鈴木淳子著、川畑のぶこ原案・監修 (ディスカヴァー・トゥエンティワン)

断捨離をする人を、断捨離アンと呼ぶそうです。コミックでわかりやすいです。

「**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
2/27	2/28	1	2	3	4
<b>先どり</b>	<b>1万人調査からわかった生活習慣病予防</b>				<b>Q&amp;A</b>
血圧	血圧はこう下げる	糖尿病は 気づかぬうちに	コレステロールの バランスって?	生活改善 失敗しないために	生活習慣 病予防
6	7	8	9	10	11
<b>先どり</b>	<b>あきらめないで! 歩くときの痛み</b>				<b>Q&amp;A</b>
歩くとき の痛み	立ち上がる時の 股関節の痛み	階段を下りるとき のひざの痛み	かかとが痛い! 足底筋膜炎	痛みを軽減・予防 装具療法	歩くとき の痛み
13	14	15	16	17	18
<b>先どり</b>	<b>あなどらないで 静脈にできる血栓</b>		がん患者サロン	食で健康づくり カルシウムを とるのは簡単!?	<b>Q&amp;A</b>
静脈にで きる血栓	健康な人でも注意	手術後は特に注意			静脈の 血栓
20	21	22	23	24	25
<b>先どり</b>	<b>(アンコール放送) あきらめないで! 脳卒中のリハビリ</b>			<b>(アンコール放送)</b>	<b>Q&amp;A</b>
リハビリ	続けるコツは?	食べるを 楽しく安全に	重いマヒ リハビリのコツ	<b>1型糖尿病 治療最前線</b>	リハビリ

**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

- 3/5 子ども予防接種週間 ~健やかな未来のために~
- 3/12 痛み専門! ブロック療法 ~ペインクリニック~
- 3/19 うつ病の見分け方 ~早期発見するために~
- 3/26 突然死は突然こない? ~心臓突然死の実態~

**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

- 3/5・12 転倒・寝たきりを防げ! ロコモ徹底対策
- 3/19 (アンコール放送) 排せつの悩み
- 3/26 (アンコール放送) 睡眠の悩み

**#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。