



**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（クーポン使用可）・肝炎ウイルス検診も行っております。

**4/10(火), 4/11(水), 7/14(土)は休診させていただきます**

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。

### 診療報酬の改訂が行われます

2年に一度の診療報酬の改訂が、4月から行われます。全体で0.004%の増加ということで、ほとんど変わりません。当院では患者さんによりますが、ほとんどの方で10円までの増減と思われまます。気になる点があれば、遠慮なくおたずねください。

目に見える変更点としては、**処方箋の形式が少し変わります**。先発医薬品を後発医薬品に変更することを（医師が）許可しない場合に「×」印をつけるための**「変更不可」欄ができました**。

また、今までは、薬の商品名で処方する「**銘柄処方**」でしたが、**後発（ジェネリック）医薬品が存在する薬の場合、成分名で処方する「一般名処方」に変わります**。

（準備不足のため、すべてが一般名になるのには、しばらく時間がかかると思います）

たとえば、脂質異常症の薬「メバロチン」（一般名：プラバスタチン）の場合、今までは、

1. 先発品の商品名で「メバロチン錠10mg」と表示。
2. 後発品の商品名の一例で「アルセチン錠10mg」など并表示。
3. 後発品で、一般名に製薬会社の名前がつく例で「プラバスタチンナトリウム錠10mg「ツルハラ」」など并表示していました。

これが、今後は、**一般名処方を表す【般】＋一般名＋剤形（錠剤、カプセルなど）＋含量**で表示することになります。

上記の例ですと、**【般】プラバスタチン錠10mg** となります。

ただし、まだ後発品が存在しない薬剤、および複数の成分からなる「配合剤」などの場合は、今まで通りに商品名での表示です。

当院での処方箋の発行や、薬局での調剤や説明に、今までよりも時間がかかるかもしれませんが、国の方針ですので、ご了承ください。

なお、薬局で薬を受け取る際には、薬の種類や数量（日数）に間違いがないか、必ずご確認下さい。後になって、数が足りないことがわかって、責任の所在が不明で、最悪の場合は不足分を実費で購入しなければならないことがありますので、くれぐれもご注意ください。

- ・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下さい。

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（4）（一応、最終回）

患者さんのお話は、大変ためになります。そして時に、自分の無力さを感じます。  
 「今日は血液検査があるので、ご飯は食べずに来ました。パンは食べましたけどね！」  
 などは、古典的な笑い話ですが、医者になって30年近くなりますが、いまだに聞きます。

「甘い物は一切食べていません。」

確かに、この方は、砂糖の味のするものは食べていないかもしれませんが、しかし、ご飯もパンも麺もイモ類も全く食べていないということはまずないでしょう。血糖値が高い＝糖が多い＝甘いもの、という発想になるのですが、これは私たちにも大きな責任があると思います。

正確には、体内で糖になるものは全て血糖値を上げるので、減らす必要があるのは「糖質」と言うべきです。

（「炭水化物」も意味はほぼ同じですが、「糖質」以外に食物繊維も含まれます。）

「本当にごちそうは食べてないのです。それでもやせないし、血糖値も下がりません。」

一般的には、ごちそう＝値段の高いもの＝カロリーの高いもの＝太る・血糖値が上がる、と考えられがちですが、そうとは限らないというのが、今回の連載の主旨でした。

カロリーの高さも大事ではありますが、血糖値が上がりやすいかどうかの方が大事とお話ししました。うどん屋さんのメニューで、素うどんが一番安いと思いますが、GI値の高いうどんを、あつという間に食べて、つゆも全部飲むというのは、かなり血糖値が上がります。

**GI値は「うどん80」に対して「そば59」ですので、そばの方がましです。ゆっくり食べると、それだけ血糖値の上昇もゆっくりになります。硬めにゆでる方が、吸収が遅くなりますし、つゆを飲むと、胃腸の動きが活発になって、吸収がよくなりすぎるそうです。**

つまり、食べるものだけではなく、調理の仕方や食べ方にも注意が必要という話でした。

次にインスリンというホルモンの話もしました。血糖値が上がると、それを下げるために、膵臓からインスリンが分泌されますが、インスリンが増えすぎると、肥満の原因になります。

血糖値を上げないことで、インスリンを増やさないことが、体重を減らすことにもつながるとい、低インスリンダイエットも提唱されています。

## 子宮頸癌ワクチンの助成事業が、今年度も継続されます

昨年度と同様、中学1年生から高校1年生（相当）の女子が対象で、無料で受けることができます。2種類のワクチンがありますが、いずれも半年かけて、3回の接種が必要です。

昨年度は開始が遅かったため、3回目が3月末ギリギリになる方が多かったです。また、冬季は、風邪やインフルエンザなどの流行があつて、接種のタイミングが難しいです。

できるだけ、季候のいい時に、お受け下さい。予約が必要です。

### 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。

ご希望の方はご予約下さい。

※肺炎球菌以外にも、肺炎の原因となる微生物は多数ありますので、100%肺炎を予防できるわけではありません。

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

## 糖尿病の患者さん必見！4月から、HbA1cが国際標準化されました



HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) は、血糖値の過去2か月間の平均を表す、糖尿病の検査で、非常に重要です。

HbA1cの検査値には、3種類あります。

- (1) JDS 値 (日本の基準) **大部分の病院や検査センターの数値**
- (2) NGSP 値 (アメリカの基準)
- (3) IFCC 値 (ヨーロッパの基準) **当院の測定器 (左) の数値**

今まで、当院の院内での測定結果と、他の病院などでの結果は、比較が面倒でした。それが、4月から (2) の **NGSP 値に統一** されることになりました。

(ただし、特定健診は、統一が間に合わず、今まで通り JDS 値が使われます。)

今までの当院の測定値を、4月以降の測定値と比べるための換算表は、上の表です。

**3月の6.0は、4月の6.1と同じ**という意味です。

プラスマイナス0.1なので、ほとんど気にしなくてもよいくらいです。

IFCC (%) (3月までの当院での測定値)	NGSP (%) (4月からの数値に換算するには)
3.0~7.5	+0.1
7.6~12.1	±0
12.2~14.0	-0.1

JDS (%) (3月までの大部分の病院での測定値。当院の外注分はこちら)	NGSP (%) (4月からの数値に換算するには)
2.8~5.0	+0.3
5.1~9.7	+0.4
9.8~13.4	+0.5

一方、今までの日本中の大部分の病院や検査センターでの測定値を、4月以降の測定値に換算するための表が2番目の表です。

**3月の7.0は、4月の7.4と同じ**という意味です。0.3から0.5と結構違った値になります。

当院でも、院内で検査せず、外注に出す場合がありますので、今までの値をご覧になる場合は、ご注意ください。

糖尿病の治療がうまくいってるかどうかは、下の表のように、5段階で評価します。

下の表で、ねずみ色の背景の行が今までの評価基準です。4月からは下の行 (黄色) になります。

**治療の目標は「優」か「良」です。この範囲を維持すれば、合併症 (眼底出血で視力障害がでたり、腎不全で血液透析を受けなければならない、など) は起こらないだろうと思います。**

(すでに新しい糖尿病手帳をお持ちの方は、新しい表が載っていますので、ご覧下さい。)

お気づきになった方もおられるでしょうが、当院で院内検査を続けておられる方は、評価が一段階よくなる方があります！ (例えば、6.8の方は、不十分から良になります。)

でも、0.4くらいの違いは、油断するとあっという間に悪くなりますので、くれぐれも油断なさらないようにしてください。

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c (JDS)(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
HbA1c (NGSP)(%)	6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140未満	160~180未満	180~220未満		220以上

「**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1:35～1:50  
 (再放送の時間が変わりました)

「**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
3/31	2	3	4	5
<b>先どり</b>	<b>認知症 あなたはまだよく知らない</b>			
認知症	認知症 どんな病気?	アルツハイマー病の 治療	認知症とわかった ときのケア	進行したときのケア
7	9	10	11	12
<b>先どり</b>	<b>肩が痛いとき</b>			
肩が痛いとき	肩の主な3つの病気	五十肩の治療法	注意! けん板断裂	手術で治す肩の病気
14	16	17	18	19
<b>先どり</b>	<b>気になる鼻づまり</b>			<b>食で健康</b>
鼻づまり	あなどれない 副鼻くう炎	手術で治す 副鼻くう炎	鼻がゆがむ? 鼻中隔わん曲症	バランス食の 基本の「き」
21	23	24	25	26
<b>先どり</b>	生活習慣見直して! 尿路結石対策	腎臓がん 最新治療	足の爪のトラブル	<b>運動で健康</b> ストックで効率アップ! ウォーキング術
足の爪				

**ここが聞きたい! 名医にQ**

NHK教育テレビ 毎週**土曜日** 午後8:00～8:45  
 (再放送) 翌週**金曜日** 午後1:05～1:50

4/7・14 早く気づこう! 認知症  
 4/21・28 必ず良くなる! ひざの痛み

**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

4/7 皮膚がんの予兆 ～そのサインを見逃すな～  
 4/14 バセドウ病と橋本病 ～甲状腺ホルモンの異常で起こる病～  
 4/21 首の腫れに注意! ～甲状腺がん最新治療～  
 4/28 小さな命を救え! ～NICU新生児集中治療室の今～

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