



**内科・消化器内科**  
 総合内科専門医・消化器病専門医  
 消化器内視鏡専門医・ピロリ菌感染症認定医

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。

・毎月初回の受診時には「保険証」「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、受付へお出しください。

# 謹賀新年

本年もよろしくお願ひいたします。



2005年酉歳から始めた、橿原神宮の大絵馬の写真も、早いもので一回りしました。この広報誌は18年目に入ります。また当院は今年9月で開業から丸18年になります。今後ともよろしくお願ひいたします。



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)・**JCBプレモカード**をご利用頂けます。

クレジットカードのポイントも付きます。

JCB、VISAなどのクレジットカード会社が発行するギフトカードもご利用頂けます。

なお、百貨店の商品券は取り扱っておりませんので、ご了承ください。

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		×	

## 休診予定のお知らせ

**2/16(火)夕診 3/9(水) 4/23(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/>

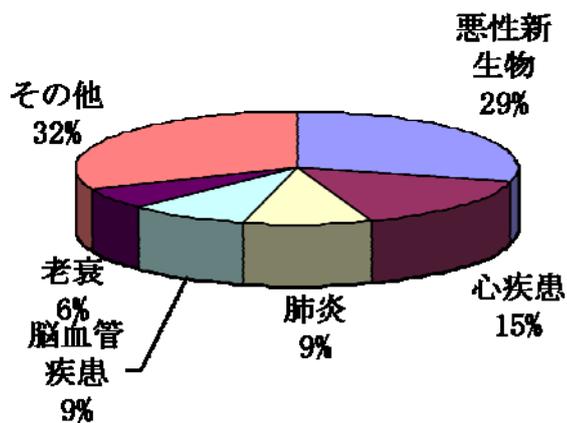
(携帯) <http://kikuchi-clinic.msc.ms2.jp/>

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)

## 生活習慣病

死亡原因(2014年)



新年早々「死因」の話ですが、皆さん共通の関心事だと思いますので、ご了承ください。

2014 (平成26) 年の死亡者数は、1,273,020人です。

死因順位5位までは、左のグラフのように、悪性新生物 (いわゆる「がん」)、心疾患 (心不全、心筋梗塞など)、肺炎、脳血管疾患 (脳卒中など)、老衰となっています。

(元々の病気が「がん」であっても、死亡診断書では「心不全」や「肺炎」になっていることもありますので、「がん」の方はもう少し多いと思います)

ここで、疑問に思う方もおられるでしょう。

「糖尿病をちゃんと治療しないと長生きできない」と言われて、薬をのんでいるのに、糖尿病では死なないのか? よく気づいていただきました。

死因が糖尿病の方は13,647人 (1.1%) ですが、「糖尿病で亡くなる」というのはどういうことでしょうか? 当院に通院しておられる患者さんでも、血糖値が正常の3倍以上あってもケロッとしている方もおられます。もちろん「糖尿病性昏睡」などで亡くなる方もおられますが、それほど多くはないはずです。また、高血圧が死因になっているのは6,928人 (0.5%) ですし、脂質異常症 (高脂血症) は死因にあがってきません。

「人間は血管から老いる」と言われます。生活習慣病の三大疾患である、糖尿病、高血圧症、脂質異常症に共通するのは動脈硬化です。血管の動脈硬化が進行することによって、血管が細くなったり詰まったり (狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など)、破れたり (動脈瘤、脳出血など) して命に関わるようになるのです。去年は「がん」の話連載しましたが、今年は「生活習慣病」の話をしていきます。

なお、以前にも書きましたが、私は「生活習慣病」という呼び名は好きではありません。いかにも「自己責任」という印象がつよいからです。遺伝的な要素がある場合など、自己責任というにはかわいそうな場合があるからです。

将来的に「自己責任である生活習慣病」は、健康保険の負担を3割ではなく、5割にしようと国が言い出すのではないか、というのは考えすぎでしょうか?

## ヒートショックにご注意

ヒートショックとは、暖かい部屋と寒い部屋の移動などによって、血圧が大きく変動する状態をいいます。血圧が変動すると、失神 (意識消失) 発作や不整脈を起こす危険があるのです。

年間に約17,000人の方が亡くなり、家庭での死亡者の4分の1を占めます。交通事故による死亡の3倍以上です。特に1月が最も多く、最も少ない8月の10倍以上の方が亡くなります。

1. 入浴の場合: 暖かい部屋 → 寒い脱衣所 (血圧上昇) → 浴槽 (血圧低下) → 立ち上がる (血圧低下) → 脱衣所 (血圧上昇) → 部屋 (血圧低下)
2. トイレの場合: 暖かい部屋 → 寒いトイレ (血圧上昇) → りきむ (血圧上昇) あるいは、排便・排尿後の自律神経反射 (血圧低下) → 部屋 (血圧低下)

対処方法は、脱衣所やトイレを暖房する。食事直後・飲酒時の入浴は控える。夜間の入浴も控えるなどがあります。ご注意ください。

## ピロリ菌感染症認定医になりました



日本ヘリコバクター学会に入っていますが、認定試験を受けて、ピロリ菌感染症認定医になりました。

ご存知のように、ピロリ菌は、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がん・胃悪性リンパ腫などの原因と考えられていて、保菌者は除菌治療を受けることが勧められています。

わからないことがあれば、何でもご相談ください。

## 新しい血圧計を使っていますが・・・

環境問題のため、水銀製品の製造・輸出入が近いうちに禁止されます。これを機会に院内の血圧計を水銀式から電子式に変更しました。

診察室用の血圧計は、日本精密測器という会社の製品です。聞き慣れない会社ですが、海外でも定評があります。電子式ですが、水銀式に似た表示ができます。

1か月間使ってみた印象としては、7割くらいの患者さんは、今までの水銀式と同じ程度の血圧が表示されます。残りの患者さんは、今までよりも高い血圧が表示されます。10か20程度の方から30、40と高く出る方もあります。上（収縮期血圧）だけ高くなる方もあれば、下（拡張期血圧）も高くなる方もあります。

問題は、血圧が高い方が特に高く出るということです。

今のところ、**器械と人間との相性**としか、説明のしようがないのですが、測り方の工夫ができないか、検討しています。**診察室の血圧が高くても、家庭での血圧がよければ問題ありませんので、ぜひ家で測定をお願いします。**



## 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）

**現在有効のハガキをお持ちの方は、3月末日が期限です。**

**5年後には、ハガキは来ません。**（平成31年度からは、65歳のみです）

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

※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。

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

## あさちゃんの家に行ってきました



NHKの朝ドラ「あさが来た」が、視聴率もよく好調のようです。あさちゃんのモデルは、広岡浅子さんですが、大同生命の創業者として知られています。

現在、大同生命大阪本社（写真下）が建っている場所に加島屋（ドラマでは加野屋）があったそうです。

本社ビル2階で、「大同生命の源流 “加島屋と広岡浅子”」の展示が行われています。興味のある方は、ぜひ足をお運びください。

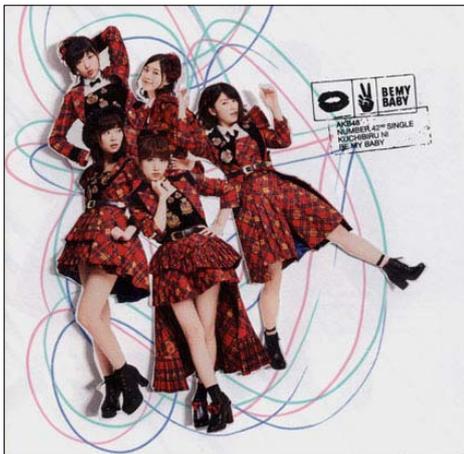
大同生命大阪本社ビル2階・メモリアルホール

地下鉄四つ橋線・肥後橋駅1-A出口すぐ

開館時間：火～金 10:00～19:00

土・日・祝 10:00～16:00

(祝日を除く月曜は、団体貸切日)



ドラマの主題歌「365日の紙飛行機」が入っている、AKB48のCD (DVDつき) も好評発売中です。私は初めてAKBのCDを買いました。

Type A、B、C、Dの4種類のCDが発売されていますが、この曲は、どのCDにも収録されています。



## 番組表は、別に発行しています



「きょうの健康」などの放送予定のページのみ、前月末までに「号外」として発行し、ご希望の方のみに配布しています。

今月号は12月21日に発行しましたが、内容未定の部分があり、それは後日に追加することになっています。

設置場所は、待合室のテレビの上です。

また、メールマガジン「きくメール」では、随時最新の情報をお知らせしますので、ご登録ください。

**#7119 (または、06-6582-7119) 救急安心センターおおさか**

年中無休24時間対応の救急医療相談窓口です。「病院へ行った方がいいの?」「救急車を呼んだ方がいいの?」「応急手当の仕方がわからない。」など迷ったら、電話をしてください。看護師・医師などが相談に応じます。ただし、一刻を争う場合は最初から119番へ電話を。