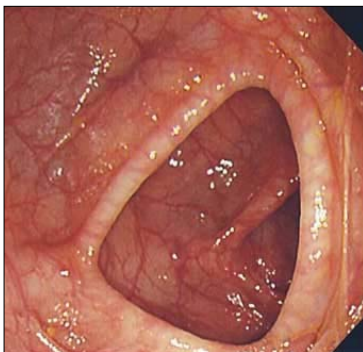




内科・消化器内科 (内視鏡・エコー)
 完全予約制です 072-990-5820
 お電話は診察開始30分前から診察終了時刻まで
 お願いします。

今年も内視鏡検査を受けました

6月11日は休診させて頂き、毎年恒例の胃カメラと大腸ファイバーを受けました。昨年は1月だったので、5か月ほど遅れ、少し不安がありましたが、結果はどちらも異常はありませんでした。(写真は、上が胃、下が大腸です。)



なぜ、しんどいのに毎年受けるのか?と思われる方もおられるでしょう。ひとこと言えば、癌で命を落とすたくないからです。

当院のような小さな診療所でも、年に何人も癌の患者さんが見つかります。消化器内科ですので、胃癌、大腸癌や肝臓癌は当然ですが、前立腺癌や腎臓癌、肺癌などもあります。

おもしろいと言っては失礼ですが、癌が見つかった患者さんの多くは、「私に限って、癌にはならないと思っていた。」とか、「こんなに元気なのに、癌のはずがない。」などとおっしゃいます。

その自信はどこから来るのでしょうか?

今までに何度も書いていますが、日本人の半分は癌になります。そして、日本人の死因の一位(約3分の1)は癌です。

もし、健康で長生きしたいとお考えなら、癌の検査をお受けになることをお勧めします。

というわけで、次号からしばらく癌のお話をしようと思います。

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。

- ・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。

#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	×				

**7/3(木)午前診, 7/8(火)午前診, 7/17(木)午前診, 7/19(土), 7/22(火)午前診
 8/11(月), 8/14(木), 9/6(土), 9/13(土)
 10/4(土), 10/25(土) は休診させて頂きます。**

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。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

高血圧の治療目標について

高血圧などの健診の基準が変わる(緩くなる)という「うわさ話」は、もうほとぼりが冷めたようです。ご存知ない方は、先月号で詳しく書きましたので、お読み下さい。

先月号でも書きましたが、その話とは全く関係なく、日本高血圧学会が高血圧の治療目標を少し変更しましたので、もう一度ご紹介しておきます。

・診察室血圧140未満/90未満(家庭血圧はそれぞれ-5)を正常域血圧とし、成人ではこれを降圧目標値とする。(正常血圧→正常域血圧と用語が変わりました)

ただし、後期高齢者は150未満/90未満(家庭血圧はそれぞれ-5)を目標値とする。
※現在、血圧が安定している場合、わざわざ血圧を10上げるように薬を調整する必要はないと思います。

・糖尿病、蛋白尿のある場合の降圧目標値は130未満/80未満で変更はありません。
・冠動脈疾患、脳血管疾患の場合、可能であれば、130未満/80未満をめざす。

また、家庭血圧の測定についても、詳しくなりました。

・診察室血圧と家庭血圧に差がある場合は、家庭血圧を優先する。
・家庭血圧の測定方法：朝(起床後1時間以内、食事前、服薬前、排尿後)と眠前の2回測定。
一度の測定機会で2回測定し、平均値を記録する。
気に入る血圧が出るまで、何度も測り直す方がおられますが、2回にしてください。

特定健診について

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。
(糖尿病の判定は、10時間以上絶食の場合は血糖値により、10時間未満の場合はHbA1cによって行います。)
したがって、健診は午前中に絶食でお受けになることをお勧めします。

2. 夏場は、絶食によって脱水症状を起こす危険があります。
(検査では、尿に蛋白がでる可能性があります。)
水は飲んで頂いても健診には支障ありませんので、十分にお摂り下さい。
なお、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ので、検査に支障が出る場合がありますので、ご注意ください。

3. 今年度から心電図が検査に加わりました。
ストッキングを脱いで頂く必要がありますので、ご協力お願いします。

4. 65歳以上の方は、問診の項目が多く、毎年時間のかかる方がおられます。
ご希望の場合は、あらかじめ用紙をお渡しして、自宅で記入してきていただくことも可能ですので、遠慮なくお申し出ください。

5. 健診に含まれていない採血をご希望の場合は、採血の前にお申し出ください。(あとでは追加ができない場合があります)。
また、その他の検査(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。

ジェネリック（後発）医薬品について

先月号で詳しく書いていますので、できれば先月号からお読みください。

後発医薬品と、先発医薬品では、薬効成分は同じです。ただし同じ成分とは限りません。

錠剤の重さに占める薬効成分の割合は、10分の1から10万分の1くらいとごくわずかで
す。残りは賦形剤（ふけいざい）といって、乳糖やデンプンなど錠剤の形にするための成分で、
製薬会社によって異なります。

薬は、胃や腸で溶けて吸収されて作用するので、当然ながら効果や副作用に差が出る可能性は
あります。（シップでも、効き方が違うという患者さんもおられます）

つまり、「先発品と後発品は、全く同じで値段が違うだけ」としか説明しない薬局は信用でき
ません。

健康保険組合から「後発品に変更すると、これだけ薬局で払う金額が安くなります」などとい
うハガキが届いていると思います。

親切だけでこんなハガキが来るわけではありません。もちろん患者さんの経済的負担は減るの
ですが、患者さんが支払っているのは1～3割です。患者さん以上に得するのは、医療費の残り
7～9割を支払っている国や健康保険組合です。

後発品を選ぶかどうかは患者さんの自由です。「国が後発品を使うように決めた」というよう
な強引な説明をする薬局は信用できません。

さいわい、調剤薬局はたくさんありますので、納得のできる薬局をお選び下さい。

熱中症にご注意ください

7月に入り、また暑い夏がやってきます。毎年のように熱中症で命を落とす方が出ます。
子どもさんと高齢者は要注意です。直射日光にあたる屋外だけが危ないのではなく、屋内でも発
症することが多いです。換気が重要です。

予防として大事なものは、水分の補給です。カフェインとアルコールは利尿作用がありますの
で、飲んだ量以上に尿が出て、脱水を起こしやすくなります。スポーツドリンクがいいですが、
塩分と水分の摂り過ぎになる可能性もありますので、ご注意ください。

風しん予防接種の助成事業について

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	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。
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	

「**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
6/27・28	6/30	1	2	3
先どり	糖尿病 合併症を食い止める!			
糖尿病の合併症	傷つく全身の血管	神経障害 足をチェック	腎症 早期発見の検査あり	網膜症 視力を保つには
4・5	7	8	9	10
先どり	手と指の痛み・しびれ			
手と指の痛み・しびれ	あなたの症状は?	変形性関節症	けんしょう炎	手根管症候群
11・12	14	15	16	17
先どり	脳ドック 異常が見つかったら		先天性心臓病 成人後のケア	食で健康 旬の魚を食す!
脳ドック	くも膜下出血を防ぐ	脳梗塞を防ぐ		
18・19	21	22	23	24
先どり	メディカルジャーナル	尿がサイン! 膀胱がんの早期発見	女性の貧血 あなどらないで!	運動で健康 水中ウォーキング
膀胱がん	子どものネット依存			
25・26	28	29	30	31
先どり	(アンコール) パーキンソン病 進行を防ぐ			
パーキンソン病	こんな症状に注意	治療は早く始めよう	リハビリも早期から	患者を支える

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

- 7/5 すい炎を見逃すな
- 7/12 (アンコール) まとめスペシャル 認知症
- 7/19 知られざる脂肪肝に要注意!
- 7/26 (アンコール) 運動不足
- 8/2 食道がん

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

- 7/6 脳卒中治療 ~地域で治す医療連携の輪~
- 7/13 中年からが要注意! ~腎臓がんの最新治療~
- 7/20 いびきと眠気に注意! ~本当に怖い! 睡眠時無呼吸症候群~
- 7/27 腹部画像診断の進歩と課題