



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。
Facebook始めました。

6/10(月)午前診, 6/28(金)夕診, 6/29(土), 7/18(木), 9/21(土)は休診です。 夏休みは検討中です。最新情報はホームページとメルマガでご案内します。

平成25年度の特定健診が始まります

40歳以上の皆さんのお手元には、特定健診の受診券は届きましたか。届いた時点から受診は可能です。受診時には、下記のものが必要ですので、必ずお持ち下さい。健診も予約制です。

1. 受診券 (自己負担額の確認のため)
 2. 健康保険証 (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)
- 今年度から、八尾市国保加入者の方は、受診料が無料になりました。

※今年度中 (来年3月末まで) に75歳つまり後期高齢者になる方は、誕生日の翌月に、後期高齢者の健診受診券が届きます。(誕生日以前の特定健診と合わせて、2回受けることができます)

75歳未満の特定健診の受診券は、誕生月によって、扱いが下記ようになります。

- ・誕生日が9月末までの方：送付されません。誕生日までに、受けたい場合は、市役所の健康保険課に連絡すると送付されます。
- ・10月以降に誕生日を迎える方：送付されるはずですが。

大腸がん検診 (便潜血検査2回法) も40歳以上が対象ですが、こちらも今年度から八尾市国保加入者の方は無料となりました。

検診で要精密検査となった場合 (便潜血が2回のうち1回でも、陽性のとき)、内視鏡検査 (大腸ファイバー) を受けて頂くこととなります。当院では、昨年度も大腸癌や大腸ポリープを結構、発見しました。ポリープ状の早期癌も何人も見つけて治療 (内視鏡的切除術) を当院で行っています。

肝炎ウイルス検診は20歳以上が対象ですが、無料です (ただし1回しか受けられません)。

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。

(手数料はもちろんかかりません。カード会社のポイントもたまります。)

クレジットカード会社(JCB, VISA等) 発行のギフト券もご利用頂けます。

(百貨店の商品券はご利用頂けません)

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	診察		検査		診察		
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	診察		×		診察	×	

#7119 救急医療相談窓口 (年中無休)
一刻を争う場合は119番へ。

- ・毎月初回の受診時には、必ず「保険証」や「医療証」等をご持参下さい。
- ・お薬手帳・健診結果・紹介状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。

ピロリ菌治療を当院でも行っています

ピロリ菌は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃癌などの原因と考えられている細菌です。胃潰瘍・十二指腸潰瘍に加えて、慢性胃炎の方でも、ピロリ菌感染が診断された場合には、除菌治療が健康保険で行えるようになりました。

健康保険で、ピロリ菌の除菌治療を行うには、下記の1→2の順で、検査が必要です。

1. 内視鏡検査（胃カメラ）で、慢性胃炎の証明

慢性胃炎の診断だけではなく、すでに胃癌ができていないことの証明として重要です。

2. ピロリ菌感染の証明（主な検査）

- ・抗体検査（血液検査）
- ・尿素呼気試験（錠剤を服用し、その前後の呼気を測定）
- ・迅速ウレアーゼ試験（内視鏡検査で組織採取）

除菌治療・ABC検診の問題

日本消化器がん検診学会は、下記のような声明を發表しました。

1. 除菌療法後も内視鏡検査やX線検査を継続する必要がある。
2. ABC検診を従来のX線検査に代わる検査とするには根拠が不足している。

1については「除菌治療の時点で、すでに慢性萎縮性胃炎などの前癌状態にあった場合は、胃癌の発生がありうる」ということです。除菌治療後も経過観察が必要であることは、周知の事実と私は考えています。「ピロリ菌がいなければ、胃癌にはならない」と極論する先生もおられますが、実際はピロリ菌に感染していなくても胃癌になりますので、定期検診は必要です。除菌療法をやりっぱなしの医師、受けっぱなしの患者に対する警鐘と受け取るべきです。

2については、ABC検診の判定で、Aの場合は5年に一度の胃の検査でいいという書き方がされているのですが、私は前記の理由で、ABC検診の判定結果に限らず、年1回の検査（X線検査よりは、できるだけ内視鏡検査）をお勧めしています（昨年5月号をご覧ください）一度も胃癌検診を受けたことのない方なら、受けてみた方がいい検査という位置づけです。

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）

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 9450円）

現在、風しん単独のワクチンは、入手困難になっております。MRワクチンはお取り寄せ可能です。（在庫は置いておりませんので、お申し込み当日の接種はできません、ご了承ください）

子宮頸がんワクチン（半年間で3回接種）

小学6年生～高校1年生相当（平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ）は無料です。（これ以外の方は、16800円、当院での2回目・3回目は、15750円）

肺炎球菌ワクチン（原則、65歳以上。5年に1回）

慢性疾患でかかりつけの患者さんは、6300円。

慢性疾患以外でかかりつけの患者さんは、6830円。

それ以外の方は、7350円。

※これ以外のワクチンについても、接種可能なものがありますので、お問い合わせ下さい。

生活習慣病のお話 (6) 糖尿病の治療目標の変更

先月号で、糖尿病などの生活習慣病の診断基準と治療目標を掲載したところですが、糖尿病の治療目標が6月から変更されることになりましたので、お知らせします。

現行の管理目標は、この表です。

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c	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

以前から不思議に思っていたのは、

1. 今どき、優・良などの言い方は古くないか？
2. 良・不十分・不良の範囲が、それぞれ0.7、0.5、1.0と覚えにくい、などです。

新しい管理目標はこの表です。(目標値が、1.0刻みで切りが良く、覚えやすくなりました)

区分	HbA1c (%) (NGSP値)	備考
血糖正常化を目指す際の目標	6.0未満	・食事療法や運動療法だけの場合 ・薬物療法中で低血糖がない場合
合併症予防のための目標	7.0未満	対応する血糖値の目安としては、 ・空腹時血糖値130mg/dl未満 ・食後2時間血糖値180mg/dl未満
治療強化が困難な際の目標	8.0未満	低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合

・ **HbA1c (%) (NGSP値)** の正常値は6.2以下で、6.5以上は糖尿病型と診断します。

・ **糖尿病を治療する目的は、合併症の発生を予防すること** です。

具体的には、動脈硬化による脳血管障害(脳梗塞など)、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)を予防すること、慢性腎臓病(慢性腎不全)による血液透析に至らないようにすること、眼底出血による失明を防ぐこと、などです。

一般的には、HbA1cを7.0%未満(緑色の範囲)に保つことによって、これらは予防できると考えられています。もちろん低いほど良いので、6.0未満であれば、よりいいです。

上の表の備考にあるように、低血糖発作などのために、血糖値を下げるのが困難なことがあります。その場合には8.0未満が目標値となりますが、**黄色の範囲では、合併症の発生の危険性がある**ことを十分理解して頂く必要があります。

もちろん、上の表にはありませんが、**8.0以上は赤色で「合併症が起こる可能性が高い」ことはいうまでもありません。**

※特定健診では、HbA1cはJDS値(日本の基準値)で表していました(正常値5.1以下)が、今年4月からは、NGSP値(国際的な基準値)に変更されました(正常値5.5以下)。昨年度までの数値に0.4たすと現在の数値に換算できます。

空腹時血糖値	126以上	糖尿病型		
	126未満	境界型		
	110未満	(正常高値)		
	100未満	正常型		
(mg/dl)	140未満	200未満	200以上	
糖負荷試験2時間値				

なお、血糖値による、糖尿病の診断基準は、左の表の通りで、変更はありません。(特定健診では、空腹時血糖値の正常値は100未満です。空腹時の採血でない場合は、HbA1cで判定します。)

「**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
4/27	4/29	4/30	1	2
先どり	これで安心! スポーツ実践法			
ウォーキング	ウォーキング 心拍数に気をつけて	サイクリング 安全に楽しむには	ボールスポーツ 心臓の負担を意識して	山登り 体調の変化を見逃さない
4	6	7	8	9
先どり	高血圧 きっと治せる! この一歩			
高血圧	血圧を 知ろう・測ろう	生活習慣 ひとつでも改善	減塩しておいしく	薬を味方に!
11	13	14	15	16
先どり	胃がんとピロリ菌 最新情報			食で健康
ピロリ菌	ピロリ感染胃炎	胃がんを早期発見	内視鏡治療の特徴	ビタミンB群で疲れ解消
18	20	21	22	23
先どり	皮膚のトラブル解消法		リスクに注意! 卵巣がん	運動で健康 スロージョギングで 体力アップ
皮膚の トラブル	これって水虫?	今からスタート! 紫外線対策		
25	27	28	29	30
先どり	(アンコール) 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

チョイス@病気になったとき

NHK教育テレビ 毎週**土曜日** 午後8:00~8:44

(再放送) 翌週**金曜日** 午後1:05~1:49

- 5/4 尿路結石になったら
- 5/11 肩の痛みが治らない
- 5/18 大動脈を守れ
- 5/25 アンコール放送

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

- 5/4 大丈夫? 「危険な頭痛」 ~その“前兆”を見逃すな! ~
- 5/11 身近に潜む病 “痔” ~予防法と手術体験記~
- 5/18 あなたは大丈夫!? 眠りに潜む病 ~快眠のススメ~
- 5/25 肺の生活習慣病 COPD ~命を奪う病の実態~