



内科・消化器内科 (内視鏡・エコー)

完全予約制です 電話072-990-5820

ホームページ

<http://www.kikuchi-clinic.com/>



携帯ホームページへは左のQRコードからアクセスできます
メールマガジン (PC、携帯両対応) 発行中。

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。

1/11(水), 2/13(月), 2/22(水), 3/15(木)の午前診

は休診させていただきます (水曜以外の夕診はあります)

最新情報は、ホームページとメールマガジンでご案内しています。

謹賀新年

(恒例の榎原神宮の大絵馬)

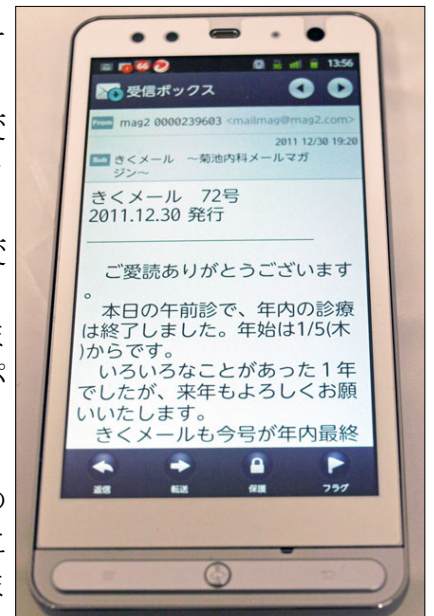


旧年中はお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひします。

年金の支給開始年齢を遅らせるとか、増税だとか、いい話はなかなかありません。

患者さんからは、ずっとがんばってくれと励まされますが、自分自身でも、いつまでががんばれるのか、わかりません。

とって、じっとしていても、何も変わりませんので、変えていこうと思っています。



年末には、携帯電話を、流行のスマホ (スマートフォン) に変更しました。(写真右: きくメール受信画面)

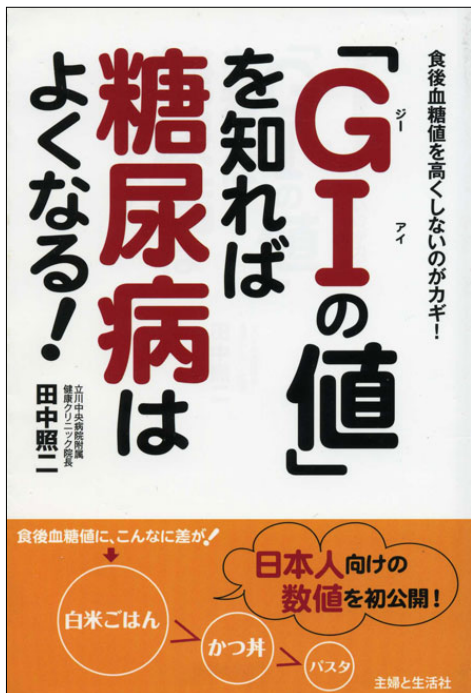
また、自宅用のノートパソコンを、診療所の非常用に供出しましたので、かわりにタブレット端末 (iPad2) を購入しました。パソコンの代わりまでは無理ですが、思ったよりも使えています。

メールマガジンを2誌発行していましたが、主に携帯電話用の「きくメールミニ」を、主にパソコン用だった「きくメール」に統合しました。パソコンでも携帯でも同じようにご覧いただけます。ホームページは、スマホ対応を検討中です。ご期待下さい。

- ・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。

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。

G I (ジーアイ) 値について



久し振りに、医療関係の本のご紹介をします。
 「G I の値」を知れば糖尿病はよくなる！ (主婦と生活社)
 著者は、田中照二先生。(元・東京慈恵会医大教授、現・立川中央病院附属健康クリニック院長)

G I 値とは、Glycemic Index (グライセミック インデックス) の略で、著者は**血糖上昇指数**と訳していますが、食品毎の血糖値の上がりやすさを表す数値です。

糖尿病の食事療法といえば、カロリー計算が必要でした。身長から計算した標準体重に対して、摂取可能カロリーを計算します。1単位=80キロカロリーとして「食品交換表」を使って、献立を考える必要もありました。ところが、実際に糖尿病患者さんの診療をしていると、カロリー制限と検査結果が一致することは少なく、本当にカロリーとは正確なのか？と考えていました。

実は、同じカロリーでも、食品毎に血糖値の上がり方が異なります。これがG I 値です。厳密に言うと、同じ「精白米」でもG I 値は品種によってもちがいますし、調理法でもちがいます。もちろん、個人差も大きいのですが・・・

細かい数字をあげるより、この本の目次の一部をご紹介します。

- ・白米 食べる時間と品種に注意
 - ・発芽玄米 主食に最適
 - ・麦ごはん すぐれた低G I 食
 - ・そば 夜遅い時間の食事に
 - ・サラダ ごはんの前にサラダを
 - ・酢 白米飯のG I を下げるすぐれた調味料
 - ・パスタ&パスタソース G I が低い主食
 - ・中華そば 酢や油を使った低G I 食
 - ・食パン なにか塗って食べた方が血糖値の上昇を抑えます
- などです。

白米よりも麦や玄米がいいのはわかるが、炊くのが面倒・・・というのならパック入り (左写真) もあり、私もよく食べています。発芽玄米の方がもっといいそうで、作り方も載っています。

この本を読めば、厳しい食事量 (カロリー) の制限だけをするよりも、ずっと気が楽になることでしょう。

ただし、当然ながら、G I 値の低い食品なら、いくら食べてもいいわけではありません。よく読んで実行してみてください。

なお、糖尿病を含めた生活習慣病でない方にも、当然、予防法としてもお勧めします。



特定健診は年度末に混雑します

特定健診			<p>現在お持ちの特定健診の受診券は、3月末まで有効です。3月はかなり混雑しますので、早めにお受け下さい。ただし、3月末までに75歳の誕生日を迎えられる方は、誕生日の前日が有効期限です。75歳の誕生日以降は、後期高齢者の健診となり、そちらの受診券が必要ですので、ご注意下さい。(3月が誕生日の方は、間に合わないと思います)</p> <p>今年度初めにも書きましたが、今年度中に75歳になる(なられた)方は、誕生日の前後でそれぞれ1回、計2回の健診を受けることが可能です。</p> <p>かかりつけの患者さんから「特定健診は受けないといけないか?」という質問をよく受けます。左の表は、当院の一般的な検査の項目です。(当院の検査は、肝臓や腎臓の病気の方は、さらに項目が増えます。)</p> <p>○△▲※の印をつけたのが特定健診の項目です。特定健診は、最低限の項目のみで、実は十分な内容とは言えません。(八尾市は国からノルマを達成するよう言われていますので、申し訳ないのですが・・・)</p> <p>○：特定健診の検査項目 △：八尾市国保の方のみの追加項目です。 ▲：社会保険の方は、絶食10時間以上の場合グルコースのみ、10時間未満の場合HbA1cのみです。 ※：65歳以上で、問診などで問題があった方へのみの追加項目です。</p>
	ALP	肝機能	
○	γ-GTP		
○	AST (GOT)		
○	ALT (GPT)		
	LD		
	コリンエステラーゼ	脂質	
	総コレステロール		
○	中性脂肪		
○	HDLコレステロール		
○	LDLコレステロール		
	BUN (尿素窒素)	腎機能	
△	クレアチニン		
△	尿酸		
▲	グルコース (血糖)	糖尿病	
▲	HbA1c		
	総蛋白	蛋白	
※	アルブミン		
※	貧血検査		

インフルエンザの予防接種はほぼ終了しました。

今シーズンは、接種希望の方が多く、昨年末で予定数量をほぼ終了し、残り10本弱となりました。65歳以上の方に対する助成は、1月末まで有効ですが、追加の入荷はありませんので、なくなり次第、終了となります。ご希望の方は、急いでご予約下さい。

肺炎球菌ワクチン (1回の接種で5年間効果が持続します)

日本人の死亡原因の第4位は肺炎です。高齢者の肺炎の原因で最も多いのが、肺炎球菌で、それに対するワクチンです。

「**65歳になったら、肺炎球菌ワクチン**」とTVや新聞で広告されたため、接種希望の方が増えています。

また、震災後の東北地方に優先的に出荷されているため、現在、品薄状態で、入荷は2月以降になる予定です。予約は受け付けておりますので、ご希望の方はご予約下さい。

接種料金	
八尾市の公害認定患者さん	無料
脾臓摘出後の方	保険適用
慢性疾患のかかりつけ患者さん	6,000円
慢性疾患以外のかかりつけ患者さん	7,000円
上記以外の方	8,000円

「**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

(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。)

土	月	火	水	木
			4	5
			気をつけて! 冬の事故	
			餅をのどに詰まらせたとき	暖房器具の落とし穴
7	9	10	11	12
先どり	胃がん 早く確実に治したい			
胃がん	早期なら内視鏡治療も	なぜ手術? どう手術?	抗がん剤に効果あり	どうする? 術後の食事
14	16	17	18	19
先どり	手指のトラブル			食で健康
指の関節	指の関節が痛い!? 変形性関節症	指がはねる? けんしょう炎	明け方にしびれる 手根管症候群	辛みで冬の健康管理
21	23	24	25	26
先どり	眠りの常識・非常識		てんかん 正しい診断を受けるコツ	運動で健康 目覚めすっきり! 朝のストレッチ
眠りの常識	生活習慣を見直そう!	睡眠薬を上手に使いこなそう!		

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

1/7・14

スッキリ快眠の生活術

1/21・28

終末期医療だけじゃない がん緩和ケア

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) 翌日**曜日** 午前10:00~10:30

1/7 新春対談 ~原中会長に訊く~

1/14 花粉症を克服せよ! ~つらい症状に打ち勝つ方法~

1/21 気づいた時には人工透析 ~あなたに忍び寄る慢性腎臓病~

1/28 増えるアルツハイマー型認知症 ~家族の心理と最新治療法に迫る~

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