



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
をお願いします。

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、健康保険証・医療
証などをご持参ください。

お薬手帳・健診結果・紹介状などをお持ち
の場合、先に受付へお出してください。

インフルエンザが大流行中です

今シーズンは、インフルエンザの流行が早く始まっています。小学校等の学級閉鎖の情報が、毎日ファックスで2, 3枚（数十件）届いています。



インフルエンザ＝「きつい風邪」と思っている方が、いまだに多いですが、まったく異なる病気
です。高熱、全身倦怠感、寒気・ふるえ、関節痛等があります。咳・鼻
水・のどの痛み、嘔吐・下痢があるかもしれません。とにかく**普通の風
邪ではないと思ったら、体温測定をしてお電話ください**。連絡なし
の来院は他の患者さんの迷惑になりますので、ご遠慮ください。

人混みへの外出はできるだけ控えましょう。マスク・手洗い・うがい
（水で十分）が有効です。

予防接種を受けた方でも、かかる可能性はありますので、
油断しないでください。1シーズンに2回以上かかる方もお
られますので、1回かかった方もご注意ください。



休診予定

4/21（土）（4/20（金）の夕診は、午後6時で終了）

5/12（土）（5/11（金）の夕診は、午後6時で終了）

5/30（水）

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

※変更する場合がありますので、最新情報は、ホームページ・メールマガジンでご確認ください。

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>

救急安心センターおおさか

#7119（または06-6582-7119）

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）等をご利用頂けます。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～ 終了まで	胃カメラ・エコー 大腸ファイバー						
午後5～7	診察	×	診察	×			

生活習慣病の話(25)脂質異常症(7)

先月号では、昨年改定された「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」で採用された「吹田スコア」によって、**冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）**の今後10年以内の発症確率が算出できるようになったことをご紹介します。

ただ、算出が少し複雑なため、以前から用いられていた「危険因子の個数」を用いた簡易版もご紹介しておきます。

冠動脈疾患の既往（すでに発症） あり → **二次予防**

なし ↓

下記疾患の存在 あり → **高リスク**

- ・糖尿病（耐糖能異常は含まず）
- ・慢性腎臓病
- ・非心原性脳梗塞
- ・末梢動脈疾患（下肢動脈閉塞など）

なし ↓

一次予防

以下の危険因子の個数によって右表で分類 →

- ①喫煙
- ②高血圧
- ③低HDLコレステロール血症
- ④耐糖能異常
- ⑤早発性冠動脈疾患家族歴

⑤は第1度近親者（親・子・兄弟姉妹）が、冠動脈疾患を男性55歳未満、女性65歳未満で発症している場合。

性別	年齢	危険因子の個数	分類
男性	40～59歳	0個	低リスク
		1個	中リスク
		2個以上	高リスク
	60～74歳	0個	中リスク
		1個	高リスク
		2個以上	高リスク
女性	40～59歳	0個	低リスク
		1個	低リスク
		2個以上	中リスク
	60～74歳	0個	中リスク
		1個	中リスク
		2個以上	高リスク

以上により、冠動脈疾患の発症リスクを低・中・高に3分類して、管理目標を決定しますが、75歳以上の高齢者は、はっきりしたデータが少なく、個々の患者毎に判断が必要となります。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値（mg/dl）		
		LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪
一次予防	低リスク	160未満	40以上	150未満
	中リスク	140未満		
	高リスク	120未満		
二次予防	冠動脈疾患の既往	100未満		

一次予防は、発症の予防で、「まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適用を考慮する。」

二次予防は、再発の予防で、「生活習慣の是正とともに、薬物治療を考慮する。」

となっています。（文章では、微妙な違いですが、要は二次予防の患者は冠動脈疾患の再発を予防するために、より厳しく治療するべきだ、ということです。）

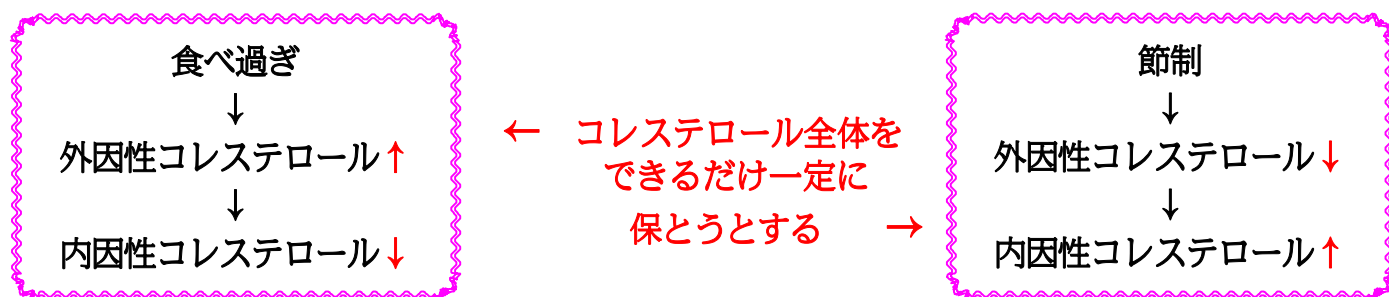
（次ページへ続く）

（前ページから） 正月明けの血液検査で、血糖値、コレステロール、中性脂肪などが高くなっている方が結構おられます。実際、食べ物の影響はどれくらいあるのでしょうか？

コレステロールは、肝臓で合成される^{ないいんせい}内因性コレステロールと食べ物から吸収される^{がいいんせい}外因性コレステロールに分けられます。その比率は、**内因性が70～80%、外因性が20～30%**です。

コレステロールは、脂質・糖質・タンパク質の三大栄養素を材料に合成されますが、重要なのは、やはり脂質です。

食べ過ぎた場合、当然、外因性コレステロールは増えます。ただ、体が必要とするコレステロールは1日約1グラムで一定なので、肝臓が内因性コレステロールの合成を減らして調整します。



厚生労働省は、コレステロールの摂取基準（成人男性では1日750ミリグラム）を設けていましたが、2015年にこの基準をなくしました。

誤解してはいけないのは、コレステロールをいくら摂取してもいいということではなく、摂取量を減らせばコレステロールが少なくなるという科学的根拠がないということです。

前述のように、**脂質が動脈硬化に影響を及ぼすことは間違いありません**。ただ、個人差が大きいので、一律の数値で制限するのは、適当ではないということです。

実際、同じ食生活をしていても、コレステロール値は異なります。遺伝もあり、やせた方でもコレステロール値がとても高い方がおられます。

したがって、治療法も食事療法だけでは難しい患者さんが多いのが現実です。

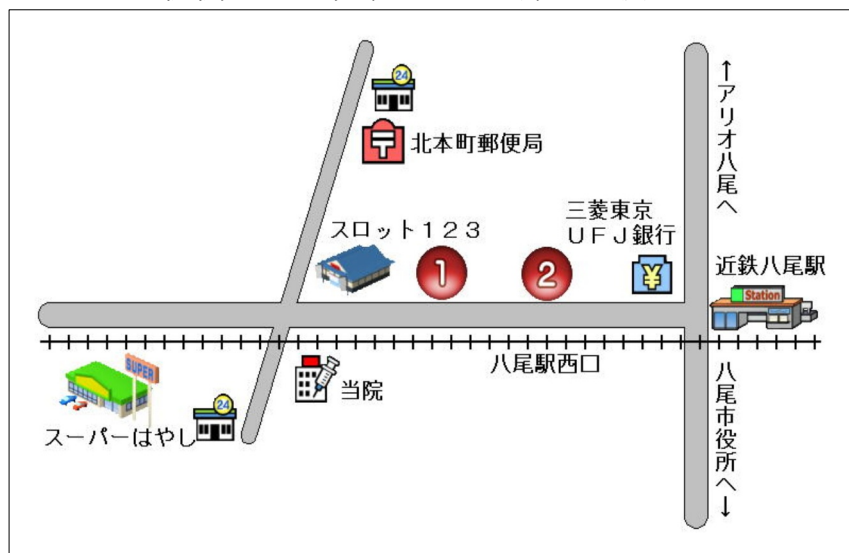
提携駐車場のご案内

12月から、下記2か所のコインパーキングと提携して、駐車サービス券をお渡ししています。右地図の①②です。

- ①GSパーク近鉄八尾駅北第2駐車場
- ②GSパーク八尾第2駐車場

どちらも、**駐車券はありません**ので、間違いのないようお申し出ください。
（サービス券は共通ではありません）

①の左隣は、パチンコ店の駐車場です。ので、間違えないようお願いします。



特定健診はお急ぎください（予約制）

受診券の有効期限は3月末です。（結果の受診も3月末までに受けていただく必要があります。）

例年2月～3月は、駆け込み受診が増えて、希望の日時の予約が取りにくくなりますので、早めにご予約ください。

肝炎ウイルス検診（B型肝炎、C型肝炎）を受けたことのない方は、ぜひお受けください。（受診券はありません。過去にお受けになった方は、受けることができません。）

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：腹部・甲状腺・頸動脈、内視鏡検査：胃カメラ、大腸ファイバー、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。

八尾市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（受診券はありません）。

自覚症状がなくても、ぜひ毎年お受けください。特に**大腸癌の家族歴（2親等以内）がある方は要注意ですので、ぜひお受けください。**

検査方法は、便を2回分提出していただき、1回でも血液が混じっていると陽性で、要精密検査となります。精密検査の方法は、下部消化管内視鏡検査（大腸ファイバー）です。

消化器の癌は早期発見できれば、内視鏡治療で完治が期待できる時代になっています。ぜひお受けください。

肺炎球菌ワクチンはお急ぎください（原則予約制）

今年度の対象者の**接種期限は、3月末**です。葉書が来た方で、**初めて受ける方**は、2,000円です。

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）での手続きが必要です。効果は5年間です。

助成の対象外（2回目以降）の方は自費で、接種料金は表の通りです。

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
かかりつけの患者さん 当院で2回目以降の方	6,500円
上記以外の方	7,500円

八尾市の助成は、**平成31年度からは、65歳だけが対象になります。**

できるだけ在庫を確保して、希望された時に接種できるようにしたいと思います。できるだけ予約をお願いいたします。

带状疱疹（ヘルペス）の予防接種を行っています（予約制）

たいじょうほうしん

带状疱疹の発病予防、もし発病した場合の症状・後遺症の軽減が目的です。

（大部分の方は完治しますが、時に患部の痛みが長期間残り、治療が必要な場合があります。）

50歳以上の方が対象です。接種料金は自費で右の通りです。

1回の接種で、5～10年間効果があります。

かかりつけの患者さん	7,000円
かかりつけでない方	8,000円

日本200名城めぐり（22）

1月の登城は2城で、通算64城となりました。今回の松山城で、**現存12天守**は7城目です。

【100名城】**松山城**（愛媛県松山市） 別名：勝山城・金亀城^{きんき}



関ヶ原の戦いの後、加藤^{よしあき}嘉明が伊予松山藩20万石の藩主となり、標高132Mの勝山山上に本丸、山麓に二之丸・三之丸を築きました。

加藤氏は完成前に会津藩に40万石で転封となり、その後、蒲生氏^{がもう}、松平氏^{まつだいら}が藩主を務めました。

1784年、落雷により天守を含む大部分が焼失しましたが、1854年に再建されました。

1933年に放火、1945年に空襲、1949年に放火で多くの建造物が焼失しましたが、大天守以下21棟の建造物は残り、国の重要文化財に指定されています。

焼失した建造物は1968年に、木造で復元されました。



山頂の本丸の中でも、天守を中心とした建造物のある部分は本壇^{ほんだん}と呼ばれています。

（左上）本壇の入口である、一ノ門。

（左中）二ノ門、三ノ門を通り、最後の門である鉄筋門^{すじがね}。左は小天守^{こてんしゅ}。

（左下）大天守。3重3階、地下1階。

（右上）大天守から見た、北隅櫓^{きたすみやぐら}。

（右下）大天守から見た、左が小天守、右が南隅櫓^{みなすみやぐら}。

大天守・小天守・北隅櫓・南隅櫓は、多聞櫓などの渡櫓^{わたりのやぐら}でつながっていて、連立式天守を構成しています。



JR松山駅から市内
電車で10分、
松山空港からは、バ
スで30分、ともに
おおいどう
大街道下車。



ロープウェ
イ乗り場ま
で徒歩5分、
ロープウェ
イで3分。



【100名城】^{ゆづき}湯築城（愛媛県松山市）



伊予の豪族・河野^{こうの}氏は、源平合戦(1180～1185)で源氏方で功績を挙げましたが、一時没落し、南北朝時代(1335前後)に復活。この地に湯築城を築きました。一時は、村上海賊衆(村上水軍)とも関係していたようです。

1585年、豊臣秀吉の四国攻めで、小早川隆景らの軍によって落城しました。小早川氏の後、福島正則が城主になりましたが、程なく廃城となっています。

外堀と内堀、土塁（堀を作るのに掘った土を、堤防状に盛り上げた防御設備）が残っています。

ここは道後公園の中で、以前は動物園があり、私も子どもの頃に行ったことがあります。動物園の移転後の発掘調査で、武家屋敷跡や排水溝などの遺構や陶磁器が発見されています。



（左上）中心の丘陵部（小高い丘）の上に展望台がありますが、建造物は残っていません。



（左下）外堀

（右下）内堀

大街道から、市内電車で約10分、道後公園で下車すぐ。

公園内に、松山市立子規記念博物館があります。

2月の登城予定

【100名城】

高知城（高知市）

現存12天守のひとつです。

【続100名城】

スタンプラリーは、4月開始です。

右の地図は、1月末の達成状況です。

（100名城のみ）

インスタグラムにて、写真を公開しています。

[hiroshi_kikuchi1](#)

