



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 (20歳以上) も行っております。胃がんリスク検診 (ABC検診) を開始しました。詳細は8・9月号をご覧ください。

10/6(土), 10(水), 13(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。

9月15～17日の3日間、反日デモ真っ最中の、中国・北京へ行ってきました。さすがに首都の北京は、日本大使館前以外は平穏で、雑技(サーカス)、万里の長城、天安門広場、パンダなど一通りの観光をして無事に帰ってきました。一部の都市での暴動化は非常に残念なことです。愛国と言ってしていることが、世界中にどう伝えられているのか知ってほしいですが、YouTube, Facebook, Twitter など一部のインターネットへの接続が規制されているそうです。



現在、在日中国人は約70万人(うち留学生が約10万人)いるそうです(在中日本人は約14万人)。私たちは大人の対応をしなければいけません。

中国に関するニュースは、レコードチャイナをお勧めします。<http://www.recordchina.co.jp/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8時半～	胃カメラ・エコー						×
午前9～12	○	○	検査	○	○	○	
12時～ 検査終了まで	胃カメラ・エコー ・大腸ファイバー						
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。一刻を争う場合は迷わず119番へ。

- ・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(キャッシュカード)・クレジットカードをご利用頂けます。

インフルエンザの予防接種を開始します

年齢	接種量	接種回数	接種間隔
6か月以上 3歳未満 (6か月未満は対象外)	0.25 ml	2回	2～4週 (4週を推奨)
3歳以上 13歳未満	0.5 ml		
13歳以上	0.5 ml	1回または2回	1～4週 (同上)

昨シーズン同様、**新型・A香港型・B型**の3種を混合したワクチンです。(水銀系防腐剤は不使用)

入荷次第、接種を開始しますが、65歳以上に対する八尾市の助成は10月15日(月)から来年1月31日(木)です。(期間外および2回目は65歳未満の方と同料金です)

ワクチンの有効期間は2週間後から約5か月間です。**11月末までの接種をお勧めします。**

かかりつけの患者さんが、定期の予約診察時にお受けになる場合は、予防接種の予約は不要です。それ以外の場合は、必ず予約をお願いします。

※かかりつけの患者さんとは、慢性疾患で、期間内に4か月以上受診された方、および慢性疾患以外で、6か月以上受診された方です。(1か月に何度受診されても1回と数えます。)

(最近、かかりつけになられた患者さんは、受診月数には配慮します。)

※慢性疾患とは、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、慢性肝疾患、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎などの難病、ガンなどで「指導管理料」などを保険で算定している患者さんが対象です。

接種料金 (下表で下線を引いている部分は、今回変更した部分です。)

		八尾市民の方		八尾市民以外の方 (負担免除の方は、手続きをご確認下さい。)
		生活保護の方 市民税非課税の方 公害認定患者さん	左記以外の方	
65歳以上	無料	1000円 60～64歳で、身体障害者手帳(心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全で)1級の方も1000円		かかりつけの患者さんは、1000円。 それ以外の方は、下記2、3と同じです。
65歳未満		1. かかりつけの患者さんは、2000円(税込、以下同様) ※かかりつけの、メルマガ読者は、1800円 (対象期間は、昨年10月1日～ <u>今回の接種日</u> です)		2. 下記の方は、2500円(メルマガ読者は、2300円) ・特定健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・内視鏡検査・超音波検査を受けた方 (対象期間は、昨年10月1日～ <u>今回の接種日</u> です) ・昨シーズン、インフルエンザの予防接種を当院で受けた方 ・過去に肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんワクチン、麻しん・風しんワクチンを当院で受けた方
		3. それ以外の方は、3000円(メルマガ読者は、2800円)		

八尾市の減免対象の方は、証明書が必要で、市役所あるいは保健センターでの手続きが必要です。お問い合わせは、八尾市保健センター 電話993-8600へ。

生活習慣病（1）健診について、体重測定のおすすめ

厚生労働省のホームページによると、生活習慣病とは「毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、日本人の3分の2近くが、これで亡くなっています。」とあります。そして、糖尿病・脳卒中・心臓病・脂質異常症・高血圧・肥満が説明されています。

これは正しい説明でしょうか？ 以前にも書いたことがありますが、私は反対です。糖尿病には、1型糖尿病とあって成人の2型糖尿病とは異なる原因で起こるものがあります。脳卒中や心臓病には、先天的な原因で起こるものもあります。高血圧にも、副腎の異常などで起こるものがあり、脂質異常症には遺伝性のものもあります。

本人に、全く責任がなくても起こる病気を含めて、上記のような説明とはいかがなものか、と考えていますが、お偉い方々がお決めになったことで、私ごとときには、どうにもできません。

現在、40歳以上の方を対象に、特定健診（いわゆるメタボ健診）が行われています。私は、これにも反対です。具体的には、それ以前の健診から、貧血検査・心電図が省かれました。腎機能検査も検尿だけになりました（八尾市では、血液検査が追加されていますが）。腎臓病はあまり重要視されていないということです。また、胸部X線写真は元々ありません。

年に1回、この健診だけを受けていたら安心とお考えの方が多いと思いますが、全く不十分です。糖尿病や脂質異常症で、定期的に当院で検査を受けておられる方には、積極的にはお勧めしていません（無料あるいは1000円で受けられることだけがメリットと考えています）。

がんの早期発見にも役立ちません。大腸がん検診を併用すると、大腸がんの発見には役立ちますが、それ以外のがんは、まず見つかりません。がんの発見には、それなりの検査が必要です。

体重測定は、皆さんにつよくお勧めします。これほど簡単にできる健康管理はありません。BMI（体格指数）が目安になります。（高価な体重計は不要です）

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例えば、165cm、60kgの方の場合、 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$ です。標準値は22（正常範囲は18.5～25）ですが、必ずしも22にこだわる必要はありません。一人一人の理想的な数値にはかなり幅があり、それが正常範囲です。ただ「体調がいい」から健康かという点、それは違います。自覚症状がないとか、人が元気そうだと言ってくれるとか、根拠のない自信は危険です。やはりその裏付けが必要です。



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）

第3期（中学1年）と第4期（高校3年相当の年齢）は無料（今年度で終了です）

現在、20代～40代男性の風疹感染が増えています。妊娠初期に感染すると、赤ちゃんに先天性風疹症候群（先天性心疾患、白内障、難聴など）がおこる可能性があります。妊娠予定の女性だけでなく、配偶者の方にも接種をお勧めします。（1回 9380円）

子宮頸がんワクチン（半年間で3回接種）

中学1年～高校1年は八尾市の助成対象で無料。（これ以外の方は、1回16800円）

肺炎球菌ワクチン（原則、65歳以上。5年に1回）

肺炎球菌による肺炎の予防効果があります。

慢性疾患でかかりつけの患者さんは6000円。それ以外の方はお問い合わせ下さい。

「**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
9/29	1	2	3	4
先どり	実は危険！ 気になる目の病気			
緑内障	緑内障	加齢黄斑変性	角膜感染症	まぶたの病気
6	8	9	10	11
先どり	その痛み 首が原因？			
首の痛み	首の具合を見きわめよう！	頸椎椎間板ヘルニア	頸椎症	後縦靭帯骨化症
13	15	16	17	18
先どり	増える肺がん			食で健康 簡単！ 酢を使った 減塩レシピ
肺がん	検査 最新情報	早期の肺がん治療	進行がんの薬物治療	
20	22	23	24	25
先どり	男性の更年期障害～LOH症候群～			運動で健康 ストックで鍛える！ ウォーキング術実践編
内視鏡	がんから胃腸炎まで 内視鏡検査 最新情報	見逃さないで 男性ホルモンの低下	これで改善！ 治療と日常生活	
27	29	30	31	11/1
先どり	(アンコール) 原因チェック！ 腰痛をしっかりと治す			
腰痛	この腰痛は何が原因？	急性腰痛症・ぎっくり腰	腰椎椎間板ヘルニア	脊柱管狭さく症

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
 10/6・13 自殺を防ぐ！ うつ病対策
 10/20・27 全身に悪影響！ 首の痛み

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
 10/6 シリーズ がんと闘う(1) あなたの知らない“がん”
 ～データで明らかになる“がん”の姿～
 10/13 シリーズ がんと闘う(2) すい臓がん ～手術をあきらめない～
 10/20 シリーズ がんと闘う(3) 咽頭がん 最新治療
 10/27 シリーズ がんと闘う(4) 乳がんと骨転移