



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、先に受付へお出しください。



(上) 新年号恒例の檀原神宮の大絵馬

謹賀新年

本年もよろしくお祝い申し上げます。
 予想通り、インフルエンザの流行は例年よりも1か月早く始まりました。少し早く終息するかもしれませんが、1月2月は十分ご注意ください。予防には、手洗い・マスク・うがいが基本です。
 寒気・関節痛・筋肉痛・高熱などがあり、普通の風邪ではないかも、と思ったら早めにご連絡ください。また、ノロウイルス等による急性胃腸炎も発生していますので、ご注意ください。完全予約制ですが、かかりつけの患者さんには可能な限り対応しますので、早めにお電話をください。

#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。

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～	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

3/18(土) 4/22(土) は休診させていただきます。

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/>
メールマガジン「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。
重要! きくメールの配信元が、@mag2.com → @mag2tegami.com に変更されました。
 携帯電話などで、受信制限をされている方は、修正をお願いします。
 (昨年12月30日に、168号を配信しております。受信できていない方は、ご確認ください。)

生活習慣病(13) 糖尿病(5)

他の生活習慣病と同じく、糖尿病の治療の基本も、食事と運動です。

摂取カロリーの目安は、標準体重(kg:身長(m)×身長(m)×22)×25~30kcal

また、糖質:たんぱく質:脂質=5:3:2の比率がよいと言われていますが、家庭に栄養士でもない限り、机上の空論となるでしょう。

標準体重の維持が目標ですが、正常上限は超えないようにしましょう。特に20歳時より10kg

身長(cm)	標準体重(kg) (BMI=22)	正常上限(kg) (BMI=25)
150	49.5	56.3
155	52.9	60.1
160	56.3	64.0
165	59.9	68.1
170	63.6	72.3
175	67.4	76.6

以上増えている方は要注意です。一般的に現体重から5%減らすと、血糖値等にある程度の改善がみられるはずですが、

「食べていないのに体重が減らない」と言う患者さんが多いですが、食べる量を他人と比べてはいけません。あなたにとって十分なエネルギーを摂っているから減らないのです。

朝食抜きなど食事回数を減らすことはお勧めできません。食事の間隔が長くなると、体はエネルギーを蓄えて、さらにやせにくい体質になってしまいます。

寒い時期に難しいですが、食後の血糖値の高い時間帯に運動することが有効です。ゴロゴロしないようにしましょう。

肺炎球菌ワクチンの接種を行っています(予約制です)

現在の対象者は、今年3月末が接種期限です。「5年後に受ける」という方がおられますが、5年後には対象にはなりません。平成31年度以降は、65歳のみが対象です。

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)

特定健診を行っています(予約制)

現在お持ちの受診券は、今年3月末が有効期限ですが、これからインフルエンザの流行時期となりますので、早めにお受けください。

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)をお受けください

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!

便を2回分提出していただき、潜血(血液)が混じっていないかを検査します。

2回のうち1回でも潜血陽性の場合には、要精密検査となります。その場合、大腸内視鏡検査(大腸ファイバー)を受けていただくこととなりますのでご了解ください。

大腸がん検診の受診率は全国平均で40%前後(国の目標は50%)ですが、大阪府は唯一20%台で47都道府県中最下位です!

また、要精密検査となった場合の受診率は約60%(国の目標は70%)で、これも大阪府は低いです。

近年、大腸がんは、がんによる死亡の上位(女性では1位)となっていますので、できるだけお受けください。



日本100名城めぐり(9)

12月の登城は3城で、通算28城となりました。

彦根城 (滋賀県彦根市)



彦根城 (ひこねじょう)

登城日 '16年12月4日

現存12天守の一つで、5つある国宝の天守の一つです。(あと4つは、松本城・犬山城・姫路城・松江城)
徳川四天王の一人、井伊直政が関ヶ原の戦いの後、石田三成の居城だった佐和山城に入りましたが、当時まだ豊臣家が存在し、大坂を監視する目的で、琵琶湖岸にこの城を築きました。



(左) 天守は工期短縮と経費削減のため大津城から移築されたものです。3層3階でこじんまりしていますが、華麗な印象です。梁は曲線状のものを組み合わせています。

右上から現存する佐和口多門櫓、天秤櫓(長浜城から移築)、太鼓門櫓、西の丸三重櫓。すべて中に入れます。

J R大阪駅から彦根駅まで新快速で80分。
彦根駅から徒歩10分。



高取城 (奈良県高市郡高取町)



高取城 (たかとりじょう)

登城日 '16年12月18日

築城されたのは、南北朝時代(1332年)ですが、本格的な城郭となったのは1585年、羽柴秀長(秀吉の弟)の家臣・本多氏によります。1640年、植村氏が2万5千石で藩主となり明治維新まで14代続きました。3層の大天守、小天守と27の櫓があったそうです。

高さ12メートルの天守台(右下)や櫓台、石垣が残っていますが、よくもこんな山の上に作ったものだと感心します。

日本三大山城のひとつで、比高(ふもとからの高低差)では、日本一です。

最寄り駅は、近鉄吉野線・壺阪山駅。駅から歩くと2時間はかかりますが、天守跡まで徒歩約15分の所まで車で登れます。



日本三大山城	標高	比高
大和高取城(奈良県)	583m	446m
備中松山城(岡山県)	430m	290m
美濃岩村城(岐阜県)	721m	150m

(3 ページから続く)

千早城 (大阪府南河内郡千早赤阪村)



ごだいご
後醍醐天皇を中心とした鎌倉幕府討幕運動 (元弘の乱、1331～1333年) において、
くすのきまさしげ
楠木正成が幕府軍と戦った城です。

1000人の兵で数万人以上の幕府軍と戦い、落城しませんでした。現在は、本丸跡に千早神社 (下中) が建っています。
(右下) 東京・皇居外苑の楠木正成像。



車で1時間で金剛山登山口、徒歩約20分。

(番外) 下赤坂城跡 (左)



千早城の戦いの前に落城して石碑のみです。
下赤坂城と千早城の間に上赤坂城跡もありますが、雨のため、登城は断念しました。



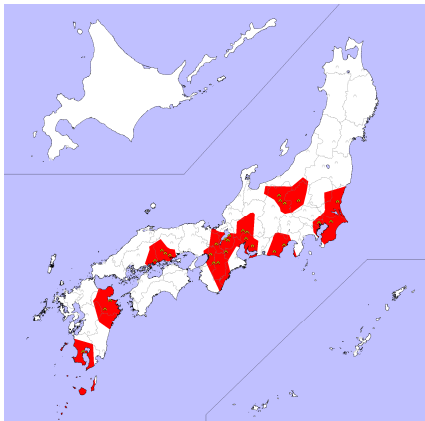
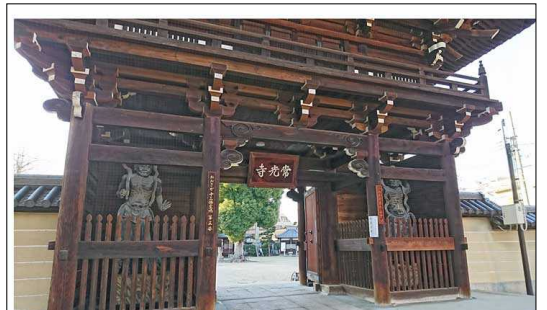
(番外) 若江城跡



東大阪市若江にも城がありましたが、大坂城築城の前に廃城となっています。
大坂夏の陣の八尾・若江の戦いで、豊臣家の家臣・木村重成が井伊直孝隊と戦い討ち死にしています。
(右) 木村重成の像と墓



八尾では長宗我部盛親が藤堂高虎隊と戦いましたが敗れ、京都・六条河原で処刑されています。(右) 当院から徒歩3分の常光寺。長宗我部軍の戦死者の首を廊下に並べて、藤堂高虎が首実検をしたと伝えられています。



1月の100名城登城予定

- ・丸亀城 (香川県丸亀市)
- ・徳島城 (徳島市)
- ・高松城 (香川県高松市)
- ・和歌山城 (和歌山市)

左の地図は12月末の進行状況です。
インスタグラムにて、写真を公開しています。

[hiroshi_kikuchi1](#)