



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。

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

・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。

インフルエンザ・ノロウイルスにご注意ください

インフルエンザは予想通り、冬休み明けから小学校を中心に大流行を起こしています。大部分の都道府県で流行警報が出ており、2月一杯は十分な注意が必要です。

また、例年通りノロウイルスも発生しており、1月末には和歌山県御坊市で、給食センターが発生源となった食中毒で700人以上の感染者が出ています。

インフルエンザは予防接種を受けていても、感染することがあります。ノロウイルスも、いくら注意しても感染してしまうことが多く、運次第とも言えますが、できる限りの予防はしておいた方がいいでしょう。基本は、手洗い、うがい、マスクです。

インフルエンザの予防接種を受けておられる場合、感染しても典型的な症状ではないことがあります(熱が37℃程度と高くないなど)。ご家族や職場・学校などでインフルエンザ患者さんと接触があった場合は、インフルエンザの可能性が高いため、早めにご連絡の上で受診して下さい。

#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。

「きょうの健康」の番組表は、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 ～ 1 2	診察	検査	診察				
1 2 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

3/18(土) 4/22(土) 5/13(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、**Instagram** [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。受診できていない方は、ご確認ください。)

ピロリ菌の検査は受けましたか？

何度もご紹介していますが、ピロリ菌に感染している人はそうでない人と比較すると3～4倍胃癌になる危険が高いことがわかっています。日本人では、高齢者ほど感染率が高く、逆に20歳以下では、10%以下です。胃癌の家族歴がある場合には、検査をつよくお勧めしています。

ただし、ピロリ菌の感染者が多いため、健康保険では検査・治療に制限があります。

まず対象となる疾患は、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・慢性胃炎その他で、内視鏡検査（胃カメラ）で診断した後、組織検査・呼気検査・抗体検査などでピロリ菌の診断をして除菌治療することになっています。順序が逆の場合、健康保険が適用されません。なお、半年以内に人間ドックで内視鏡による診断を受けている場合は、改めて胃カメラを受ける必要はありません。

ピロリ菌陽性の場合、除菌治療を行います。抗生物質などを1週間服薬します。それで不成功だった場合、抗生物質を変更して2回目の除菌治療を行います。それで95%は除菌できます。

【検査・治療の流れ】胃カメラで上記診断→ピロリ菌検査→陽性なら除菌治療→除菌判定（→陽性ならもう一度除菌治療→除菌判定）。※胃カメラを受けない場合、すべてが自費になります。

どうしても、先にピロリ菌を検査したい場合には、ABC検診（胃がんリスク検診、血液検査）を行っています。もちろん自費で、2800円＋消費税（初診の方は、3400円＋消費税）です。この後で、上記の胃カメラから始めると、胃カメラ以降は保険適用になります。

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になりますのでご了解ください。

大腸癌の家族歴（通常、2親等：親・子・きょうだい・祖父母・孫まで）がある方は要注意です。当院でも親子で大腸癌が見つかった方が数組あります。

検査（大腸ファイバー）には、約2リットルの洗腸液の服用が必要ですが、高齢の方でもほとんどの方が飲めています。鎮痛剤の注射をして、できる限り楽に受けられるようにしていますので、一度は受けてみて下さい。

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、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）

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。一巡した平成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）

生活習慣病(14) 糖尿病(6)

ヘモグロビンエーワンシー

血糖値・HbA1c(血糖の平均値)・尿アルブミンについては書きましたが、それ以外の検査についても書いておきます。

イチゴ・エージ

1, 5-AG : 食物から吸収され、尿に排泄される物質です。血糖値が高いと尿糖が増加しますが、それに伴って尿への排泄量が増加し、血液中の濃度が低下します。血糖値とHbA1cの変動が大きい方、食い違いがある方に測定します。

グリコアルブミン : HbA1cは赤血球と結合するブドウ糖を測定しますが、これはアルブミン(タンパク質)と結合するブドウ糖を測定しますので、貧血の方の検査によく用います。献血の時の検査では、これを測定しています。

HbA1cは1~2か月間の血糖値の平均を表しますが、これは**2~3週間の血糖値の平均**を表します。

※HbA1c・1, 5-AG・グリコアルブミンの3つは、健康保険では、1か月に一つしか検査ができませんが、当院では必要な方には測定しています。

インスリン : ご存知、膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモンです。食事と関係なく分泌される基礎分泌と、血糖値が上がったときに出る追加分泌があります。空腹時の血糖値が高い(150以上)場合、基礎分泌の不足が疑われます。

ただし、**糖尿病の方が皆インスリンが不足しているとは限りません**。特に肥満の場合、インスリンが多いのに、糖尿病がひどい方がおられます。その状態を「**インスリン抵抗性**がある」といいます。

血液検査で、**HOMA-IR(インスリン抵抗性) = 血中インスリン × 血糖値 ÷ 405** で計算し、**2.5以上の時、インスリン抵抗性が疑われます**。この状態の場合、必要なのは、運動と肥満がある場合は減量です。インスリンを増やす薬やインスリン注射はさらにインスリンを増やすことになり、脂質(特に中性脂肪)が増加し、動脈硬化の危険が増えます。

アミラーゼ : 膵臓から分泌される、炭水化物を消化するための消化液です。インスリンも膵臓から分泌され、両者の量にはある程度の関連があります。実際、当院の患者さんでインスリンが低下していてインスリン療法が必要な方は、アミラーゼがかなり少ないです。

ブドウ糖負荷試験 : 通常75gのブドウ糖を飲んで、服用前と30分後・60分後・120分後の血糖値・インスリンなどを測定します。

境界型の糖尿病の場合に診断目的で行いますが、明らかな糖尿病の場合にはあまり行いません。

尿糖 : 薬局で試験紙を売っていますので、自分で検査ができます。血糖値が160以上(個人差がありますが)になると、尿に糖が出ます。

食べて血糖値が上昇して、それが尿に出るまでに、2~3時間かかりますので、食後3時間くらいで尿糖を調べて陰性であれば、血糖値が高い可能性はかなり低いです。

血糖値(自己血糖測定) : 診察時の決まった時間以外にも測定できれば、適切な薬の使い方を知ることができます。お勧めしているのは、血糖日内変動(毎食前後で1日計6回)を測定することです。

インスリン療法を行っている方には健康保険がききますが(測定器は当院から貸与できます)、それ以外の方は自費で行っていただくことになります。測定器が1万円程度、測定のための試験紙などが、1回分100円程度かかります。

日本100名城めぐり(10)

1月の登城は4城で、通算32城となりました。(現存天守は12城のうち4城)

丸亀城 (香川県丸亀市) 現存12天守の一つです。



徳川幕府の一国一城令(1615)により、廃城になるはずでしたが、藩主・生駒家のお家騒動のため1641年に丸亀藩ができ、城が残りました。

標高66mの亀山にあり、石垣(下右)は4重で最大60mという日本一の高さを誇ります。上に行くほど角度が急になる、見事な石垣です。

天守は3層3階で高さ15m、現存天守としては最も小さいです。最上階(下中)は、当院の診察室より少し広い位でしょうか。15人も入れれば一杯です。



今回は高速バスで行きました。難波(OCAT)から丸亀駅まで4時間。丸亀駅から徒歩10分。

高松城 (香川県高松市) 別名：玉藻城



生駒家のお家騒動の後、1642年に松平頼重(水戸光圀の兄)が藩主となり、明治維新まで松平家が治めました。

天守はありませんが、天守台(右)が復元されています。

月見櫓(下左)、艮(丑寅)櫓(下中)が現存しています。堀には海水が引かれ、鯛が泳いでいます。城跡は玉藻公園として整備されています。JR高松駅から徒歩5分。

栗林公園 (高松藩別邸) (下右) にも行きました。



(5 ページに続く)

(4 ページから続く)

徳島城 (徳島市)

豊臣秀吉の時代から明治維新まで、蜂須賀家が徳島藩を治めました。明治初めの廃城令により、建造物は残っていませんが、石垣はよく残っています。
 (左下) 復元された鷲之門。
 (右下) 表御殿庭園。
 建物は徳島城博物館です。



J R 徳島駅から徒歩10分。徳島駅から難波(OCAT)まで高速バスで2時間半。

和歌山城 (和歌山市)

ご存知、徳川御三家の一つ、紀州徳川藩の城です。

初めは豊臣秀吉が弟・羽柴秀長に築かせましたが、後に浅野氏(真田幸村が九度山で過ごしていた時の監視役は浅野氏でした)、1619年に徳川家康の十男・徳川頼宣が藩主となり、明治維新まで続きました。

5代藩主・吉宗が8代将軍、13代藩主・家茂が14代将軍になっています。
 (他の御三家からは将軍は出ていません)。



大手門(正門)(写真上)は、徳川が豊臣を監視するために北側にありますが、最初は東側にある岡口門(現存)(写真下)でした。

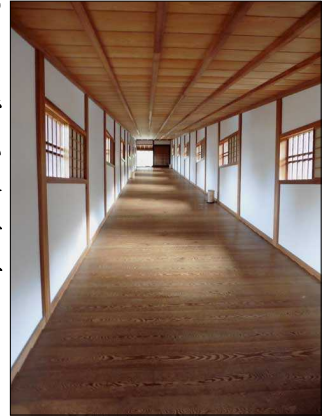
天守は大天守・小天守と二つの櫓を連結した、連立式天守となっています。1945年に空襲で焼失し、1958年に鉄筋コンクリートで再建されています。

(6 ページに続く)

(5 ページから続く)



(左上) 天守の下に見えるの
おはしろうか
が、御橋廊下。左側の二の丸と
右側の西の丸をつなぐ廊下で
す。当時は殿様など一部の偉い
人しか通れませんでした、今
は靴さえ脱げば無料で通れます
(右上)。斜めになっています
が、傾斜が結構きついです。



(左下) 大天守と
小天守。小天守から
入ります。

(右下) 大天守最
上階から見た、連
立天守。
紀の川が遠くに
見えます。



難波から南海電車で和歌山市駅まで1時間。市駅から徒歩15分。

昨年4月の大坂城を皮切りに「**100名城**」巡りを始め、10か月で32城に行き、3年で100城を制覇できると心積もりをしていました。ところが、今年4月に「**続100名城**」が選定されることになり、目標が一挙に200城に増えることになりました。

これまでの100名城巡りの中で「番外」として登城したうちのいくつかは「**続100名城**」に入るはずで、もちろん再登城が必要となります。

選定される可能性の高い城

- ・浜松城（静岡県浜松市）
- ・清洲城（愛知県清須市）
- ・大垣城（岐阜県大垣市）

選定される可能性のある城

- ・名胡桃城（群馬県みなかみ町）
- ・沼田城（群馬県沼田市）
- ・小牧山城（愛知県小牧市）

また、未登城ですが、近隣の城で決まりそうなのが、

- ・大和郡山城（奈良県大和郡山市）
 - ・岸和田城（大阪府岸和田市）
 - ・新宮城（和歌山県新宮市）
 - ・福知山城（京都府福知山市）
 - ・長浜城（滋賀県長浜市）
- などです。

2月の100名城登城予定（天候等によっては変更あり）

- ・明石城（兵庫県明石市）
- ・赤穂城（兵庫県赤穂市）
- おび
- ・飢肥城（宮崎県日南市）

右の地図は1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](#)

