



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。

### 熱中症にご注意ください

この夏も猛暑で、熱中症で救急搬送される方が多く、不幸にも亡くなった方もおられます。のどが渇いてから水分を摂るのでは遅いです。水分の種類は、よほどの脱水状態でない限り、水で構いません。スポーツドリンクもいいと思いますが、**塩分や糖分の摂り過ぎ**になる可能性がありますので、心臓病・腎臓病・糖尿病などがある方は要注意です。(経口補水液OS-1の場合、100mlあたり、エネルギー10kcal、食塩相当量0.3g。ポカリスエットは同25kcal、0.1g)



他に注意が必要なのは、アルコールとカフェインです。どちらも**利尿作用**があります。つまり水分を摂っているつもりが、かえって脱水を起こす危険性があるのです。

とくにアルコールですが、ビールを1リットル飲むと、1.1リットルの尿が出るそうです。飲むとのどが渇いて、さらにおいしく飲めるという仕組みです。

カフェインは、飲料メーカーのホームページで調べると、100ml中に、お茶で10~20mg、コーヒー・紅茶で40~60mg含まれているようです。通常量では脱水を心配する必要はなさそうですが、玉露では160mgという報告もあります。

私のよく飲むものでは「爽健美茶」はカフェインゼロです。「アサヒの十六茶」もゼロですが、紛らわしいことに「アサヒの食事と一緒に十六茶W」(特定保健用食品)はゼロではありません。よくラベルをご覧ください。

#7119 救急医療相談窓口

(年中無休24時間)

ただし、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てください。

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	×	

当院では、クレジットカード・デビットカード (キャッシュカード) をご利用頂けます。

### 休診予定のお知らせです

**8/11(火)~13(木) 10/3(土), 10/10(土) 11/7(土), 21(土)**

**は休診させて頂きます。** ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

随時変更する場合がありますので、最新情報はメルマガ、ホームページ等でご確認ください。

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)

**無料メールマガジン「きくメール」の登録は、ホームページあるいは下記からできます。**

<http://archive.mag2.com/0000239603/index.html>

(メールの受信制限をされている場合は、ドメインmag2.comを許可して下さい)

今年も、きくメール読者限定で、インフルエンザ予防接種の優待料金を設定しますので、ぜひご登録ください。登録方法がわからない方は、遠慮なくお尋ねください。

## メトホルミン (糖尿病の薬) の後発品について

当院でよく処方している糖尿病の薬の一つに「メトホルミン」(成分名)があります。インスリン抵抗性を改善する(インスリンの効き目をよくする)作用があり、欧米では、糖尿病治療薬を開始する場合、最初に使うべき薬という位置づけの重要な薬です。



最近、後発医薬品(ジェネリック医薬品)が多く使われています。後発医薬品は、同じ成分で同じ効き目ということになっていますが、このメトホルミンについては、下の表のように使用可能な量や、投与対象に違いがありますので、当院では先発品である「メトグルコ錠」を処方していました。このたび、メトグルコ錠と同じように使える後発品が発売になり、処方せんの記載が変更になりますので、ご了承ください。

薬剤名	1錠の量	1日投与量	投与対象
メトグルコ錠(先発品)	250mg・500mg	500~2250mg	小児可・高齢者可
メトグルコ錠の後発品	250mg・500mg	500~2250mg	小児不可・高齢者可
その他のメトホルミン	250mgのみ	500~750mg	小児不可・高齢者不可

下は、処方せんの一部です。メトホルミンの先発品「メトグルコ錠」を毎食後1錠で処方しています。一部の患者さんには、後発医薬品への変更を禁止する「×」を先頭につけている場合があります。

×	メトグルコ錠500mg	3錠/3回内服・毎食後	30日分
---	-------------	-------------	------

これを8月からは、下記の記載に変更します。最初の【般】は、一般名(成分名)であることを示しています。最後の「MT」は、メトグルコ錠の後発品であることを示しています。

【般】	メトホルミン塩酸塩錠500mg	: MT	3錠/3回内服・毎食後	30日分
-----	-----------------	------	-------------	------

後発品の利点は、安いことですが、この薬のように1錠が10円前後と安い薬の場合、支払額が変わらないことがあります。下の表のように、250mg錠の場合、どれを選んでも、同じ値段になります。500mg錠の場合、メトグルコ錠では2倍になりますが、後発品の場合250mg錠と同じ値段です。(1日分の薬価が25.01円~35.00円の場合、薬剤料は3点=30円です)

薬剤名	1錠の薬価	1日3錠の場合の薬剤料	30日分3割負担
メトグルコ錠250mg(先発品)	10.2円	3点(=30円)	270円
メトグルコ錠250mgの後発品	9.9円		
その他のメトホルミン250mg	9.6円		
メトグルコ錠500mg(先発品)	19.0円	6点(=60円)	540円
メトグルコ錠500mgの後発品	10.4円	3点(=30円)	270円

何度も申し上げますが、先発品か後発品かを決めるのは、患者さんご自身です。薬局では、いろいろ言って後発品を出そうとするようですが、惑わされないようにしてください。

先月号の「がんの話」ですが、タイトルの「がんの話(11)大腸がん(3)」は、「がんの話(10)大腸がん(2)」の誤りでした。申し訳ありません。

## 大腸がん検診をお受けください



大腸がん検診は、便潜血検査といって、便を2回分採取して血液が混じっているかどうかを調べます。全国的に受診率は低く、3～4割です。特に大阪府は2割くらいと低く、47都道府県の中で下から5番目くらいです。**大腸がんは、がんによる死亡率の男性では第3位、女性では第1位**です。ぜひお受けください。

便を2回採取したうち1回でも血が混じっていると「陽性」で「要精密検査」になります。ここでもう一度便の検査を受けるのは間違いです！

**精密検査の方法は内視鏡検査（大腸ファイバー）です。**

要精査になった方のうち、3分の1は受けないそうです。もし要精査になった場合は、必ずお受けください。

なお、左の表の生年月日に該当する八尾市民の方には、無料クーポン券が送付されています。お持ちの方は、必ずご持参ください。ただし、**クーポン券がなくても、40歳以上の八尾市民は、無料**ですので、ぜひお受けください。

クーポン券対象の生年月日
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

## 特定健診を行っています

予約制です。**受診券と保険証を必ずお持ちください。**

検査項目は、問診、身体計測（身長、体重、腹囲）、検尿、心電図、診察、採血です。

- ・同じ日に、通常の診察・胸部X線写真・骨密度測定・超音波検査（腹部・甲状腺・頸動脈）・内視鏡検査（上部・下部）を行うことが可能です。
- ・**肝炎ウイルス検診、大腸がん検診**も行っております。ぜひお受け下さい。
- ・八尾市国保の被保険者・65歳以上の方は、無料です。社会保険の方は、会社によります。
- ・できる限り、絶食（10時間以上）でお受け下さい。食べていると、よくない結果が出る可能性があります。ただし、脱水にならないよう、カロリーゼロの水分は摂って頂いて結構です。

## 肺炎球菌ワクチンの接種（八尾市助成）を行っています（予約制）

接種料金：八尾市の助成の対象者：**2000円**

※市民税非課税世帯、生活保護受給者は免除されますが、接種前に手続きが必要です。

対象者：**初めて接種を受ける方**（過去に接種を受けた方は対象外です）

対象年齢：①今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
対象者であれば、誕生日より前でも接種できます。

②60～64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  
※平成31年度からは、65歳のみです。

この助成制度を利用しない場合の、接種料金は右表の通りです（税込）。公害認定患者さんは、年齢に関係なく接種できます。

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

「**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  
 (再放送) (土) 午前4:15~4:30  
 (翌週の月~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
7/31・8/1	3	4	5	6
<b>先どり</b>	<b>糖尿病 これならできる自己管理</b>			
糖尿病	しのびよる合併症	運動量を増やす秘策	食べ過ぎない秘策： 食卓編	食べ過ぎない秘策： 生活編
7・8	10	11	12	13
<b>先どり</b>	<b>(アンコール) 心筋梗塞を防ぐ</b>			
心筋梗塞	狭心症に注意	生活を見直す	薬を使う	カテーテルか バイパス手術か
14・15	17	18	19	20
<b>先どり</b>	<b>あなたの肝臓を守れ！ ~佐賀県公開収録スペシャル~</b>			
肝臓	検査で ここまでわかる！	がんを防ぐ！ 肝臓病の最新治療	筋肉は“第二の肝臓” ~運動のすすめ~	食で健康 たんぱく質で 肝臓イキイキ！
21・22	24	25	26	27
<b>先どり</b>	メディカルジャーナル	口臭が気になるとき	早く気づいて 増える子どもの拒食症	運動で健康
拒食症	心臓ホルモンで 肺がん転移を防ぐ			アクアフィットネス で気分爽快！

**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

- 8/1 あなどれない！ 鼻づまり
- 8/8 (アンコール) あなどれない！ 貧血
- 8/15 (アンコール) このチョイスで認知症を防げ
- 8/22 網膜剥離にご用心
- 8/29 家で最期を迎えたいとき

**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5:30~6:00  
 (再放送) 翌週金曜日 午前5:25~5:55

- 8/1 皮膚がん ~そのシミ・ホクロは危険信号?~  
(8/8・15は高校野球のため休止)
- 8/22 尿酸値に注目！あなたは大丈夫？ ~痛風の真実~
- 8/29 月イチ！医療ジャーナル特集