

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。

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。

インフルエンザの予防接種を始めます

入荷次第、接種は可能ですが、<u>65歳以上の方に対する八尾市の助成は10月16日(月)か</u> ら来年1月31日(水)です。

今シーズンは、流行の始まりが早い可能性があります。 接種後、効果があらわれるのに2週間以上かかりますので、12月上旬までには接種を受けられることをお勧めします。(私はかかりたくないので、1か月あけて2回受けます。)

すべての方に接種をお勧めしていますが、特に<u>65歳以上</u>の方、<u>呼吸器疾患</u>、<u>循環器疾患</u>、<u>糖尿病</u>で治療中の方、<u>デイ・サービスに通われている方とその家族の方</u>、<u>受験生とその家族の方</u>等にはつよくお勧めします。

予防接種について「受けてもかかる」「副作用がある」など、否定的な意見を言う人がいますが、私は積極的にお勧めします。(まあ、受けるのも受けないのも自己責任です。)

予約制ですが、かかりつけの患者さんが、予約診察時(検査等も含む)にお受けになる場合に 限り、予防接種の予約は不要です。それ以外の場合は、必ず予約をお願いします。

ただし、問診票の記入と体温測定が必要ですので、必ず診察室に入る前に申し出てください。

例年通り、当院のメールマガジン「きくメール」読者の方には、割引をさせていただきます。

#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	±	日祝
午前8時半~	胃カメラ・エコー			×			
午前9~12	診察 <mark>検</mark> 診察						
1 2 時~	胃	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

10/13(金) 夕診10/14(土)11/4(土)12/29(金)~1/4(木)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/ 「きくメール」読者の方には、インフルエンザ予防接種の割引があります。

フェイスブック https://www.facebook.com/kikuchinaika

インフルエンザの予防接種について

65歳以上に対する八尾市の助成は10月16日(月)から来年1月31日(水)です。

期間外および2回目は65歳未満の方と同料金です。

接種料免除の対象の方は、保健センター等での手続きがあらかじめ必要です。詳しくは、八尾市保健センター(電話 072-994-8480)にお問い合わせください。

※ホルモン剤、免疫抑制剤、抗がん剤等、特殊な薬剤を投与されている方の場合、ワクチン接種が不適当な場合がありますので、主治医にご相談下さい。

年齢	接種量	接種回数	接種間隔	
 6か月以上 3歳未満	0. 25 ml	2回	2~4週 (4週を 推奨)	
3歳以上 1 3歳未満		2 H		
 1 3 歳以上	0.5 ml	1回また は2回	1~4週 (4週を 推奨)	

接種料金	八尾市民の方		八尾市民以外の方
年齢・免除対象	市民税非課税 <u>世帯</u> の方 生活保護の方 など 公害認定患者さん	左記以外の方	生活保護・非課税の方等も 無料にはなりませんので 居住地でお受けください。
65歳以上 および 60~64歳で、身体障害 者手帳(心臓・腎臓・呼吸 器・免疫不全で)1級の方	無料	1200円	かかりつけの患者さんは <pre>1500円 左記以外の方は、 下記2・3と同じです。</pre>
65歳未満	2. 下記の方は、30 ・特定健診・大腸がん 視鏡検査・超音波検査 の接種日(当日も含む ・昨シーズン、インフ ・ <u>過去に</u> 肺炎球菌ワク	OO円 検診・肝炎ウィ ・骨密度測定を いまでに受けた リルエンザの予防 チン、子宮頸が 状疱疹)ワクラ	〇〇円(税込、以下同様) イルス検診・ABC検診・内 を当院で昨年10月から今回 た方 坊接種を <u>当院で</u> 受けた方 がんワクチン、麻しん・風し チン、その他の予防接種を <u>当</u>

※<u>かかりつけの患者さん</u>とは、<u>昨年10月から今回の接種日まで</u>の間に、<u>慢性疾患で4か月以上</u> あるいは慢性疾患以外で6か月以上受診された方です。

なお、最近、診療を始められた患者さんは、受診月数には配慮します。

※慢性疾患とは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、脳梗塞、慢性肝炎、胃潰瘍、慢性胃炎、潰瘍性 大腸炎などの<u>生活習慣病、特定疾患(難病)、ガンなど</u>で「指導管理料」等を健康保険で算定し ている場合です。

※肺炎球菌ワクチンと同日の接種が可能です。別々に接種を行う場合は、1週間あける必要があります。

また、生ワクチン(麻しん、風しん、水痘ワクチンなど)を先に接種した場合は、4週間あける必要があります。

※メールマガジン「きくメール」読者で、メルマガから予約された方は、特別料金となります。ただし、65歳以上で助成を受けられる方は、その方が安くなります。

(接種料金、手続き方法は、きくメールでお知らせします。)

特定健診を行っています(予約制)

予約の上、<u>受診券</u>と<u>健康保険証</u>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も可能です。 (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) 受診券はありません。20~39歳は大阪府が、40歳以上は八尾市が行っています。

特定健診にない血液検査(肝炎、腫瘍マーカー等)を希望の方は、採血前にお申し出ください。採血後にお申し出があった場合、もう一度採血をさせていただくことになります。

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。

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)で手続きが必要です。

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)

たいじょうほうしん

帯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。

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

ジェネリック医薬品(後発医薬品)について

市役所から下のような郵便が来て「ジェネリック医薬品に変更したら、これだけ安くなる。」 と書いてあるけれど、どうしたらいいでしょうか?というご質問を時々受けます。

与お使いのお薬をジェネリック医薬品に変えてみませんが

様が、平成・中年・月に受け取られたお薬を、

現在、一般的に流通しているジェネリック医薬品に切り替えた場合、

お薬代は最低でも、 (月額) 2,700 円 お安くなる可能性があります!!

まずは、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

ジェネリック医薬品については、今まで何度も書きましたので、少しだけ書きます。 「武田薬品」とか「ファイザー製薬」とかが開発した薬が、特許が切れて「沢井製薬」や「東和 薬品」などの後発品メーカーが安く製造できるようになった薬のことです。

成分は同じですので、<u>有効性も副作用も同じはず</u>です。開発費がかかっていない分、後発品の 方が薬価(値段)は安いです。薬の種類にもよりますが、3分の2から6分の1くらいです。

当院で発行する処方せんは、後発品の存在する薬は、下のように記載しています。

【般】+ 成分名 + 製薬会社名 例:【般】アトルバスタチン錠5mg「サワイ」 市役所からの手紙には「医者に相談」するように書いてありますが、【般】のついている薬に 関しては、後発品に変更することをすでに認めているということで、ご相談は不要です。

患者さんに決めていただくのは、「**少しでも安い方がいいのか**」「**名の知れた製薬会社がいい のか**」だけです。

値段の違いについては、調剤薬局で薬剤師に相談すれば、詳しく教えてくれます。なお、 【般】の薬が2種類以上ある場合、全てを後発品にする必要はありません。変更したいものだけ でも結構です。

皆さんご存じのように、国民の高齢化によって、医療費が年々増加しており、健康保険の財政を圧迫しています。裏面の最後の方に「保険財政の悪化云々」とは書かれているのですが、私が市長なら(立候補する予定はありませんよ!)、最初にその事情を大きく書きたいと思います。そして「市民の皆さん、助けてください!」と書いたらどうでしょうか?

「あなたの薬代が安くなるように、教えてあげている。」というような、いかにも公務員が上から目線で書いたような文章では、協力しようという気も起こらないような気がします。

市長の菊池です。八尾市の国保財政がひっ迫しています! 今お使いのお薬をジェネリック医薬品に変えていただくことで、 八尾市はだいぶ助かります!

○○様が、平成××年△月に受け取られたお薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、○○様の薬局での支払額は、2700円安くなります! そして、八尾市の支出は、6300円安くなります!

市民の皆さんのご協力で、医療費が安くなれば、八尾市の財政は楽になり、そのかわりに、市民サービスの向上、国保保険料や市民税の軽減ができるかもしれません。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

生活習慣病の話(21)脂質異常症(3)

尊敬していた、日野原重明先生が、7月に亡くなりました。日野原先生は「生活習慣病」の名付け親と言われています。しかし私は「生活習慣病」という言葉には、まだ違和感があります。 高血圧症、糖尿病、脂質異常症など「生活習慣病」とされている患者さんのうちには、<u>遺伝や体質が原因としかいいようがない方がおられる</u>からです。

「脂質異常症」には、3つの異常が含まれていて、1つでも異常値なら脂質異常症となります。

- ・高トリグリセライド血症
- (中性脂肪が高い)
- 150mg/dl以上
- ・低HDLコレステロール血症(善玉コレステロールが低い)
- 40mg/dl未満
- ・高LDLコレステロール血症(悪玉コレステロールが高い)
- 140mg/dl以上

この中で一番、遺伝が影響するのが、HDL(善玉)です。低い方は20前後の方もあります。また、治療が一番難しいのもHDLです。

肥満の方は体重を減らすこと、運動不足の方は運動することで、HDLは少し増えますが、それほど期待はできません。LDL(悪玉)を減らす薬のいくつかは、善玉を増やすと宣伝されていますが、その効果はわずかです。

コレステロールが高いというと、油っこいものの食べ過ぎと考える方が多いでしょうが、実はそうではありません。コレステロールの7割は体内(肝臓)で作られます。体外(食べ物)から入ってくるコレステロールは、残りの3割です。したがって、食べ物から摂る脂肪をいくら減らしても、コレステロールはそれほど減りません。一般的に、体重を1kg減らすと、コレステロールが10減ると言われていますが、これにも例外があり、体重30kgの高齢者の方(肉も食べない)で、とんでもなくコレステロールが高い方もおられます。

一番、食事療法などの効果が期待できるのは、中性脂肪です。肥満、過食、飲酒、運動不足などが原因で中性脂肪が高い方は、その逆(運動、カロリー制限、節酒・禁酒等)によって、中性脂肪の低下が期待できます。ただ、それにも限界や例外があり、治療が難しい方がおられます。

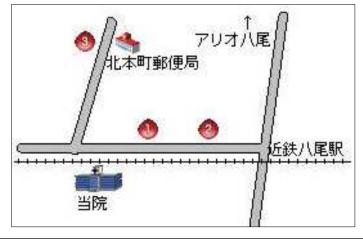
★緊急のお知らせ★

八尾パーキングプラザが営業終了となります

自家用車で来院される方には、当院ビルの前の立体駐車場「八尾パーキングプラザ」をご利用いただいておりましたが、10月末日をもって、営業終了となることがわかりました。 急なことなので、当院でも困っていますが、とりあえず近くの駐車場の地図です。

①②③いずれもGSパークという駐車場です。





日本200名城めぐり(18)

開始から1年半経ちましたが、9月の登城は4城で、通算57城となりました。

福岡城(福岡市) 別名:舞鶴城。1601年に黒田長政(黒田官兵衛の息子)が築きました。

日本100名城 (ふくおかじょう)

登城日 17年 9月2日

(左) ゆるキャラ「ふくおか官兵衛くん」

しものはしごもん

(右上) 下之橋御門 (復元)と しおみやぐら

伝・潮見櫓(右)(移築復元)。

潮見櫓とされていましたが、平 成になって、潮見櫓はよそに移築 されたことがわかり、これが何櫓 か不明とのこと。

(右中) 名島門 (移築復元)

黒田氏が福岡城の前に入ってい

た名島城の門。



(下左) 天守への入口、 鉄 御門跡。後方 が天守台。天守は最初から築かれなかった という説と、途中で解体されたという説が あります。(どちらの説でも、理由は幕府 への遠慮とのこと)

(下中) 祈念櫓(移築復元)

(下右) 南二の丸南隅櫓 (現存)





藩祖 医兵衛





・博多駅から地下鉄で大濠公園駅、徒歩5分。

人吉城(熊本県人吉市)

93 人吉城(ひとよしじょう) 93人吉城 登城日 17年 9月3日 みなもとのよりとも

鎌倉時代、源 頼 朝 から地頭に

任じられた相良氏が1205年に築き ました。相良氏は明治維新まで35 代(江戸時代は15代)続きました が、これは非常に珍しいことで す。



くまがわ

(右) 日本三急流のひとつ、球磨川とその支流を天然の堀として築 かれています。天守は最初から築かれていません。

廃藩置県で廃城となり、西南戦争(1877年)では、西郷隆盛軍

(7 ページに続く)

(6 ページから続く)





の拠点となり、建造物はほぼ全 焼しました。

すみやぐら

(左上)復元された、隅櫓。

(右上) 石垣の最上部は、外に向かって張りだした「はね出し石垣」(別名:武者返し)となっています。

これは五稜郭など西洋式城郭 には見られますが、日本式城郭 では非常に珍しいものです。

(左下)本丸・二の丸・三の丸 **したもん への唯一の登城口、御下門跡。

への唯一の登城口、輝下門跡 (右下)二の丸の石垣。

博多から高速バスで人吉インターまで2時間半。徒歩30分。

もうりもとなり





郡山城 (広島県安芸高田市)





別名:吉田郡山城

「三本の矢」で有名な毛利元就の居城です。1550年頃に、標高390mの郡山(比高:山麓からの高さ190m)の山頂に築かれました。

(左下)本丸には三層の天守が築かれた そうです。石垣は三の丸にわずかに残っ ています。

山間地で交通の便が悪く、1591年に広

島城が完成して毛利 氏が移り、ここは廃 城となりました。

(右) 毛利元就の墓 所、三矢の訓碑

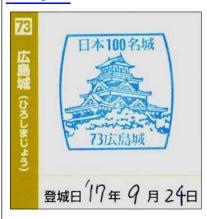
広島駅から車で約 1時間半。







広島城 (広島市) 別名:鯉城



1591年に毛利元就の孫・毛利輝元が築きました。

輝元は、1600年の関ヶ原の戦いで西軍の総大将となったため、 戦後に長州藩に移されました(112万石→36万石)。

その後、藩主となった福島正則は、石垣を幕府に無断で修築した まけしょはっと 武家諸法度違反として信濃・高井野藩に移され、紀州藩から浅野氏 が入り、明治維新まで続きました。

福島正則は豊臣恩顧の武将でした。関ヶ原の戦いでは東軍で戦い、広島藩49万石に取り立てられましたが、信濃・高井野藩4万5千石に移され、さらに別の規則違反で一旦断絶となりました。

(8 ページに続く)

(7 ページから続く)



福島家は、後に3000石の旗 本として再興しましたが、 他にも関ヶ原で東軍であった にもかかわらず、報われな かった大名は多かったです。

(左) 天守は1945年8月6日、 原爆の爆風によって倒壊しま したが、1958年に鉄筋コンク リートで再建されています。 (右上) 二の丸表御門と平櫓 (右中) 多門櫓と太鼓櫓。い ずれも平成6年復元。







新幹線で新大阪駅から1時間30分。広島駅から徒歩25分。 (右下) 浅野氏が作った庭園・縮景園。 広島駅から徒歩15分。



ようがいざんじょう 【番外】<mark>宮尾城</mark>(広島県廿日市市) 別名:要害山城

1555年、山口を支配していた大内氏の家臣・陶氏と毛利元就が戦っ

た厳島合戦の時の毛利軍の城跡です。(右下)本丸跡。 宮島のフェリー乗り場から徒歩すぐに登り口があります。



(左) 世界遺産 • 厳島神社





10月の登城予定 (今月から、【番外】の予定も掲載します。 続100名城はまだ始まりません。)

【100名城】

- •平戸城(長崎県平戸市)
- · 岩国城(山口県岩国市)

【番外】

- 玖島城(長崎県大村市)
- 佐和山城(滋賀県彦根市)

右の地図は9月末の達成状況です。

インスタグラムにて、写真を公開中です。 hiroshi kikuchi1

