

 Kikuchi Clinic 菊池内科	内科・消化器内科 (内視鏡・エコー) 特定健診・大腸がん検診・肝炎検診
	完全予約制です TEL072-990-5820

12/7(土)は休診です。

年末は、12/30(月)午前診で終了。年始は1/6(月)から始めます。

年末年始は、調剤薬局もほとんど休みになりますので、ご注意ください。
最新情報はホームページ、メルマガ、ツイッター等でご案内しています。

- ホームページ <http://www.kikuchi-clinic.com/>
- (携帯) <http://kikuchi-clinic.msc.ms2.jp/>
- フェイスブック <https://www.facebook.com/kikuchinaika>
- ツイッター https://www.twitter.com/Kikuchi_Clinic

もう12月です

今年9月で開業して15年になりましたが、この広報誌は少し遅れて1999年1月から発行していますので、今号で丸15年、180号となりました。何度か発行日に間に合わなかったことや、訂正があつて修正版を発行したこともありましたが、どうにかここまで続けてこられたのは楽しみにしてくださる方がおられるおかげです。ありがとうございました。

毎年のことですが、また12月が来てしまいました。今年も、実行できなかった計画がどれほどあったことか！ 少し反省して、家の本の断捨離をはじめました。足元に積んだ本のせいで足の踏み場がなかったのが、少しマシになってはきましたが、まだまだです。目標は、年末までに床に座れるようにすることです。来年には寝転がれるでしょうか？

当院のすぐ横にビルが建ち、内科の診療所が開業(移転)されました。うわさでは、当院が移転するらしかったのですが・・・ご期待に添えずに申し訳ありません。他人の噂なんか信じてはいけません。予定が決まったらお知らせしますので。「菊池内科は、患者さんが減って、そろそろ経営が危ないらしい。来年には閉めるらしい。」なんていう噂がたつかもしれないね。

八尾市保健センター 休日急病診療所

年末年始(12/30~1/4)の診療のご案内

診療受付時間	診療科目		
	内科	小児科	歯科
朝診 10:00~11:30	○	○	○
昼診 13:00~15:30	○	○	○
夜診 17:00~20:30	○	○	×

尿検査、心電図とインフルエンザの検査しかできませんので、重症と思われる場合は、はじめから救急病院の受診をお勧めします。

八尾市旭ヶ丘5-85-16
電話072-993-8600

#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・紹介状等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。

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	×	

血液検査の報告用紙がわかりました

当院では、糖尿病などの治療中の方の血液検査は、院内の測定器で処理していますが、急がない検査、特殊な検査や、健診などは、院外の検査センター(メディック)に外注をしています。

検査報告書			
検査項目	測定値	基準値	特異項目
血清総蛋白	7.2	6.5~8.2	HDL-C
アルブミン		3.7~5.3	脂質
A/G比		1.1~2.0	LDL-C
ZTT		3.0~12.0	HbA1c (JDS)
T-T		4.0以下	マイコプラズマ抗体
総ビリルビン	1.2	0.2~1.2	血糖値
直接ビリルビン		0.4以下	骨髄球
ALP		100~350	骨髄球
LAP		35~75	好中球
AST(GOT)	90	10~40	好酸球
ALT(GPT)	48	6~40	好塩基球
LD(LDH)	283	120~240	リンパ球
γ-GT(γ-GTP)	190	80以下	血小板
コリンエステラーゼ	251	200~465	網球
CK(CPK)		45~245	グロトロン時間
B-NP	15.0	18.4以下	P-T活性
NT-proBNP		125以下	INR
血清アミラーゼ	40	38~137	
リパーゼ		14~51	
血糖()	115	70~109	
HbA1c(NGSP)	7.2	4.6~6.2	
総コレステロール	207	130~219	
HDLコレステロール	60	40~75	
LDLコレステロール		70~139	
中性脂肪	165	35~149	

今月から、その外注分の報告用紙が左のようにかかります。左下がほぼ実寸大ですが、臓器や疾患別に分類されわかりやすくなりました。

この用紙に変更するかどうか、実は少し悩みました。裏面に少し詳しい説明は書かれているのですが、十分ではありません。

正確に理解して頂かないと、とんでもない誤解が生じる可能性もありますので、説明はよくお聞きください。

たとえば、肝機能のところにある「ZTT」。この数値が高いだけで、他の診療所で「肝硬変」と診断された方がおられます。笑い事ではありません。

有名なところでは、脂質のところ「総コレステロール」がありますが、「HDLコレステロール(善玉コレステロール)」が高いために、総コレステロールが高い人を「高脂血症(現在は、脂質異常症)」と診断して不要な治療(投薬)を行う医師がかなりいました。

そのため、現在では、総コレステロールは脂質異常症の診断基準には含まれなくなりました。情けない話です。

理解できない医師がいるのに、一般の方に理解してというのは酷かもしれませんが、命を守るためには、勉強して頂かないといけません。不明な点があれば、遠慮なくお尋ねください。

左の表は一部ですが、この範囲だけでも、注意が必要なものが、たくさんあります。

ZTT・TTT：肝臓病だけではなく、種々の慢性の炎症で上昇します。

ビリルビン：黄疸の数値ですが、血液などの病気でも上昇します。

ALP：骨の病気でも上昇します。

LD：骨、筋肉その他種々の病気でも上昇します

AST：筋肉その他でも上昇します

CK：心臓(心筋)に限らず、からだの筋肉の病気でも上昇します

アミラーゼ：膵臓以外でも上昇します。

検査項目	測定値	基準値
血清総蛋白	7.2	6.5~8.2
アルブミン		3.7~5.3
A/G比		1.1~2.0
ZTT		3.0~12.0
T-T		4.0以下
総ビリルビン	1.2	0.2~1.2
直接ビリルビン		0.4以下
ALP		100~350
LAP		35~75
AST(GOT)	90	10~40
ALT(GPT)	48	6~40
LD(LDH)	283	120~240
γ-GT(γ-GTP)	190	80以下
コリンエステラーゼ	251	200~465
CK(CPK)		45~245
B-NP	15.0	18.4以下
NT-proBNP		125以下
血清アミラーゼ	40	38~137
リパーゼ		14~51
血糖()	115	70~109
HbA1c(NGSP)	7.2	4.6~6.2
総コレステロール	207	130~219
HDLコレステロール	60	40~75
LDLコレステロール		70~139
中性脂肪	165	35~149

感染性胃腸炎、インフルエンザがそろそろ流行します

昨年12月には、ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎が大流行しました。今年はどうかわかりませんが、気温が下がるにつれて、いわゆる風邪や胃腸炎が増えつつあります。

私は、病院勤務をしているときに、2月頃に高熱を出して休んだことが何度かありました。今から考えると、インフルエンザだったと思いますが、当時は予防接種をした記憶はなく、患者さんのインフルエンザの検査をした記憶もありません。今だったら、えらいことですが・・・(タミフルが保険適用になったのが2001年、つまり当院の開業後です)

皆さんご存知とは思いますが、重要な予防方法は「手洗い」と「うがい」です。私は、うがいは嫌いなので、あまりしません。マスクもあまり好きではないので、よほどのことがないとしません。そのかわり、手洗いをしょっちゅうしています。

胃腸炎なら手洗いが大事なのはわかるが、インフルエンザには関係ないだろうとお考えの方も多いと思います。でもよく考えてください。手で目をこすったり、鼻や口のまわりを触ったりしませんか？ 何気ない手の動きですが、これで簡単に感染するのです。当院では、受付のカウンターと診察室の机の上に、消毒薬を設置しています。遠慮なくお使いください。



感染性胃腸炎の場合、一人が感染すると、家庭や職場で感染が広がります。

一番危ないのはトイレです。

ドアを開ける・閉める、鍵をかける、電気をつける、便座にさわる、おしりを洗浄する・拭く、流す、手を洗う・拭く、電気を消す、鍵をあける、ドアを開ける・閉める。

手が触れるすべてのところに病原体はついています。これらを触った手で、目・鼻・口のまわりを触っただけで、あっという間に感染するのです。もちろん、吐瀉物、それを拭いたタオルなども非常に危険です。

もちろん食品の管理も大事で、加熱が最も重要です。85℃1分間の加熱で病原体は死滅するといわれています。ただし、表面の温度ではなく、中心での温度ですので、ご注意ください。



インフルエンザの予防接種はお急ぎ下さい

身内に受験生がおられる方には、つよくお勧めしています

インフルエンザの流行は、例年2月にピークを迎えますが、ちょうど受験シーズンと一致します。学校などでも、予防接種をつよく勧めていると思いますが、受験生本人はもちろんのこと、家族（同居していなくても会うことがあるのなら）の接種も重要です。

「おばあちゃんが、予防接種してなかったら、インフルエンザにかかって、受験がうまく行かなかった！」などとならないようにお願いします！

11月末で、当院では予定数の約9割の方の接種がすんでいます。65歳以上の方に対する八尾市の助成は来年1月31日（金）までですが、年明けから流行が始まりますので、できるだけ早く接種をお受け下さい。

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"> 1. 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、200円引き 2. 下記の方は、2500円（メルマガ読者は、200円引き） ・特定健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・内視鏡検査・ 超音波検査を昨年10月から今回の接種日までの間に受けた方 ・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 3. 上記以外の方は、3000円（メルマガ読者は200円引） 	

かかりつけの患者さんが、定期の予約診察時にお受けになる場合は、予防接種の予約は不要ですが、それ以外の場合は、必ず予約をお願いします。

※かかりつけの患者さんとは、昨年10月から今回の接種日までの間に、慢性疾患で4か月以上あるいは慢性疾患以外で6か月以上受診された方です。

八尾市の減免対象の方は、証明書が必要で、市役所あるいは保健センターでの手続きが必要です。お問い合わせは、八尾市保健センター 電話993-8600へ。

肺炎球菌ワクチンの接種は年中行っています。（原則、65歳以上。5年に1回）

最近、西田敏行氏のテレビCMや新聞広告などの効果か、接種されるかたが増えています。高齢者の肺炎の大部分が、肺炎球菌による肺炎です。呼吸器疾患の患者さんはもちろん、循環器疾患、糖尿病などの患者さんにもつよくお勧めしています。接種料金は次の通りです。

八尾市の公害認定患者さんは、無料。脾臓摘出術後の方は、保険適用です、

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。

なお、来年4月の**消費税率引き上げ後は、その分（200円前後）接種料金も高くなります。**インフルエンザが流行する、冬季の接種はお勧めしていません。

当院で可能な検査・治療のご案内

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、混雑している場合できないことがあります。

ピロリ菌の除菌治療

日本人の胃癌患者の98%は、ピロリ菌感染者です。胃癌の予防として除菌をつよくお勧めします。**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る方が、保険の適用対象です。

慢性胃炎の方は、**胃カメラが必須です。**

胃潰瘍・十二指腸潰瘍の方も、原則として胃カメラを受けて頂きます。

いずれも、胃カメラと同時か、その後にピロリ菌検査を行う必要があります。胃カメラより先にピロリ菌検査を行う場合は、健康保険がききませんので、ご了承ください。

※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、新たな検査なしで治療可能な場合がありますので、ご相談ください。

胃カメラ

経鼻・経口どちらでも、ご希望の挿入方法で行います。新しい装置になり、より正確な診断が可能になりました。

経口でも直径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。**(麻酔をしなくても苦しくない検査を目指しています)**

大腸ファイバーと同日検査が可能です。

超音波検査も同日検査が可能です。

※ご希望の方には、鎮静剤の注射を行います。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。

大腸ファイバー

新しい装置になり、より正確な診断が可能になりました。

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。

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。(大きなポリープを除く)

胃カメラと同日検査が可能です。

超音波検査も同日検査が可能です。

禁煙治療

内服薬(チャンピックス錠)を用いて、治療をしています。

治療期間は、12週間(通院5回)です。

約3分の2の方が、禁煙に成功しています。

貼付剤(ニコチネルTTS)による禁煙治療も行っています。治療期間は8~10週間です。

呼吸機能検査

息切れが気になる方は、お受け下さい。
痰が気になる方は、喀痰検査もできます。

超音波検査 (エコー)

腹部 (肝臓、胆嚢、腎臓、脾臓、膵臓、腹部大動脈、胃、腸、子宮、前立腺等)

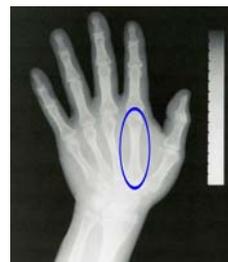
頸部 (甲状腺、頸動脈)

予約の場合は、通常腹部と頸部の両方を行います。

内視鏡検査と同日に検査可能です。

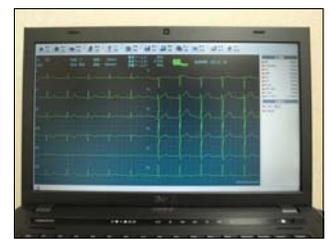
骨密度測定

左手のレントゲンを撮るだけです。



心電図

不整脈、狭心症などの診断をします。



胸部X線写真

デジタル撮影をしていますので、撮影後すぐに結果を見てもらえます。



当院でできない検査が必要な場合

CT、MRIなどが必要な場合は、検査ができる他の医療機関をご紹介しますので、お申し出ください。

「**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
11/30	2	3	4	5
先どり	実は身近な 統合失調症			
統合失調症	どんな病気?	自分に合った薬は?	副作用を防ぐ	社会の中で生きる
7	9	10	11	12
先どり	早めに気づこう 股関節の異変			まだ間に合う 冬のスキンケア
股関節	初期症状に 気づいたら	手術に踏み切る タイミング	痛みを和らげる 運動	
14	16	17	18	19
先どり	前立腺がん 最新情報			食で健康
前立腺がん	早期発見するには	がんが見つかったら	転移がんの治療は	ヘルシー料理でおもてなし
21	23	24	25	26
先どり	HIV・エイズ 長くつきあうために	睡眠時無呼吸症候群	子どもの食物アレ ルギー対処法	運動で健康
睡眠時無呼吸 症候群				真冬の冷えを改善!

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

- 12/7 (アンコール) 頭痛になやんだとき
- 12/14 (アフターフォロー) 心筋梗塞をくい止める
- 12/21 股関節がいたい
- 12/28 (アンコール) 膝が痛いとき

10月から放送時間が変更になっています **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4:00~4:30

(再放送) 翌日**曜日** 午前10:00~10:30

- 12/7 遺伝子が教えてくれたこと ~乳がん遺伝子診断~
- 12/14 高齢者の肥満 ~サルコペニア肥満~
- 12/21 年末特別企画 ~あの病 その後~
- 12/28 放送休止

先月号のクイズの答です。
「河内」と書いて、ベトナムの首都
「ハノイ」のことです。

