



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。



毎年、桜を見に行きますが、今年の桜は無事見られたことが感慨深いです。写真は、昨年公開の映画「マザーウォーター」(小林聡美主演)で写った、京都・白川疎水の桜です。(4月13日撮影)

東日本大震災で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。また、一日も早い復旧・復興をお祈りしております。

「楽天」から招待券をもらったので、4月23日、神戸へ応援に行ってきました。楽天イーグルスの選手たちは、遠征ばかりで大変なようですが、4月末からは本拠地・仙台で試合ができるそうです。がんばってほしいです。なお、当院での会計では、楽天カードも使えます。



- ・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	○	○	×	○	○	×	

#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、一刻を争う場合は迷わず119番へ

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。

デジタル・ディバイド (digital divide)

この広報誌では、たびたび、パソコンやメールなど、デジタル関係の記事を書いています。テレビがもうすぐデジタル化されます。地デジ化です (被災地を除き、7月24日です)。この言葉は多くの方がご存じだとは思いますが。ただ、英語はおろか、カタカナにもアレルギーを示す方が多いと思います。

デジタル・ディバイドは、日本語では「**情報格差**」と言われます。

デジタル機器を使える人は、さまざまな情報を入手することができ、そうでない人との格差がどんどん広がっていく、というような意味です。

情報格差が生じる原因には、いろいろあります。

たとえば、離島やへき地のため、インターネットなどを使いたくても、十分なサービスが提供されていない地域もあるでしょう。これは国が解決しなければいけない問題です。

携帯電話の普及率が90%を超えていても、購入や維持のための費用の問題で持てない方もあります。

問題なのは、「中高年など、長い間情報機器がない環境で過ごしてきたため、**情報機器に対する拒絶反応 (コンピュータ・アレルギー) により情報機器を利用しない (利用法わからない) 者**」 (インターネット上の百科事典ウィキペディアより) をどうするかという難問です。

我が家も、どうにか地デジTVになりましたが、約一名、扱えない人がいます。

リモコンの **d** (データ) ボタン (写真の左上から2番目) を押せば、いつでも天気予報が見られるのに、いろんな理由をつけて、自分では見ようとしません。

実は、当院では、先日「職員の昇給試験」を行いました。試験の成績は、だいたい予想通りでしたが、予想外の結果もありました。

これだけ、広報誌で「きくメール」 (当院のメールマガジン) を宣伝しているので、職員の半数くらいは登録して読んでいるものと思っていたのですが、大部分が読んでいませんでした。

当然、患者さんから登録の仕方を質問されても答えられない! なんともショッキングな事実ですが、これこそデジタル・ディバイドか! と理解しました。

携帯電話をせっかく持っているのに、通話以外に使わないのは、非常にもったいない気がします。「わからない」人は、子どもさんやお孫さんに教えてもらいましょう。小遣いをせびられるだけでは馬鹿馬鹿しいです。

インターネットやメールというと「こわい」と言う人がいますが、普通の通話だけでも「オレオレ詐欺」でやられる人はやられてしまいます。

電話やカードをなくしたら「こわい」と言う人も多いですが、現金には名前が書いてありませんが、カードを盗まれて使われても、保険で保証されることが多いです。

インターネットができれば、買い物も楽になります。私も店頭で見なければ買えない物以外は、かなり通販で買っています。1500円あるいは3000円以上で送料無料のところも多いです。イトーヨーカードでも「ネットスーパー」をやっています。(弊害としては、運動不足になります!) さあ、メールマガジンから始めてみませんか!



特定健診について

国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者の方には、4月中には平成23年度の「**特定健診の受診券**」が届くと思います。今まで通り、受診の際に必要なものは、下記の通りです。

1. 受診券（自己負担額などの確認のため）
2. 健康保険証（受診時点の、被保険者資格の確認のため）
3. 65歳以上の方は、介護保険証（介護認定の有無の確認のため）

今年度から、受診票（問診や結果を記入する用紙）が変更になります。わかりにくい点は遠慮なくおたずね下さい。

肝炎ウイルス検診（B型・C型）は大部分の方に受けて頂いたと思いますが（これは1回しか受けられません）、今年度は過去の受診の有無を再確認する予定です。

また、**大腸がん検診**（便潜血検査）は、毎年受けておられる方が多い反面、一度も受けておられない方もおられますので、今年度はつよくお勧めするつもりです。

予防接種について



今年度から、**麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）**接種を行っています。

第3期（中学1年）と第4期（高校3年相当の年齢）のみで、無料です。（これ以外の年齢の方は、自費での接種になります）

常備はしていませんので、予約での接種になります（3期・4期は平成25年3月末までの期間限定です）

MRワクチンに関してよくあるご質問

(1) 1期や2期の接種はどうしたらいいですか？

1期（1歳）、2期（小学校入学前の1年）の接種は、当院では行っておりません。小児科でお受けください。

(2) 過去に接種したかどうか、覚えていません。どうしたらいいですか？

免疫があるかどうかは、血液検査をして抗体の有無を調べれば、わかります。

ただ、採血→結果を確認しワクチンを予約→接種と3回の来院が必要ですし、採血の費用は自費です（麻しんだけで5000円）。免疫をもっている上に追加で接種を受けても、支障はありませんので、検査なしで接種をお受けになることをお勧めします。

(3) 何月に接種するのがいいですか？

麻しん・風しんとも、春から初夏が流行シーズンです。できれば、その前の接種がいいとは思いますが、年中感染する可能性のある病気なので、思い立ったら早めにお受け下さい。

(4) 他の予防接種との関係はどうなりますか？

MRワクチンに限らず、生ワクチンの接種後は、次の予防接種までは4週間の間隔が必要です。不活化ワクチンの場合は、次の予防接種まで1週間の間隔が必要です。

生ワクチン：ポリオ、BCG、MR、水痘、おたふくかぜ等

不活化ワクチン：DPT（ジフテリア・百日咳・破傷風）、日本脳炎、子宮頸がん、肺炎球菌、インフルエンザ、狂犬病、A型肝炎、B型肝炎等

子宮頸がんワクチンが今年度から中学1年～高校1年相当年齢を対象に無料で受けられます。半年間で3回の接種が必要ですが、ワクチンが不足しており、7月頃から開始の予定です。開始が決まり次第、お知らせします。

肺炎球菌ワクチンは、接種中です。公害認定患者さんのみ無料です。予約が必要です。

「**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) ~ (木) 午後8:30~8:45 **金曜日はなくなりました**
 (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** (土) 午前4:15~4:30
 (その週の月~木の4本の放送のうち1本が放送されます。) **放送時間に変更されました**

土	月	火	水	木
4/23	4/25	4/26	4/27	4/28
先どり	あなたも予備群!? 痛風・高尿酸血症			
痛風	痛みが消えても 要注意!	まずやめる! 食べすぎ 飲みすぎ	発作時の薬と 尿酸を下げる薬	プリン体避けるだけで は不十分 食事対策
4/30	2	3	4	5
先どり	もう悩まない! 痔の徹底対策			
痔	男女ともに多い いぼ痔	便秘の女性に多い 切れ痔	男性は要注意! 痔ろう	生活改善で 悪化を防ぐ!
7	9	10	11	12
先どり	胃痛・胃もたれ 胸やけ対策			食で健康 ハーブを使うと こんなに変わる
胸やけ	ストレスが原因? くり返す胃痛・胃もたれ	ピロリ菌除去で胃を 守ろう!	胸やけを起こす 胃食道逆流症	
14	16	17	18	19
先どり	ぼうこうのトラブル		かみ合わせが 気になったら	運動で健康 認知症に負けない! ココロからダンス(2)
ぼうこう	気づかぬうちに “がん”に!?	要注意! トイレで痛い女性		
21	23	24	25	26
先どり	(アンコール放送) 春から始める! 健康ダイエット			
ダイエット	目標は体重にあらず	長続きのコツとは?	体重減でこんな効果も	失敗から学ぶ必勝法!

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

4/30・5/7 しつこい肩の痛み・こり
 5/14・21 常識・非常識 中高年の食事術
 5/28 すっきり解消! 頭痛

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

5/7 肺の生活習慣病 ~COPD・あなたは大丈夫!?~
 5/14 がんから肛門を守れ! ~内肛門括約筋切除術~
 5/21 感染注意! むずむずシーズン ~今年こそ撃退! 最新水虫事情~
 5/28 子どもたちを見守る「学校医」 ~健康な学校生活を支える~