



内科・消化器内科（内視鏡・エコー）

完全予約制です TEL 072-990-5820

<http://www.kikuchi-clinic.com/>

ツイッターを始めました。「Kikuchi_Clinic」で検索して下さい。

フェイスブックも始めています。「今でしょ！」の林先生出演の「風しん流行ゼロ作戦プロジェクト」の動画をシェアしています。

**7/18(木), 8/5(月), 8/13(火) 夕診, 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、メルマガ、ツイッターでご案内します。

現在、スマホ向けのホームページが、まだ未完成です。今月中の完成に向けて努力します。

6月28日（夕診）と29日を休診させて頂き、日本ヘリコバクター学会に出席してきました。内容は次号以降に書きますが「ピロリ菌の除菌治療によって胃がんを撲滅しよう」が合い言葉になっていました。会場は長崎大学医学部でした。爆心地に近く、大学関係者にも多数の犠牲者が出たそうです。空き時間に、原爆資料館などの見学をしました。



（右）長崎名物トルコライスを頂きました。基本的にかつカレーとスパゲッティが一つの皿にのってあれば



いいみたいです。



いくつかの教会も見学しました。（家は仏教ですが、通っていた幼稚園はキリスト教でした。）

この門を通った私は、救われるのでしょうか。

当院の入口にも書いてみたいですが、とてもとても・・・



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 ～ 1 2	診察	検査	診察				
1 2 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（8） 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、高血圧症の治療としての塩分摂取量は、1日6グラム未満とされています。日本人は、実際にはこの約2倍の塩分を摂っているそうですので、かなりきつい制限です。

ちなみに、右は手元にあるカップラーメンの成分表ですが、約7グラム、つまり1日の許容摂取量を軽く超えているのです。

下はマルコメが販売している「タニタの社員食堂のみそ汁」の成分表ですが、さすがに1グラムです。

栄養成分表 1食あたり			
めかぶと小葱(12g)		きんぴら風(13g)	
エネルギー	25kcal	エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.5g	たんぱく質	1.6g
脂質	0.7g	脂質	0.9g
炭水化物	3.2g	炭水化物	3.9g
ナトリウム	385mg	ナトリウム	374mg
(食塩相当量)	1.0g	(食塩相当量)	1.0g
※当社即席みそ汁標準品に対して1食あたりナトリウム40%カット			

成分表には、たいてい「ナトリウム」と「食塩相当量」が記載されています。

塩分制限6グラムという場合、食塩相当量がこれにあたります。

ナトリウム量に2.54をかけると食塩相当量になります。

ナトリウム	2.7g
(めん・かやく)	1.3g
(スープ)	1.4g
ビタミンB ₁	0.39mg
ビタミンB ₂	0.55mg
カルシウム	153mg
※参考値:調理直後に分別して分析	
エネルギー	食塩相当量
めん・かやく	376kcal 3.3g
スープ	66kcal 3.6g
合計	442kcal 6.9g

エネルギー	480kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	17.4g
炭水化物	69.8g
ナトリウム	2.9g
(めん・かやく)	1.1g
(スープ)	1.8g
ビタミンB ₁	0.64mg
ビタミンB ₂	0.37mg
カルシウム	234mg
(食塩相当量)	7.4g

禁煙指導のための資材（動画プレイヤー）について

当院では、内服薬を使った禁煙治療を行っています。このたび発売元のファイザー製薬から、患者指導用の資材を提供して頂きましたので、ご紹介します。

メニューは4つあります。3番目の「タバコの害」と4番目の「禁煙のメリット」は喫煙者だけではなく皆さんに見て頂きたい内容です。1番目の「チャンピックスのはたらき」と2番目の「チャンピックスの服用方法とご注意」は治療を受ける前に見て頂きたい内容です。

利用ご希望の方は、お気軽にお申し出下さい。

なお、1台しかありませんので、貸し出しはしておりません。ご了承ください。



八尾市大腸がん検診のクーポン券について

大腸がん検診（便潜血検査2回法）を行っています。（対象は40歳以上です）

70歳以上の方、生活保護、市民税非課税の方は無料ですが、今年度より八尾市国保の加入者も無料となっています。

さらに、今年度も右記の年齢の方を対象に、クーポン券が発行され、無料となります。

以上のいずれにも該当しない方の検診料は、600円です。

※ 対象年齢は、受診時の年齢ではなく、**今年4月1日における年齢**です。生年月日で確認してください。

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

予防接種について（いずれも予約制です）

八尾市が風しん予防接種の助成をしています

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、難聴等）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。

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。

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。

子宮頸がんワクチン（半年間で3回接種）

現在、副反応の点で「積極的に接種を勧めない」状態になっています。

中止になったわけではありませんので、ご理解の上での接種は行っております。

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が、先月から骨粗鬆症の検査（骨密度測定）ができるようになりました。検査は、左手のレントゲン写真を撮るだけです。パソコンで測定して数分以内に結果が出ます。

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。

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。

熱中症にご注意ください

今年は6月から真夏日（最高気温30℃以上）があり、どこまで暑くなるのか心配していましたが、実際7～9月の予報では、例年よりも気温が高くなるそうです。

熱中症は高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れると起こりやすくなります。

熱中症は、かんかん照りの屋外で起こるとは限りません。気温がそれほど高なくても湿度が高い場合は要注意です。もちろん、室内で起こることもあります。

発熱・筋肉痛・全身倦怠感・吐き気・多量の発汗などの症状が起こり、重症の場合は意識障害から命に関わることもあります。

高齢者の場合、症状が典型的でない場合も多いです。「元気がない」「食欲がない」「受け答えがおかしい」など一見関係なさそうな症状のこともありますのでご注意ください。

予防法は、水分補給と暑さを避けることです。こまめな水分・塩分の補給（のどの渇きを感じなくても定期的に補給を）、高齢者は頻尿のために水分を控えることが多いので、要注意です。

扇風機・エアコンで温度調整、換気を。無理な節電は禁物です。

体温測定、通気性のよい衣服着用。外出時は、日傘・帽子の着用を。



アルコールやカフェインには利尿作用がありますので、水分補給には不向きです。ポカリスエットなどのスポーツ飲料や経口補水液(写真は大塚製薬の経口補水液OS-1)も市販されています。(水1リットルに食塩3グラムと砂糖40グラムでほぼ同じ成分のものができます)

ただし、塩分や糖分の摂りすぎになる可能性がありますので、ご相談下さい。特に、心臓病、腎臓病、糖尿病などの方はご相談下さい。

(ポカリスエットより、新しいポカリスエットイオンウォーターの方が、糖分が控えめでお勧めできます。)

	ナトリウム (mEq/L)	カリウム (mEq/L)	糖質 (g/100ml)	カロリー (kcal/100ml)
OS-1	50	20	1.8	10
ポカリスエット	21	5	6.7	25
ポカリスエット イオンウォーター	23	5	2.8	11

「**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
29	1	2	3	4
先どり	早めにチェック！ 腰痛を徹底改善			
腰の痛み	腰の痛み 原因は？	足のしびれに要注意！	ストレスも関係！	運動療法 最新情報
6	8	9	10	11
先どり	ストップ！動脈硬化 コレステロール対策			
動脈硬化	検査値とリスク	食事で減らそう 悪玉	運動で増やそう 善玉	Q & A 私のリスクは？
13	15	16	17	18
先どり	気になる子どもの発達障害			食で健康
発達障害	その原因は？	どう向き合う？	症状に合った治療	カレーで汗かき上手！
20	22	23	24	25
先どり	えん下障害 徹底対策		ご存じですか？ 女性の骨盤臓器脱	運動で健康
えん下障害	安全に食べるためのポイント	誤えんを防ごう		認知症予防の運動法

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

- 7／6 ひざが痛いとき
 7／13 あなどれない！ 不整脈
 7／20 脳梗塞を防げ
 7／27 （アンコール）血圧が下がらない

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

- 7／6 増え続ける大腸がん ～手遅れにならないために～
 7／13 今こそ必要とされる「かかりつけ医」 ～家族の健康を守る身近な対策～
7／20は午後2時からの放送です
 あなたは大丈夫？紫外線対策 ～皮膚がん～
 7／27 血液のがん・悪性リンパ腫 ～治療最前線～

当院で可能な検査のご案内

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、ほとんど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。

超音波検査（エコー）

腹部：

肝臓、胆のう、腎臓、脾臓、腹部大動脈
胃・腸、子宮、前立腺など

頸部：

甲状腺、頸動脈

予約で受けて頂く場合は、腹部・頸部を合わせて検査します。（検査料は、別々に受けると、腹部530点、頸部350点ですが、一緒に受けると、腹部の530点だけとなり、大変お得です！）

心電図

脈が飛ぶ、乱れる。胸が苦しい、痛むなどの症状がある方は、お受け下さい。



ピロリ菌の除菌治療

胃がんの98%は、ピロリ菌が関連しています。胃がんの予防として、除菌治療をお勧めします。抗生物質を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りピロリ菌陽性の方が、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。（順序は胃カメラが先です）

※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。

内視鏡検査、超音波検査は原則として予約制です。（一部例外あり、お問い合わせ下さい）

他の検査は、当日のご希望でも可能ですが、待ち時間が長くなる場合がありますので、できるだけ早めにお申し出下さい。

大腸ファイバー

便通異常、便に血液や粘液が混じる場合は、ぜひお受け下さい。

血縁者に大腸癌・直腸癌の方がおられる方もぜひお受け下さい。親子・兄弟での発病が、当院でも何組もありました。

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きます。

大腸ファイバーは、鎮静剤の注射をして、できるだけ痛みを感じないようにしています。

胃カメラと同日に受けることができます。

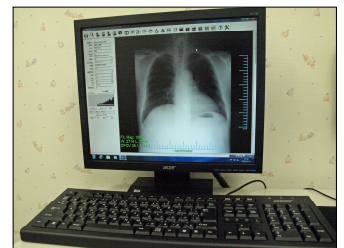
ポリープがあった場合、その場で切除することができます。（入院して切除する必要があるほど大きなポリープの場合を除く）

呼吸機能検査

息切れが気になる方は、ぜひお受け下さい。

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分で結果を見てもらえます。



骨密度測定をはじめました

左手のレントゲン写真を撮るだけで、簡単に測定できます。

禁煙治療

喫煙は万病の元です。自分の意志でやめられない方は、ニコチン依存症という病気です。

当院では、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。

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。