



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。

インフルエンザの予防接種について

8月8日が立秋でしたので、暦の上ではとっくに秋なのですが、近年とくに暑さがきついに思います。熱中症にご注意！と先月号に書きましたが、今日は早々とインフルエンザの予防接種のお話です。

昨シーズンまでのワクチンは、A型2種類とB型1種類を合わせた3価のワクチンでしたが、今シーズンからはA型2種類とB型2種類の4種類に効果のある4価のワクチンとなります。

効果の出る可能性は当然高くなるのですが、問題は接種料金です。3価が4価にかわるということで、単純計算で3分の4倍(1.33倍)になるかということ、そうは問屋が卸さない(文字通り、薬問屋から購入するわけですが)、かなりの値上がりになるようです。また、65歳以上の高齢者の負担金も、今までの1000円よりも高くなるという噂です。

詳細は9月中に決まりますので、来月号でお知らせします。接種は例年通り、10月中旬から開始の予定です。昨年は、12月からインフルエンザの発生がありましたので、できるだけ11月末までには接種をお済ませください。

なお、当院のメールマガジン「きくメール」にご登録の方には、決まり次第お知らせします。また、昨年同様に、メールマガジンご登録の方限定で、接種料金の割引を行う予定です。

#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

10/3(土), 10/10(土) 11/7(土), 21(土) 12/31(木)～1/4(月)

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

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。

特定健診について (基準値、判定基準など)

今回は、結果の判定について、書いてみます。受診者の方には、健診の結果票と検査センターの結果表をお渡ししますが、基準値が微妙に違うため、わかりにくいと思いますので。

検査項目		健診の基準値	検査センターの基準値	備考
栄養	アルブミン	3.8以上	3.7以上	
肝臓	AST (GOT)	30以下	40以下	
	ALT (GPT)	30以下	40以下	
	ガンマGTP	50以下	男80以下、女48以下	
糖尿病	血糖	99以下	109以下	絶食時は血糖、それ以外はHbA1cで判定
	HbA1c	5.5以下	6.2以下	
脂質	HDL-コレステロール	39以下	39以上	
	LDL-コレステロール	119以下	139以下	
	中性脂肪	149以下	149以下	食事で影響あり
腎臓	クレアチニン	男1.04以下、女0.79以下	男1.15以下、女0.85以下	
	尿酸	7.0以下	7.0以下	
貧血	ヘモグロビン	男13.1以上、女12.1以上	男13.2以上、女11.3以上	

(基準値は、結果票の裏面に書いてあります。実際は「～以下」と「～未満」が混在していますが、ここでは「～以下」に統一しました)

表の中で赤色の数値が、健診と検査センターで基準値が異なります。検査センターの方は、異常値には矢印(↑↑、↑など)がつきますが、矢印がついていないのに、健診では異常ということがありますので、ご理解ください(たとえば、GPTが35の場合)。

身長と体重から、BMI (体格指数) を計算します。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 22.0が標準。18.5以上25.0未満が基準値です。

(身長160cm、体重60kgの場合、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$)

身長から標準体重を出す計算は、 $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$ です。

特定健診は、別名「メタボ健診」とも言われます。「メタボ」=「メタボリックシンドローム」の判定は、腹囲と検査項目によって行いますが、少し複雑です。

1. 腹囲：男85cm以上、女90cm以上
2. 脂質：中性脂肪150以上、HDLコレステロール39以下、服薬中のいずれか一つ以上
 血圧：収縮期血圧130以上、拡張期血圧85以上、服薬中のいずれか一つ以上
 糖尿病：空腹時血糖110以上 (空腹時以外は、HbA1c 6.0以上)、服薬中の一つ以上

※脂質のメタボの基準にLDL-コレステロール(悪玉コレステロール)は含まれません。

糖尿病のメタボの基準は、健診の基準値とも検査センターの基準値とも異なります。

上記1+2のうち2つ以上該当 → メタボリックシンドローム

上記1+2のうち1つのみ該当 → メタボリックシンドローム予備群

※2の3つを満たしていても、1を満たさない場合は、メタボにはなりません。

(2 ページから続く)

後期高齢者は、メタボ判定の対象外とされていますが、当院では判定を記載しています。

メタボの判定とは別に、健診の判定があります。次の5段階です。

- ・異常認めず
- ・要観察
- ・要指導
- ・治療中
- ・要医療

要医療とは、治療が必要な状態という意味です。食事療法・運動療法で済むものから、直ちに服薬が必要だったり、入院して精密検査が必要な状態まであります。「何ともないから」と放置せず、必ず指示に従ってください。

特定健診は、メタボの健診と位置づけられています。「がん」はありませんでしたか？とよく聞かれますが、栄養状態不良や貧血によって、がんが疑われることはありますが、がん検診としては期待しないでください。

そのために、八尾市は肺がん検診、胃がん検診（バリウム）、大腸がん検診（便潜血）、乳がん検診、子宮がん検診を行っていますので、ぜひご検討ください。

特定健診は、通常の診療と同様に、予約制とさせて頂いております。受診時には、健康保険証と受診券を必ずお持ちください。

特定健診と同じ日に、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）等を行うことが可能です。

11～12月は、インフルエンザの予防接種で混雑します。1～3月は、インフルエンザの流行などで受診できなくなる方や、健診を受けに来てインフルエンザなどに感染する場合があります。できるだけ早めにお受けください。

水痘ワクチンの接種を行っています（小児以外）

帯状疱疹（ヘルペス）は、水ぼうそうのウイルスが原因です。軽く済めばいいですが、ひどい場合は長年後遺症（神経痛）に悩まされることがあります。外国では、予防接種がよく行われていますが、日本では正式にはヘルペス予防のワクチンとしては認可されていません。

しかし、効果は間違いなくありますので、50歳以上の方にはお勧めします。1回の接種で10年以上の効果が期待できます。

慢性疾患でかかりつけの患者さん	7000円
慢性疾患以外でかかりつけの患者さん	7500円
上記以外の方	8000円

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。

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

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。

「**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
8/28・29	8/31	1	2	3
先どり	筋肉を強くしよう			
筋肉を強くしよう	筋肉って何?	サルコペニアを防ぐ	筋肉増強栄養学	筋肉増強運動学
4・5	7	8	9	10
先どり	すい臓の病気 徹底解説			
すい臓の病気	すい臓とは?	急性すい炎	慢性すい炎	すい臓がん
11・12	14	15	16	17
先どり	慢性副鼻腔炎		大人の中耳炎と難聴	食で健康
慢性副鼻腔炎	3つのタイプ	3つの治療法		青魚をおいしく
18・19	21	22	23	24
先どり	メディカルジャーナル	これって眼けん下垂?	増える子宮体がん	運動で健康
子宮体がん	C型肝炎 最新治療			呼吸筋を鍛えよう
25・26				
先どり				
脳卒中				

チヨイス@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0:00~0:44

- 9/5 まとめスペシャル 健康寿命を延ばせ!
- 9/12 続・健康寿命を延ばす運動術
- 9/19 どう対処? 前立腺がん
- 9/26 (アンコール) あなどれない! 耳鳴り

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

- 9/5 食中毒から身を守れ! ~食事に潜む病~
- 9/12 病のサイン?腰痛 ~危険な痛みを見逃すな!~
- 9/19 すい臓がん ~手遅れにならないために~
- 9/26 総集編