



**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。

**診療報酬改定について**



4月から、後発品が存在する薬はできる限り一般名処方（商品名を指定しない成分名での処方）することと、湿布薬の処方に制限が加わったため、薬価基準表と首っ引きで、処方せんを発行するまでに時間が少し余計にかかったと思います。お詫び申し上げます。  
 1か月経過して、患者さんがほぼ一巡したところで、だいぶ元通りになってくると思います。薬の処方については、次のページにお知らせがありますので、ご協力よろしくをお願いします。

**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4月20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。「病院へ行ったらいいの?」「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。

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**

**5/14(土) 6/1(水), 6/24(金) 夕診, 6/25(土) 8/1(月), 8/2(火)**

**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/>

きくメールの登録はこちらです <http://archives.mag2.com/0000239603/>

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

## 生活習慣病 (5)

どの生活習慣病にも共通ですが、治療の基本になるのは、文字通り「生活習慣の改善」です。肥満の方は減量、運動不足の方は運動、食べ過ぎの方は節食、飲み過ぎの方は節酒あるいは禁酒、タバコを吸う方は禁煙、ストレスのある方はその解消、などなど。

ただ、それらの原因が全くなく、遺伝性としか言いようのない場合もあり、私は以前から生活習慣病という名前には反対です。仕事のストレスもなかなかなくすことは難しいでしょう。運良く(?)他の病気の影響と判明したら、元の病気を治療することで改善することもあります。残念ながら原因不明であることも多いです。

身長・BMI に対する体重		BMI		
		18.5	22.0	25.0
身長	150cm	41.6kg	49.5kg	56.3kg
	155cm	44.4kg	52.9kg	60.1kg
	160cm	47.4kg	56.3kg	64.0kg
	165cm	50.4kg	59.9kg	68.1kg
	170cm	53.5kg	63.6kg	72.3kg
	175cm	56.7kg	67.4kg	76.6kg
	180cm	59.9kg	71.3kg	81.0kg

肥満については、まず肥満度あるいは体格指数 (BMI) を知ることが必要です。健診では、BMIで判定されます。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で、22が標準。18.5~25.0が基準範囲です。

生活習慣病の方で、肥満の方には、一般的には5%の減量 (60kgの方なら3kg) をお勧めしています。1か月に1kgのペースでどうでしょうか? 運動については、最低でも毎日30分歩くことをお勧めしています。膝などに問題がなければ、多めに越したことはありません。

血圧計、体重計、体温計はぜひご準備ください。歩数計もぜひお持ちください。

## 薬局へは、必ず「お薬手帳」をお持ちください

### お薬手帳

〇〇薬局

調剤報酬の中に、**薬剤服用歴管理指導料**という項目があり、この4月の診療報酬改定によって、**かかりつけの薬局に「お薬手帳」を持って行くと点数が低くなる** (支払いが安くなる) ことになりました。

- ・その薬局に初めて行く場合、あるいは、
- ・前回の調剤から6か月以上経過している場合は**50点** (=500円、実際の支払いは3割負担で150円)
- ・お薬手帳を持って6か月以内に同じ薬局に行った場合は**38点** (=380円、3割負担で110~120円) になります。

ただし、調剤薬局によってはこの通りではない場合もありますので、薬局でご確認下さい。

## 薬が残っている場合は、薬局ではなく、当院でお申し出ください

毎日決まった飲み方をする薬でも残ることは、よくあります。その場合、当院で正直に言っていただくと、処方箋を発行するときに処方日数を調整できます。また、処方日数が短くなると、処方箋料が安くなることもあります。

当院では言いにくくて、調剤薬局で「余っているから日数を減らしてほしい」とおっしゃった場合は、薬局から当院に連絡が入り、処方箋を発行し直すこととなります。こういった残薬や他院との薬の重複があって、「**疑義照会**」あるいは「**情報提供**」した場合、薬局では30点あるいは20点、当院では**連携管理加算**50点を算定することになり、余計なお金がかかります。 (合わせて80点あるいは70点。3割負担で240円あるいは210円となります)

## 肺炎球菌ワクチンの接種を行います

接種期間：平成29年3月31日まで。**予約制です。**

対象者：接種当日に八尾市に住民登録のある、下記AまたはBの方で、**初めて接種を受ける方**  
(過去に自費であっても接種を受けた方は対象外です)

A. 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

対象者の生年月日は、下の表をご覧ください。

平成31年度からは、65歳のみが対象となります。(5年後はありません)

B. 60～64歳で身体障害者手帳（心臓・腎臓・呼吸器・HIVによる免疫不全で）1級の方  
公害認定患者さんは、公害医療係にお問い合わせください。(TEL 072-924-8536)

対象の生年月日に該当する方には、5月20日頃にハガキが発送されますが、上記の条件を満たすことが確認できれば、ハガキがなくても、また誕生日前でも接種が可能です。(ハガキが来ても、過去に受けた方は対象外です。)

65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ

接種料金：**2000円**

※市民税非課税世帯の方、生活保護受給者は免除されますが、**接種前に保健センター**での手続きが必要です。

(保健センター：TEL 072-994-8480)

インフルエンザなどの流行していない、季候のいい時期の接種をお勧めします。

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)

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	6,500円
慢性疾患以外でかかりつけの患者さん	7,000円
上記以外の方	7,500円

## 特定健診を始めます

特定健診の受診券が、そろそろ届いた頃と思います。

受診ご希望の方は、予約の上で、受診券と健康保険証をお持ちください。

毎年ですが、10月から12月は、インフルエンザの予防接種のために混み合います。

1～2月は予約していても、インフルエンザにかかったりして受診できない方もおられます。年度末(3月)には駆け込みの受診が増えて、混み合います。

したがって、季候のいい時期にお受けいただくことを、お勧めしています。

健診には、血液検査がありますが、絶食(10時間以上)で受けていただくことをつよくお勧めします。食事を摂ると、血糖値や中性脂肪などにかかなり影響が出て、本来正常な項目が、異常と判定される場合があります。

なお、絶食で脱水にならないよう、カロリーゼロの水分は飲んでいただいても構いません。

ご自分で記入していただく問診がありますが、毎年かなり時間がかかる方がおられます。あらかじめ、自宅で記入してから来院していただくことも可能ですので、ご検討ください。

## 突然ですが、お城めぐりを始めました

最近、全国のお城を旅するようなテレビ番組をいくつも見たことがきっかけで、お城めぐりをしてみようと思立ちました。歴女、城ガールなる人たちも増えているようで、BS放送では結構お城に関する番組が放送されています。

日本城郭協会が「日本100名城」を制定していますので、これを制覇したいと思います。全都道府県に存在しますので、かなり時間がかかりそうですが、一応3年をめどにしています。

戦国時代には、日本中に小さいものまで含めると数万ものお城があったそうですが、江戸時代末に存在した城は約170。太平洋戦争前で20城あったものが。空襲などで消失して、現在天守が残っている城は、わずか12です。(もちろん、前記の100名城に含まれています)

現存12天守：江戸時代末までに築城され、現在まで天守が残っている城

弘前城(青森県)、松本城(長野県)、丸岡城(福井県)、犬山城(愛知県)

彦根城(滋賀県)、姫路城(兵庫県)、備中松山城(岡山県)、松江城(島根県)

丸亀城(香川県)、松山城(愛媛県)、宇和島城(愛媛県)、高知城(高知県)

日本100名城めぐりの公式ガイドブック(スタンプ帳つき)を購入し、手始めに54番の大坂城(大坂城)に行きました。大坂城は、豊臣秀吉によって築かれましたが、30年後の大坂夏の陣で損壊。2代将軍徳川秀忠により再建されましたが、40年後に落雷で消失。現在の天守閣は、1931年(昭和6年)に再建された3代目です。

行かれた方も多と思いますが、鉄筋コンクリート造りでエレベーターもあり、中は博物館になっています。

このような天守閣は、現存天守に対して、復興天守と呼ばれます。

できるだけ、毎月一城は制覇していこうと思います。

できるだけ、毎月一城は制覇していこうと思います。



登城日 '16年4月9日



行かれた方も多と思いますが、鉄筋コンクリート造りでエレベーターもあり、中は博物館になっています。

このような天守閣は、現存天守に対して、復興天守と呼ばれます。

できるだけ、毎月一城は制覇していこうと思います。



5月の登城予定：鹿児島城(鹿児島県)

