



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。

**1/4(金)夕診, 1/9(水), 1/25(金)午前診**  
**2/16(土), 2/20(水), 3/15(金), 4/9(火)午前診は休診です。**  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。  
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。

### 謹賀新年

(恒例の榎原神宮の大絵馬)



明けましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願いいたします。

私は、男の平均寿命 (79歳) まで25年ありますが、自力で旅をしたり、好きなことができるのは、あと10年ほどと考えています。  
10年過ぎれば、あと5年とか考えるとは思いますが、寿命は必ず来ます。病気は絶対にするでしょうし、ケガもいつするかわかりません。(実際、7年前に骨折をして、だいぶ予定が狂いました。)

何ともないからと健診を受けない方、病気があるのに治療を受けない方、治療を受けていても十分な結果が出せない方が大勢おられます。がんて苦しんだ方、糖尿病で血液透析を受けている方、脳卒中の後遺症で不自由な生活を送っている方などが身近におられる方は、同じようにはなりたくないという思いで、ご自分の健康にも真剣に取り組んでおられます。心当たりのある方、新年に当たり、何か変えてみませんか？

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。

## 生活習慣病（4）脱線1：単位の話

今月は、新年ということで脱線というか、手抜きをさせて頂き、検査値の単位の話をしてします。皆さん、検査結果の数値はよくご覧になりますが、その単位までは気にしておられないのではないのでしょうか。

検査値のほとんどは、血液や尿中の物質の濃度を表しています。

黄疸（ビリルビン）、脂質（総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、腎機能（尿素窒素、クレアチニン、尿酸）、血糖などの単位は「**mg/dl**」です。血液1デシリットル（十分の1リットル=100cc）中に何ミリグラム（千分の1グラム）という意味です。

つまり、血糖値が 100mg/dl ということは、血液1dl(100cc)にブドウ糖100mg(0.1g) が溶けている状態です。間違って 0.2g 溶かせば、血糖値は200に上がってしまいます。耐糖能が正常な方の場合、空腹時で 70~109 が正常範囲で、食後であっても 140 は超えないという、かなり精密な調整が体内で行われているのです。医学を超えて、神秘的なものを感じます。

**m**（ミリ）は千分の一ですが、**μ**（マイクロ）はミリの千分の一（百万分の一）、**n**（ナノ）はマイクロの千分の一（十億分の一）、**p**（ピコ）はナノの千分の一（一兆分の一）です。

鉄は **μg/dl** で表します。CEA や PSA などの腫瘍マーカーは **ng/ml**。甲状腺ホルモンは、**pg/ml** が単位です。蛋白（アルブミン、グロブリン）は「**g/dl**」です。

肝機能（ALP、 $\gamma$ -GT、AST、ALT、LD、コリンエステラーゼ）、膵臓（アミラーゼ、リパーゼ）、筋肉（CK）などの単位は、「**U/l**」あるいは「**IU/l**」です。血液1リットル中の「単位数」あるいは「国際単位数」を表します。グラム数ではなく、単位数というのは「活性」を表していますが、詳しいことは説明しきれません。申し訳ありません。

白血球、赤血球、血小板などの数は、**μl**（百万分の一リットル=1立方ミリリットル）あたりの数で表します。一辺が1ミリメートルのサイコロの大きさです。よく数えますね！

「%」もよく使われます。糖尿病の検査として有名なHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）、ヘマトクリット（貧血の検査）など。

その他、説明が難しい単位は、今回は省きました（さて何でしょうか？）が、少しでも単位に興味を持っていただければ、幸いです。

### 重要なお問い合わせ [緊急時の受診について](#)

急に高熱が出たり、嘔吐や下痢をすると、すぐに受診したいというお気持ちはよくわかりますが、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、診察時間の調整も必要になりますので、**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。（次ページもご覧下さい）

**ただし、意識障害（呼びかけても反応がない、おかしい）があったり、つよい胸痛（狭心症や急性心筋梗塞が疑われる）、吐血や下血、激しい頭痛（くも膜下出血が疑われる）、急に起こった半身のしびれや麻痺（脳卒中が疑われる）、などの場合には一刻も早い診断・処置が必要となる場合がありますので、迷わず救急車を呼んで下さい。**

## インフルエンザの流行が始まります！

3学期が始まると、インフルエンザの流行が始まります。予防のために、うがい・手洗い・マスクなどが必要です。過労も大敵、不必要な外出も控えた方が無難です。糖尿病などで、運動療法として歩いておられる患者さんは、マスク・防寒対策をして、頑張ってください。

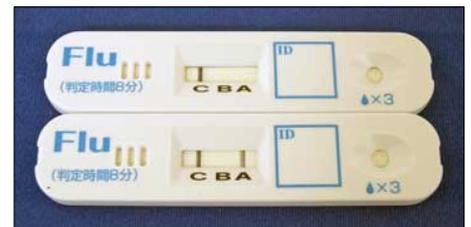
インフルエンザの典型的な症状は、悪寒（さむけ）戦慄（ふるえ）、高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛、のどの痛みなどです。予防接種を受けていても、残念ながら感染する可能性はありますが、軽い症状で済む場合が結構あります。

インフルエンザを疑ったら、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、治療する意味があまりありません。ただし、発病してすぐだと、検査に出ないこともあり、難しいところです。

検査は、鼻の奥（あるいはのど）に綿棒を入れて採取して、右の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）



治療には、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。

## まだ感染性胃腸炎にもご注意ください

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行しました。どうにかピークは過ぎたようですが、まだ油断は禁物です。

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。感染者が出た場合、吐瀉物の処理や洗面所・トイレなどの消毒などを適切にしないと、かなりの確率で感染します。

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倍位に薄めて飲むと吸収がいいです。下痢を止める（止めようとする）と、長引くことがあるので、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。）

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、受診して下さい。（他の疾患の可能性もあります）



「**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
5	7	8	9	10
<b>先どり</b>	<b>血管イキイキ 健診徹底活用法</b>			
血管イキイキ	あなたの血管を知ろう	悪化の引き金を見落とさない	傷みの原因を取り除く	重大なトラブルを防ぐ
12	14	15	16	17
<b>先どり</b>	<b>運動で元気に！ 内臓の病気のリハビリ</b>			
内臓の病気の リハビリ	寿命ものばせる！	心臓・血管の リハビリ	息切れを防ぐ！ 肺のリハビリ	透析中もできる 腎臓リハビリ
19	21	22	23	24
<b>先どり</b>	<b>気になる頭痛 解消法</b>			食で健康 カルシウムを たっぷり！
頭痛	あなたのタイプは？	片頭痛	緊張型頭痛・ 薬の使い過ぎ	
26	28	29	30	31
<b>先どり</b>	<b>不眠 徹底対策</b>		全身の激しい痛み 線維筋痛症	運動で健康 “冷えない” 体づくり！
不眠	どんなときに 自分で対処できる？	治療が必要なとき		

**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

- 1/5 まとめスペシャル うつ病
- 1/12・19 おしっこの悩み 頻尿・尿もれ
- 1/26 安心・らくらく 中高年の運動術

**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

- 1/5 日本の医療は今 ～医療キーワード2013～
- 1/12 激痛！関節が破壊される ～リウマチ治療最前線～
- 1/19 すっきり解消！ キッズメタボ ～子どものための肥満外来～
- 1/26 救命救急センター24時 ～命を救う最前線～

**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)