



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。
Facebook始めました。

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。

年末は12/29(土)が最後の診察日です(午前診のみ)。
年始は1/4(金)からですが、午前診のみです。
1/9(水), 1/25(金)午前診は休診です。
年末年始の休みの間に、薬がきれないようにご注意ください。
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。

年末年始の休日診療所の診療予定

12/30(日)~1/4(金)は休日診療所が診療しています。受付時間は下記の通りです。

受付時間	内科	小児科	歯科
10:00~11:30	○	○	○
13:00~15:30	○	○	○
17:00~20:30	○	○	×

かなり混雑します。待ち時間はご了承下さい。
尿検査、心電図、インフルエンザの検査はできますが、レントゲン検査、血液検査はできませんので、重症と思われる場合は、始めから救急病院を受診されることをお勧めします。

八尾市保健センター 休日急病診療所
八尾市旭ヶ丘 5-85-16
電話 072-993-8600

重要なお願い **緊急時の受診について**

年内は急性胃腸炎が流行し、年が明けるとインフルエンザの流行が始まります。
急な発病で、すぐに受診したいというお気持ちはわかりますが、ノロウイルス、インフルエンザなどの伝染性疾患の場合、隔離の必要があります。
なにぶん狭い診療所ですし、高齢者の受診が多いため、隔離場所の確保と診察時間の調整が必要になります。**まずはお電話を下さい。**前触れなく来院された場合、寒い廊下でお待ち頂く場合があります。
通常、急性胃腸炎やインフルエンザで、生命にかかわることはまずありません。ご協力をお願いします。
ただし、意識障害(呼びかけても答えない)、けいれんを起こした場合などは、迷わず救急車を呼んで下さい。

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てください。

インフルエンザの予防接種を行っています（まもなく終了します）

65歳以上に対する八尾市の助成は来年1月31日（木）までです。ワクチンの有効期間は2週間後から約5か月間です。年明けから流行が始まります。**できるだけ早くお受け下さい。**

11月末現在、予定数量の約9割の接種を終えています。必ず予約をお願いします。

接種料金	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		<ol style="list-style-type: none"> 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～今回の接種日です) 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～今回の接種日です) ・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 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、市役所あるいは保健センターでの手続きが必要です。

※ 肺炎球菌ワクチンとの、同日接種が可能です。（肺炎球菌ワクチンの予約も必要です）

※ メルマガ読者割引は、メルマガを印刷してお持ち頂くか、携帯画面でお見せ下さい。
Facebookで「いいね！」をおして下さった方も、メルマガ読者と同様に割引します。

急性胃腸炎が流行しています

ノロウイルスによる急性胃腸炎の発生数が1年の中で一番多いのが12月です。ノロウイルス以外のウイルス・細菌が原因となることもあります。何となく胃腸の調子がおかしいかなと思っていると、急に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢が始まります。

食べ物が原因とは限らないため、予防はなかなか難しいです。食品の加熱（85℃1分間）、手洗い・調理器具の消毒などが必要です。

よほど重症でない限り、3日ほどで治ります。

下痢のみの場合は、水分の補給だけで十分です。スポーツドリンクを

1. 5倍位に薄めて飲む方が吸収がいいです。下痢を止める（止めようとする）と、かえって長引くことがあるので、正露丸などの下痢止めより、**ビオフェルミンなどの整腸剤**が無難です。一瓶常備しておくことをお勧めします。（一番大きな540錠の瓶で、1880円位です。なお関西国際空港の出国後の薬局では、3150円でした。）

嘔気・嘔吐がつよい場合は、薬も水分も飲めませんので、受診をお勧めします。吐き気止めを入れた点滴をすると、結構楽になります。

血便が出た場合も、受診をお勧めします。



生活習慣病 (3) 善玉コレステロールと悪玉コレステロール

脂質異常症の患者さんはもちろん、糖尿病の患者さんも採血の時に“脂質”の検査をします。

・総コレステロール

・中性脂肪 (正常値 150mg/dl未満)

・HDLコレステロール (いわゆる善玉コレステロール、以下HDL) (正常値 40mg/dl以上)

・LDLコレステロール (いわゆる悪玉コレステロール、以下LDL) (正常値 140mg/dl未満)

の4項目です。

“善” “悪” とは何に関してかという、もちろん動脈硬化に関してです。詳しくは次号でお話します。HDL、LDL のことを“善玉菌” “悪玉菌” と呼ぶ方がおられます！ご注意を。

総コレステロールの正常値を書いていないのは、HDL が多いために総コレステロールが多いのは問題ないからです。**LDL の正常値は、特定健診では、120未満です。**また、糖尿病の患者

さんの目標値は120未満ですし、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）の患者さんの場合の目標値は100未満とかなり厳しいです。



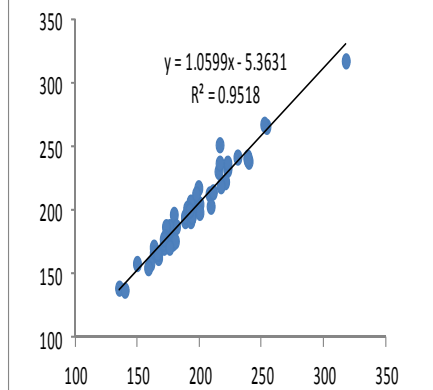
これまでは、総コレステロールと中性脂肪は院内の測定器（写真）で測り、HDL と LDL は外注していましたが、11月から当院で測定するようになりました。

正確に言いますと、HDL を測定し、LDL は計算で出します。その計算式は次の通りです。

$$\text{LDL} = \text{総コレステロール} - \text{HDL} - \text{中性脂肪} / 5$$

(例：総コレステロール220、中性脂肪120、HDL 50 の場合、 $\text{LDL} = 220 - 50 - 120/5 = 220 - 50 - 24 = 146$ です)

総コレステロール



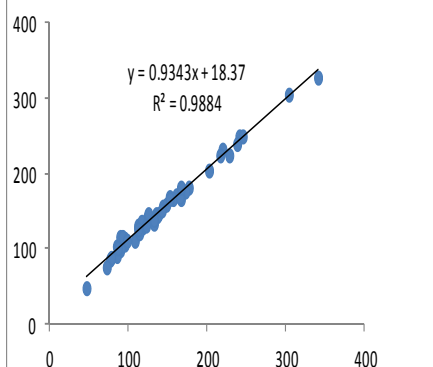
HDLおよびLDL が採血当日にわかるようになったことで、脂質についても適切な診療ができるようになりました。

なお、採血項目の組み合わせによっては、これまでよりも若干診療点数（会計）が高くなりますので、ご了承ください。

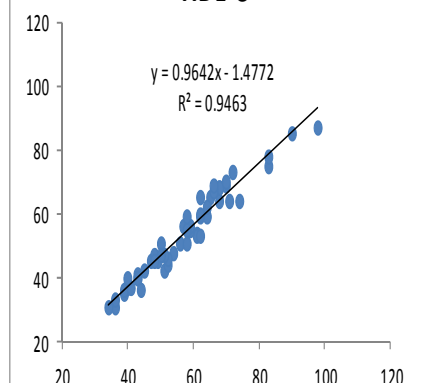
今回、HDL の院内測定を開始するに当たり、当院の測定器での結果と、外注先の結果を比較してみました。4項目のグラフを見て頂きます。（55人分のデータです）

いずれも、縦軸が院内の結果で、横軸が外注の結果です。多少の誤差はありますが、おおむね良好な結果と考えています。

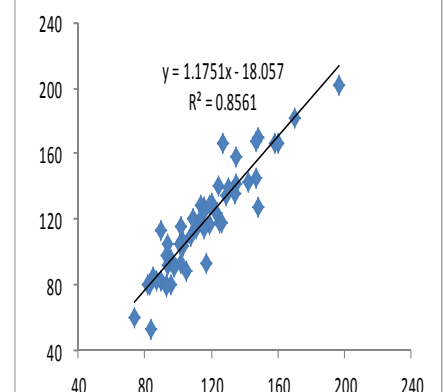
中性脂肪



HDL-C



LDL-C



インフルエンザの流行が始まります！

1月になると、インフルエンザの流行が始まります。毎年同じ事を書きますが、予防のためには、予防接種、うがい・手洗い・マスクなどが必要です。過労も大敵です。

予防接種は、接種して免疫ができるまで2週間かかります。11月中の接種をお勧めしていますが、結構12月になって来られる方もありますし、まれに1月に来られる方もあります。

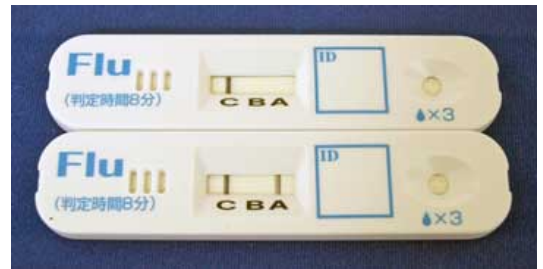
典型的な症状は、悪寒（さむけ）戦慄（ふるえ）、高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛、のどの痛みなどです。まれに軽い症状しかない方もあります。

インフルエンザかなと思ったら、早期に診断・治療する必要があります。

発病から48時間以内に診断して治療を開始しないと、あまり意味がありません。ただし、発病してすぐだと、検査に出ないこともあります。

検査は、鼻の奥（あるいはのど）に綿棒を入れて採取して、写真のようなキットで検査します。

（写真上は陰性、下がA型陽性）



治療は、抗ウイルス薬を使います。

- ・内服薬では、おなじみのタミフル（1日2回、5日間）
- ・吸入薬では、リレンザ（1日2回、5日間）
イナビル（1回のみ）
- ・注射薬では、ラピアクタ（点滴1回のみ）

いずれの薬も処方できます。一昨年からご希望の方には、ラピアクタを点滴していますが、患者さんの感想によると、これが一番効き目がいいみたいです。



予約診療についてお願い

日頃から、当院の予約診療にご協力いただき、ありがとうございます。

以前にも書きましたが、1時間あたり患者さん4名までなら、落ち着いて診察できるのですが、どうしてもそれ以上に予約を取らざるを得ない状況にあります。新患の受付も、紹介状をお持ちの場合や、かかりつけの患者さんからのご紹介以外は、かなりお断りしています。

実際の診察時間は、予約時間よりも遅れることが圧倒的に多いので、お願いしにくいのですが、できれば5分前（採血のある方は15分前）までに来院して頂けると、助かります。

毎時00分、15分、30分、45分が、正規の予約時間です。毎時5人目以降の予約は、それ以外の時間、あるいは「30分に来院して待つて頂く」等として予約にしていますが、その場合、正規の時間の患者さんよりも、待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。

レントゲンがデジタルになりました



レントゲン撮影装置が、このたび、デジタルにかわりましたので、ご紹介します。

一言で言うと、フィルムのカメラから、デジカメにかわったようなものです。フィルムで撮影したあと、暗室で現像して、診察室で見るまでに、最低2分はかかっていましたが、これが約10秒に短縮されました。

(写真左上) X線発生装置は、今までのものを使います。



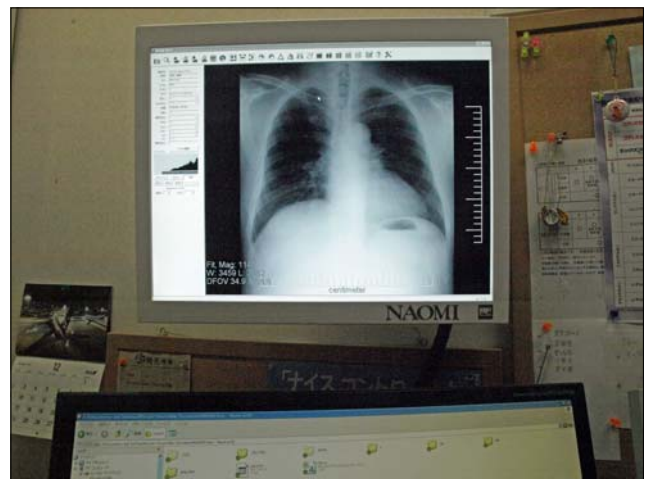
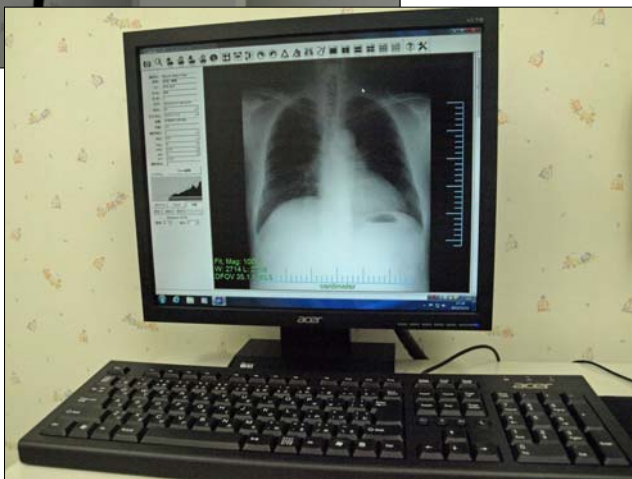
(写真左中) カメラにあたる部分です。これがX線を電気信号に変換して、レントゲン室内にあるパソコン(写真左下)に送りますと、約10秒で画像が表示されます。

(写真右下) ほぼ同時に、診察室のパソコンでも見ることができます。

X線の被爆も少なくなります。パソコンで処理しますので、少しくらい撮影に失敗しても、取り直さずに済みます。

現像器を使わないので、水や現像液が不要で、さらに、現像液の廃液もなくなりましたので、環境に優しくなりました。

なお、近いうちに骨粗鬆症の検査が可能になる予定です。



なお、撮影料等が、少し高くなりますので、ご了承下さい。

(胸部X線写真1枚撮影の場合)

(旧) 撮影料 60点 + 診断料 85点 + フィルム代 11点 = 156点

(新) 撮影料 68点 + 診断料 85点 + 電子画像管理加算 57点 = 210点

つまり、210点 - 156点 = 54点 (540円) 高くなります。3割負担の患者さんで、160円、1割負担の患者さんで50円です。申し訳ありませんが、ご了承ください。

申し遅れましたが、このデジタルレントゲン装置の名前は、NAOMI (ナオミ) です。

「**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
1	3	4	5	6
先どり	見逃すな! 不整脈徹底研究			
不整脈	心電図からわかること	薬とカテーテル治療	ペースメーカーで日常生活を快適に	危険を防ぐ運動のポイント
8	10	11	12	13
先どり	あきらめない! 尿トラブル改善			食で健康 食養レシピで 冷え改善!
尿トラブル	進行すると怖い! 尿もれ	最新手術で改善	突然起こる尿意には	
15	17	18	19	20
先どり	早く気づきたい! すい臓の病気			運動で健康 筋肉・心をゆるめて 脱ストレス!
すい臓	急性すい炎	慢性すい炎	すい臓がん	
22	24	25	26	27
先どり	手指からわかる 病気のサイン		早期発見を目指せ! 慢性腎臓病	(アンコール) どう気づく? 心不全
病気のサイン	爪は内臓の鏡	手の痛み・しびれ		

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

12/1・8

ここまで進んだ! 糖尿病治療の最前線

12/15・22

あなたの肝臓 総点検!

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

12/1 増え続けるHIV感染者 ~その実態と最新治療法~

12/22 患者数1000万人の衝撃! ~“糖尿病” 対策最前線~

12/29 食事の時“むせる” 命にかかわるケースも ~嚥下障害 その予防と対策~

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。

(現在のところ、Edy, nanaco などの電子マネーはご利用になれません)