

Kikuchi Clinic  

**菊池内科**  
 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・肝炎ウイルス検診も行っております。

**2/13(月)午前診, 2/22(水), 3/15(木)午前診, 4/10(火), 4/11(水)**

**は休診させていただきます** (2/13と3/15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。

### 特定健診は年度末 (3月) には混雑します

現在お持ちの特定健診の受診券は、3月末が有効期限です。例年、3月後半は駆け込みの方でかなり混雑しますので、早めにご予約下さい。

健診では、血液検査がありますが、原則として (10時間以上の) 絶食で行うことになっています。条件がわるいと、結果の判定が正確にできない場合がありますので、ご注意下さい。

※糖分を含まない水分の摂取は差し支えありませんので、脱水状態にならないようにお飲み下さい。

当院には、高血圧症の患者さんがたくさん受診されていますが、血圧測定をされている方は、それほど多くありません。1か月間薬をのんで、その効果を知るのが、診察の時の1回きりの血圧測定では、なんとも不安です。朝食前と眠前の2回の血圧測定をお勧めします。

また、糖尿病、脂質異常症の方には、体重測定をして頂きたいと思います。こちらも、朝食前と眠前の2回の測定をお勧めします。特に、肥満気味 (以上) の方には、お願いしたいと思います。



**1969** という、由紀さおりのCDが売られています。昨年10月に発売されましたが、海外からブームが起こり、遅れて日本でも売れ始めているようです。

1969とは彼女が本名から今の芸名に変えて「夜明けのスキヤット」を出した年です。夜明けのスキヤット、(いしだあゆみの) ブルーライト・ヨコハマ他全12曲。

インターネット通販のAmazonでは、米国版も購入できます。国内盤は3000円ですが、米国版 (曲順が国内盤と違いますが、日本語で、歌詞カードも日本語です)は1387円 (送料無料) で、こちらを購入しました。

やはり良いものは、何年経っても良いと言うことでしょう。



- ・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。

## GI値 (ジーアイチ) について(2)

紙面の都合で、前号では、具体的な数値を書けませんでしたので、続きを書きます。



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

GI値については、いろいろな本や、インターネットでも調べることができますが、まだ統一された数値はなく、ブドウ糖50グラムあるいは100グラムを基準にしたもの、精白米を基準にしたものなどがあり、注意が必要です。また調理法によってもかわりますし、食べ方(野菜を先に食べるかどうかなど)によってもかわります。個人差もかなりあるはずです。

ある本に掲載されているGI値の一部をご紹介します。



穀類：もち 85、精白米 84、赤飯 77、麦 65、玄米 56

麺類：ビーフン 88、うどん 80、マカロニ 71、そうめん 68、スパゲッティ 65、そば 59、春雨 32



いも類：じゃがいも 90、やまいも 75、さといも 64、さつまいも 55、こんにやく 24

野菜類：にんじん 80、とうもろこし 70、かぼちゃ 53、たまねぎ 30、キャベツ 26、大根 26

豆類：あずき 45、豆腐 42、高野豆腐 36、おから 35、納豆 33、枝豆 30、ピーナッツ 30

おやつ類：チョコレート 91、せんべい 89、ドーナツ 86、ショートケーキ 82、カステラ 69、プリン 52、ゼリー 46



写真上2枚) 焼ビーフンでおなじみ、ケンミン食品の冷凍食品です。私もよく食べていますが、ビーフンも春雨もあまり区別せずに食べていました。

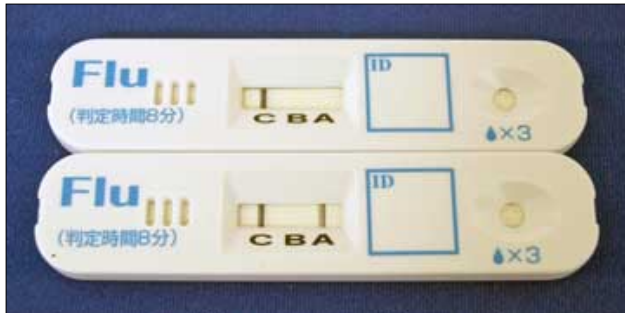
カロリーは、ビーフン293キロカロリー、春雨266キロカロリーとそれほど変わりませんが、上記のようにGI値には大きな差があります。ビーフン=米、はるさめ=豆の違いと思われます。

写真下2枚) 最近では、パンもいろいろな種類のものが売られています。ごはん類もパン類も「白」ではないものの方がいいようです。(次号に続きます)



## インフルエンザが流行しています

寒気（「さむけ」ではなく「かんき」です）とともに、インフルエンザが流行を始めました。1月15日（日）に、八尾市の休日診療所で仕事をしましたが、インフルエンザの患者さんが大勢来られました。現在、当院でも、高熱で受診される方の大部分はインフルエンザです。



現在、流行中のインフルエンザはA香港型で、5年ぶりの大流行だそうです。  
 (写真左) インフルエンザの検査：上は陰性、下がA型陽性です。

八尾市内の、保育所・小中学校の学級閉鎖の情報が毎日ファックスで送られてきますが、1月下旬からその数が急増しています。2月一杯は続くと思われます。



典型的な症状は、寒気、高熱、全身倦怠感、関節痛などで、それに加えて、鼻汁、咳、のどの痛みなどです。  
 早期に診断して、早期に治療を始めれば、早く楽になります。インフルエンザかなと思ったら、早めにお電話を下さい。

薬は、今までは内服薬のタミフル（写真中）、吸入薬のリレンザ（写真左下）が主で、5日間の服薬が必要でした。  
 新しい薬で、吸入薬のイナビル、注射薬のラピアクタ（写真右下）があります。どちらも1回きりの投与ですみ、症状の改善が早いようです。  
 (ラピアクタは、当院にも常備しています)



## 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。  
 品薄状態で、入荷が遅れていましたが、供給は徐々に改善しているようです。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
<b>慢性疾患のかかりつけ患者さん</b>	<b>6,000円</b>
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
1/28	1/30	1/31	1	2
<b>先どり</b>	<b>早めに気づこう! 肝臓の病気</b>			
肝臓の病気	異常を発見するには	しのびよるB型肝炎	C型肝炎 最新治療	肝硬変から身を守る
4	6	7	8	9
<b>先どり</b>	<b>耳のトラブル解決法</b>			<b>食で健康</b>
耳のトラブル	耳鳴りは早めに対処	日常生活を守る 難聴治療	自分にあった 補聴器選び	干した食材を 上手に使う
11	13	14	15	16
<b>先どり</b>	<b>準備は万全? 花粉症対策</b>		もしかして!? 慢性疲労症候群	<b>運動で健康</b> 転ばない! つまずかない! 体づくり
花粉症対策	自分でできる 花粉症対策	あきらめないで! 花粉症治療		
18	20	21	22	23
<b>先どり</b>	<b>(アンコール) 本気で対策 コレステロール</b>			
コレステロール	検査値のサイン	重病まねく動脈硬化	きょうから改める 食事	きょうから始める 運動

**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

2/4・11

自分で治す! 腰痛

2/18・25

漢方 女性の悩みも解消

**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

2/4 住み慣れた街で生きる ~地域医療の今~

2/11 メタボ対策! 食事療法

2/18 高次脳機能障害 ~正しい知識と理解のために~

2/25 早期発見で出産が可能に! ~子宮がんの最先端治療に迫る~

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