



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)朝, 6/21(金)朝, 6/28(金)夕, 6/29(土), 7/18(木), 8/5(月), 8/13(火)夕, 8/14(水), 8/15(木), 9/14(土), 9/21(土)は休診です。
最新情報はホームページとメルマガでご案内します。

八尾市が風しん予防接種の助成をはじめました

大阪府内の風しん感染者数が全国一 (昨年同時期の30倍) となり、府は5月13日に「風しん流行緊急事態」を宣言しました。
20代~40代の男性に発症者が集中しています。 妊娠初期の女性が感染すると、出生児に**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、大阪府内で2名の発症が確認されたそうです。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。

助成期間：平成25年6月1日から平成25年9月30日まで。接種料金は無料です。
助成対象者：**19歳以上**の八尾市民で、次の1または2に該当する方 (年齢の上限および婚姻の有無は問いません)。接種歴の不明な方、かかったかどうか不明の方も対象者になります。
1. 妊娠を予定 (希望) している女性
2. 妊婦の夫 (正確には、胎児の父)
※妊娠中の女性、すでに2回接種している方、明らかにかかったことのある方は対象外です。
(ただし、過去の診断が間違っている場合がかなり多いと言われています。)
※**接種後、2か月間は妊娠を避ける必要**があります。

予約が必要です。年齢と住所が確認できるもの (健康保険証、運転免許証など) および男性は母子健康手帳 (子の父の欄に名前が記載されているもの) も必ずご持参ください。

対象外の方の接種は、1回 9450円で行っています。

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。

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。

生活習慣病のお話 (7) 新しい糖尿病の治療目標・減塩

先月号で、お知らせしましたが、糖尿病の治療目標が6月から変更になりました。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

新しい管理目標は、こちらの表です。



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 130 mg/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

・糖尿病に限らず生活習慣病を治療する目的は、合併症を予防することです。つまり、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）、眼底出血による失明などの予防、慢性腎不全による血液透析に至らないようにする、などです。

そのための目標値が7.0未満です。

※特定健診では、HbA1cはJDS値（日本の基準値：正常値5.1以下）で表していましたが、今年4月からは、NGSP値（国際的な基準値：正常値5.5以下）に変更されました。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。（通常の診療分は、昨年4月から変更になっています。）

減塩

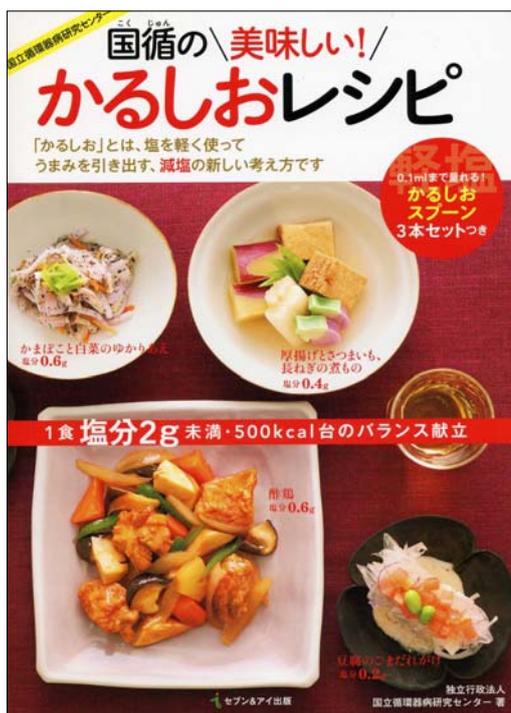
高血圧症の治療の基本が、減塩であることは、言うまでもありません。現在、高血圧症の治療のためには、1日6グラム未満にする必要があるとされています。

タニタの社員食堂のレシピ本が有名ですが、国立循環器病研究センターから「国循の美味しい！かるしおレシピ」という本が出ていて売っています。

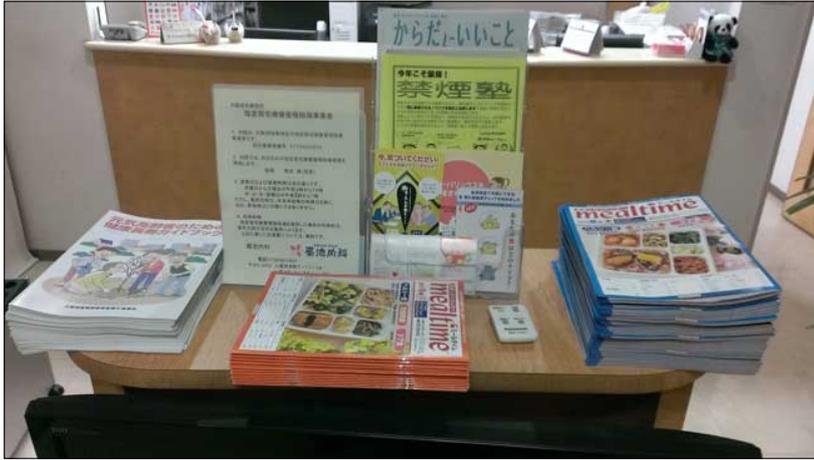
かるしおスプーン3本セットつきで、1890円です。

そのほか、続々とレシピ本が出版されていますが、「1食塩分2g未満・500kcal台のバランス献立」がほぼ共通しています。

- ・女子栄養大学の学生食堂
- ・聖路加国際病院の愛情健康レシピ
- ・亀田総合病院の「血圧が高め」の人のためのおいしい減塩レシピ
- ・日本一おいしい病院ごはんを目指す！せんぽ東京高輪病院500kcal台のけんこう定食
- ・鎌田式健康ごはん などなどです。



待合室のテレビ台の上にご注目下さい



待合室のテレビ台の上に、いろいろな物を置いております。チラシ、カタログ類は無料ですので、遠慮なくお持ち帰り下さい。(テレビ等のリモコンは勘弁して下さい)

(右) 高齢者を対象としたパンフレットですが、高齢者でなくても参考になると思います。

運動、食事、口腔ケア、社会生活などの健康づくりの方法の紹介。高齢者がなりやすい病気やケガなどの特徴や予防方法もわかりやすく説明されています。



(左) ミールタイムファンデリーという会社の宅配の食事(冷凍)のカタログです。

栄養士の指導が受けられるということで、テレビ(ガイアの夜明け等)でも紹介されたことがあります。

ヘルシー食・腎臓病食などがあり、それぞれ、おかずのみとご飯つきが選べます。ヘルシー食のカロリーは、おかずのみで300kcal未満、ごはんつきで500kcal未満、塩分はいずれも2グラム未満です。

その他、5月末時点で置いているパンフレットは、八尾市の禁煙塾、高血圧、ABC検診、慢性閉塞性肺疾患、心肺蘇生法、子宮頸癌ワクチンなどです。なお、パンフレット類は、補充のないものが多いので、早めにお取り下さい。



予防接種について (いずれも予約制です)

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)

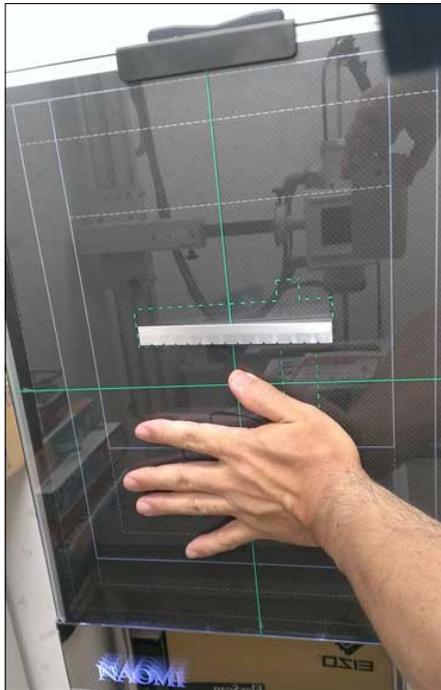
肺炎球菌ワクチン (原則、65歳以上。5年に1回)

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でも、接種可能なものがありますので、お問い合わせ下さい。

骨粗鬆症の検査（骨密度測定）を始めました

昨年11月から、当院のレントゲン撮影が、デジタル方式に変わりました。そのときに予告していましたが、やっと骨粗鬆症の検査（骨密度測定）ができるようになりました。



測定方法

1. 左手のレントゲン写真を撮ります。

親指の上の白い物は、測定の基準になるアルミの棒です。



※指輪・腕時計などを外す必要はありません。

2. 第2中手骨（人差し指の付け根の骨：青印）とアルミをパソコンで測定するだけです。

撮影から結果の印刷まで、3分ほどです。

3. 結果表の一部です。

この方は、若年者の平均値と比較して60%ということで、骨粗鬆症と診断されました。

（正常は80%以上です）

測定結果

検査日：2013/5/30

検査結果：骨粗鬆症

骨密度：1.73mmAL

同年代の平均値と比較すると 79.65% です。

若年成人平均値(20~44歳)と比較すると 60.41% です。

【若年成人平均と比較した値について】

この値が低くなると、骨粗鬆症が疑われます。

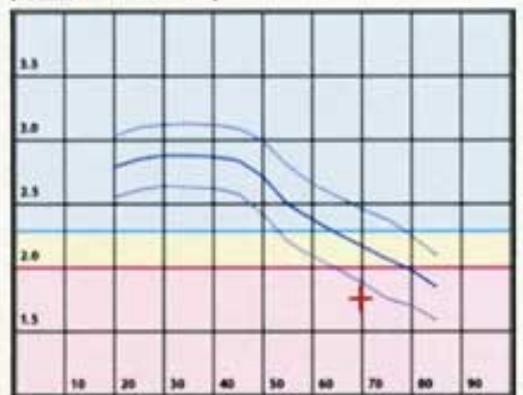
80%以上：正常です。

70%以上80%未満：骨量が低下している可能性があります。

70%未満：骨粗鬆症の疑いがあります。

-今回の測定結果-

(骨密度 m-BMD mmAL)



-検査履歴-

(骨密度 m-BMD mmAL)



— YAM80%値 2.291 — YAM70%値 2.005 — 骨密度 — 平均値 +(-)1SD

検査料

検査点数は、140点です。

1割負担の方で140円、

3割負担の方で420円です。

検査間隔

健康保険では、4か月毎に検査が可能ですが、通常はそれほどは必要ないでしょう。

できれば年一回は検査をお受け下さい。特に、骨粗鬆症の薬を服用中の方は、一度受けてみて下さい。

お願い

検査自体にかかる時間はわずかですが、準備（パソコンの起動、名前・年齢などの入力）の方が、時間がかかります。

予約制ではありませんが、検査ご希望の方は、早め（できれば診察室に入る前）にお申し出下さい。

「**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
1	3	4	5	6
先どり	90歳までしっかり噛もう! 歯イキイキ健康術			
歯イキイキ	ここまで進んだ 歯周病治療	正しい歯磨き法	大人の虫歯に要注意	あなたに合う入れ歯
8	10	11	12	13
先どり	慢性腎臓病とのつきあい方			
慢性腎臓病	あなたの腎臓の 働きは?	完治を目指す治療	病気の進行を遅らせる	腎不全 治療の選択
15	17	18	19	20
先どり	うつ病 あなたに合った治療法			食で健康
うつ病	軽症なら薬は より慎重に	高齢者も あきらめないで	“現代型” どう向き合う?	見直そう! 食物繊維のちから
22	24	25	26	27
先どり	気をつけたい 足首のけが・痛み	あなたの長引く 痛みには合う薬は?	どうする? 子どもの急な発熱	運動で健康
足首のけが・痛み	足首のけが・痛み	痛みには合う薬は?	子どもの急な発熱	梅雨こそ肩こり解消!

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

- 6/1 心筋梗塞を見逃すな
- 6/8 (アンコール) 認知症をくい止める
- 6/15 認知症とわかったら
- 6/22 C型肝炎をくい止める
- 6/29 くも膜下出血を防げ

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

- 6/1 進行する骨・筋肉・関節の衰え ~「お手軽ロコモ対策」健康ぶらり旅~
- 6/8 正しく知る鳥インフルエンザ ~ペットも要注意! 動物からの感染症~
- 6/15 いつ襲われるかわからない ~アルツハイマー~
- 6/22 薬物依存と向き合う ~医療の視点から~
- 6/29 気をつけたい夏の救急対策 ~熱中症・脱水症・脳卒中~

当院の検査設備については、何度もご紹介しているつもりですが、ご存じなくてわざわざ他院でお受けになる方もおられます。

また、ピロリ菌の治療や、禁煙治療も最近ご希望の方が増えていますが、ピロリ菌の名前すら聞いたことがないという方もおられます。

当分の間、当院でおこなっている検査や治療を毎月しつこくご紹介しようと思います。

胃カメラ

経鼻・経口ご希望の挿入方法で行います。どちらも直径5ミリの極細内視鏡で行いますので、大部分の方は注射も不要で、楽に受けられます。

大腸検査と、同日に行うことができます。

※ご希望の方には、鎮静剤の注射を行いますが、検査後すぐに帰宅できない、車などの運転ができないなどの制限があります。

(年齢や心肺機能などでの制限もあります)



大腸ファイバー

便通異常のある方、便に血液や粘液が混じる方、血縁者に大腸癌の方がおられる場合などは、ぜひお受け下さい。

また、大腸がん検診(便潜血検査)で要精密検査になった場合は、この検査を受けて頂くことになります。

胃カメラと同日に受けることができます。

ポリープがあった場合、その場で内視鏡的に切除することができます。(入院して切除する必要があるほど大きなポリープの場合を除く)

呼吸機能検査

喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の一番の原因です。息切れが気になる方は、ぜひお受け下さい。



超音波検査

(エコー)

腹部：

肝臓、胆のう

腎臓、脾臓

腹部大動脈

子宮、前立腺など

頸部：

甲状腺

頸動脈



胸部X線写真

デジタル撮影をしていますので、撮影後約1分で結果を見られます。



ピロリ菌の除菌治療

胃がんの90%以上は、ピロリ菌が関連しているといわれていますので、胃がんの予防として、除菌治療をお勧めしています。

抗生物質などを1週間のむ治療です。

慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等があるピロリ菌保菌者の方が、保険の適用対象です。

診断のためには、胃カメラとピロリ菌検査が必要です。

※人間ドック等で、診断されている場合は、その結果をお持ち頂ければ、治療可能です。

禁煙治療

内服薬(チャンピックス錠)を用いて、禁煙治療をしています。

治療期間は、12週間(通院5回)です。

内服薬が使えない方、効果のない方には、貼付剤(ニコチネルTTS)による禁煙治療も行います。治療期間は8~10週間です。

※日本禁煙科学会に加入して、勉強中です。