



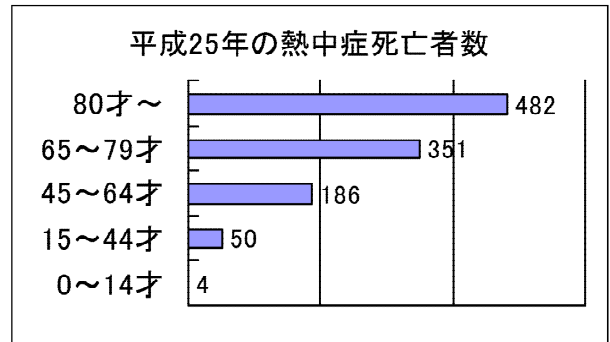
内科・消化器内科
 総合内科専門医・消化器病専門医
 消化器内視鏡専門医・ピロリ菌感染症認定医

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。

熱中症にご注意ください

暑い日が続いています。毎年この時期になると、熱中症で亡くなる方が急増します。最近のニュースでも「3か月の乳児が自宅で死亡」「9才男児が自家用車内で死亡」「70代男性が自宅で死亡」等がありますが、子どもや高齢者だけかというところ「25才男性(海上保安庁隊員)が訓練中に死亡」というのもあり、健康に自信のある方でも油断禁物です。



平成25年の熱中症による死亡者数は1,077人でしたが、**80歳以上が45%、65～79才が33%**と、65歳以上の方が約8割を占めています。また発生場所は、約85%が**住居内**となっており、高齢者が自宅で亡くなるのが圧倒的に多いです。また約半数が就寝中に亡くなっています。



冷房が必要です。いまだに「冷房をかけると死ぬ」という噂があるそうで、この暑い中、必死に耐えている方がおられるそうです。これは本当に命がけですよ！

また、水分補給が大切なのも、言うまでもありません。「ビールやコーヒーを飲んでいるから大丈夫」と言う方がおられますが、**アルコールとカフェインには利尿作用がありますので、余計に脱水になります。**塩分のない真水やお茶は適当ではなく、スポーツドリンクがいいですが、3分の2位に薄めた方が飲みやすいし、吸収もよくなります。また、糖尿病の方は、糖分の取り過ぎにも要注意です。

#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。
 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。

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。
 JCB、VISA等の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

8/10(木) 8/14(月)夕診 8/15(火)夕診 9/2(土) 10/13(金)夕診 10/14(土) 11/4(土) 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/>

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>

特定健診を行っています（予約制）

予約の上、受診券と健康保険証を必ずお持ちください。もし、受診券を紛失した場合は、市役所に連絡すれば、再発行してもらえます。

定期の診察と一緒に受けることは可能です。（年度末を除いて）次の診察の時に結果を聞いて頂くのでも構いません。通常の診察と違って、採血の結果は当日には出ません。

八尾市国保の方は無料ですが、保険組合によって異なりますので、受診券でご確認ください。

採血は、基本的に絶食（10時間以上）でお受け下さい。

食後の採血では、よくない結果が出る可能性があります。（特に血糖値と中性脂肪）

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）

肝炎ウイルス検診を受けたことのない方は、ぜひお受けください（一度しか受けられません）
特定健診にない血液検査を希望の方は、採血前にお申し出ください。

特定健診で、癌はわかりません！

特定健診の結果の説明で、「癌はありませんか？」と聞かれることがありますが、はっきり言って「癌を見つけるのは無理です！」

特定健診は、いわゆる「**メタボ健診**」で、生活習慣病を見つけるのが主な目的です。運良く、異常があつてその精密検査によって癌が見つかることもありますが、過度な期待は禁物です。

大腸がん検診をお受けください

40歳以上の八尾市民は無料です。自覚症状が何もなくても、ぜひ毎年お受け下さい。

便を2回分提出して頂き、1回でも血液が混じっていれば陽性です。陽性の場合、精密検査の手段は、大腸内視鏡検査（大腸ファイバー）です。

大腸癌の家族歴（2親等以内：親・子・きょうだい・祖父母・孫）がある方は要注意です。

便通がおかしくなった（下痢が続く、便秘が続く、下痢と便秘を繰り返す）、血液が混じった等の場合は、特に要注意です。検診を飛ばして、大腸内視鏡検査をお勧めします。

当院で行っていない、がん検診

検診名	対象者	検査内容
胃がん検診	満35歳以上（年度内1回）	胃部X線検査（バリウム）
肺がん検診	満40歳以上（年度内1回）	胸部X線検査 必要な方には喀痰検査
乳がん検診	満40歳以上の女性 （今年度は、昭和の偶数年生まれ）	視診・触診 マンモグラフィー
子宮がん検診	満20歳以上の女性 （2年度に1回）	子宮頸部のみ または 子宮頸部・体部の検査

検診費用は無料です。詳細は、八尾市保健センターへお問い合わせください。

（電話 072-993-8600）

生活習慣病の話 (19) 脂質異常症 (1)

生活習慣病の話は、3つめの脂質異常症を始めます。

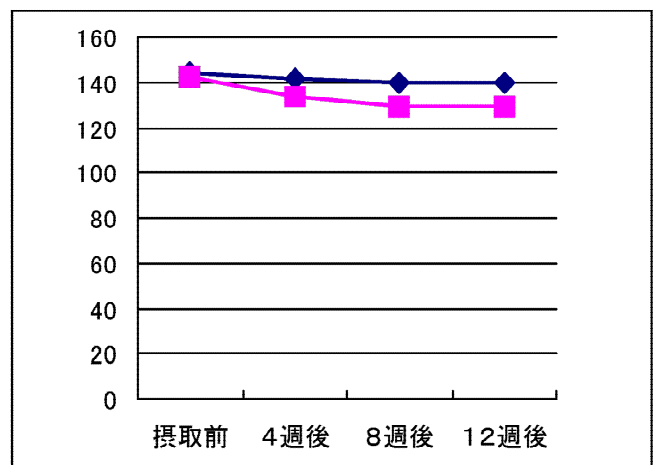
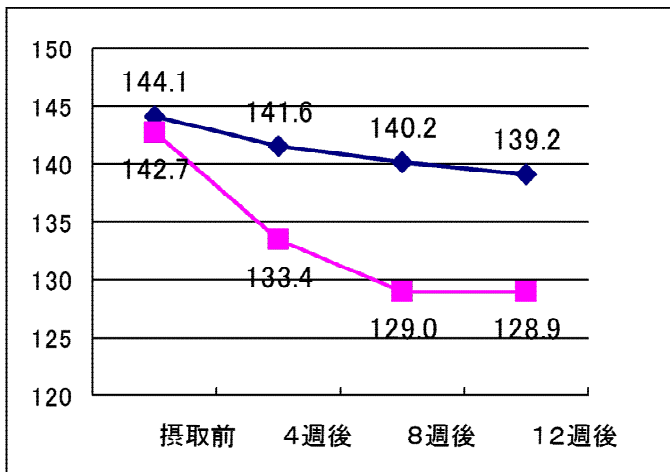
先日、T製薬が販売している「キトサン配合大麦若葉青汁」の新聞広告を見ました。もちろん医薬品ではなく、特定保健用食品ですが、その効果のグラフがすごいです！

広告のグラフが(左下)です。悪玉コレステロールの変化のグラフですが、青線の対照品摂取群(42人)と赤線の同社製品摂取群(40人)の比較です。なんと、悪玉コレステロールが半分に減っています・・・これはすごい！？

実は、このグラフの縦軸を見てもらうと、120~150です。縦軸を0~160にしてみると、(右下)のグラフになります。まあ、10位の違いで、少し減っている程度ですね。

もちろん、この商品は効果がないと言うつもりはありませんし、誇大広告だと言うつもりもありませんが、よく考えてお飲みください。

参考までに、値段は10日分が3,800円(+消費税)です。1回目は1,000円(+消費税)で、定期購入すると10%引きで送料無料になりますが、1か月分で約11,000円かかります。



肺炎球菌ワクチンの接種を行っています (予約制)

高齢者の肺炎の原因となる「肺炎球菌」の予防接種です。すべての方にお勧めしていますが、特に、呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病の治療中の方には、つよくお勧めします。

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(TEL 994-8480)での手続きが必要。

八尾市公害認定患者さん	無料
脾臓摘出後の方(胃がん術後など)	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

ヘルペス(带状疱疹)の予防接種を行っています (予約制)

たいじょうほうしん

带状疱疹の予防接種を行っています。

対象は50歳以上の方です。

国や市の助成を受けられる定期接種ではありませんので、接種料金は自費で表の通りです。

1回の接種で、5~10年間効果があります。

慢性疾患でかかりつけの患者さん	7,000円
慢性疾患以外でかかりつけの患者さん	7,500円
上記以外の方	8,000円

「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」について

	医療費控除	「セルフメディケーション税制」 (医療費控除の特例)
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師または歯科医師による診療費。 (調剤薬局での支払いを含む) ・ マッサージ師、鍼灸師、柔道整復師等による施術費。 ・ 治療のための医薬品の購入費 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定の成分を含むOTC医薬品 (医療用から転用された医薬品)
	1月1日から12月31日の間に、本人と生計を一にする配偶者・親族が支払った費用を合算可能。	
所得から控除される金額	上記の金額－保険などで補填される金額－10万円（総所得金額が200万円未満の人は総所得金額の5%） (最大200万円)	上記の金額－1万2千円 (最大8万8千円)
確定申告に必要な書類	領収書	<ul style="list-style-type: none"> ・ 購入時のレシート ・ 健康の維持増進及び疾病予防へ取り組んでいる証明。 (特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診等の結果票、予防接種の接種証明書など)

「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」の両方を確定申告することはできませんので、計算して有利な方を申告することになります。

※セルフメディケーション税制の対象となる医薬品には、原則としてパッケージに対象である旨の表示があり、レシートに対象品であることが記載されます。似たような効能や商品名でも、対象品と対象外のものがありますので、ご注意ください。

医療費2万円、医薬品3万円の場合：

- ・ 合計5万円なので、医療費控除の対象外です。
- ・ 医薬品3万円－1万2千円＝1万8千円が、セルフメディケーション税制の対象額です。

医療費10万円、医薬品5万円の場合：

- ・ 医療費控除では、合計15万円－10万円＝5万円が対象。
- ・ セルフメディケーション税制では、医薬品の5万円－1万8千円＝3万2千円が対象。
→ 医療費控除を選択した方が得です。

医療費8万円、医薬品7万円の場合：

- ・ 医療費控除では、合計15万円－10万円＝5万円が対象。
- ・ セルフメディケーション税制では7万円－1万8千円＝5万2千円が対象。
→ セルフメディケーション税制を選択した方が得です。

※「控除額」は、所得から控除される金額で、減税額ではありませんので、ご注意ください。

課税所得400万円の人が、対象医薬品を50,000円購入した場合、 $50,000円 - 12,000円 = 38,000円$ が課税所得から控除されます。

減税額は、所得税： $38,000円 \times 所得税率20\% = 7,600円$

住民税： $38,000円 \times 住民税率10\% = 3,800円$ の合計11,400円となります。

日本200名城めぐり(16)

7月の登城は3城で、通算51城となりました。4月に続100名城が制定されましたが、スタンプラリーの準備がまだ整わないようですので、少し効率は悪くなりますが、後に予定していた100名城を繰り上げて登城します。目標は、この連載を60回(5年)で終わりたいです。

二本松城 (福島県二本松市) 別名：霞ヶ城



11 二本松城 (にほんまつきょう)

登城日 '17年 7月 16日

室町時代中期(1440年頃)に築されましたが、江戸時代(1640年代)に丹羽(にわ)氏が3層の天守を築いています
ぼしん
(1868年、戊辰戦争で焼失)

(右上) 復元された本丸の石垣、奥の高い部分が天守台。
(右中) 正門にあたる箕輪門(1982年復元)



慶応4(1868)年に、旧幕府軍と新政府軍の間で戦われた戊辰戦争の舞台となりました。(右下) 二本松少年隊の像。13歳から17歳の少年が戦い犠牲になりました。

福島空港から、郡山駅までバスで40分。郡山駅から東北本線で二本松駅まで約25分、本丸まで徒歩40分はかかります(小雨だったのでタクシーで行きました。1140円)。

白河小峰城 (福島県白河市)



13 白河小峰城 (しろかわこみねじょう)

登城日 '17年 7月 16日

南北朝時代(1340年)に築城されましたが、江戸時代(1632年)に丹羽氏が天守代用の三重櫓を築きました。ここも1868年に戊辰戦争によって焼失しています。

(右) 三重櫓(1991年木造で復元)。当初、人が入ることを想定していなかったということで、櫓全体で50人以内、2,3階は5人以内という入場制限があります。

(左) 東日本大震災のために、石垣が崩れており、まだ修復工事が続いています。



郡山駅から東北本線で白河駅まで約35分。徒歩10分。

(5 ページから続く)

会津若松城 (福島県会津若松市) 別名 鶴ヶ城



1593年に蒲生(がもう)氏が7層の天守を築きました。1868年、戊辰戦争(来年で150年)の最後の会津戦争で、新政府軍に抵抗しました。激しく損傷しましたが、焼失はせず、1874年に取り壊されました。

現在の天守は、1965年に鉄筋コンクリートで外観復元されたものです。

2011年に幕末時代と同じ赤い瓦に葺き替えられました。寒さにつよい瓦だそうです。

天守から手前に長い渡櫓わたりやぐら、その左が表門であるくろがねもんくろがねもん、みなみはしりながやみなみはしりながや鉄門、南走長屋。その左に(写っていませんが)ほしいやぐらほしいやぐら



干飯櫓(2001年に木造で再建)が並んでいます(内部見学可)。↑来年で戊辰戦争から150年ばんえつさいせん郡山駅から磐越西線で会津若松駅まで約1時間10分。バスで約20分。

8月の登城予定

【100名城】

- ・川越城 (埼玉県川越市)
- ・松阪城 (三重県松阪市)

右の地図は7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](#)



今年は、大政奉還150周年ということで、記念スタンプラリーが開催されています。

城とは関係ない場所も含まれているため、難しいですが、行けるだけ行ってみようと思います。

