

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 の方は、診察前に受付へお出しください。

熱中症には十分ご注意ください

5月26日、北海道佐呂間町で39.5℃という気温が記録されました。近畿でも、夏日(2 5℃以上)、真夏日(30℃以上)は軽く越えて、猛暑日(35℃以上)にもう一歩まで気温が 上昇しました。全国で数百人の方が、熱中症で救急搬送されています。異常気象なのでしょうか、 例年以上に熱中症への対応が必要と思われます。

熱中症への対応と言えば、冷房、水分・塩分補給などは当然ですが、実は「暑さに慣れること」

が重要です。「暑熱順化」といいますが、真夏になる前に、ウォーキ ングなどの運動で、汗をかくことで暑さに慣れることです。汗をかき やすい体にしておけば、猛暑になっても、汗をかいて体温を下げるこ とができます。もちろん、汗をかけば、水分・塩分の補給も大切です。

熱中症は、猛暑でなく少し暑い程度でも、屋外でなく屋内でも、高 齢者でなく若者でも、持病があってもなくても、起こり得る病気です。 のどが乾く前から水分補給を、少しでもおかしいと思ったら医療機関 の受診をしてください。普通の水分補給なら、水、麦茶などでも結構 ですが、ある程度の脱水があれば、経口補水液が適当です。

(右) OS-1 (大塚製薬) 、(左) アクアソリタ (味の素)





休診予定

6/22 (±) 7/31 (π) 8/15(木)夕診

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 (\$\dag{\$\text{t}}\$\dag{\$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!

クレジットカードに加えて、PayPay、楽 天Pay、auPay、楽天Edy、nana co、ICOCA等もご利用頂けます。

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 診察						
12時~ 終了まで	問カメラ・エコー 大腸ファイバー					×	
午後5~7	診	察	×	診	察	X	

「風しん」の予防接種について

下記2つの予防接種を行っています。どちらも<mark>抗体検査(血液検査)をまず行い、抗体が基準を満たした場合に、無料で接種を受けることができます。</mark>他院での検査結果でも接種可能です。

事業名	先天性風しん症候群予防対策事業	風しん5期定期接種		
実施期間	2019年4月1日~ 2020年3月31日	2019年4月1日~ 2022年3月31日		
対象者	八尾市民であり、 ① 妊娠を希望する女性 (妊娠中は、接種できません) ② 妊娠を希望する女性の配偶者 ③妊娠している女性の配偶者	昭和37年4月2日~ 昭和54年4月1日生まれの男性 (2019年度は、昭和47年4月2日 ~昭和54年4月1日生まれの男性に クーポン券を送付)		
抗体検査	無料	無料(クーポン券)		
接種対象となる 抗体検査の結果	H I 法 16倍以下 E I A法 8.0未満	H I 法 8 倍以下 E I A法 6.0未満		
予防接種	無料	無料(クーポン券)		

高血圧治療ガイドライン2019について

高血圧の治療指針が5年振りに改定されました。高血圧の診断基準は140以上かつ/または90以上で変わりませんが、下の表の通り、本当の正常血圧は120未満かつ80未満とされました。合併症予防のためには、さらなる管理が必要ということです。詳しくは次号にて。

ガイドライン2014	分類	ガイドラー	/ *6	
収縮期血圧 拡張期血圧		収縮期血圧	拡張期血圧	分類
120未満 かつ 80未満	至適血圧	120未満	かつ 80未満	正常血圧
120~129かつ/または80~84	正常血圧	120~129	かつ 80未満	正常高値血圧
130~139かつ/または85~89	正常高値 血圧	130~139かつ	O/または 80~89	高値血圧
140以上かつ/または90以上	高血圧	140以上かつ	/または90以上	高血圧

スマホ(QRコード)決済のauPay(エーユーペイ)の取扱いを始めました



au(KDDI)のスマホや携帯の料金を支払うと、ポイントがつきます。このポイントを支払いに使うことができます。支払時には、スマホのアプリでQRコードを表示してもらい、当院の端末で読み取ることになります。

特定健診を行っています(予約制)

今年度の健診を始めています。対象は40歳以上の方です。八尾市国保および後期高齢者医療の方は無料ですが、それ以外の方は、加入している健康保険によって異なりますのでご確認ください。受診の際は、受診券・健康保険証を必ずお持ちください。

内容は、問診・身体計測・検尿・心電図・血液検査です。特定健診は、基本的に生活習慣病の ための健診ですので、癌を見つけることは難しいです。

当院では、健診項目以外に、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、胸部X線写真、超音波検査 (腹部・甲状腺・頚動脈)、胃カメラ、大腸ファイバー、骨密度測定、腫瘍マーカーなども可能 ですので、同時に他の検査も希望される場合は、あらかじめお申し出ください。

八尾市大腸がん検診をおうけください

40歳以上の八尾市民は無料です。受診券はありません。便を2回分提出し、1回分でも血液が混じっていると陽性で、要精密検査(大腸ファイバー、当院で行います)となります。

肝炎ウイルス検診をおうけください

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。

肺炎球菌の予防接種を行っています(原則予約制)

今年度からは65歳のみが対象となる予定でしたが、接種率が65歳・70歳で40%前後、80歳で30%前後とかなり低かったため、今年度から5年間延長されることになりました。

対象者には、八尾市から通知が来ますが、通知が来る前でも、誕生日の前でも接種は可能です。 対象者は、2000円の負担で受けることができますが、一度(自費でも)受けた方は対象外です。

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、接種前に八尾市保健センター(TEL 994-8480)での手続きが必要です。

ワクチンの効果は、5年間です。この制度で5年前に受けられた方は、自費ですが、そろそろ2回目の接種をご検討下さい。(消費税が上がると、その分値上がりします。)

助成対象外の方の接種料金		
八尾市公害認定患者さん	無料	
脾臓摘出後の方	保険適用	
(胃がん術後など)		
かかりつけの患者さん	6,500円	
当院で2回目以降の方		
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)

間有効です。自費での接種となり、接種料金は右の通りです。 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(38)

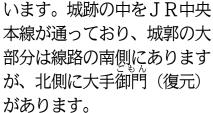
5月は【100名城】2城(計79城)、【続100名城】4城(計49城)に登城し、合わ せて128城となりました。(山梨県の4城は、登城順ですが、歴史的には完全に逆です。)

別名:舞鶴城 【100名城】 甲府城(山梨県甲府市)



1582年に武田氏が滅亡した後の1590 年頃から、豊臣秀吉の命令で築かれま した。関東の徳川家康を監視する目的 でした。江戸時代には、柳沢吉保・ 言單親子が藩主だった1705~1724年を 除いては、幕府直轄領(天領)でした。 天守は築かれたかどうか不明です。

高さ17mの高石垣や天守台が残って



幕末には、新選組が守りま したが、板垣退助らによって 無血開城しました。







(右上) 鉄門 (復元) (右下) 稲荷櫓 (復元) (左) 天守台 新宿駅から特急で1時間半。甲府駅から徒歩5分。

【続100名城】新府城(山梨県韮崎市)



武田氏最後の城です。1581年から真田昌幸(幸村の父)が普請 奉行として築き、1582年に武田勝頼が甲府から移りましたが、同

年に織田信長に攻めら れ、城に火を放って敗 走し、自害しました。 (右) 搦手枡形虎口 (裏門)

甲府駅から車で45分、 徒歩15分。





大阪(大坂)城の現存櫓が特別公開されています

たもんやくら せんがんやくら えんしょうくら 多門櫓・千貫櫓・焔硝蔵(重要文化財)

11/24 (日) **までの土日祝日** 10:00~16:30 (入場券販売は15:30まで)

夏休み 7/20 (土) ~8/31 (土) は月曜を除く毎日 (8/12を除く) 入場料700円

【続100名城】 要害山城(山梨県甲府市)



次の武田氏館の詰城(本城が 攻められた時に、最後に立てこ もるための城)として1520年に 築かれました。

武田信玄は、この城で1521年 に生まれました。

武田氏滅亡後は、豊臣秀吉の 家臣が城主となり、修復しまし たが、1600年の関ヶ原の戦いの





後に廃城となっています。

(右上) 石垣が一部残っています。

(右下) 武田信玄誕牛地の石碑。

甲府駅から車で約20分。登城口から徒歩45分。

【100名城】 武田氏館 (山梨県甲府市) 別名 躑躅ヶ崎館



登城日19年5月4日

1519年に武田信虎(信玄の 父) によって築かれました。

1582年に武田勝頼(信玄の 息子)が新府城に移るまで、 武田氏3代の本城でした。

「館」という名前ですが、実 際に行ってみると、外周には 水堀、空堀があり、石垣など も残っており、間違いなく城

郭でした。

武田氏滅亡後、甲斐に入っ た徳川家康が改修して天守も 築いたそうですが、1590年に 甲府城が築かれたため廃城と なりました。

(右上) 1919年に武田神社が 創建され、南側の石垣が壊さ











れ入口となりました。元々の城の大手口(正面入口) は、東側にあります。

(右下) 西曲輪南虎口

(左上) 大手口近くの空堀

(下左) 武田信虎像(甲府駅北口)

(下右) 武田信玄像(甲府駅南口) 甲府駅から車で10分。

【続100名城】 高天神城 (静岡県掛川市)



1400年代に築かれたようですが、詳 細は不明です。今川氏の支城でしたが、 1560年の桶狭間の戦いで今川氏が没落 した後は、徳川氏と武田氏が奪い合い ました。1581年に徳川氏が奪った後、 武田氏は滅亡への道をたどりました。 (右上) 二の丸跡。(右下) 本丸跡。 **登城日 /9 年 5 月 /9 日** 新大阪から各駅停車のこだま号で掛川

まで2時間10分。掛川駅から車で20 分。







【番外】横須賀城(静岡県掛川市) 徳川家康が、髙天神城を攻略する ために築きました。(左)大井川の河原の 丸い石を使った、石垣が特徴です。

【続100名城】 **諏訪原城** (静岡県島田市)



1573年に武田勝頼が、遠江の徳川氏領を 攻めるために、牧ノ原台地に築きました。

三方が台地の断崖で、前方に深い堀 (右)を構えて防御を固めました。1 575年の長篠の戦いで、武田氏が織田 徳川連合軍に大敗した後、落城しま した。徳川氏は改修して、武田氏攻 **愛城日 1/9 年 5 月 / 9日** 略の拠点としましたが、武田氏滅亡

後は存在意義が薄れ、

1590年に廃城となりました。掛川駅から車で約30分。

6月の登城予定

【続100名城】

黒井城 (兵庫県丹波市) 福知山城(京都府福知山市) 津城 (三重県津市)

(右) 5月末時点の都道府県別の登城地図です。 5月で山梨県を制覇しました。赤は制覇(16都府 県)、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 hiroshi kikuchi1



