Kikuchi Clinic 菊池内科

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にお願いします。

・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、先に受付へお出しください。

開院して１９年になりました

平成１０年（1998年）９月１日に当院を開院してから、この９月１日で丸１９年になりました。皆さんが、予約制にご協力していただいているおかげです。お礼を申し上げます。

私には、日本２００名城巡り（１００名城＋続１００名城）という、とんでもない目標があり、あと４，５年はかかりそうですので、その間は病気やケガで寝込むことはできません。仕事を頑張るとかいう目標でなくて、申し訳ありませんが、今後もよろしくお願い申し上げます。

一度、ご紹介しましたが、今年４月にエコーの装置（左）を新しいものにしました。検査内容は、腹部・甲状腺・頸動脈で今まで通りですが、やはり新しい装置は違います。大部分の生活習慣病の患者さんには、年１回受けていただいています。緊急の腹痛以外は、予約制ですが、ぜひお受けください。

この９月から、大腸ファイバーの洗腸液に新しい「ピコプレップ」を採用します。当分は、今までの「マグコロール」と選択制にしますが、新しい方は
・検査前夜と当日朝の２回飲んでいただきます。
（今までは当日朝のみ）
・洗腸液自体は１回分１５０mLで、その後に透明な飲みもの（好きな物）を飲んでいただきます。
（今までは洗腸液が１．８Ｌあり、それ以外の飲みものはダメでした。）
５０歳以上の方は、自覚症状がなくても一度は受けてみてください。

＃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。
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

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

インフルエンザの予防接種は１０月中旬から始めます

例年通り１０月中旬から、インフルエンザの予防接種を始めます。詳細は、次号で発表します。定期の診察日に接種される場合は、予防接種の予約は不要です。
肺炎球菌ワクチンとの同日接種が可能です。別々に接種する場合は、１週間以上間隔をあける必要があります。
例年通り、当院のメールマガジン「きくメール」の読者の方には、割引を予定しています。

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。受診券を紛失された場合は、市役所に連絡すれば、再発行してもらえます。**１１月は、インフルエンザの予防接種のため混雑します。**

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。

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（２０）脂質異常症（２）

「脂質異常症」は以前は「高脂血症」と呼ばれていましたが、もう一度、脂質異常症の診断基準を確認します。（高脂血症でも同じです）

	基準値
中性脂肪	１５０未満
ＨＤＬコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）	４０以上
ＬＤＬコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）	１４０未満

右表の３つの項目が、脂質異常症の要素です。**３つのうち１つでも基準をはずれると、脂質異常症**と診断されます。

善玉コレステロールは高い方がいいので、高いから悪い、つまり高脂血症という病名はおかしいですね！

また、最近の検査では、総コレステロールが省かれていることがよくあります。

善玉コレステロールが高いことで総コレステロールが高い場合が少なからずあって、総コレステロールを基準に入れると、善玉コレステロールが高いだけの人も高脂血症（脂質異常症）になってしまう可能性があるのです。

一般の方が誤解するのは仕方ないとして、医者でもそんないい加減な判定をしてしまう人がいるのです。（「なんちゃって内科医」と私は呼んでいます）

特定健診では、メタボ体型（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）で、高血圧、糖尿病、脂質異常症の３つのうち１つあればメタボ予備群、２つ以上あればメタボとなります。

ひとつ、ややこしいことがあって、中性脂肪と善玉コレステロールはメタボ判定の対象になるのですが、悪玉コレステロールは対象外なのです。特定健診では、直接法で悪玉コレステロールを測定していますが、測定精度がよくないというのが理由です。それならなぜ変更しないのか？

以前は「ＬＤＬコレステロール＝総コレステロールーＨＤＬコレステロールー中性脂肪／５」で計算していて、この推計ＬＤＬコレステロールの方が、メタボの裏付けになるとされていたのです。（ただし、中性脂肪が高すぎる場合には、これも信用できないです。）

また「**総コレステロールーＨＤＬコレステロール**」で計算される「**ｎｏｎーＨＤＬコレステロール**」の方が信頼性があるといわれており、はやくちゃんとした基準にしてほしいものです。

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（帯状疱疹）の予防接種を行っています（予約制）

帯状疱疹（たいじょうほうしん）の予防接種を行っています。
対象は５０歳以上の方です。
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

ピロリ菌の診断と治療について

最近、人間ドックでピロリ菌の検査を受けて陽性となり、受診される方が増えています。

何度もご紹介していますが、**ピロリ菌は、慢性胃炎・胃潰瘍（かいよう）・十二指腸潰瘍・胃癌等の原因**になりますので、ピロリ菌の感染が判明すれば、治療（除菌治療）をつよくお勧めしています。

さて、**健康保険で、ピロリ菌の検査・治療を行うためには「上部消化管内視鏡検査」つまり「胃カメラ」を受けていただく必要**があります。

保険診療の順序としては、**胃カメラ→ピロリ菌検査→除菌治療**となります。
（胃カメラとピロリ菌検査は同日で可。胃カメラより前の日付のピロリ菌検査は保険不可。）

人間ドックを受けられた場合には、下の３つのパターンがあります。

人間ドック	→	当院
ピロリ菌検査※		胃カメラで上記診断　→　除菌治療

人間ドック	→	当院
胃カメラで上記診断		ピロリ菌検査　→　除菌治療

人間ドック	→	当院
ピロリ菌検査※		除菌治療
胃カメラで上記診断		

※人間ドックでのピロリ菌検査の種類・結果によっては、当院で再度ピロリ菌検査をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

除菌治療は、制酸薬と２種類の抗生剤（合計５錠）を朝夕食後の１日２回７日間内服します。
１回目の除菌治療で、約９０%の方で除菌が成功します。１回目で不成功の場合、抗生剤の種類を変更して、２回目の除菌治療を行います。**２回目を合わせると、約９９%の成功率**です。
※保険診療では、除菌治療は２回までです。残念ながら２回とも不成功で、３回目を希望される場合は、自費診療となります。

よくあるご質問
・何年も前の人間ドックの結果でも有効ですか？　→　原則として半年以内の検査が有効です。
・人間ドックで、胃透視（バリウム）を受けましたが、ダメですか？　→　ダメです。
・たくさん薬をのむようですが、副作用はありませんか？
　→・抗生剤（特にペニシリン）アレルギーのある方は治療できません。
　　・胃の薬が入っているので、胃の副作用はほとんどありません。
　　・３分の１位の方に、軟便・下痢が起こりますが、服薬を中断するほどにはなりません。
　　・１割くらいの方に、味覚障害が起こる可能性がありますが、それほどきつくはありません
・治療が成功したかどうかは、どうやって調べるのですか？　また胃カメラですか？
　→・治療後２か月で、**尿素呼気試験**という検査を行います。錠剤を１錠飲んで、呼気を袋にためるだけの検査です。
　　・血液検査（抗体）が陰性になるのは、かなり先（数年先）なので、通常は行いません。
・一度除菌治療が成功しても、またピロリ菌がすみつくことはありませんか？
　→再感染の可能性はゼロではありませんが、実際はほとんど起こりません。

日本２００名城めぐり（１７）

８月の登城は２城で、通算５３城となりました。

川越城（埼玉県川越市）

1457年太田道真（どうしん）・太田道灌（どうかん）親子が築城しました。戦国時代には北条氏が治めましたが、1590年豊臣秀吉の小田原征伐により、徳川家康の領地となり、酒井重忠（徳川四天王のひとり酒井忠利の兄）が初代藩主になりました。

天守は築かれておらず、４つの櫓がありましたが、現在は天守として使われたという富士見櫓跡（右下）だけが残っています。

本丸御殿の一部（面積で約６分の１）が江戸時代から残っており、現存４御殿の一つです。（右上）

（あと３つは二条城二の丸御殿・掛川城二の丸御殿・高知城本丸御殿です。）

城下町は、江戸時代の風情を残す古い町並みということで、小江戸と呼ばれています。（左）古い蔵が残っている町並み。

小江戸といえば川越しか思いうかびませんでしたが、彦根も小江戸をうたっているのをご存知ですか？　１１月３日は「小江戸彦根の城まつり」です。

・東京駅からＪＲ在来線で約１時間（乗り換え１回）。
・羽田空港から東京モノレールあるいは京急→ＪＲ在来線で約１時間４０分（乗り換え２回）。
・川越駅から徒歩約３０分（バスあり）。

松阪城（三重県松阪市）元は「松坂城」です。（「まつさか」です、濁りません。）

1588年に蒲生氏郷（がもううじさと）が築きました。蒲生氏は安土城の築城に携わっており、安土城に似た様式に仕上がっていたそうです。

（蒲生氏は小田原征伐の功にて1590年に会津若松に移りました）

松坂藩は1619年に廃藩となり、紀州藩の領地となりました。

（右）城内の道ですが、屈曲していて、真っ直ぐには攻め込めないようになっています。

（6 ページに続く）

(5 ページから続く)

天守は1644年に台風のため倒壊し、再建されていません。
（右上）奥が天守台、手前は敵見櫓跡。
（左）国学者本居宣長（もとおりのりなが）の旧宅・鈴屋（すずのや）が保存されています。

近鉄特急で、約１時間半。徒歩15分。

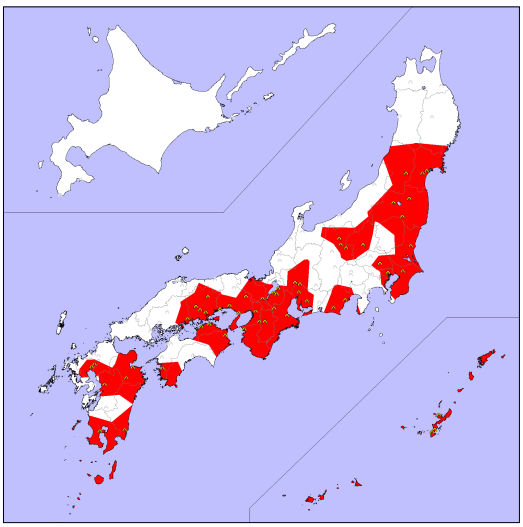
【番外】桑名城（三重県桑名市）

（左上）1601年に徳川四天王の一人、本多忠勝が築きました。
４層６階の天守、５１基の櫓を持つ大きな城郭でしたが、天守は1701年の大火で焼失し再建はされず、辰巳櫓が天守代用とされました。（右上）辰巳櫓跡

東海道は、熱田（名古屋）の宮宿と桑名宿の間が唯一の海路で、約28㎞あったことから、桑名側の港は「七里の渡」と呼ばれ、（右）ここに蟠龍櫓（ばんりゅうやぐら）が復元されています。
（左）櫓のそばに伊勢神宮の「一の鳥居」が建っています。20年毎の式年遷宮の後に、内宮の鳥居が移築されるものです。

櫓の東側（右の写真で櫓の左側の緑の部分）は揖斐川（いびがわ）の堤防です。松尾芭蕉は「奥の細道」の旅を大垣で終えた後、川を下ってここに着き、伊勢神宮に参っています。

松阪から近鉄またはＪＲで約１時間。徒歩２０分。



９月の登城予定
【１００名城】
- 福岡城（福岡市）
- 人吉城（熊本県人吉市）
- 吉田郡山城（広島県安芸高田市）
- 広島城（広島市）

右の地図は８月末の達成状況です。
インスタグラムにて、写真を公開しています。
hiroshi_kikuchi1