



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。

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。

インフルエンザについて



今シーズンは、インフルエンザの流行の始まりが早いです。八尾市内の小学校でも、学級閉鎖がすでに出ていますし、当院かかりつけの患者さんでも、11月末にA型にかかった方が出ました(左)。

インフルエンザのワクチン不足がよく起こります。12月初めまでに接種しないと遅いの、今シーズンも遅れて増産する分が12月末から1月初めには出荷されるから本数としては昨年並みだとか、いいかげんなことです。厚生労働省の責任が大きいと思います。

11月末現在、ワクチンの余裕はありません。今後の納品の見込みも全然ありません(増産される分は当院には入らないそうです)。新たに入荷がなければ、予約済みの方も、接種できない可能性があります、可能な限り努力をしています。



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。

もし感染した場合は、**48時間以内に治療を開始**する必要があります。寒気、高熱、全身倦怠感、筋肉痛など、普通の風邪ではないと思われたら、早めに受診してください。ただし、**他の患者さんから隔離する必要がありますので、来院前に必ず電話で連絡をお願いします。**

休診予定(3か月以上前からお知らせしています)

12/29(金)～1/4(木) 4/21(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/>

「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 ～ 1 2	診察	検査	診察				
1 2 時～	胃カメラ・エコー ・大腸ファイバー						
午後 5 ～ 7	診察	×	診察	×			

提携駐車場のご案内

下記2つの駐車場と提携しました。12月1日から、サービス券をお渡ししますが、**駐車場毎にサービス券が異なりますので、間違えないようにお申し出ください。** **駐車券はありません。**

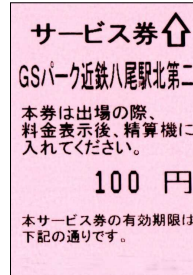


①GSパーク近鉄八尾駅北第2駐車場



スロット123 (パチンコ店) の隣です。向かって左側はパチンコ店の駐車場ですので、お間違えないようお願いいたします。

ピンク色のサービス券です。
駐車料金：40分200円
(24時間で最大800円)



②GSパーク八尾第2駐車場

三菱東京UFJ銀行の手前、近鉄八尾駅西口の向かいです。



白いサービス券です。
駐車料金：30分200円
(24時間で最大1000円)



・原則として、お渡しできるサービス券は、200円または400円分です。(来院されてから会計が終わるまでの時間で判断します。)

・診察や検査の内容で、時間がかかった場合などは、考慮させていただきます。

・「内視鏡検査で注射をうつ場合」(大腸ファイバーは全例、胃カメラは希望者)は、検査後に車の運転はできませんので、運転手が同伴されない場合、サービス券はお渡しできません。

・「受診前や後に買い物や食事をする」「別の診療所にもかかる」「薬局で時間がかかった」などには対応できませんので、ご了承ください。(駐車場の有る、調剤薬局もあります。)

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。

現在、お持ちの受診券の有効期限は、来年3月末です。

例年、**2～3月には駆け込み受診が増えるため、希望通りの予約ができない**ことがあります。

また、**結果のための受診も3月末まで**にさせていただく必要があります、これも希望通りの予約がとれないことがありますので、できるだけ早くお受けください。

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。

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。
受診券はありません。

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）

今年度の対象者の方の**接種期限は来年3月末です**。冬期は、風邪やインフルエンザのために、接種が延期になることがありますので、早めにお受けください。

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。

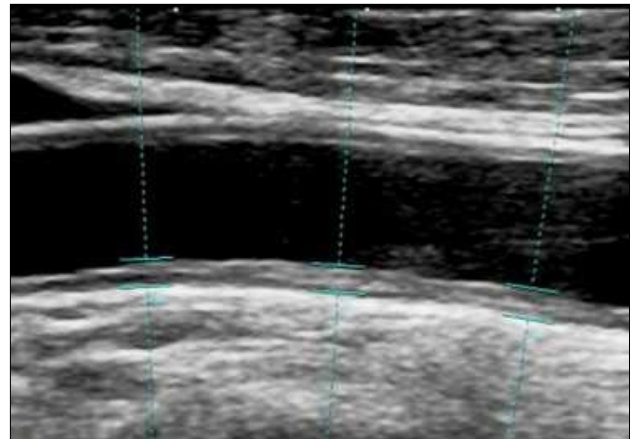
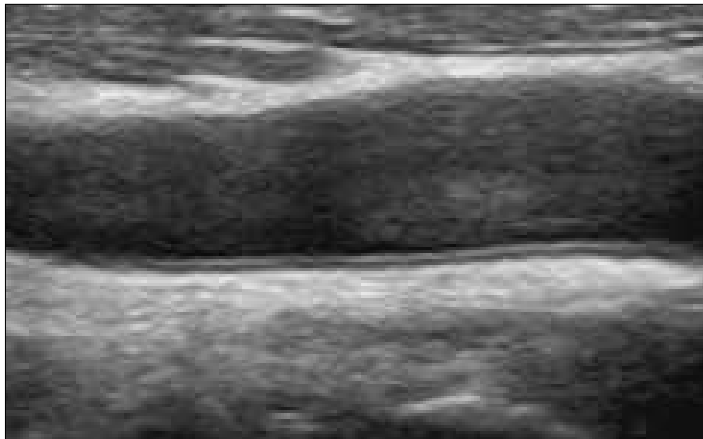
慢性疾患でかかりつけの患者さん	7,000円
慢性疾患以外でかかりつけの患者さん	7,500円
上記以外の方	8,000円

生活習慣病の話（23） 脂質異常症（5）

左の写真が私の頸動脈です。真ん中の黒い部分が頸動脈の内腔（血液が流れる部分）です。その下の白い線が動脈の「内膜」その下の黒い線が「中膜」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、平均値を出します。正常値は1.0mm以下で、私は0.7mmでした。

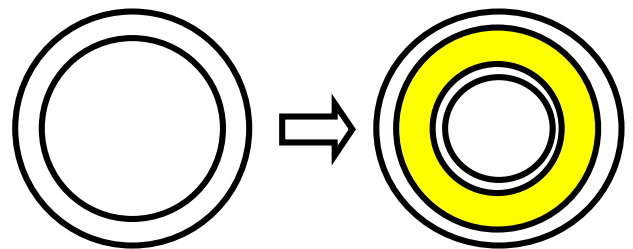
さて右は、当院に高血圧、糖尿病、脂質異常症で通院中の患者さんですが、IMTは私の2倍の1.4mmあります。ただ、これはまだ軽い方です。



加齢に、高血圧や高血糖（糖尿病）が加わると、動脈の内膜がひび割れてきます。そこから黄色の悪玉コレステロールがしみこんでいき、血管の厚みが増し、内腔が狭くなります

右図の様に、均一にたまることもあります、三日月や半月のように、一部だけたまって、血管の内腔が狭くなる場合もあります。

頸動脈のような太い血管では、ここで詰まることはめったに起こりませんが、心臓の冠動脈や脳の血管は数ミリしかありませんので、簡単に詰まってしまいます。前者なら狭心症や心筋梗塞、後者なら脳梗塞です。



アメリカでは高血圧の基準が厳しくなりました

米国心臓協会と米国心臓病学会は、高血圧治療のガイドライン（指針）を改定しました。

140未満／90未満という正常血圧の基準が、130未満／80未満になりました。

目的は、**高血圧に関連する脳卒中と心不全の発症を予防**することです。ただし、薬物療法（降圧薬）の強化が必要なのは一部で、非薬物治療（減塩、減量、節酒、生活習慣の改善など）の重要性が強調されています。

	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常 (Normal)	120未満	かつ	80未満
上昇 (Elevated)	120～129	かつ	80未満
高血圧 ステージ1	130～139	または	80～89
ステージ2	140以上	または	90以上

現在、日本では、130～139／85～89は、**正常高値血圧**とされています。この部分が、高血圧ステージ1になるということです。

日本の基準が変更になるかどうかは、まだわかりませんが、脳卒中と心不全の予防という意味では、欧米人よりもアジア人の方が危険が高いため、変更になる可能性は高いと思います。

日本200名城めぐり(20)

11月の100名城の登城は2城で、通算61城となりました。（山城の制覇は、秋が最適）

【100名城】**竹田城**（兵庫県朝来市）^{あさご} 別名：虎臥城^{とらふすじょう}



標高353Mの古城山山頂に1440年頃に築されましたが、現在残っている石垣が築かれたのは、羽柴秀吉の但馬攻めの後、秀吉の弟・秀長とその後の城主・赤松広秀によって1590年頃と伝えられています。

関ヶ原の戦いの後、1600年に廃城となりましたが、

東西100M、南北400Mにわたる石垣の遺構は、日本屈指の規模です。



大阪駅から竹田駅まで、JR特急で2時間。竹田駅から天空バスで20分、さらに徒歩20分。

^{おだに}

【100名城】**小谷城**（滋賀県長浜市）



北近江を治めた、浅井氏の居城です。

^{あざいながまさ}

3代目の浅井長政は、織田信長の妹・お市を妻とし（もちろん政略結婚ですが）織田方でしたが、信長と対立した越前の朝倉義景と同盟を結び、信長と戦いました。

1570年、小谷城近くの姉川（写真左下）をはさんで、北側（手前）に浅井・朝倉連合軍、南側に織田信長・徳川家康連合軍が陣を置き戦いました。

織田徳川連合軍が勝利し、小谷城を包囲していき、1573年に落城、長政は自刃しました。

標高495Mの小谷山の尾根に築かれた山城です。山頂には、大嶽城という支城がありました。



(6 ページに続く)

(5 ページから続く)

(右上) この日は地元の小学生による「こどもガイド隊」が本丸まで案内してくれました。

(右中) 本丸。遺構は何もありません。手前は大広間跡。
とらごぜんやま

(左下) 小谷山中腹から見える、虎御前山。ここに織田軍が陣地を築きました。

かわけ

(右下) J R河毛駅前にある、浅井長政とお市の方の像

八尾インターから、近畿道→第二京阪→京滋バイパス→東名高速→北陸道で小谷城インターまで約2時間半。

戦国ガイドステーションから、小谷城バスと徒歩で本丸まで約30分。（観光シーズンは、一般車は入れません。）



【番外】長浜城（滋賀県長浜市）

小谷城攻めで活躍した羽柴秀吉は、織田信長から小谷城を与えられましたが、山城で不便だったため琵琶湖岸に新しく城を築きました。ここは「今浜」でしたが、信長の名から一字もらって「長浜」とあらためました。

秀吉の後、柴田勝家、山内一豊らが城主になりましたが、大坂の陣の後、1615年に廃城となり、資材の大部分は彦根城の築城に流用されたそうです。この天守は、1983年に犬山城をモデルに鉄筋コンクリートで作られた、長浜城歴史博物館です。



12月の登城予定

【100名城】

- ・八王子城（東京都八王子市）
エクスポ
- ・お城EXPO2017
パシフィコ横浜（12/22～24）

右の地図は11月末の達成状況です。
来年は、北の方を重点的に攻める予定です。

インスタグラムにて、写真を公開中です。

[hiroschi_kikuchi1](#)

