



完全予約制です (072) 990-5820

予約なしの来院は、ご遠慮ください。

夕診は、予約の方が終わり次第、終了します。

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

毎月初回受診時には、健康保険証・医療証
等をご持参ください（マイナンバーカード可）

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。

謹賀新年

昨年は新型コロナで大変でしたが、本年もよろしくお願い申し上げます。
漢字能力検定協会が「今年の漢字」を募集し、一位になった漢字が京都・清水寺^{きよみづでら}で発表されます。
2021年の漢字は「金」でした。東京五輪で日本選手が金メダルをたくさん獲ったことを理由に挙



げている人が多いですが、やはり「カネ」でしょう。総理大臣が替わった早々、10万円の給付金で揉めました。年末や新学期に間に合わないとか問題になりましたが、そもそも多額の予備費があるのに、国会を開かず、衆議院選挙の票集めの道具としたことが問題でした。普通なら秋にもらえていたお金です。私は、コロナ関連の補助金を申請したら、交付決定までに8か月、入金にはさらに1か月半かかりました。デジタル庁とやらができて、この国は変わるのでしょうか。

（左）恒例の、奈良・橿原神宮の大絵馬です。

臨時休診の予定はありません

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

<https://www.mag2.com/m/0000239603/>（右のQRコードで登録できます）

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。

キャッシュレス決済をお勧めしています。
各種クレジットカード、電子マネー、QRコード
決済をご利用になれます。

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 ～ 1 2	診察				診察			
1 2 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		×		

新型コロナワクチン接種(3回目)について

検査項目	測定値	単位	基準値
☆新型コロナV抗体	(-)		(-)
C.O.I	0.1未満		1.0未満
検査項目	測定値	単位	基準値
☆COV-2IgG抗体	陽性		陰性
測定値	32.03	U/mL	1.00未満
検査項目	測定値	単位	基準値
☆COV-2IgG抗体	陽性		陰性
測定値	5.60	U/mL	1.00未満
検査項目	測定値	単位	基準値
☆COV-2IgG抗体	陽性		陰性
測定値	3.59	U/mL	1.00未満

今月号の原稿締め切りは12/23でした。最新の情報は、当院ホームページ、「きくメール」等をご覧ください。11月下旬から、新たな変異株「オミクロン株」が海外では大流行を始めています。変異株は、ギリシャ文字のアルファベット順にWHO(世界保健機関)が命名しますが、第5波の原因となったデルタ(δ)は4番目、オミクロン(ο)は15番目です。日本でも当然流行してくるはずですよ。

ワクチン接種後、時間とともに抗体価は低下します。

(左上) 私の抗体価の変化です。上から、接種前、2回目接種後1か月、4か月、7か月ですが、確実に減ってきています。

私は、昨年5/12に2回目の接種を受けました。3回目の接種券(1/12から接種可能)は12/23に到着しましたが、まだ予約は取れていません。

(左) 12/20から開始された、スマホでのワクチン接種証明です。(マイナンバーカードが必要ですが、数分で登録できます)

新型コロナウイルス
感染症予防接種証明書

氏名
菊池 博

接種回数
2回

最終接種日
2021年05月12日

2021年12月20日発行

大阪府八尾市長

3回目の接種の概要です。(1・2回目の接種も接種券があれば可能です)

- ・対象年齢は、**18歳以上**です。 ・接種料金は、**無料**です。
- ・**2回目接種後8か月以降**の接種となります。当院は2回目の接種を6/18に開始しましたので、3回目の接種開始は2/18(金)となります。
- ・当院は、今回も**ファイザー**のワクチンで接種を行います。
- ・1・2回目にモデルナで接種を受けた方も、3回目にファイザーでの接種が可能です(逆も可)

3回目の予約について(接種券は接種可能となる日の2～3週間前に郵送されてきます)

※**かかりつけの患者さん(1・2回目を当院で受けなかった方も含む)**は、**診察日に受付で予約させていただきます**(接種券の到着前でも可)。**定期的診察に合わせての接種にご協力ください。**

※**かかりつけの方以外は、原則として接種券が到着してからの予約になります**(要接種券番号)。

- ・きくメール登録済みの方は、メール予約させていただきます。
- ・窓口、電話でも予約可能ですが、混雑した場合には、前回同様に制限する可能性があります。

ワクチン接種についての問い合わせは下記までお願いします(平日午前9時～午後5時)

八尾市新型コロナワクチンコールセンター TEL 0570-008-633

追加情報) **3回目接種の前倒しについて**(未確定)

- ・医療従事者等、高齢者施設等の入所者及び従事者並びに病院等の入院患者
→ 2回目接種から6か月以上
- ・その他の高齢者 → 2回目接種から7か月以上

ただし、**前倒し分で使用するワクチンは、モデルナになる可能性が高く**、ファイザーが前倒しに使えるかは不明です。モデルナは1本が20人分のため、当院では扱わない予定です。

発熱等の診療についてお願い

当院は、八尾市と「行政検査の委託契約」を結んだ、「診療・検査医療機関」です。新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の検査（抗原定性検査）を保険診療（コロナの検査料のみ自己負担なし）で行っています。当院では、混乱を避けるために、発熱患者さんの**診察・検査の対象は「かかりつけの患者さん」のみとしています。**

1. まず**電話でご相談ください。**予告なしの来院はご遠慮ください。

コロナ感染者の濃厚接触者の方は、保健所の指示に従ってください。

・八尾市新型コロナ受診相談センター（八尾市保健所内）

TEL 072-994-0668（平日8:45～17:15） FAX 072-922-4965

上記時間以外は、音声ガイダンスでの案内になります。

2. 診察・検査は、完全予約制で、**午前診終了後**および**夕診の後半**に行っています。

3. コロナ検査（抗原定性検査）は、無症状の方は、自費検査としては可能ですが、PCR検査と比べて、無症状の場合、感染していても陽性になる可能性は低いことをご理解ください

かかりつけの患者さん：6,600円（税込） かかりつけでない方：7,700円（税込）

（保険点数の改定に伴い、料金を改定しました）

4. 今までにコロナに感染したことがあるかどうかを調べる、抗体検査（血液検査）も行っています。感染してから抗体が現れるのに、1週間以上かかりますので、発病すぐの診断には適していません。**ワクチンで抗体ができた確認もできます。**結果が出るのに、2～4日かかります。

かかりつけの患者さん：7,700円（税込） かかりつけでない方：8,800円（税込）

当院で新型コロナワクチン接種を受けた方は、かかりつけの料金です。

オンライン資格確認について

先月号でお知らせしましたが、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができるようになりました。写真の「顔認証カードリーダー」にマイナンバーカードを置き、顔(暗証番号でも可)で確認すればOKです。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには最初に登録が必要です。（登録すれば、7500円分のポイントが付与されます）

登録方法は下記の通りです。



- ・スマホかパソコン（カードリーダーが必要）で「マイナポータル」に接続
- ・当院の顔認証カードリーダーで手続き
- ・セブン銀行ATM（セブンイレブンなど）で手続き
- ・市役所（市民課）、各出張所、アリオ八尾にも登録用端末があります。

いずれの方法も、カードと暗証番号が必要です。暗証番号は3回連続して間違えると市役所での手続きが必要になりますので、よく確認してください。

保険証でも確認は可能で、今まで通りに受診できますのでご安心ください。

提携駐車場のサービスについて

車で来院される方には提携駐車場のサービス券をお渡ししていますが、診察やワクチン接種を受けるご本人以外に、家族の方が別の車で来られた場合の規定がなく、2台分のサービス券をお渡ししていました。しかし、当院にもちょっと負担になってきましたので、**受診者1名につき1台分のみ**とさせていただきます。ご了承ください。

三種の神器

日本神話において「八咫鏡」・「草薙劍」・「八咫瓊勾玉」の三つの宝物で、皇位継承時に継承される重要なものです。

さて、日常生活において、特に健康のために大事なものを3つお勧めします。
それは、1. 体温計 2. 体重計 3. 血圧計 の「3計」です。

1. 体温計

このコロナ禍で買った方も多いと思います。以前は、水銀体温計（わが家にもまだあります）を腋にはさんで測っていましたが、今は電子体温計でしょう。腋で測るもの、おでこで測るものがあります。

「風邪を引いたから診て欲しい」という電話をいただくと、最初に「体温」をお聞きします。ところが「測っていない」「体温計を持っていない」と言われる方が時々おられます。

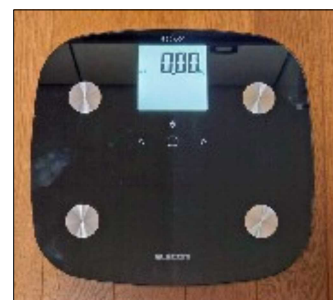
これはいけません！ 平時から測定して「平熱」を知っておくことが重要です。平熱が35℃の方が36℃あれば、すでに微熱ですから。



2. 体重計

年に1回の健診の時にしか体重を量らない方は多いようです。診察の時に「体重が増えていないか」とお聞きしても「たぶん増えていない」というお答えが多いです。体重は、毎日測ってもいいくらいです。朝起きてすぐ、食べたり飲んだりする前に、トイレを済ませた後で測りましょう。

最近のものは、BMIや体脂肪率の測定、スマホへデータの転送などの機能がありますが、体重を量るだけのもので十分です。



3. 血圧計

お持ちの方は、さらに少ないかもしれません。しかし、血圧ほど自宅と診察時の数値がちがうものもありません。

高血圧で治療中の方はもちろん、健診で高めで要注意となっている方は、ぜひ血圧測定をお願いします。何回分メモリー（記録）できるか、スマホに結果を転送できるかなどの機能で値段はかなり違いますが、一番安いもので結構です。ただ、手首で測るものは、誤差が出やすいため、お勧めしていません。上腕で測るものをお勧めします。



測るのは、朝起きて1時間以内、食事前、服薬前、トイレを済ませてからという決まりです。寝る前にも測ることをお勧めします。記録して診察時にお持ちいただくとたいへん役立ちます。

おまけ. 歩数計

「万歩計」はヤマサ時計計器（株）の登録商標で、一般名は「歩数計」です。私のものは、年齢・身長・体重・歩幅等を入力すると、消費エネルギー等も測定する「活動量計」です。スマホにデータの転送ができ、スマホで管理することができます。



薬について

ざんやく 残薬の確認について

診察の時に、残っている薬の数を数えてきてくださる患者さんがおられ、たいへん助かります。忘れずに服薬しているようでも、ほとんどの患者さんで「残薬」が出ています。

積みもり積もって、1年間で1か月分くらいの残薬になることもあります。確認できれば、処方箋で調整します。薬局で言われると、薬局から当院に確認が必要となり、時間がかかります。

服薬方法

薬の種類が多いほど、また服薬回数が多いほど、飲み間違いや飲み忘れが増えます。できるだけ薬の種類を減らしたり、服薬回数を減らしたいと思っています。

・血圧の薬2種類、血圧の薬＋コレステロールの薬、コレステロールの薬2種類、糖尿病の薬2種類などを1錠にした配合錠があり、できる限り変更を進めています。

・毎食前後で1日6回服薬している方がおられます。食前に飲む薬はそれなりの理由がありますが、食後の薬は食前でもいいことが多く、毎食前の3回に減らせた方もおられます。

病気がよくならないと、薬を減らすことは難しいですが、ご相談ください。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）について

先発品の特許が切れた後に、他の製薬会社から販売されるものです。薬価（薬の公定価格）は安くなります。成分は同等ですので、効果や副作用も同等のはずです。

当院の処方箋は「一般名処方」をしていますので、後発品が存在する薬は、一般名（成分名）となっていて、薬の名前の頭に【般】がついています。

先発品と後発品のどちらを選ぶかは、患者さん自身です。調剤薬局では、通常両方の在庫があるはずですが、後発品をつよく勧める薬局もあるようですが、薬局を選ぶのも自由です。

OTC医薬品（OTC：オーバー・ザ・カウンター）

処方箋で処方する薬は「医療用医薬品」です。処方箋なしで購入できるのがOTC医薬品で、「要指導医薬品」「一般医薬品（第1類・第2類・第3類）」の4種類に分けられます。「要指導」と「一般第1類」は薬剤師から説明を受けないと購入できません。

「医療用医薬品」のうち、比較的安全性の高いものをOTCにした「スイッチOTC医薬品」があります。アレルギー薬の「アレグラ」、消炎鎮痛剤の「ロキソニン」、総合感冒薬の「PL顆粒」、胃薬の「ガスター」などが知られています。これらの薬は、将来的にはOTC薬のみとなって、いわゆる「保険外し」（保険診療では処方できない薬）となる可能性があります。

夢の薬？

私の手元に、ある薬の製剤見本（試供品）があります。「武田薬品のオブリーン錠」です。効能は、肥満症（糖尿病と脂質異常症があり、BMI 25以上の場合に限る）です。膵臓から分泌される消化酵素リパーゼを抑える薬で、下痢になります。欲しい方はおられると思いますが、残念ながら、手に入りません。なぜなら、製造販売の承認はされましたが、薬価がつかず、つまり保険適応にならなかったため販売を断念したのです。

他に、脳に作用する薬はありますが、対象がBMI 35以上と厳しく、投与期間が3か月以内と制限され、副作用もあるため、あまり使いません。



特定健診・肝炎ウイルス検診 (予約制)

40歳以上の方が対象です。受診には、受診券と健康保険証が必要です。健診の内容は、問診・身体計測・診察・検尿・心電図・血液検査です。(健康保険によって、内容・費用が異なります。)

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、ピロリ菌検査(ABC検診)なども同時に可能です。

(ピロリ菌の検査は、胃カメラを受けない場合、健康保険がきかず、自費の検査となります。)

年度末の3月に希望される方が多いですが、結果のための受診も3月中に必要です。また、**3回目の新型コロナワクチン接種が始まると、たいへん混み合います**ので、早めにお受けください。

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。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。

肺炎球菌の予防接種 (予約制)

対象者は**2000円の負担**で受けることができますが、**通知が来ても一度(自費でも)受けた方は対象外です**。

通知が来る前、誕生日前でも接種は可能です。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。2回目以降の接種は、自費(右表)となりますが、5年経過したらぜひお受けください。

助成対象外の方の接種料金(税込)

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	6,700円
上記以外の方	7,700円

風しんの予防接種 (予約制)

「先天性風しん症候群予防対策事業」および「風しん5期定期接種(クーポン券)」を行っています。対象者の方は、**まず抗体検査(無料)を受けていただき、結果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**。対象外の方の接種料金は、自費で10,200円(税込)です。

帯状疱疹(ヘルペス)の予防接種 (予約制)

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

当院では、「水痘生ワクチン」と「シングリックス」の接種ができます。両者の比較は右表の通りですが、シングリックスを選ばれる方が最近は増えています。

商品名	水痘生ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種方法・回数	皮下注射 1回	筋肉注射 2回 (2~6か月間隔)
予防効果	50~60%	90%以上
持続期間	約5年	9年以上
接種料金(税込)	かかりつけの方 7,200円 かかりつけでない方 8,200円	かかりつけの方 1回 19,800円 かかりつけでない方 1回 20,900円 (2回接種の1回分です)

日本200名城巡り(69)

12月は【100名城】1城と【続100名城】1城に登城しました。通算では【100名城】99城、【続100名城】94城の計193城となり、残り7城です。

【100名城】山中城(静岡県三島市)



登城日 21年12月12日

永禄年間(1558~1570年)に北条氏康(後北条氏2代当主)が築きました。小田原城の支城で、西の防衛を担う最重要拠点でした。

国道1号線(旧・東海道)の北側に三の丸、二の丸、本丸、西の丸、北の丸等の曲輪くるわが残り、南側には豊臣軍の侵攻直前に築いた岱崎出丸だいさきでまる(未完成のまま戦いに突入しました)が残っています。

曲輪(特に西の丸)の周囲には、畝堀うねぼり、障子堀しょうじぼりと呼ばれる特徴的な空堀からぼりを築きました。蟻地獄のように、中に落ちると上がれない構造ですが、1590年豊臣秀次を総大将とする約7万の大軍は、長い板を渡して突破し、半日で落城しました。

(右上) 西の丸下の畝堀

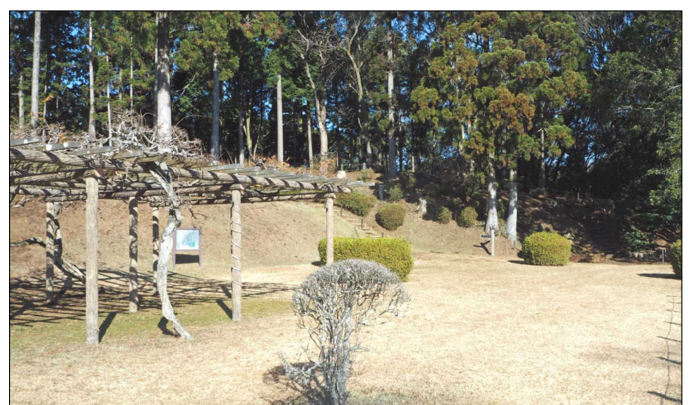
(左上) 西の丸下の障子堀

(右中) 畝堀と富士山

(左下) 二の丸虎口(入口)と大きな土塁

(右下) 本丸。藤棚奥の土塁の向こうが北の丸、わかりにくいですが、右奥に天守櫓台。

新幹線で新大阪から三島まで2時間10分。車で約30分。



【続100名城】^{こうこくじ}興国寺城(静岡県沼津市)



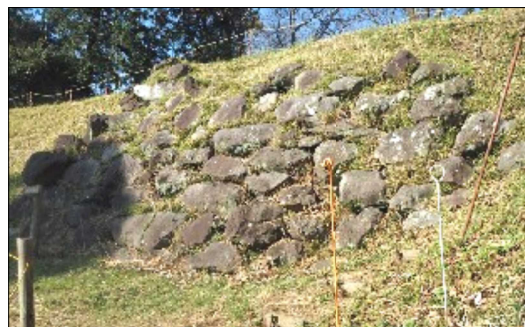
15世紀後半に築かれ、1487年に伊勢盛時(のちの北条早雲^{そううん})が今川氏からこの城を与えられ、「北条早雲^{はたあ}旗揚げの城」とされていますが、史料は発見されていません。「勝って兜^{かぶと}の緒を締めよ」は、早雲^{ちやくなん}の嫡男・氏綱が、その嫡男・氏康に言った言葉だそうです。

戦国時代には、今川氏、武田氏、北条氏がここ駿河東部を狙って、戦いを繰り返しましたが、1582年に武田氏が滅亡後は、徳川氏の領地になっています。関ヶ原の戦い後、徳川氏の家臣が藩主となり、興国寺藩ができましたが、1607年に廃城となりました。



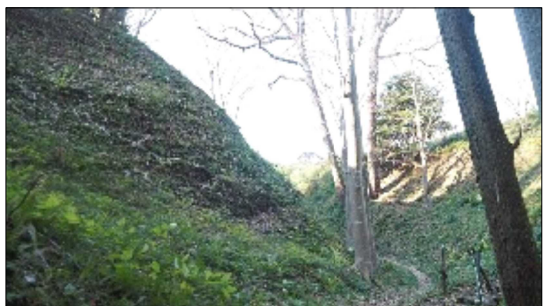
(左上) 本丸。西・北・東の三方を土塁に囲まれています。

(右上) 本丸北側の土塁の上に天守台跡があり、その下に野面積みの石垣が残っています。



(右下) 天守台跡。2棟分の礎石が残っています。

(左下) 北側の^{おおほり}大堀切。最大で幅30m、深さ20mあります。



三島駅から西へ車で約30分。

今後も 登城の決まりは、下記の二つの条件です。

- ①大阪府に「緊急事態宣言」が発令されていない。
- ②目的地に「緊急事態宣言」または「まん延防止等重点措置」が発令されていない。

1月の登城予定

【続100名城】

新宮城(和歌山県新宮市)

赤木城(三重県熊野市)

(右) 12月末時点の都道府県別の登城地図です。

静岡県を制覇しました。赤は制覇(42都道府県)、緑は残り1城(4県)、黄は残り3城(新潟県)です。沖縄県も赤です。

Instagram [hiroschi_kikuchi1](#)

