



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、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。

熱中症にご注意ください

7月の西日本を中心とする豪雨（正式には、平成30年7月豪雨）では、死者219人、行方不明者10人（7月末現在）と多くの犠牲者が出ました。

私は愛媛県生まれですが、愛媛県で死者は26人出ました。私が愛媛県出身とご存知の患者さんにはご心配いただきありがとうございました。私の実家のある八幡浜市やわたはまでは死者はありませんでしたが、東隣の大洲市おおすで4人、南隣の西予市せいよで5人、その南隣の宇和島市うわしまで11人の死者が出ており、とても他人事ではありませんでした。

猛暑が続いています。先日、名古屋へ行きましたが、その日は39.5℃でした。勝幡城しょうぼた（最終ページ）を見に行きましたが、よく酷暑の中を30分以上も歩いたものだと思います。

熱中症による救急搬送も死者も例年の何倍も多いようです。皆さんは決して真似しないようにお願いします。冷房と水分補給をお忘れなく！

今回の豪雨被害のため、今秋予定していた、広島県と愛媛県のお城巡りは、延期しました。これからも、自然災害には勝てませんが、あと3年半の予定で頑張りたいと思います。

休診予定

8/22（水）・23（木） 9/22（土）
10/12（金）・13（土）（大腸検査学会：盛岡）

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		×		

特定健診（予約制）

特定健診は、メタボ（メタボリック・シンドローム）を早期発見するための健診です。「がんを含めて、どんな病気でもわかる検査」と思っている方が結構おられますが、大きな誤解です。

検査内容は、血液検査・尿検査・心電図です。

もしメタボ以外に、調べたいことがあれば、ぜひご相談ください。当院で可能な検査は、大腸がん検診（無料）、肝炎検診（無料）、胸部X線写真、超音波検査、内視鏡検査（胃・大腸）、骨密度測定、腫瘍マーカー検査、ピロリ菌検査（胃カメラを受けない場合は自費）などです。

一つだけ、今年度から追加になった検査項目があります。

今まで腎機能は、クレアチニンで判定していましたが、^{いーじーえふあーる} **eGFR**（糸球体ろ過率推算値）という項目が今年度から追加され、この二つで判定することになりました。どちらか一つでも異常の場合、腎機能障害となります。（**eGFR**はクレアチニンと年齢・性別で算出される数値です。）

基準値	クレアチニン	eGFR
男性	1.04以下	60以上
女性	0.79以下	

ややこしいですが、クレアチニンは毒素なので低い方がよく、**eGFR**は腎機能を表すので高い方がいいです。クレアチニンで正常範囲でも、**eGFR**では異常になることがあります。（逆はありません）

さまざまな疾患、加齢などによって、腎機能障害がおこりますが、それらをひっくるめて、**CKD（慢性腎臓病）**と呼びます。

下表のように、**eGFR**によって、G1～G5（G3はa・b）の6段階に分けられます。

また尿の蛋白量によって、A1～A3の3段階に分けられます。（糖尿病とそれ以外によって、検査は違います）尿アルブミン定量は、当院では糖尿病の患者さんは、半年毎に検査しています。

その組み合わせで、G1A1（一番いい）からG5A3（一番悪い）まで18に分けます。表で、緑色は安心ですが、黄色になると要注意、赤色は専門医の診療が必要な可能性があります。

尿蛋白区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/クレアチニン)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30～299	300以上
高血圧症 腎炎 他	尿蛋白定量 (g/日)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分	G1	90以上		
	G2	60～89		
	G3a	45～59		
	G3b	30～44		
	G4	15～29		
	G5	15未満		

八尾市大腸がん検診

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。**

検査は、便を2回分提出していただき、1回分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。精密検査は下部消化管内視鏡検査（大腸ファイバー）で行います。

便通の変化（特に、便秘と下痢の繰り返しは要注意）や、出血がある場合は、検診をとばして、最初から大腸ファイバーの方がいい場合もありますので、ご相談ください。

肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎（B型肝炎、C型肝炎）は、肝臓がん（肝細胞がん）の原因の大部分（8割強）を占めますので、肝炎ウイルス感染の有無を知ることが、肝臓がん予防としては非常に重要です。
20歳以上の方は一度だけ無料で受けることができます。

現在、C型肝炎は、2～3か月間薬を飲むだけで、95%以上の方が完治する時代です。B型肝炎は、完治は難しいですが、内服薬でウイルスを限りなく減らすことが可能です。

肝炎の内服薬は、高価ですが、申請すると助成が受けられますので、月1万円（高額納税者は2万円）の自己負担で治療を受けることができます。

今年度から、この検診で陽性となった方が、大阪府肝炎専門医療機関（当院は違います）で精密検査を受けた場合、初回の検査費用が助成されます。

肺炎球菌の予防接種を行っています（原則予約制）

原則予約制ですが、**在庫があれば、お申し出当日でも接種可能です。**

高齢者の肺炎の多くは、肺炎球菌によるものです。65歳以上の方全員にお勧めしています。

八尾市の助成があり2000円の負担で受けることができます。今年度の助成対象者は4月号をご覧ください。対象者には市役所からハガキが来ますが、

一度受けた方は対象外です。

対象者なら**誕生日前でも接種可能**です。八尾市の助成は、**来年度以降は、65歳だけが対象になります。**

市民税非課税世帯の方、生活保護受給者等は免除されますが、接種前に保健センター（TEL 994-8480）での手続きが必要です。助成の対象外の方の接種料金は右表の通りです。

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

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

祝100回！ 全国高校野球選手権大会

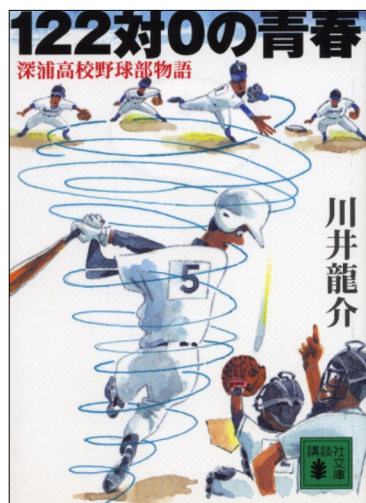
夏の高校野球（全国高校野球選手権大会）が今年で100回を迎えます。（春の選抜高校野球大会は今年で90回でした。）

私の一番記憶に残っている試合は、51回大会（1969年）の松山商業（愛媛）対三沢（青森）の決勝です。延長18回0対0で引き分け再試合となり、4対2で松山商業が優勝しました。

20年前（1998年）の80回大会の優勝校は、横浜（神奈川）でした。投手は松坂大輔、今でも「松坂世代」という言葉があり、最強の世代と言われています。

その年の、青森県予選で、歴史的な大差の試合がありました。負けた学校は、青森県立深浦高校（現在は、青森県立木造高校・深浦校舎）。結果は下のように、122対0（7回コールドゲーム）でした。監督は、途中で試合放棄まで考えましたが、結局最後まで戦いました。

	1	2	3	4	5	6	7	得点	ヒット数
東奥義塾	39	10	11	17	16	12	17	122	86
深浦	0	0	0	0	0	0	0	0	0



詳細は、左の本でというところですが、絶版になったようです。

こんなに強かった東奥義塾は、甲子園に出ていいところまで行ったのでしょうか？ いやいやそうではありません。

東奥義塾は、次の試合で、県立高校にコールド負けしました。

その高校は、県立高校に完封（無得点）負けしました。

その高校は、八戸工大一高にコールド負けしました。

八戸工大一高が、青森県代表で甲子園に出ましたが、1回戦で、鹿児島実業にノーヒットノーランで敗れます。鹿児島実業は、2回戦で横浜高校に完封負けし、この横浜高校が全国優勝（春夏連覇）を飾りました。言い方は悪いですが、頂点と底辺ではこんなに差があるというのは事実です。それでも私は野球が好きです。今年はどんなドラマが作られるのでしょうか。

当院では、禁煙治療を行っています

たばこが有害なことは、皆さんご存知と思います。肺がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、すい臓がん、子宮頸がんなどの多くのがん、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病、脳卒中や心筋梗塞など、さまざまな疾患に影響しますし、副流煙によって周りの人にも悪影響をおよぼします。

禁煙できないのは、**ニコチン依存症**という病気だからです。自力で禁煙できる方もおられますが、無理な方は、禁煙治療が必要です。

禁煙治療は、バレニクリン（商品名；チャンピックス）という薬を12週間内服することで行います。当院では8年前から禁煙治療を行っています、治療成績は5～6割位です。2，3回受けてやっと禁煙できた方もおられます。詳しくは、このサイトで、**すぐ禁煙.jp** (<http://www.sugu-kinen.jp/>)

（右）呼気中の一酸化炭素を測定する器械で、治療効果を確認します。



電子タバコ・加熱式タバコには絶対に手をださないで！！

（アイコス、プルームテック・グロー）

●どんなタバコも有害！

「数字の小さいタバコ」「においの少ない、煙の少ないタバコ」
「ガムタバコ」「電子タバコ」「加熱式タバコ」全部、有害です！

★危険！

●数字の小さいタバコも、ガムタバコも、ダメ

数字が小さいタバコに変えても、吸収される有害物質の量はほとんど同じか、増加することもあります。病気も減りません。ガムタバコでは口やのどのガンが増えます。

●電子タバコも、加熱式タバコも有害！

電子タバコの煙には水だけしか含まれていない・・・というのはとんでもない間違い。

電子タバコの煙には細胞を殺してしまう毒性のある成分が含まれています。

タバコと同様の有害物質も含まれています。

ニコチンが含まれているものも流通しています。

使用中の爆発事故も海外で報告されています。

絶対に使ってはなりません。

加熱式タバコ（アイコス・プルームテック・グロー）の煙にも、

ニコチンはしっかりと含まれますし、

発がん物質のニトロサミンやベンゾピレン、ホルムアルデヒドなども含まれていて有害です。

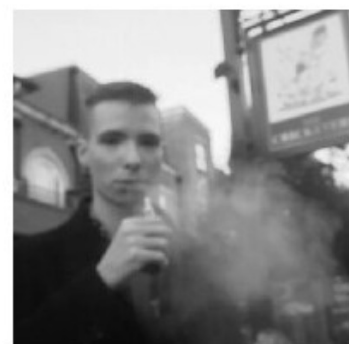
害が少ないと信じて、ふつうのタバコから変えたという人もいますが、

からだの反応（生体マーカー）の研究から、変えて半年してもまだ

ふつうのタバコを吸っていたときと同様の有害物質への反応が

続いていることがわかっています。

からだへの害が減っているわけではないのです。



路上で電子タバコを使用したときの受動喫煙
（ロンドン市内にて撮影）

●受動喫煙も生じます！

アイコスなどの加熱式タバコでも、電子タバコでも、受動喫煙を生じます。
絶対に使わない、勧めない。これが一番大事です。

●電子タバコも加熱式タバコも、とても危険な製品です。

今、使っている人は、ただちにやめてください。

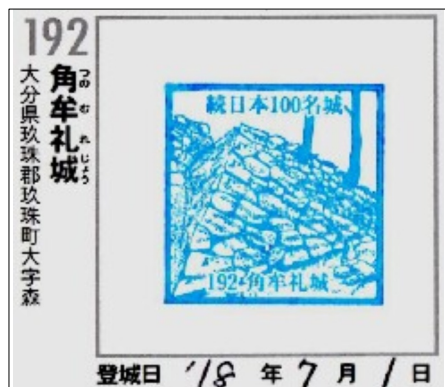
もしやめきれないなら、ニコチン中毒になっている証拠。

薬局やお医者さんで、禁煙治療を受ける必要があります。

日本200名城めぐり（28）

7月は【100名城】1城（通算68城）、【続100名城】4城（同14城）に登城し、あわせて82城となりました。

【続100名城】**角牟礼城**（大分県玖珠郡玖珠町）



1280年頃に森氏により築かれたと伝えられています。戦国時代には、島津氏の大軍を退け、難攻不落の城とされました。

毛利氏によって、中世の山城から近世の城郭に作り替えられたと言われ、遺構からその移行の様子

がうかがわれます。穴太積みという、安土城の石垣と同じ作りの石垣が残っています。

大分空港から車で約1時間半。

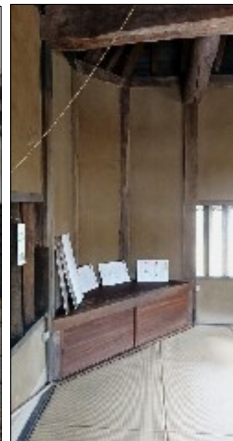


【番外】**日出城**（大分県速見郡日出町）

1602年木下延俊が3万石で城主を命じられ築きました。延俊は豊臣秀吉の正室北政所の甥で、細川忠興の義弟ということで、石高以上に立派な城でした。

（右）鬼門（北東）を守るため、鬼門櫓（現存）が建てられました。北東の隅を切って、五角形の特殊な形をしています。

日出で獲れるカレイは「城下かれい」として有名です。大分空港から車で30分。



【番外】**杵築城**（大分県杵築市）

1393年に築かれ、戦国時代には、島津氏の大軍を退けたことで知られています。関ヶ原の戦い後、細川氏、小笠原氏、松平氏が治めました。天守は1608年に落雷で焼失しました。現在3層の模擬天守が建てられ、内部は資料館となっています。

大分空港から、車で20分。



大分府内城（大分市）

【100名城】ですが、一昨年6月にすでに登城しており再登城です。大きな天守台が残っていますが、その前に足場が組んであり、夜になると写真のように、きれいなイルミネーションが点灯します。期間限定（おそらく来年2月まで）です。

JR大分駅から徒歩10分。

【続100名城】^{しながわだいば}品川台場（東京都港区）

1853年にペリーが来航したため、幕府は江戸を防衛するために、品川沖に砲台を建設しました。12基が計画されましたが、第七までが建設されました。

現在、第三と第六が残っています。前者は陸続きになり、台場公園として公開されています。



後者は上陸することはできません。

（右上）第三台場（右中）第六台場（レインボーブリッジの遊歩道から）、（右下）五稜郭、人吉城などで見た武者返しつきの石垣、（左下）砲台の模型、（下中）第三台場の内部。新橋から「ゆりかもめ」で13分、お台場^{かいひん}海浜公園下車。徒歩10分。

【続100名城】^{わきもと}脇本城（^{おが}秋田県男鹿市）

1577年安東愛季が大規模な修復を行って居城としましたが、豊臣秀吉の奥州仕置により1590年に廃城となりました。150ヘクタールの大規模なもので、現在は土塁、空堀などが残っています。（右）中央の平らな部分が「内館」、中心部です。

秋田市から車で約1時間。

【続100名城】^{じょうきく}秋田城（秋田市）

奈良時代の733年に築かれた古代城柵です。昨年登城した、宮城県の大賀城の少し後にできています。

当時存在した渤海国（朝鮮半島北部・ロシア沿海部）との交流の拠点だったようです。（右上）政庁の模型

（右下）最古の水洗トイレが復元されています。秋田駅から車で20分。



【100名城】久保田城（秋田市）



きたけよしのぶ 佐竹義宣は、関ヶ原の戦い後、常陸54万石から秋田20万石に減転封され、1604年に当城を築きました。現在は、^{せんしゅう}千秋公園として整備されています。

（右上）御隅櫓（復元）

天守は建てられていません。八つあった櫓の一つが3層4階で再建されていますが、実際は2層でした。（右下）表門（復元）

JR秋田駅から徒歩10分。

【番外】^{おおだて}大館城（秋田県大館市）

わずかに堀と土塁が残っています。大館は忠犬ハチ公の生誕地で、大館城跡の隣に秋田犬会館があり、ハチ公の像があります。JR大館駅から車で15分。

写真はJR大館駅前のハチ公像。

【番外】^{しょうばた}勝幡城（愛知県稲沢市）

織田信長は、那古野城（現在の名古屋城二の丸に石碑があります）で生まれたとされていましたが、それでは年代が合わず、この城で生まれた説が有力となっています。石碑のみです。

名鉄津島線・勝幡駅（名古屋駅から約30分）から徒歩15分。

（右）駅前の両親と信長の像。



8月の登城予定

【100名城】

松本城（長野県松本市）

^{たかとお}高遠城（長野県伊那市）

【続100名城】

高島城（長野県諏訪市）

^{やっしろ}八代城（熊本県八代市）

7月末時点の登城地図です。

赤は制覇（7月で秋田県を制覇しました）、緑は残り2城以内、黄は残り3城以上、白は未登城です。沖縄県は緑です。

