



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。

年金不足問題

老後30年生きるとすると、年金だけでは2000万円足りないと、大問題になりました。
年金だけでは月々の生活費が5万5千円不足するというデータから、その12倍（1年分）か
ける30年で1980万円足りないという計算です。そもそも「年金は100年安心」なんてい
う国の言うことを信用してはいけないのです（まだ15年しか経っていません）。

総理大臣は、大臣を任命するときに、必ず「適材適所」と言いますが、大金持ちで、自分自身
が年金を受給していることも知らない（なくても困らない）ような、麻生氏^{あそう}をお金に関係する大
臣に任命していること自体、国民をなめているように思います。

麻生氏は、40年前、衆議院選挙に初出馬したときに、選挙演説で有権者に「下々の皆さん」
と言ったらしいです。週刊誌によると、2000万円なんて1年間の飲み代だそうです。

私は、今月で還暦です。昔だったら、定年退職で、退職金と年金で悠々自適の生活が送れたの
でしょうか？ 今は、自営業なので退職金もなく、自転車操業なので、引退するわけにも行かず、
明るい将来があるようには思えません。加えて、2004年6月号で告白しましたが、私は1984年6月
からしか年金保険料を支払っておらず、現在の加入期間は420か月です。年金を満額受け取る
ためには、今後5年間、任意加入して480か月にしないとイケないのです。気の重い話です。

休診予定

7/31（水） 8/15（木）タ診

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。最新の情報は、ホームページときくメールで、
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>

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、PayPay、楽天Pay、
auPay、楽天Edy、nanaco、IC
OCA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	胃カメラ・エコー 大腸ファイバー							
午後5～7	診察	×		診察		×		

高血圧治療ガイドライン2019について（2）

先月号でお知らせしましたが、高血圧の治療指針が5年振りに改定されました。診断基準は「140以上かつ／または90以上」で変わりませんが、**正常血圧**は「120未満かつ80未満」とされ、その間に**正常高値血圧**と**高値血圧**が設定されました。降圧目標は年齢や合併症やその程度によって2段階（正常高値血圧以下あるいは高値血圧以下）に分けられています。また家庭血圧の基準は、診察室血圧よりも5低く設定されていて、かなり厳しくなっています。

診察室血圧			分類
収縮期血圧		拡張期血圧	
120未満	かつ	80未満	正常血圧
120～129	かつ	80未満	正常高値血圧
130～139	かつ／または	80～89	高値血圧
140～159	かつ／または	90～99	I度高血圧
160～179	かつ／または	100～109	II度高血圧
180以上	かつ／または	110以上	III度高血圧

家庭での血圧測定をつよくお勧めしていますが、条件があります。

できるだけ1日2回（朝と夜）測定してください。

（朝）起床後1時間以内

排尿後

服薬前

朝食前

（夜）就寝前

家庭血圧			分類
収縮期血圧		拡張期血圧	
115未満	かつ	75未満	正常血圧
115～124	かつ	75未満	正常高値血圧
125～134	かつ／または	75～84	高値血圧
135～144	かつ／または	85～89	I度高血圧
145～159	かつ／または	90～99	II度高血圧
160以上	かつ／または	100以上	III度高血圧

適当な室温。

静かな環境。

椅子に座って1，2分安静後。

測定中は喋らない。

測定前に、タバコ、アルコール、カフェインを摂らない。

原則として、2回測定して、平均をとってください。

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
・ 75歳未満の成人 ・ 脳血管障害患者（脳梗塞等） （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・ 冠動脈疾患患者（狭心症・心筋梗塞） ・ 慢性腎臓病患者（尿蛋白陽性） ・ 糖尿病患者 ・ 抗血栓薬服用中	130／80未満 （正常血圧あるいは正常高値血圧）	125／75未満 （正常血圧あるいは正常高値血圧）
・ 75歳以上の高齢者 ・ 脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり） ・ 慢性腎臓病患者（尿蛋白陰性）	140／90未満 （高値血圧まで）	135／85未満 （高値血圧まで）

風しんの予防接種を行っています

下記2つの制度があります。どちらも**抗体検査（血液検査）をまず行い、抗体検査の結果が基準を満たした場合（免疫が不十分な場合）に、無料で接種を受けることができます。**他院での検査結果でも接種可能です。また、対象者以外の方に、自費での接種も行っています。

先天性風しん症候群予防対策事業	風しん5期定期接種
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）

肺炎球菌の予防接種を行っています（原則予約制）

対象者には、八尾市から通知が来ていると思いますが、**一度（自費でも）受けた方は、通知が来ても、対象外です。誕生日の前でも接種は可能**です。

対象者は、**2000円の自己負担**で接種を受けることができますが、市民税非課税世帯の方、生活保護受給者等は自己負担が免除されます（無料）。

ただし、必ず接種前に八尾市保健センター（TEL 994-8480）で手続きを行ってください。

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。**）

以前にもお知らせしましたが、肺炎球菌ワクチンには、**13価**（商品名：プレベナー13）と**23価**（商品名：ニューモバックスNP）の2種類があります。

八尾市の助成が受けられるのは、23価の方だけです。

（13価の接種を受けていても、23価が初めてなら助成が受けられます。）

13価と23価は、効く菌の種類数が違うだけでなく、効き方が違うため、両方を接種することによって、より効果が出るとされています。2種類の肺炎球菌ワクチンを接種する間隔としては、下記のように推奨されています。

13価ワクチン接種 → 6か月～4年以内 → 23価ワクチン接種

23価ワクチン接種 → 1年以上あけて → 13価ワクチン接種

13価の接種料金は、上の表の23価の料金より、3000円高くなります。

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 （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（ヘルペス）の発病予防、および発病した場合の症状・後遺症（帯状疱疹後神経痛）の軽減が目的です。50歳以上の方が対象です。

1回の接種で5～10年間有効です。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

特定健診を行っています（予約制）

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・診察・検尿・心電図・血液検査です。

特定健診は、生活習慣病のための健診（いわゆるメタボ健診）です。これを受けただけで、癌の検査を受けた気になっている方がおられますが、癌を見つけることは非常に難しいです。

当院では、健診項目以外に、胸部X線写真、超音波検査（腹部・甲状腺・頸動脈）、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。

胃がんリスク検診（ABC検診）

胃がんの原因の多くがピロリ菌であることがわかり、ピロリ菌の治療（除菌治療）が行われるようになりました。その効果が出てきていて、毎年約5万人の方が亡くなっていたのが、最新の統計では、約4万5千人まで減ってきています。それでも、がんによる死亡数の順位としては、男性の2位、女性の4位、男女合計で3位を占めており、まだまだ減らさなければいけません。

中学生にピロリ菌の検診を行い、陽性者に除菌治療をすることで、将来の胃がん発生を抑えようという取り組みを、京都府や佐賀県が行っています。大阪府では高槻市が始めています。

「ピロリ菌の抗体検査」（感染の有無）と「ペプシノゲン検査」（胃粘膜の萎縮の有無）を調べ、胃がんになるリスク（危険度）を調べる検査を行っています。別名ABC検診と呼んでいます。

自費ですが、2800円＋消費税（ただし、初診の方は3400円＋消費税）で行っています。

また、もっと簡略化して、ピロリ菌の抗体検査のみも行っています。これも自費となりますが、特定健診または他の血液検査と一緒に採血する場合に限り、1000円＋消費税で行っています。

ただし、**ピロリ菌の除菌治療を保険診療で受けるためには、胃カメラを受けて頂く必要があります。**胃がんがすでに発生していないことを確認する必要があるためです。

また、**ピロリ菌がいなくても胃がんには絶対ならないわけではありません**ので、定期的に胃の検査（できれば胃カメラ）を受けることをお勧めします。

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。

日本200名城めぐり（39）

6月は、【続100名城】2城（計51城）に登城し、【100名城】（79城）と合わせて130城となりました。

【続100名城】**黒井城**（兵庫県丹波市）別名 保月城、保築城



1335年頃に赤松氏が築きました。
1579年に織田信長の命で明智光秀が落とし、家臣の斎藤利三が城主となりました。山麓の館で利三の娘・福（のちの3代将軍・徳川家光の乳母・春日局）が生まれました。館跡は、興禅寺となり残っています。



1584年、小牧長久手の戦い（羽柴秀吉対徳川家康）の後、廃城となりました。（右上）本丸跡（右下）興禅寺の堀と石垣
近畿自動車道→中国自動車道→舞鶴自動車道で八尾から約2時間。登城口から山頂の本丸まで40分。



【続100名城】**福知山城**（京都府福知山市）



1579年に明智光秀が築き、娘婿の明智秀満を城主としました。1582年の本能寺の変後は、羽柴秀勝（織田信長の四男）が城主となりました。



1669～1869年の間、朽木氏が明治維新まで13代にわたって治め、1873年廃城となりました。黒井城から車で30分。

【番外】**丹波亀山城**（京都府亀岡市）

1578年に明智光秀が築きました。1582年の本能寺の変には、この城から出陣しています。当初は3重の天守が築かれていましたが、後に5重5階に改築され、明治初期まで残っていました（藤堂高虎が、愛媛の今治城天守を移築したという説があります）。現在、某宗教団体の本部になっており、見学には手続き（記帳とお祓い）が必要です。（右）明智光秀像

（中）本丸の石垣（本丸は立ち入り禁止）
（左）北側に残っている外堀

近畿自動車道→第二京阪道→京都縦貫道で八尾から1時間15分。



【番外】有岡城（兵庫県伊丹市） 別名：伊丹城

南北朝時代（1300年代）に伊丹氏が築きました。1574年に荒木村重が攻め落とし、改修して、有岡城と改称しました。

荒木氏は織田信長に仕えていましたが、謀反を起こし、1578～79年の1年以上にわたって、この城に籠城しました。説得に行った黒田官兵衛（長政）は捕らえられ、ここに1年間幽閉されました。

落城の2か月前に、村重は息子の村次が城主の尼崎城（大物城）に移っています。

（右上）本丸虎口（入口）（復元）

（右下）本丸跡。石垣の一部、井戸の跡、礎石等が残っています。

J R福知山線で、大阪駅から伊丹駅へ。伊丹駅西口からすぐ。



【番外】尼崎城（兵庫県尼崎市）

荒木村重が、有岡城の戦いの終盤、息子の村次が城主の尼崎城へ移りました。この尼崎城は江戸時代に築かれた尼崎城とは場所が違い、大物城（尼崎古城）と呼ばれていました。

（阪神なんば線で、尼崎駅の一つ手前が大物駅です。）

村重はこの後、花隈城（現・神戸市中央区）に移り、さらに毛利氏を頼って、尾道まで行ったそうです。

1617年、幕府は西国支配の拠点として、戸田氏鉄（後の大垣藩主）に尼崎城を築かせました。（尼崎藩の西の端は、今の神戸市須磨区あたりだったそうです）

明治初期の廃城令にて、建造物は取り壊されました。現在の天守は、ミドリ電化の創業者が10億円寄付して建てられ、今年3月にオープンしたばかりのものです。

近鉄八尾から鶴橋乗換で阪神尼崎へ。

尼崎駅から徒歩5分。



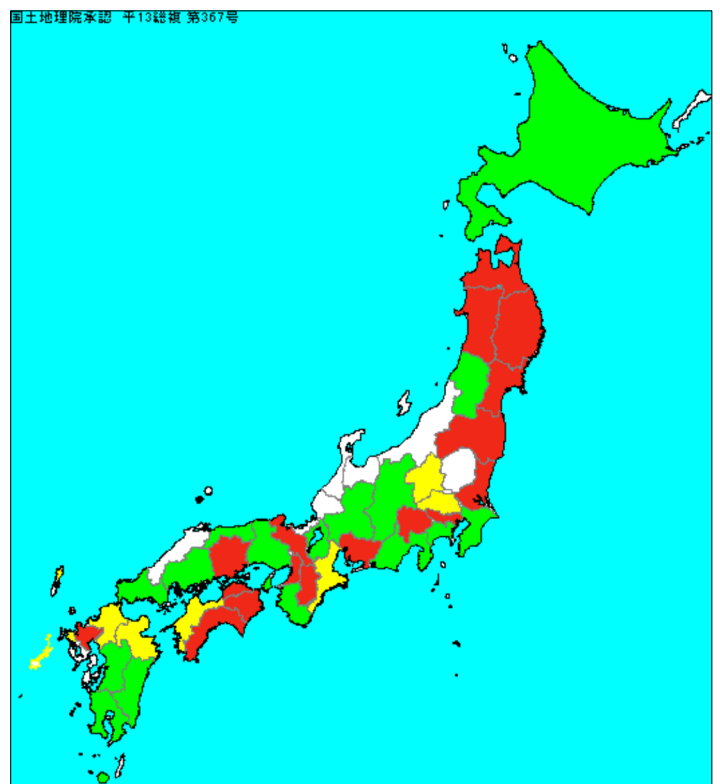
7月の登城予定

【続100名城】

忍城（埼玉県行田市）

（右）6月末時点の都道府県別の登城地図です。6月で京都府を制覇しました。

赤は制覇（17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 [hiroschi_kikuchi1](https://www.instagram.com/hiroschi_kikuchi1)