



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、先に受付へお出してください。

麻疹 (はしか)

9月28日に、世界保健機関 (WHO) は、北米から中南米までの**米州全域で麻疹を撲滅**したと発表しました。ワクチン接種の普及により、2002年を最後に土着 (その国固有) のウイルスによる感染が起こっていないため、この宣言となりました。

日本では土着ウイルスによる感染が3年間起こっていない「**排除状態**」と昨年発表されましたが、今回、関西国際空港の職員を中心に集団発生したように、外来のウイルスによる感染は散発的に起こります。結構こわい病気なので、**免疫のない方には、予防接種をお勧めします。**と言っ

検査項目	測定値	基準値
風疹抗体	128倍	8未満
麻疹抗体	16倍	8未満
ムンプス抗体	8倍未満	8未満

ても、今回の関空の件があって、ワクチンが不足しています。子どもの定期接種が優先になっており、当院のような内科までまわってこないのが現状です。

私も抗体を調べてみました (左表) が、風疹は十分ですが、麻疹は頼りなく、ムンプス (おたふくかぜ) は抗体なしという結果で、ちょっと不安な結果でした。

#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。

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

10/8(土) 11/5(土) は休診させていただきます。
年末は12/29(木)午前診で終了、年始は1/5(木)から開始の予定です。

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>

日本100名城巡りの写真は、**インスタグラム** [hiroshi_kikuchi1](https://www.instagram.com/hiroshi_kikuchi1) で公開しています。

生活習慣病 (10) 糖尿病 (2)

糖尿病の治療目標は、眼・腎臓などの合併症を起こさないことです。他にも合併症はいろいろありますが、この二つだけにはなりたくありません。

眼が見えなくなれば、テレビも映画も音しかわかりません、本も読めません。外出もままならなくなります。

腎臓が悪くなり、食事制限・水分制限が必要になるとつらいですし、透析治療が必要になれば、週3回、5時間ずつ透析器に縛られますので、旅行にも行きにくくなります。

血糖コントロールの目標			
目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

ヘモグロビンエーワンシー

年齢や合併症にもよりますが、HbA1c (血糖値の過去2か月間の平均値：6.2%以下が正常) を7未満に保つのが、合併症を予防するための目標です。

これに相当する血糖値は、空腹時で130未満、食後2時間で180未満です。



当院で糖尿病の治療をしている方の多くは、毎月1回の血液検査を受けて頂いています。

原則として、検査結果を記録するための手帳をお渡ししています。「連携手帳」となっているのは、合併症予防のために、眼科と歯科の受診記録を記入して頂くためですので、ぜひご利用ください。

糖尿病連携手帳、左は旧版(第2版)、右が新版(第3版)です。

体重(kg)		
血圧(mmHg)	/	
血糖値(mg/dL)	空腹時・食後	分
HbA1c(%)		
TC/LDL-C	/	
TG/HDL-C	/	
AST/ALT/γ-GTP	/	/
Cr/eGFR/UA	/	/
尿アルブミン指数		mg/gCr
尿蛋白	定量	g/gCr
	定性	-・±・1+・2+・3+

新版になって、記入内容がまた少し変わりました。(毎回かわって、ご迷惑をおかけしています)

英語の略語が増えているので、簡単に説明します。

() 内は、正常値あるいは目標値です。

TC : 総コレステロール (正常値の設定はありません)

LDL-C : 悪玉コレステロール (120未満)

TG : 中性脂肪 (150未満)

HDL-C : 善玉コレステロール (40以上)

AST / ALT / γ-GTP : 肝機能
(40以下) (40以下) (男80以下、女48以下)

Cr : クレアチニン (腎機能) (男1.15以下、女0.85以下)

eGFR : 糸球体濾過率 (腎機能) (60以上)

(クレアチニンを年齢と性別で計算したものです)

UA : 尿酸 (7以下)

尿アルブミン指数 : 微量アルブミン (30未満)

(腎障害の早期発見のため)

一番下の空欄は、尿糖を記入します。

インフルエンザの予防接種を開始します

昨シーズンから、A型2種類・B型2種類の計4種類を混合した4価ワクチンになっています。ワクチンの値段も高くなり、昨年、500円値上げさせて頂きました。

65歳以上の方は八尾市から助成があり、昨シーズンまでは1000円でしたが、今シーズンから1200円に値上がりしました。

また、八尾市民以外の方は1500円に値上げさせて頂きますので、ご了承ください。

10月1日から接種は可能ですが、65歳以上に対する八尾市の助成は10月15日(土)から来年1月31日(火)です。(期間外および2回目は65歳未満の方と同料金です)

年齢	接種量	接種回数	接種間隔
6か月以上 3歳未満	0.25 ml	2回	2～4週 (4週を 推奨)
3歳以上 13歳未満			
13歳以上	0.5 ml	1回または 2回	1～4週 (4週を 推奨)

すべての方に接種をお勧めしますが、特に**65歳以上の方、呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病で治療中の方、デイ・サービスに通われている方、受験生とその家族の方**等にはつよくお勧めします。

※接種後、効果があらわれるのに2週間はかかりますので、**12月上旬までには接種**を受けられることをお勧めします。

※ホルモン剤、免疫抑制剤、抗がん剤等、特殊な薬剤を投与されている方の場合、ワクチン接種が不適当な場合がありますので、主治医にご相談下さい。

接種料金	八尾市民の方		八尾市民以外の方
年齢・免除対象	生活保護の方 市民税非課税世帯の方 公害認定患者さん	左記以外の方	生活保護・非課税の方等も 無料にはなりませんので 居住地でお受けください。
65歳以上 および 60～64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	無料	1200円	かかりつけの患者さんは 1500円 左記以外の方は、 下記2・3と同じです。
65歳未満	1. かかりつけの患者さんは、2500円(税込、以下同様) 2. 下記の方は、3000円 ・ 特定健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・ABC検診・内視鏡検査・超音波検査・骨密度測定を当院で昨年10月から今回の接種日(当日も含む)までに受けた方 ・ 昨シーズン、インフルエンザの予防接種を当院で受けた方 ・ 過去に肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんワクチン、麻しん・風しんワクチンその他の予防接種を当院で受けた方 3. 上記以外の方は、3500円		

※八尾市の減免対象の方は、証明書が必要で、市役所あるいは保健センターでの手続きが事前に必要です。お問い合わせは、八尾市保健センター 電話993-8600へ。

※かかりつけの患者さんとは、昨年10月から今回の接種日までの間に、慢性疾患で4か月以上あるいは慢性疾患以外で6か月以上受診された方です。

なお、最近、診療を始められた患者さんは、受診月数には配慮します。

※慢性疾患とは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、脳梗塞、慢性肝炎、胃潰瘍、慢性胃炎、潰瘍性

(3 ページから続く)

大腸炎などの生活習慣病、特定疾患(難病)、ガンなどで「指導管理料」等を健康保険で算定している場合です。



※肺炎球菌ワクチンと同日の接種が可能です。別々に接種を行う場合は、1週間あける必要があります。

また、生ワクチン(麻しん、風しん、水痘ワクチンなど)を先に接種した場合は、4週間あける必要があります。

※メールマガジン「きくメール」読者で65歳未満の方(助成の方は除く)は、割引します。

(割引額、手続き方法は、きくメールでお知らせします。)

予約制ですが、かかりつけの患者さんが、定期の予約診察時(検査等も含む)にお受けになる場合に限り、予防接種の予約は不要です。

それ以外の場合は、必ず予約をお願いします。

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：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回目以降は対象外)

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。

※インフルエンザとの同時接種も可能です。

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	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

B型肝炎ワクチンが定期接種になりました

B型慢性肝炎は、肝硬変・肝臓がんの原因となるため、予防や早期発見・治療が必要です。今回、10月1日からやっと定期接種(無料)となりましたが、制限があります。

対象者は今年4月以降に生まれた人で、1歳になるまでに3回接種を受けることになります。

0歳児が対象ということで、当院では実施いたしませんので、小児科でご相談の上、必ずお受けください。

なお、成人につきましては、任意接種(自費)で接種を行いますので、ご相談ください。(定期接種と同様に、3回接種が原則です。)

特定健診を行っています(予約制)

受診時には、受診券と健康保険証をお持ちください。原則として絶食でお受けください。

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、骨密度測定など)もできますので、ご相談ください。(心電図は特定健診に含まれています)

大腸がん検診(便潜血検査2回法)を行っています

40歳以上の八尾市民は無料です。ぜひお受け下さい。クーポンがなくても無料です!

日本100名城めぐり(6)

9月の登城は2城で、通算の成果は16城となりました(江戸城は台風のため延期しました)

岐阜城 (岐阜市) (稲葉山城)



ながらがわ きんかざん くにと さいとうどうさん
 長良川沿いの金華山(標高329m)に国盗り物語で知られる斎藤道三が築きました。1567年、織田信長が斎藤氏を滅ぼし、本拠地とし町の名前を岐阜と決めました。信長の天下統一への第一歩と言われています。ふもとには信長の居宅跡があり、現在も発掘調査が行われています。

1600年関ヶ原の戦いの前哨戦で、織田秀信(信長の孫、三法師)は西軍につきましたが、東軍の福島正則らによって1日で陥落しています。

1601年、徳川家康の命により廃城となり、現在の天守は、1956年に鉄筋コンクリート造りで再建されたものです。

JR・名鉄で名古屋駅から岐阜駅まで30分、バスで岐阜公園まで15分、ロープウェイで山頂駅へ。最後に10分ほど歩きます。



犬山城 (愛知県犬山市) (白帝城)



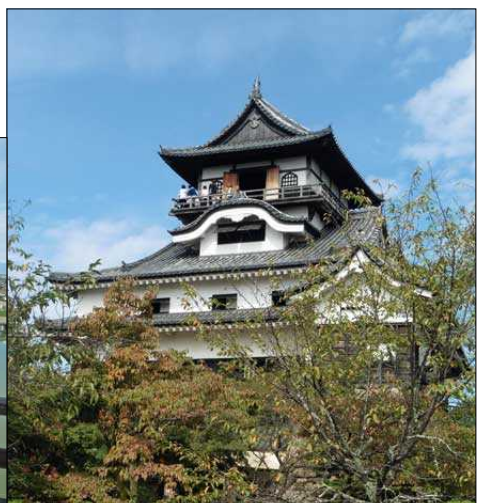
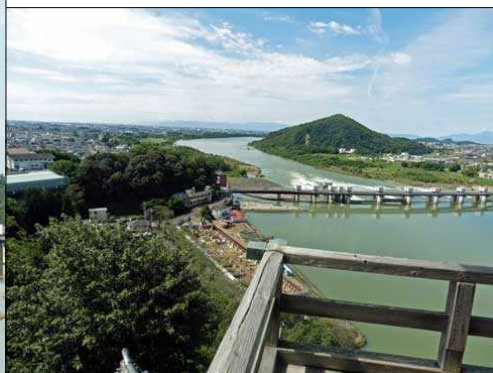
はくていじょう
 全国で5城だけの国宝のお城です。あとの4城は、彦根・姫路・松江・松本です。江戸時代以前から残る、現存12天守の一つです。

織田信長の叔父・信康が木曾川沿いの丘陵(標高88m)に築きました。

なるせ
 江戸時代は、尾張徳川藩の家老・成瀬家が城主をつとめ、平成16年まで成瀬家が所有していましたが、現在は財団法人が管理しています。

大坂城などと比べるとこじんまりした天守ですが、趣が全然違います。ぜひ行ってみてください。階段が急なのでスカートでは無理です。

名鉄・岐阜駅から30分、名古屋駅から60分で犬山遊園駅。徒歩15分。



(5 ページから続く)

(番外) 小牧山城 (愛知県小牧市)

織田信長が1563年に築城し、清洲城から移ってきました。

4年後に岐阜城に移り廃城となりましたが、小牧・長久手の戦いで徳川家康が本陣を置きました。現在の天守 (小牧市歴史資料館) は1967年に建設されたものです。

名鉄で名古屋駅から小牧駅まで約45分。小牧駅から徒歩15分で小牧山史跡公園。小牧山頂まで約30分の山登りです。



真田丸

真田信繁 (幸村) が、1614年の大坂冬の陣で、大坂城の南側に作った出城

で、徳川の大軍と戦いました。空堀町という地名が残っており、大坂城と真田丸はつながっていたのではなく、間には空堀 (水の無い堀) が存在したことがわかります。

さんこう

三光神社

J R環状線・玉造駅から西へ徒歩5分。ここが真田丸の東端に位置すると言われていいます。大坂城につながっていた抜け穴の入口が残っています。

11月6日(日)は「真田まつり」です。



しんがん

心眼寺



三光神社からさらに西へ徒歩5分。ここは真田丸の西端に位置すると言われていいます。

幸村の墓があります。真田左衛門佐豊臣信繁 (さなださえもんのすけ とよとみののぶしげ) が本名です。偉い人 (豊臣秀吉) に気に入られて、長い名前になっています。

10月の100名城登城予定:

- ・上田城 (長野県上田市) ・小諸城 (長野県小諸市)
- ・松代城 (長野市) ・箕輪城 (群馬県高崎市)
- ・駿府城 (静岡市) ・掛川城 (静岡県掛川市)

Instagramにて、写真を公開しています。 [hiroshi_kikuchi1](#)

右の地図は9月末の進行状況です

