



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
をお願いします。

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
の方は、診察前に受付へお出してください。

「セルフケア」について

「セルフケア」とは直訳すると、自分自身をケア（世話）することです。「自発的に行う、自己節制的な行為」という定義もあります。難しい話ではなく、自分の健康は、自分でよく管理しようということです。十分な休養をとり、適切な栄養をとり、適度に運動することも含まれます。

以前に「セルフメディケーション税制」について書きました。軽い病気を、医療機関にかからず、薬局で薬を購入して治すと、新たな所得控除が受けられるというものです（対象になる薬には規定があります）。セルフメディケーションもセルフケアのひとつです。

高血圧の患者さんには、毎日の血圧測定を、肥満の患者さんには、毎日の体重測定をお勧めしています。私も毎朝、体重測定をしてスマホで管理しています(右)。

1か月で1kgの減量を目指していますが、目標の赤い線だけが、むなしく下がっていきます。「血圧が高かったら怖い」「体重が増えていたら怖い」と言って、測ろうとしない患者さんがおられます。

でも、今までの人生の中で、もっと嫌なことや怖いことを経験してこられたはず。たかが血圧や体重です。測ってみませんか。

これから風邪やインフルエンザの季節です。体温測定もセルフケアです。受診の際は、ぜひ体温を測ってからお電話をください。



休診予定

12/29 (土) ~ 1/4 (金) ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

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>

ツイッター https://www.twitter.com/Kikuchi_Clinic

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	×			

インフルエンザの予防接種を行っています

11月中の接種をお勧めしています。かかりつけの患者さんが、予約の診察時に受けられる場合は、予約は不要ですが、納品数が少ないため、12月に受けられる方は、予約をお勧めします。

ホルモン剤、免疫抑制剤、抗がん剤等を投与されている場合、手術の予定がある場合や、手術後など、接種が不適当な場合がありますので、主治医にご相談ください。

※**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(TEL 994-8480)にお問い合わせください。

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	非課税・生活保護の方でも免除されませんので、居住地でお受けになることをお勧めします。
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）1級の方	無料	1200円 （1回のみ）	かかりつけの患者さんは 1500円
65歳未満 （上記の身体障害の方を除く）	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・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・風疹・帯状疱疹などの予防接種を当院で受けた方。 3. 上記以外の方は、3500円。 4. メールマガジン「きくメール」読者の方が、メルマガ経由で予約をされた場合、2000円。		

肺炎球菌の予防接種を行っています（原則予約制）

八尾市から案内のハガキが来た方は、**2000円の負担**で受けることができますが、**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。

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

帯状疱疹（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

帯状疱疹の発病予防、もし発病した場合の症状・後遺症の軽減が目的です。50歳以上の方が対象です。

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 (31)

10月は【100名城】1城(通算73城)、【続100名城】3城(同23城)に登城し、あわせて96城となりました。10/6~8の連休に青森に行く予定でしたが、台風25号のため、飛行機が欠航になり、行けませんでした。来年以降もこの時期の天候には悩まされそうです。

【続100名城】**宇陀松山城** (奈良県宇陀市)



南北朝時代(1300年代)に、秋山氏が築きました。

1585年豊臣秀長(秀吉の弟)が、大和郡山の城主になり、当城は高取城とともに大和支配の要となりました。

関ヶ原の戦いの後、福島正則の弟・高晴が城主となりましたが、1615年大坂夏の陣で豊臣方と内通したとして

改易され、城も廃城となりました。

山麓の城下町には、古い町並みが残っています。

(右上) 本丸跡、本丸御殿が建っていました。奥の盛り上がっている部分は天守郭で、この上に天守が建っていました。

(右下) 山麓の春日神社には、櫓台が残っています。

「道の駅・宇陀路大宇陀」まで、車で1時間半。本丸跡まで徒歩約20分。



【100名城】**盛岡城** (岩手県盛岡市)



奥州を治めていた南部氏は、三戸城(青森県三戸町)を本拠としていました。1591年の九戸政実の乱の後、次ページの九戸城(福岡城と改称)に本拠を移しましたが、1598年から不来方(今の盛岡)に築城を開始し、移転しました。東日本では珍しい、総石垣の城です。

天守台には三階櫓が建てられましたが、幕府に遠慮して、天守とは呼びませんでした(1842年に天守と改称)。天守は明治の廃城令により、解体されました。



(右上) 東日本随一の石垣。

(左下) 左の本丸と右の二の丸をつなぐ渡雲橋。

(右下) 唯一江戸時代から現存している、彦御藏。

盛岡駅から徒歩約20分。



【続100名城】^{くのへ}九戸城 (岩手県二戸市)

1590年の小田原征伐によって、豊臣秀吉の全国統一はほぼ完成しましたが、1591年、奥州・南部氏の後継問題で、^{くのへ}九戸政実が反乱を起こしました。これを征圧するために豊臣秀次を総大将に徳川家康、上杉景勝、石田三成、前田利家、伊達政宗らが率いる6万の兵が5000の兵で籠城する九戸城を攻めました。(奥州再仕置)

(右上) 奥の本丸と手前の二の丸の間の堀。石垣が少し残っています。

(右下) 本丸跡。 東北新幹線・二戸駅から徒歩25分。

【続100名城】^{もとさくら}本佐倉城 (千葉県佐倉市／印旛郡酒々井町)

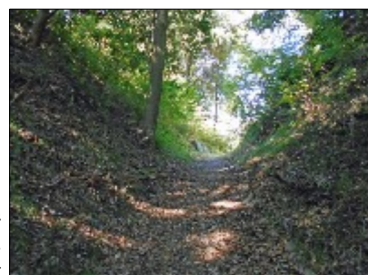
1480年代に築かれ、千葉氏の居城でしたが、1615年に藩庁が佐倉城（一昨年8月に登城）に移転したため、廃城となりました。

10の郭、土塁、空堀が残っています。

(右上) 主殿があった「城山」

(右下) 郭と郭の間の堀切

JR成田線で、成田空港駅から酒々井駅まで20分。駅から徒歩30分。



今年は、伊能忠敬の没後200年です。50歳から勉強して55歳から17年かけて日本中を歩いて地図（大日本沿海輿地全図）をつくりました。歩いた距離は約4万km（地球1周に相当）。

千葉県香取市（旧・佐原市）に記念館や銅像があります。成田空港から佐原駅まで約40分。

11月の登城予定

【100名城】

^{ねじょう}根城 (青森県八戸市) ・ ^{ひろさき}弘前城 (青森県弘前市)

【続100名城】

^{なみおか}浪岡城 (青森市) ・ ^{こまきやま}小牧山城 (愛知県小牧市)

^{ぐじょうはちまん}郡上八幡城 (岐阜県郡上市)

^{くさくら}久留米城 (福岡県久留米市)

10月末時点の都道府県別の登城地図です。

10月で、岩手県と奈良県を制覇しました。赤は制覇、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。

インスタグラム [hiroschi_kikuchi1](#)

