



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。

6/12(火) 午前診, 7/14(土), 8/14(火) 夕診~8/16(木), 9/15(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。

金環日食



5月21日の金環日食はご覧になりましたか? 「日食グラス」は、1年前から準備していましたが、急ぎよ写真を撮ることになって撮ったのがこの写真です。デジカメのレンズに日食グラスを当てて撮りましたので、テレビなどで写っているようなきれいな写真ではありませんが・・・

6月6日には「金星の日面通過」が見られます。太陽の前を金星が通過する現象です。金星が南野陽子のホクロのように見えるそうです。必ず、日食グラスをお使い下さい。

健康食品の摂取には、十分ご注意下さい

「特定保健用食品 (特保)」は、国 (消費者庁) が、有効性・安全性を認めた「食品」です。例えば、ヤクルトが販売している「蕃爽麗茶 (ばんそうれいちゃ)」という「お茶」ですが、ホームページの商品情報によると、「グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した健康茶飲料です。」ということです。医薬品ではないので、「血糖値を下げます」と、「薬効」をうたうことはできないのです。また、いわゆる「健康食品」や「サプリメント」などは、「特保」にも該当しないものです。

高額な健康食品などを、いかにも薬と同等あるいはそれ以上の効果があるかのように薬剤師がすすめた例があります。処方された薬をのまずに、健康食品を過信して、病状が悪化した患者さんも知っています。体にいいからと、常用量以上にのんで、副作用が出た方も知っています。健康食品などを摂られる場合には、必ずご相談下さいますよう、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

家庭血圧測定をおすすめします

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130 / 85 未満	125 / 80 未満
高齢者	140 / 90 未満	135 / 85 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130 / 80 未満	125 / 75 未満
脳血管障害患者	140 / 90 未満	135 / 85 未満

高血圧の方には、家庭での血圧測定をつよくおすすめします。高血圧を放置したり、治療が不十分だと、脳卒中、心臓病、腎臓病などの原因になります。血圧の基準値は、左表の通りです。(家庭の方が、上下とも5厳しいです)

月に1回の通院時だけの血圧測定では日頃の状態はわかりません。起床時と就寝前の2回、測定をすると1か月で60回測定することになり、治療や指導の参考になります。

40歳以上の方は、血圧が正常でも、週1回は測って頂きたいです。

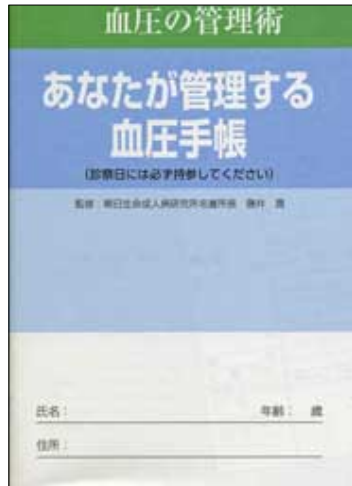
血圧測定の方法は、下記の通りです。

朝：起床後1時間以内
 排尿後
 座位1～2分安静後
 服薬前
 朝食前

夜：就寝前
 座位1～2分安静後

測定部位は、手首より上腕が望ましく、心臓の高さで測ることが大事です。左右差がある場合は、高い方で測ります。

年1回は、器械の精度確認のため、持参して頂いて、水銀の血圧計と比較することも必要です。



写真は私が、最近使っている血圧計です。日本精密測器という会社のもので、上腕用と手首用の両方を使っています。日本製のものでは、この会社の製品だけが、欧州高血圧学会の臨床精密試験に合格しているそうです。

ナニワのエジソンをご存じですか？

木原健次さん(74歳)、珍発明家として、たけしのTVタックルなどにも出演されています。(私は、ずっと「八尾のエジソン」と思い込んでいました。失礼しました。)



「ぼくはナニワのエジソンです」「木原健次の発明」の2冊が最近発売されました。涙なしには読めない、おもしろい本です。ぜひお読み下さい。

下は市販されている発明品のひとつ「なにわのエジソンの串抜き皿」です。



焼き鳥を食べる時に重宝します。

八尾のエジソンと呼ばれた男。本人の手で厳選された珍発明126点を完全解説。おそらく最初で最後の公式カタログ堂々完成。発明の極北、此処に在り。

4月から、HbA1cが国際標準化されました

糖尿病の治療の状態は、下の表のように、5段階で評価します。**治療の目標は「優」か「良」です。この範囲であれば、合併症は起こりにくいです。**詳細は、4月号をご覧ください。

指標	優	良	不十分	不良	不可
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

八尾市の健診・検診について

平成24年度の**特定健診**が始まりました。受診ご希望の方は、予約をお願いいたします。なお受診には下記のものが必要です。自己負担は、無料あるいは1000円です。

1. **受診券**（自己負担額などの確認のため）
2. **健康保険証**（受診時点での、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）

なお、検査結果が当日出ない、検査項目が最低限しかない、などの点で、糖尿病・肝臓病などの治療中の患者さんには、積極的にはお勧めしていません。（今年1月号をご覧ください）

肝炎ウイルス検診も引き続き行っています（1回しか受けられません）。無料です。

大腸がん検診（便潜血検査2回法）も引き続き行っています。

今年度も下記の年齢の方を対象に、無料のクーポン券が発行されます。

（対象者は、**今年4月1日における年齢が、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳**の方です。）

70歳以上は無料。70歳未満の方は600円です。（生活保護、市民税非課税の方は無料）

予防接種について（いずれも予約制です）

麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）

当院は、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。

なお、3期・4期は平成25年3月末までの期間限定（今年度が最後）です。

子宮頸がんワクチン

中学1年～高校1年（相当年齢）は八尾市の助成対象で無料で受けられます。来年度からは国の定める定期接種になります。（これ以外の年齢の方は、1回16800円です）

半年間で3回の接種が必要です。

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。

※100%肺炎を予防できるわけではありません。

肺炎球菌ワクチンの接種料金	
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1:35~1:50

「**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
2	4	5	6	7
先どり	実はこわい歯周病 徹底対策			
歯周病	あなたも歯周病?	全身に広がる悪影響	ここまで出来る! 治療	対策は歯みがきと 生活習慣改善
9	11	12	13	14
先どり	減塩だけじゃない!? 高血圧対策			
高血圧	自分のタイプを知ろう	肥満大敵! 改善のポイント	やはり減塩 腎臓も守る	薬を選んで 十分下げる
16	18	19	20	21
先どり	アトピー性皮膚炎		いまこそ要注意! 食中毒	食で健康 夏野菜を食べよう!
アトピー性 皮膚炎	病気とどう向き合う?	きょうから実践! セルフケアのポイント		
23	25	26	27	28
先どり	これって口内炎? 口の中のできもの	生活習慣に要注意! ドライアイ	摂食障害 早期発見と治療法	運動で健康 たるみにサヨナラ! すっきり上半身
口内炎				

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

6/2・9

女性を襲う! 歯周病

6/16・23

タイプ別が効く! 高血圧対策

6/30

ストレスが原因? 便秘・下痢

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

6/2 日本の医療の未来をひらく (2日は**プロ野球中継のため、午後4時からです**)

6/9 高齢者に急増中! 肺炎の脅威 ~最新予防法~

6/16 脳卒中と闘う ~リハビリ最前線~

6/23 耳が聞こえない ~高齢化社会と老人性難聴~

6/30 「造血幹細胞移植」の現場に密着 ~ドナーの細胞で造血機能を復活~

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。