



内科・消化器内科 (内視鏡・エコー)

完全予約制です 072-990-5820  
お電話は診察開始30分前から診察終了時刻まで  
にお願いします。

## 平均寿命

年齢	男	女
0	79.94	86.41
40	41.05	47.17
50	31.70	37.59
60	22.93	28.33
70	15.11	19.45
80	8.48	11.43
90	4.16	5.47
100	1.95	2.34

「平均寿命」とは、0歳での「平均余命」をいいます。平成24年(2012年)の簡易生命表の一部を載せますが、私の場合、もう30年を切っています。介護を必要としない、自力で活動できる「健康寿命」は約10年短いとされています。人並みなら、あと20年ほどでしょうか。

人生の目標は、状況によって変わっていくもので、患者さんでも「孫が大学に入るまで」→「孫が就職するまで」→「孫が結婚するまで」→「ひ孫の顔を見るまで」と変わっていく話はよく聞きます。

以前にも書きましたが、私の場合は、ケガをしてから考え方が変わりました。「動けなくなってもできることは後回しに」です。

皆さんが目標を達成できるように、できる限りお手伝いしたいと思しますので、よろしくお願ひします。

## 麻しん(はしか)が流行しています

春から夏にかけて発生しやすい病気ですが、今年は寒い間に、昨年1年間の発生数を超えてしまいました。大人は多くはないですが、大人が感染すると、かなり重症になることがあります。

予防接種を受けたことも、発病したこともない方は、一度検査(抗体検査)をお受けになることをお勧めします。

- ・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てください。

#7119 救急医療相談窓口 (年中無休)  
一刻を争う場合は119番へ。

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	×			

当院での会計では、クレジットカード・デビットカード(銀行等のキャッシュカード)・ギフトカードをご利用頂けます。通常の買い物同様に、クレジットカードのポイントもつきます。

**5/17(土)、5/22(木)午前診、6/11(水)、6/26(木)午前診、6/28(土)、  
7/3(木)午前診、7/17(木)午前診、7/19(土)は休診させていただきます。**

(7/2→7/3に変更しました) (夏休みは未定です)

不定期に休診があり、ご迷惑をおかけします。ご了承下さい。

広報誌では、原則として3か月先までの休診予定をお知らせしていますが、随時追加・変更する場合があります。最新情報はメルマガ、ホームページ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](https://www.twitter.com/Kikuchi_Clinic)

## 特定健診について

平成26年度の受診券は、そろそろお手元に届くと思います。

今年度から、全員に貧血検査と心電図検査があります。特定健診になるまでは、行われていた検査ですので、復活してよかったと思います。少しは受診者が増えるでしょうか？

引き続き、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診（便潜血検査）も実施します。

### 特定健診の検査項目

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
血圧測定	
尿検査	尿糖、尿蛋白
理学的所見	視診、聴診、触診
脂質検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
肝機能検査	AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（ガンマGTP）
血糖検査	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
*腎機能検査	尿酸、クレアチニン
**栄養状態	アルブミン
**貧血検査	末梢血液一般
**循環器	心電図検査

\*、\*\*は、八尾市民が八尾市内の医療機関で受診した場合に追加される項目です。

\*\*は、今年度から追加された項目です。

### 特定健診の費用

40～64歳は、所得に応じて、無料あるいは1000円。65歳以上は無料。

### 特定健診受診時に、お持ち頂くもの

受診券、健康保険証、介護保険証（65歳以上の方）

### 特定健診に関するお願い

1. 血液検査は、10時間以上の絶食で行うことを前提に、基準値が定められています。特に、血糖値と中性脂肪は、食事によってかなり影響が出ますので、ご了承ください。（絶食なら、正常値のはずが、食後のために異常と判定される可能性があります。）
2. 特に夏場は、絶食によって脱水症状を起こす危険があります。水は飲んで頂いても構いません。（カロリーオフと表示されているものは、カロリーゼロではありません。表示をご確認ください。）
3. 糖尿病などで、院内での至急検査で診療を行っている方でも、健診の血液検査は外注になり、当日は結果が出ませんので、ご了承ください。
4. 上記の項目以外の検査（胸部X線写真、超音波検査、骨密度測定、内視鏡検査など）をご希望の場合は、あらかじめ予約して頂ければ、同日に行うことが可能です。

## 高齢者の窓口負担について

70～74歳の窓口負担は、4月から特例措置がなくなり、2割（現役並み所得者は3割）となりました。ただし、**負担増の対象となるのは、昭和19年4月2日以降に生まれた方**です。なお、高齢受給者となるのは誕生日が1日の方は当月から、2日以降の方は翌月1日からです。

昭和19年5月1日生まれの方	5月1日から2割負担
昭和19年5月2日～31日生まれの方	6月1日から2割負担

**昭和14年4月2日から昭和19年4月1日生まれの方は、75歳の誕生日に後期高齢者になるまでは、特例措置が継続されます。**対象者には、「2割（特例措置により1割）」と記載された高齢受給者証が送られてきているはずですが、有効期限は、平成26年7月31日あるいは75歳の誕生日の前日です。この**新しい受給者証を提示して頂けない場合、負担割合の確認を市役所に行く必要がありますので、必ずお持ちください。**

## 保険診療にご協力ください

当院での診療は、健診・予防接種・ごく一部の特殊な検査を除いては、健康保険を使っています。保険診療では、患者さんの自己負担は最大で3割です。それ以外の7割以上の医療費は、保険者（健康保険組合など）から支払われています。このため、一定の制限が存在します。

「全身痛いから湿布を何百枚も欲しい」→ 欲しいだけという訳にはいきません。

「他院で睡眠剤を処方されているが、足りないので処方して欲しい」→ 複数の医療機関で処方されても、保険請求は同じ保険者に対して行われますので、すぐばれてしまいます。

「子どもも風邪を引いているので二人分欲しい」→ 処方には常識的な分量・日数があり、明らかに不自然な処方ではできません。また、処方された本人以外が服用して、万一副作用が出た場合、補償が行われませんので、ご注意ください。

この4月から「うがい薬だけの処方は、保険対象外」となりました。今年10月からは睡眠剤等の多数処方に制限が行われます。今後、風邪薬や湿布薬なども同じようになる可能性があります。適正な保険利用をお願いします。

## 風しん予防接種の助成事業について

平成26年4月1日から平成31年3月31日まで、八尾市が接種費用の助成をします。

対象者は、1. 妊娠を希望する女性、2. 妊娠を希望する女性の配偶者、3. 妊娠している女性の配偶者、に加えて「**風しん抗体が十分でない者**」が条件に加わっています。

**過去5年以内の抗体検査結果**（検査は助成対象ではなく、自費検査です）、八尾市民であることが証明できるもの、母子手帳などが必要です。詳しくは市政だよりをご覧ください。

## 肺炎球菌ワクチンについて

八尾市公害認定患者さん	無料
脾臓摘出後の方	保険適用
慢性疾患でかかりつけの患者さん	6500円
慢性疾患以外でかかりつけの患者さん	7000円
上記以外の方	7500円

肺炎球菌ワクチンの接種は、要予約ですが、年中行っています。  
（原則65歳以上。5年に1回）  
高齢者の肺炎の大部分が、肺炎球菌による肺炎です。持病のない方にもお勧めします。接種料金(税込)は左記の通りです。

**「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 (月) ~ (木) 午後1:35~1:50  
**「先どり きょうの健康」 NHK総合テレビ (金) 午前10:40~10:55**  
放送日が追加になりました (再放送) (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。)

金・土	月	火	水	木
4/25・26	4/28	4/29	4/30	1
<b>先どり</b>	<b>認知症をくい止めよう</b>			
認知症	生活スタイルで予防	症状にいち早く気づくには	悪化を防ぐ	運動で記憶力回復
2・3	5	6	7	8
<b>先どり</b>	<b>ひざの痛み 克服法</b>			
ひざの痛み	予防するには	変形性ひざ関節症の治療	変形性ひざ関節症の手術	スポーツ外傷
9・10	12	13	14	15
<b>先どり</b>	<b>ストレスに負けない! 自己トレーニング</b>			<b>食で健康</b>
自己トレーニング	体からリラックス	行動パターンを変える	心を“今”に向ける	豆の炊き込みごはん
16・17	19	20	21	22
<b>先どり</b>	メディカルジャーナル	<b>知っておきたい不妊のこと</b>		<b>運動で健康</b>
不妊	認知症 新発想で挑む	意外に多い 男性の不妊	女性と“2つの壁”	体を変える! ヨガ入門
23・24	26	27	28	29
<b>先どり</b>	<b>(アンコール) 高血圧 きっと治せる! この一歩</b>			
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!

**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

- 5/3 (アンコール) アフターフォロー 白内障
- 5/10 休止
- 5/17 油断大敵! 体がかゆいとき
- 5/24 まとめスペシャル 胃がん 徹底対策
- 5/31 まとめスペシャル 大腸がん 徹底対策

**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) 毎週日曜日 **午前10:00~10:30**

放送日・時間が変更になりました (再放送) 翌週土曜日 午後4:00~4:30

- 5/4 ここまできた補助人工心臓 ~命をつなぐ最新治療法~
- 5/11 お酒とタバコの多いお父さんは要注意 ~最新! 食道がん対策~
- 5/18 ワクチンで防げる病 ~VPDの正しい知識~
- 5/25 小さな命を救え! ~NICU・新生児集中治療室の今~