



**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」等をご持参ください。  
 ・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。

## C型肝炎の治療は進歩しています

C型肝炎治療のテレビCMをご覧になった方も多いと思います。C型肝炎は、1989年(私が医者になった5年後です)にウイルスが検出されるまでは「非A非B型肝炎」と呼ばれていました。1992年からインターフェロン療法(注射)が保険適用となり、2001年からはインターフェロンとリバビリン(内服薬)の併用療法が認可されました。

最初はわずか5%の治癒率でしたが、薬の進化で60%位まで治療成績は上がっていました。

2012年からは内服薬のみによる治療が可能となり、治療成績も現在では90%以上となっています。治療期間も最初の頃は48週間だったのが、最新の治療では12週間まで短縮され、副作用もほとんどありません。高価な薬(1錠約8万円!)を使いますが、大阪府の助成制度があり、1か月1万円(所得によっては2万円)で治療を受けることができます。なお、この制度による治療を受けるためには「日本肝臓学会認定の肝臓専門医」による診断書が必要ですので、専門医療機関をご紹介しますこととなりますが、遠慮なくご相談ください。

## #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9～12	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) 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、**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](mailto:@mag2.com) → [@mag2tegami.com](mailto:@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。

(2月5日に、169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。)

## 生活習慣病(15) 糖尿病(7)

当院は、総合病院や糖尿病専門クリニックのように、管理栄養士がおられませんので、食事療法の指導が十分にできておりませんし、今後もこの点に関しては改善は難しそうです。ただ、何を何グラムというお話しをしても、家族に栄養士でもない限り、実践は難しいでしょう。

患者さんに申し上げているのは、

**食べてはいけないもの・飲んではいけないものは、原則としてありません。**

ただし、

**食べる量・バランス・タイミングは重要**です。

昔から「腹八分目」と言われます。次の食事前には、空腹感を感じることを。これが大事です。単一の食品を大量に摂る「何とかダイエット」。リンゴやゆで卵など様々なものがブームになっては消えていきました。

逆に「糖質制限」、ある程度の効果はありますが、精神的に長続きしないことが多いです。

基本的に、長続きすることでないと、治療の一環としては難しいです。「生活習慣病」(この呼び方を私が嫌いなのは、何度も書きましたが)は、一生付き合わないといけない病気です。

ここで「えーっ、一生なんて聞いてない」と言う方は、この連載の初めから読み直しが必要です。生活習慣の是正や、薬などで「いい状態」になっても、それは治ったわけではありません。

私は、<sup>ジーアイ</sup>GI研究会に参加しています。GI: Glycemic Index(グリセミック指数)とは、食品ごとの摂取後の血糖値の上がり方を数値化したものです。もちろん、同じ食品でも調理方法によって異なりますし、食べる順番によっても変わります。

最近、野菜などの繊維質を食事の最初に食べて、炭水化物を後の方で食べると、血糖値が上がりにくいことがわかっており、当院の患者さんでも多くの方が、実践しておられます。

## 特定健診をお受けください(予約制)

**現在お持ちの受診券は、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。

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!**

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。

## 肺炎球菌ワクチンの接種は3月末が期限です(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)

## 日本100名城めぐり(11)

2月の登城は3城で、通算35城となりました。

### おび 飢肥城 (宮崎県日南市)

ひゅうが

日向の伊東氏と薩摩の島津氏が戦国時代100年以上にわたって奪い合った城です。

伊東氏は羽柴秀吉に仕えて飢肥藩主となりましたが、関ヶ原の戦いでは東軍につき、江戸時代最初から明治維新まで藩主を勤めました。

大手門(写真左上)、松尾の丸(御殿)が復元されています。



96

飢肥城(おごころ)

登城日 17年2月11日



天守は残っていません。本丸跡(写真右上)は飢肥杉が整然と並び、時間の経つのを忘れてしまいそうになりました。



2月ですが、早咲きの桜が咲いていました。

(左下) 豫章館(藩主屋敷跡)

明治から残る商家や外交官・小村寿太郎の生家を見ることができます。



あちこちで立派な雛人形が飾られていました。宮崎空港からバスで1時間40分。



### 明石城 (兵庫県明石市)

1617年、信濃松本藩から移ってきた小笠原氏が、2代将軍秀忠の命で築きました。西国の外様大名を監視するのが目的でした。

その後50年間は、目まぐるしく藩主が交替しましたが、松平氏が明治維新まで10代続きました。



58

明石城(あかしじょう)

登城日 17年2月12日



(3 ページから続く)

天守台は残っていますが、天守は建てられていません。

J R明石駅のホームからよく見えますが、京・伏見城から移築された坤(ひつじさる)櫓(左)、巽櫓(右)が江戸時代から現存しています。坤櫓は3.5.9.11月、巽櫓は4.10月のいずれも土日祝日のみ公開されています。



J R鶴橋駅から環状線→東海道本線・新快速で明石駅まで約1時間。徒歩10分。

あこう

### 赤穂城 (兵庫県赤穂市)



登城日 '17年 2月26日

1645年、浅野氏が藩主となり、1661年に完成しましたが、1701年江戸城での刃傷事件のため改易され、1706年に藩主となった森氏が明治維新まで12代続きました。

(左上) 大手門 (右上) 三の丸隅櫓 (左下) 厩口門 (台所門) (右中) 本丸門 (いずれも復元) (右下) 天守台はありますが、財政難のため天守は築かれませんでした。



(下中) 城内 (三の丸) に、四十七士を奉った大石神社があります。

近鉄→J R環状線→東海道線で播州赤穂駅まで約2時間半。駅から徒歩15分。



### 3月の100名城登城予定

しゅり

- ・首里城 (沖縄県那覇市)  
なかぐすく      なかがみ      なかぐすくそん
- ・中城城 (沖縄県中頭郡北中城村・中城村)  
なきじん      くにながみんなきじんそん
- ・今帰仁城 (沖縄県国頭郡今帰仁村)

右の地図は2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](#)

いよいよ、4月6日(城の日)に「続100名城」発表!

