



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、先に受付へお出しください。

インフルエンザの予防接種を始めていますが

今シーズンは、流行の始まりが早いようです。八尾市内の小学校でも、すでに学級閉鎖になったところがあります。予防接種は、11月中にはお受けください。

「早く受けると春まで効き目が続かない」と言って、延ばす方がおられますが、少し遅らせたところで4月まで効果を続けるのは難しいと思います。八尾市休日診療所には、毎年5月のゴールデンウィーク中でもインフルエンザの患者さんが受診されます。一般的に、流行の開始が早い場合、流行が終わるのも早くなります。

接種回数は、13歳未満は2回、13歳以上は1~2回となっています。今シーズンは、ワクチンの製造が間に合わなくて、昨年よりも製造量が4%少ないそうです。

今まで、13歳以上でも、2回接種をお勧めしていましたが、今シーズンは、1回にするようにとの「お上のご意向」文書が届いておりますので、一応1回とさせていただきます。

インフルエンザの予防には、予防接種だけではなく、うがい・手洗い・マスク着用や、人混みへの外出を控える、過労を避けるなども必要です。ただ、買い物に行かないわけにもいきませんし、インフルエンザ予防のために残業をしないと認めてくれる会社があるとも思えません。栄養を十分摂ってと言っても、糖尿病の患者さんにそう言うことも難しいです。

10月末現在、ワクチンの在庫はギリギリで、1~2日分ずつ納品されて来る状態です。総数では足りる予定ですが、一日にたくさんの方には接種できない可能性がありますので、かかりつけの患者さんには、定期の受診日にお受けいただくようお願いいたします。

休診予定のお知らせ

11/4(土) 12/29(金)~1/4(木) 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/>

「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>

#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	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	×	×	

インフルエンザの予防接種を行っています

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、11月中には接種を受けられることをお勧めします。

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

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。現在、かかりつけ以外の方は、お断りしている状況です。

接種料金	八尾市民の方		八尾市民以外の方
年齢・免除対象	市民税非課税世帯の方 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 1500円 左記以外の方は、 下記2・3と同じです。
65歳未満	1. かかりつけの患者さんは、2500円（税込、以下同様） 2. 下記の方は、3000円 ・ 特定健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・ABC検診・内視鏡検査・超音波検査・骨密度測定を当院で昨年10月から今回の接種日（当日も含む）までに受けた方 ・ 昨シーズン、インフルエンザの予防接種を当院で受けた方 ・ 過去に肺炎球菌ワクチン、子宮頸がんワクチン、麻しん・風しんワクチン、水痘（帯状疱疹）ワクチン、その他の予防接種を当院で受けた方 3. 上記以外の方は、3500円現在		

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、特別割引をさせていただきます。（ただし、メルマガから予約をされた場合に限りです）

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。

※かかりつけの患者さんとは、昨年10月から今回の接種日までの間に、慢性疾患で4か月以上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生活習慣病、特定疾患（難病）、ガンなどで「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（帯状疱疹）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。

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。

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歳以上の方が受診できます。

特定健診は、メタボを発見するための検査です

特定健診では“がん”はわかりませんので、がんが心配な方は、それぞれのがん検診などをお受けください。

また、糖尿病などで通院中の方は、特定健診よりも詳しい検査を定期的に行っていますので、必ずしも受ける必要のある検診ではありません。

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）

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。

1回の接種で、5年間効果があります。

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

生活習慣病の話 (22) 脂質異常症 (4)

コレステロールや中性脂肪が高くて、実感がありません。そのため、高血圧症や糖尿病と比べて「何ともないから」薬は飲みたくないという患者さんが多いです。

しかし、悪玉コレステロールが多ければ、確実に動脈硬化は進行します。その結果起こるのは、血管が詰まったり、破れたりする病気です。

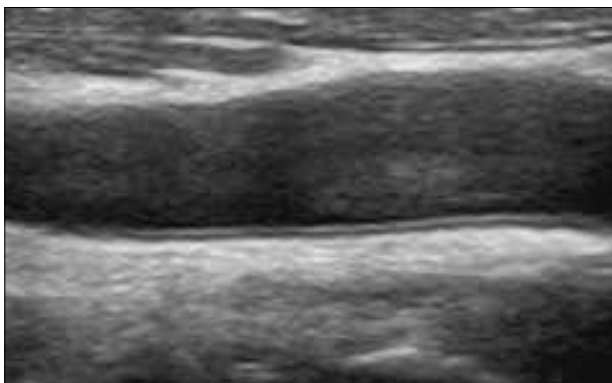
実際、動脈硬化がどの程度起こっているのかを調べる検査として、当院ではエコー（超音波検査）を行っています。

動脈は、内側から内膜、中膜、外膜の3層からなります。写真は、私の頸動脈エコーです。

黒い部分が血管の内腔で、血液が画面左から右へ流れます。内腔に近い方から、一番内側の白い部分が内膜、その外の黒い部分が中膜、さらにその外の白い部分が外膜です。

動脈硬化の判定としては、内膜と中膜の厚さの合計（**内膜中膜複合体厚：IMT**）を3か所測定し、厚さの平均値を出します。正常値は1.0mm以下で、私は0.7mmでした。

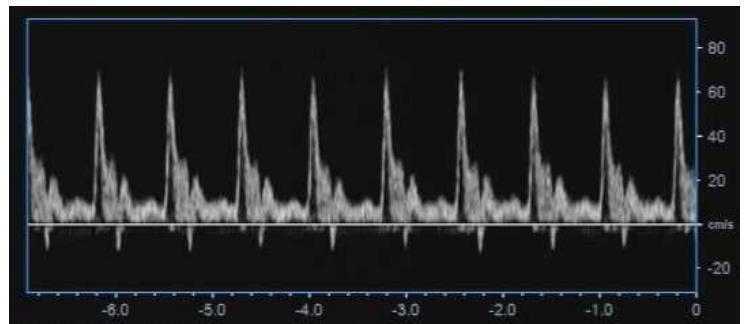
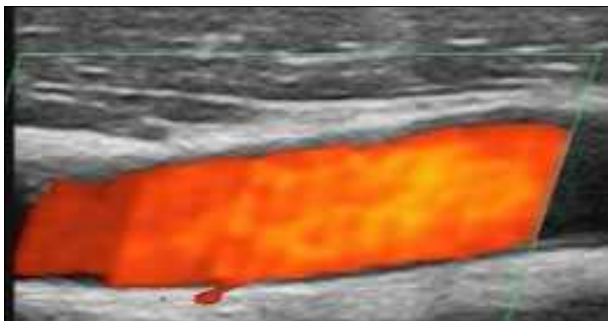
（1.0mmは65才の基準で、通常、10年で0.1mm厚くなると言われています。）



また、（下左）カラードップラー（下右）パルスドップラーで血流速度などが測定できます。

当院では、糖尿病や脂質異常症の患者さんにはできるだけ年1回受けていただいておりますが、それ以外の方でも定期的な検査が必要です。

通常、予約制で、腹部エコー・甲状腺エコーと一緒にしています。ご希望の方はお申し出ください。



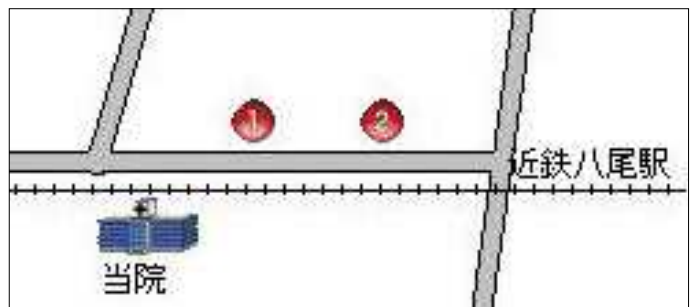
八尾パーキングプラザが営業終了しました

当院前の立体駐車場「八尾パーキングプラザ」が10月末で営業を終了しました。

当院から近いコインパーキングで

- ①GSパーク近鉄八尾駅北第二駐車場
- ②GSパーク八尾第二駐車場

現在、この2か所について駐車サービス券の利用手続きを行っておりますが、急なことで12月からの利用になるかもしれません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



なお、少し距離がありますが、リノアス

（旧西武百貨店）の駐車場は30分無料、1円以上の買い物で1時間無料、2000円以上の買い物で3時間無料です。

また、アリオ八尾の駐車場は、1時間無料、2000円以上の買い物で3時間無料、映画鑑賞でプラス3時間無料です。

日本200名城めぐり(19)

10月の100名城の登城は2城で、通算59城となりました。

ひらど

【100名城】**平戸城** (長崎県平戸市) 別名：亀岡城



登城日 17年10月8日

豊臣秀吉の九州征伐以後、明治維新まで松浦氏が12代にわたり治めました。松浦氏の先祖の松浦党は、平安時代からこの地を治めていたようです。

1599年に築城されましたが、徳川幕府から豊臣家との親交を疑われ、1613年に破却され、1707年に再度築城されています。天守は築かれず、1962年に他の櫓の復元とともに作られています。



(右上) 北虎口門 (現存)

(右中) 狸櫓 (現存)

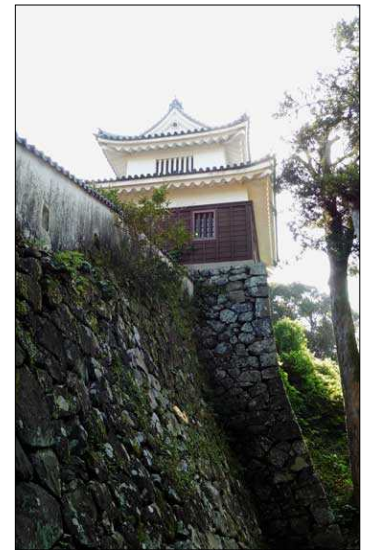
(右下) 地蔵坂櫓 (復元)

(左中) 天守 (実在しなかったため模擬天守といえます)

(左下) 見奏櫓 (復元)

(下中) 懐柔櫓 (復元) 後方は平戸大橋。1977年にこの橋が開通して、陸続きになっています。

長崎空港から車で約2時間。



くしま

【番外】**玖島城** 別名：大村城 (長崎県大村市)



キリシタン大名として知られる大村氏の居城です。

(左) 板敷櫓 (復元)

(右) お船蔵跡 三方を海に囲まれているため、船で出入りするための施設もありました。

長崎空港から車で15分。



(5 ページから続く)

【100名城】 **岩国城** (山口県岩国市) 別名：横山城



きっかわひろいえ
関ヶ原の戦いで、吉川広家は西軍の毛利一族でありながら東軍につき、東軍の勝利に貢献しました。にもかかわらず、米子12万石から岩国3万石に減封されました。

1608年に築城されましたが、1615年の一国一城令により廃城となっています。(岩



国は独立した藩ではなく、長州藩の一部だったため)

きんたいきょう
(左) 錦帯橋の後の横山の上に天守が見えます。



(左下) 天守から見える錦帯橋。

(右上) 復興天守 (1962年)。

3階よりも4階が、5階よりも6階が大きくなっているのがわかりますか？これは南蛮造 (唐造) という珍しい建築法です。

(右中) 本丸には天守台が残っていますが、現在の天守は山麓から



見えるように、約30m南に建てられています。 (右下) 剣豪、佐々木小次郎の像

新幹線で新大阪駅から新岩国駅まで約2時間。新岩国駅からバスで錦帯橋まで15分。錦帯橋を渡ってロープウェイに乗り、徒歩10分。

11月の登城予定

【100名城】

- ・竹田城 (兵庫県朝来市)
- ・小谷城 (滋賀県長浜市)

【番外】

- ・長浜城 (滋賀県長浜市)

右の地図は10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](#)

