



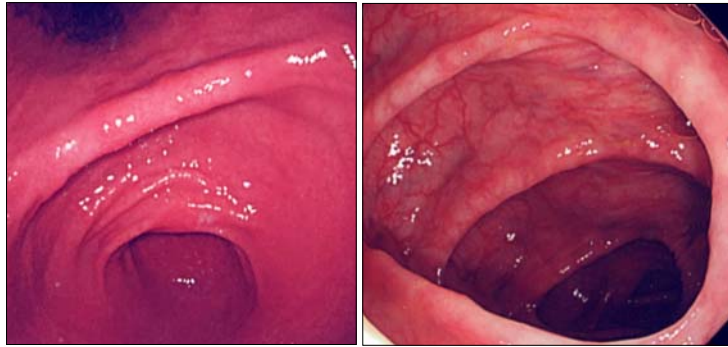
内科・消化器内科
 総合内科専門医・消化器病専門医
 消化器内視鏡専門医・ピロリ菌感染症認定医

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、受付へお出してください。

内視鏡検査を受けました

6月1日は休診させて頂いて、毎年恒例の内視鏡検査（胃カメラと大腸ファイバー）を受けました。私は、大腸ポリープを何度か切除（内視鏡的に）したことがあり、念のため毎年受けています。ピロリ菌には感染していないので、胃癌はあまり心配していませんが、のどや食道は気になるので胃カメラも毎年受けています。今回の検査では、上部（食道・胃・十二指腸）、下部（大腸・直腸）とも大きな異常はありませんでした。（写真左：胃、右：大腸）



また、自分が検査を受けることで、検査を受ける方の「気持ち」や「つらさ」を忘れないようにという目的もあります。

何も症状のない方は、せめて大腸がん検診（便潜血検査）はお受けください。もちろん当院でも行っております。

今年度からクーポン券はありませんが、40歳以上の八尾市民は無料です。

#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。

番組表は、別に発行しています

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。

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

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 (6) 高血圧 (4)

高血圧の治療として「減塩」が勧められています。塩分を過剰に摂取すると、それを薄めるために血管内の水分が増えます。すると血管がパンパンにふくれ、血圧が上がることになります。

厚生労働省推奨の食塩摂取量は、健康成人男性：8g未満、女性：7g未満ですが、**高血圧の治療を要する人の摂取量は、6g未満**です。食習慣の違いもありますが、世界保健機関(WHO)の減塩目標は5gです。

さて、**1日6gとすると、1食当たり2g**です。これはかなり厳しい目標です。例えば、インスタント味噌汁で1.2g(減塩でないものは1.5g)あります。



1分(8.5g)栄養成分	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.4g
水化物	4.4g
ナトリウム	473mg
塩相当量	1.2g

分表	ナトリウム	2.1g
あたり	(めんかやく)	0.7g
	(スープ)	1.4g
50kcal	エネルギー	7.9g
	ビタミンB1	0.18mg
	ビタミンB2	0.19mg
	カルシウム	59.5g
	エネルギー	424kcal
	塩相当量	1.7g
	めんかやく	36kcal
	スープ	3.6g
	合計	460kcal 5.3g

では「どん兵衛」ではどうでしょう。麺とかやくで1.7g、スープが3.6gの合計5.3gあります。なんと、1食でほぼ1日分の塩分を摂ってしまうことになります。

また、「カップヌードル」では、麺とかやくで2.3g、スープが2.5gです。スープの塩分の違いは、醤油でしょうか。

今までは、塩分の表示はナトリウム量で表示されていましたが、昨年からは**食塩相当量**を表示することになっています。

ナトリウム1g=食塩相当量約2.5gです。

必ず食塩相当量を確認してください。

スープの塩分が多い場合に勧められるのが、スープを残すことです。「どん兵衛」でスープを半分残せば、食塩相当量5.3gが3.5gになります。

肺炎球菌ワクチンの接種を行っています (予約制です)

対象者：下記AまたはBの方で、**初めて接種を受ける方**

(ハガキが来ても、2回目以降の方は対象外です。自費で受けられた方も同様です。)

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

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

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)

※助成以外の、接種料金は右表の通りです。

インフルエンザなどの流行していない、季節のいい時期の接種をお勧めします。

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	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

特定健診を始めました

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。

血液検査がありますので、原則として絶食(10時間以上)でお受けください。

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。

また、特定健診と同時に、当院で可能な検査(胸部X線写真、超音波検査、内視鏡検査など)も可能ですので、ご相談ください。(心電図は特定健診に含まれています)

日本100名城めぐり(2)

5月の登城は2城で、通算の成果は3城です。

鹿児島城 (別名：鶴丸城)



島津藩77万石のお城としては、簡素なお城だったようで、元々天守も建設されなかったそうです。本丸跡に、黎明館という史料館と、天璋院(篤姫)像があります。

近くに西郷隆盛像、五代友厚像もあります。



城跡から車で15分くらいのところに、島津藩別邸・仙巖園(せんがんえん、別名：磯御殿)があります。御殿の見学ツアーにも参加しました。殿様の寝床や浴室・トイレも見学できました。

写真下は、島津家の端午の節句のお祝い「五月幟(のぼり)」で、うしろは桜島です。



二条城

徳川幕府の始まりと終わりはこの城が舞台でした。天守は落雷で焼失、天守台のみが存在します。本丸御殿も焼失して、現在のものは、京都御所の近くにあった、旧桂宮邸を明治時代に移築したものです。

次頁の写真中は、東南隅櫓(やぐら)、写真右の一段高い部分が天

(4 ページに続く)

(3 ページから続く)



53 二条城 (にじょうじょう)

登城日 '16年5月8日

守台です。



1867年大政奉還が行われた二の丸御殿 (写真右) を見学できます。たった150年足らず前のことと考えると、感慨深いです。御殿とは、居宅と執務室をそなえた建物で、現代でいうと、総理公邸と総理官邸を合わせたようなものでしょうか。

江戸時代から現存する御殿は、次の4つしかなく貴重な建物です。

- 川越城・本丸御殿 (埼玉県川越市)
- 高知城・本丸御殿 (高知市)
- 二条城・二の丸御殿 (京都市)
- 掛川城・二の丸御殿 (静岡県掛川市)



JR山陰本線・二条駅から東へ徒歩15分。地下鉄・二条城前駅から徒歩3分。

高槻城 (番外) キリシタン大名として知られる高山右近の居城でした。右近の像と、小さな天守台とお堀が復元されています。

阪急京都線・高槻市駅から南へ徒歩15分。



池田城 (番外)

地方豪族・池田氏の居城跡に平成12年に建てられた「やぐら風展望休憩舎」です。

阪急宝塚線・池田駅から北へ徒歩15分。

6月の100名城登城予定:

- ・伊賀上野城 (三重県伊賀市)
- ・大分府内城 (大分県大分市)
- ・岡城 (大分県竹田市)

