



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。

安ければいいのか？ 安くなければいいのか？

厳しい寒波が来ましたが、皆さんいかがでしたか？ 血圧が上がった方、風邪を引いた方、膝が痛くなった方、大丈夫ですか？ まだ当分寒い日が続きますので、ご注意ください。

私はしたことはありませんが、冬といえばスキー。先日、軽井沢で多くの大学生がスキーツアーのバス事故で亡くなりました。時間はあるけど、お金のない学生だと、やはり格安ツアーとなるのでしょうか、残念な事故でした。安いには、それなりの理由があるはずですが、参加者を責めるのは難しいでしょう。

その後、松山から宝塚歌劇を観に行くツアーのバスが、淡路島で高速道路を走行中に、70歳の運転手が意識もうろうとなって、女性添乗員がハンドルを支えて無事に停車したと報道されました。

軽井沢の事故は、ツアー会社もバス会社も名前を聞いたこともありませんでしたが、淡路島の事故未遂は、阪急交通社のツアーでした。バスは阪急のバスではなく下請けの会社で、安かったのかどうかは知りませんが、名の通った会社のツアーでも、安心できないと思いました。バスの運転手が若いのか？健康か？経験豊富か？など、こちらは知りようもなく選びようもありません。

産業廃棄物になるはずの、トンカツなどを業者が横流しして、販売されていたという事件も明るみに出ました。

旅行でも何でも安ければいいとか、金儲けができれば何でもあり、というような風潮があります。昔と比べると、何をするにも疑い深くなってしまっているのは悲しいことです。

最後に頼ることができるのは、良心ということになるのでしょうか？

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い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) 5/14(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/>

(携帯ホームページは、終了しました。)

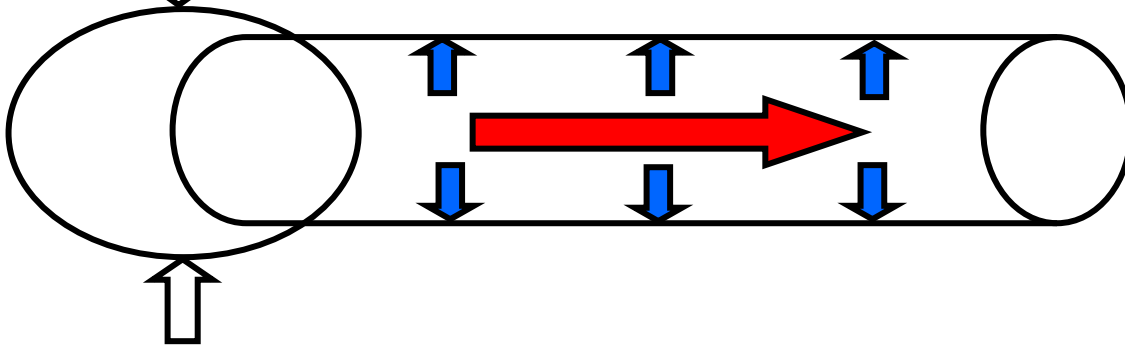
フェイスブック <https://www.facebook.com/kikuchinaika>

ツイッター https://www.twitter.com/Kikuchi_Clinic

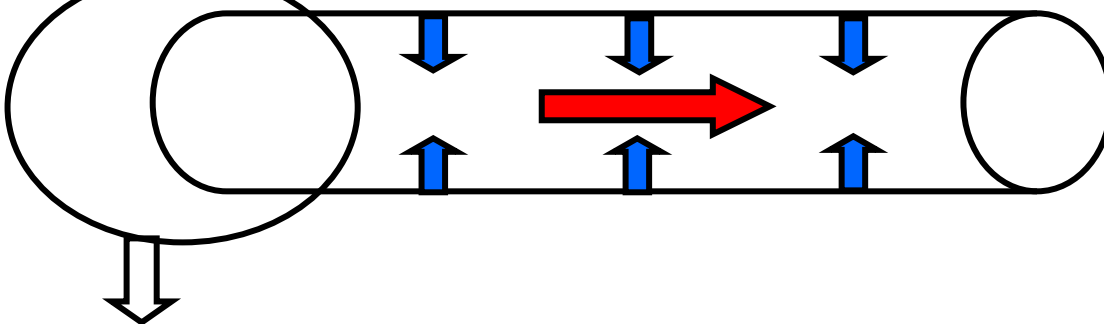
生活習慣病 (2) 高血圧症 (1)

高血圧症とは、文字通り血圧が高い病気です。なぜ、血圧が高いと病気なのでしょう。前回書きましたが、「人間は血管から老いる」のです。高血圧が直接死因になることは多くありませんが、動脈硬化の原因の一つが高血圧症であり、その結果として虚血性心疾患 (= 冠動脈疾患: 心筋梗塞、狭心症)、脳血管障害 (脳出血、脳梗塞など) が死因になるのです。

心臓が収縮 (白矢印) すると、大動脈へ血液が押し出されます (赤矢印)。動脈は枝分かれしながら、全身に血液を送りますが、一部は血管を押し広げます (青矢印)。この圧力が、上の血圧 (収縮期血圧) です。



次に、心臓が拡張 (白矢印) します。心臓 (左心室) の出口には弁 (大動脈弁) があり、血液は心臓には戻りません。先ほど動脈を押し広げた血液は、血管の弾力によって押し返され (青矢印)、血液を全身に送り続けるために働きます (赤矢印)。この圧力が下の血圧 (拡張期血圧) です。



臓器が働くためには、血液が不可欠です。上記のような仕組みによって、血流が維持されますが、血圧が高くなりすぎると、臓器に障害が起こります。これが合併症です。

合併症が何も起こらないなら、血圧がいくら高くても治療の必要はないわけですが、自覚症状がないことと、合併症がないことを同じ意味と勘違いしている方が多いです。

「高血圧治療ガイドライン (指針) 2014」には、次のように書かれています。

「高血圧治療の目的は、高血圧の持続によってもたらされる **心血管病の発症・伸展・再発を抑制し、死亡を減少させること** である。そして高血圧患者が **健常者と変わらぬ日常生活を送ることができる** ように支援することである。」

あるデータによると、**収縮期血圧を10、拡張期血圧を5下げることによって、脳卒中の危険が約40%、冠動脈疾患の危険が約20%減少する** そうです。

現在明らかになっている、心血管病の血圧値以外の危険因子は次の通りです。

高齢 (65歳以上)、喫煙、脂質異常症、糖尿病、肥満 (BMI 25以上)、メタボリックシンドローム、若年 (50歳未満) 発症の心血管病の家族歴

これらがある方は、高血圧症の十分な治療が必要です。

(次号に続き)

インフルエンザの流行が始まりました

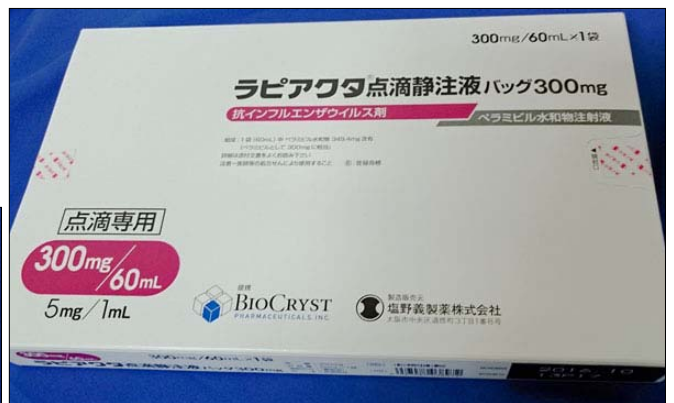
今年は流行の始まりが例年よりも遅いですが、徐々に患者さんが来られています。通常、流行シーズンの後半に出るB型も1月末に出ました。(写真左)

予防接種は終了しましたので、予防はうがい・手洗い・マスク、人混みに行かない、患者と接触しない等しかありません。

インフルエンザの症状は、悪寒戦慄(さむけ・ふるえ)、頭痛、全身倦怠感、高熱に上気道炎症状(のどの痛み、咳、痰など)があります。消化器症状(嘔吐、下痢など)の出る可能性もあります。

これらの症状があった場合は、早めに来院してください。ただし、他の患者さんとできるだけ接触しないようにするために、必ずお電話をください。

治療薬は内服薬(タミフル)、吸入薬(リレンザ、イナビル)、注射薬(ラピアクタ 写真右)があります。発病から丸2日以上たってしまうと、治療の効果はありません。



特定健診ご希望の方はお急ぎください

現在お手元にある受診券の有効期限は、3月31日までですので、早めの受診をお願いします。受診券を紛失された場合は、市役所で再発行してもらえます。

健診を受けるだけでなく、結果のための受診も、3月31日までに済ませていただかなければいけません。結果の受診が間に合わないと、健診としては成立しません。

尿検査がありますが、尿が出せない方が時々おられます。尿をためておいでください(持参も可です)。また、問診票の記入に時間がかかる方は、家で書いてきていただいても構いません。

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

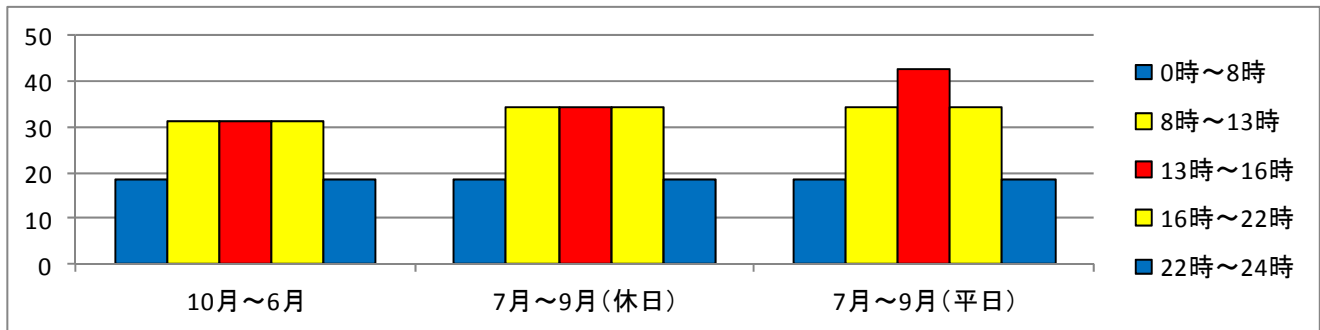
家庭用電力が自由化されます

テレビのCMなどでご存知かと思いますが、4月から家庭用電力の小売りが自由化されます。電気は、今までは関西電力と契約するしかなかったのですが、いろいろな企業が電力事業に参入し、消費者にとっては選択肢が増えることになります。

我が家では、ガスは大阪ガス、電話・インターネットはe o、携帯電話はa uと契約していて、それぞれが電気事業を始めますので、料金を検討してみました。

私の自宅ですが、現在は関西電力の「**従量電灯A**」というプランです。昨年1年間で約20万円の電気料金を払いました。(6月が最低で10,903円、1月が最高で26,630円、平均17,040円)

関西電力は4月から「**eスマート10**」という新しい料金プランを設定します。下のグラフのように、季節・時間帯等によって単価が変わります。22時から8時は安く、夏の平日の昼間(午後1時から4時)が一番高くなりますので、我が家のように、昼間に電気をあまり使わない(家にいない)場合は、結構安くなります(年間約22,000円:約11%)。「はぴeみる電」という関西電力のサービスに登録すると、試算が簡単にできます。



e oは、最初の1年間は特別に割引があり、約19,000円安くなりますが、2年目以降は約12,000円になります。

大阪ガスは、2年契約なら約10,000円安くなりますが、それ以外なら約6,000円です。

a uは、1年目で約25,000円、2年目以降約10,000円安くなりますが、料金自体の割引ではない点に注意がいらいます。a uが発行する“a u WALLET”というプリペイドカードへのキャッシュバックであることが、他の会社の割引と異なります。キャッシュバック率は、電気料金が5,000円未満では1%、5,000円~8,000円未満では3%、8,000円以上が5% (今年5月未までに申し込んだ場合、最初の1年間は12%) となります。

会社	関西電力		e o	大阪ガス	a u
プラン	従量電灯A	eスマート10	シンプルプラン	ベースプランA	a uでんきセット割
電気料金	204,500	182,500	185,100	194,200	180,000
	現在のプラン	4月開始のプラン	192,900 (2年目以降)	2年契約以外 198,200	194,300 (2年目以降)

1月末の時点では、我が家では関西電力の新しい料金プランにしようかと考えています。

ここでの試算は、あくまでも我が家の場合で、電力使用量(電気料金)等によっては、変更しても安くない場合もありえますので、よくご検討ください。

なお、大阪ガスと契約しても、大阪ガスが家の前に電柱を立てに来るわけではありません。電気メーターも最新のものなら交換不要です。今まで通り、家庭へは関西電力が工事した電線で送電されますので、電圧が不安定になるとか、停電しやすくなることは絶対にありません。契約は、電話やインターネットで随時可能ですし、a uなら携帯電話の店でも契約できます。4月以降でも変更できますので、あせる必要はありません。詐欺まがいの勧誘にはご注意ください。

「五代様」に会ってきました



NHKの朝ドラ「あさが来た」に登場していた、五代友厚（ごだい・ともあつ）氏の銅像を見てきました。

五代氏は、大阪経済の父と呼ばれ、大阪株式取引所（現・大阪証券取引所）、大阪商法会議所（現・大阪商工会議所）、大阪商業講習所（現・大阪市立大学）、阪堺鉄道（現・南海電鉄）、大阪商船（現・商船三井）などを設立しましたが、惜しくも、49歳の若さで亡くなっています（原因は、高血圧性心臓病とも糖尿病とも書かれています）。

大阪商工会議所の初代会頭であることから、商工会議所の横に銅像が建てられています。

大阪商工会議所：

地下鉄谷町線・谷町4丁目駅から西へ徒歩7分

あるいは

地下鉄堺筋線・堺筋本町駅から東へ徒歩7分



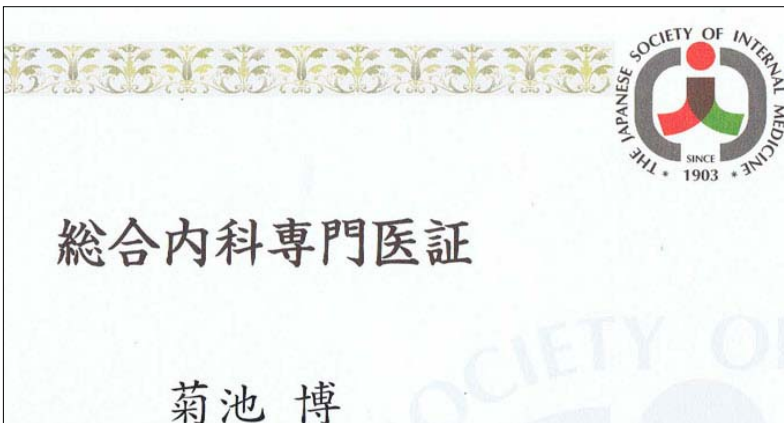
総合内科専門医になりました

内科学会に所属していて、今までは**認定内科医**でしたが、昨秋に試験を受けて**総合内科専門医**になりました。年齢とともに記憶力の低下が著しく、試験勉強には苦労しましたが、どうにか合格できました。

何か得ることがあるのか？と聞かれると・・・ 大学を卒業して以来、久し振りに勉強したので、新しい知識も入り、診療には役立つと思います。

また、資格があっても、診療報酬は1円たりとも増えませんので、患者さんにとってはいいことばかりかもしれません。

反面、5年毎の資格更新のために、学会への参加を増やす必要がありますが、できるだけ休診日を増やさないようにしたいと思います。



愛媛では、水道からみかんジュースが出る？

「愛媛県では、水道の蛇口からみかんジュースが出る」という都市伝説を聞いたことがありますか？。

私は見たことがありませんが、松山空港では、毎月第3日曜の午前10時から午後2時の4時間限定で、蛇口から出るポンジュースの無料試飲が行われているそうです。（4月以降は未定）愛媛県に行かれる機会があれば、ぜひ体験してください。



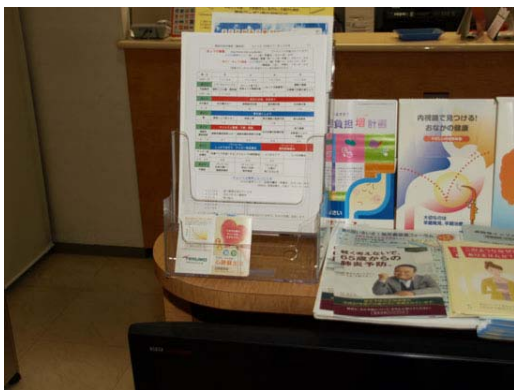
（写真左）松山空港に設置された、シャンパンタワーならぬみかんジュースタワーです。

（写真下）クリスマスから正月にかけて、八幡浜市の道の駅「みなと」に設置された、みかんのオブジェです。

八幡浜産のみかん約2万個で作られていて、直径7メートル、高さ2.8メートルあります。期間終了後は、肥料にされるそうです。



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1月23日に発行しましたが、内容未定の部分があり、それは後日に追加します。

設置場所は、待合室のテレビの上です。

#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。