



**Kikuchi Clinic**  
**菊池内科**

**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・医療証等をご提示ください。マイナカードも受付可  
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ください。

### 皆さん、覚悟はできていますか

7月10日に参議院選挙の投開票が行われます(ました)。この原稿はもちろんそれ以前に書いていますが、私は非常に悲観的な気持ちです。

世界191か国の国政選挙投票率という統計があります。1980年~2019年の40年間が対象ですが、1位ベトナム(99.26%)、4位シンガポール(93.56%)、8位オーストラリア(91.89%)、51位ドイツ(76.15%)、105位台湾(66.25%)、131位韓国(58.03%)、134位アメリカ(56.84%)、そして145位に日本(53.68%)です。以前は日本でも70%以上のこともありましたが、最近どれだけ棄権が増えているかということです。どんな理由を並べようが、棄権は「白紙委任」です。また「与党」と「ゆ党」(自称野党だが与党にすりよる)に投票した方は、現状に満足し、今後の改悪にも身を任せる判断をしたこととなります。野党は減税(とくに消費税)を訴えましたが、自民党は減税の検討すらしないと明言しました。漏れ聞こえる噂によると、消費税は19%まで上げることをもくろんでいるそうです。所得倍増計画は、いつのまにか資産所得倍増、つまり金のある人は自分で投資して増やしなさいになり、防衛費は倍増と言っています。何十年間も賃金は増えずに、電気代を含めて物価は上がり、年金は減り、医療費負担は増え続けます。

国民の幸福度が世界56位でも、報道の自由度が71位でも、投票率が145位でも、私は日本から出て行こうとは思いませんし、どんな悪政にでも、民主主義ですから従わなければなりません。皆さんはその覚悟ができていますか?

### 臨時休診の予定 8/31(水) 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

<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](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9~12	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	×		

今月号の原稿締め切りは6/25でした。最新情報は、当院ホームページ、「きくメール」等をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症は、だいぶ落ち着いてきましたが、新たな変異株がいつ発生するかわかりませんので、基本的な予防対策は、忘れないようにしてください。また、南半球のオーストラリアでは、久しぶりにインフルエンザの流行が起きていますので、用心が必要です。

## 新型コロナワクチンの追加接種(4回目)について

(12歳以上の1~3回目接種も行います)(当院はファイザー社製のワクチンのみです)

接種費用は無料です。接種対象者は、**3回目のワクチン接種から5か月経過**した

① **60歳以上**の方

② **18歳以上60歳未満で、基礎疾患を有する方および重症化リスクが高いと医師が認める方**  
(条件については、次のページをご覧ください)

1~3回目で接種したワクチンに関わらず、ファイザーのワクチンでの接種が可能です。

**7/19(火)から毎日接種を行います。**それまでに接種可能な日程は下記の通りです。

7/9(土)午前診、7/16(土)午前診

↓ 2回目接種後7か月(昨年12月)

検査項目	測定値	単位	基準値
*COV-2S/IgG	(+)		(-)
測定値	446.8	AU/mL	50.0未満

左は、私の新型コロナウイルス抗体の推移です。上から3回目接種前、接種後1か月、接種後3か月、接種後5か月です。

↓ 3回目接種後1か月(今年2月)

検査項目	測定値	単位	基準値
COV-2S/IgG	(+)		(-)
測定値	33134.5	AU/mL	50.0未満

3回目接種で、抗体は著明に増えています。その後、測定する毎に減少していますが、5か月目でも3回目接種前の20倍弱の抗体があります。

↓ 3回目接種後3か月(4月)

検査項目	測定値	単位	基準値
*COV-2S/IgG	(+)		(-)
測定値	14962.1	AU/mL	50.0未満

抗体だけが免疫ではありませんが、この抗体は、4160あれば95%、6350あれば99%の率で、感染や重症化を防ぐ効果があるとされています。

↓ 3回目接種後5か月(6月)

検査項目	測定値	単位	基準値
*COV-2S/IgG	(+)		(-)
測定値	8220.4	AU/mL	50.0未満

私は、3回目を1/12に受けましたので、5か月目の6/12から接種可能なのですが、

抗体が十分に存在するので、1か月遅れで4回目の接種を受けようと考えています。

4回目の接種は、**60歳以上の方は「努力義務」**となっています。「まわりが皆打たないから、打たない」と決めている方がおられますが、ご自身でよく考えてお決めください。

## 予約について

※**かかりつけの患者さんは、混雑予防のためにできる限り定期の診察に合わせての接種にご協力ください。**(接種券の到着前でも予約はできます)

・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。

（前ページからつづく）

4回目の接種対象となる、基礎疾患は下の表の通りです。（初回と同じです）

ご自分が、下記の条件に該当するかどうか分からない場合は、ご相談ください。

※初回接種時に基礎疾患申請書にて申請した方のうち、3回目接種を終えた方には、接種券はすでに発送されています。初回に未申請の方は、申請してから発送されます。

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（午前9時～午後5時、土日祝も可）

**八尾市新型コロナワクチンコールセンター TEL 0570-008-633**

(1)	以下の病気や状態の方で、通院／入院している方	当院に通院中の方の例
1	慢性の呼吸器の病気	気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等
2	慢性の心臓病（高血圧を含む）	高血圧、心不全、狭心症、心筋梗塞、心臓弁膜症等
3	慢性の腎臓病	IgA腎症、慢性腎不全、ネフローゼ等
4	慢性の肝臓病（肝硬変等）	肝硬変、自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎等
5	インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病 又は他の病気を併発している糖尿病	1型糖尿病、2型糖尿病
6	血液の病気（鉄欠乏性貧血を除く）	血小板減少症等
7	免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）	がんの治療中
8	ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている	関節リウマチ等
9	免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患	
10	神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）	
11	染色体異常	
12	重症心身障がい（重度の肢体不自由と重度の知的障がい重複した状態）	
13	睡眠時無呼吸症候群	CPAP治療中
14	重い精神疾患（精神疾患のため入院中、精神障害者保健福祉手帳を所持、自立支援医療で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障がい（療育手帳を所持している場合）	
(2)	基準（BMI30以上）を満たす肥満の方	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## 発熱・風邪症状等の診療について

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、**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。**予約なしの来院はご遠慮ください。

八尾市の相談先は下記です。

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**夕診終了後**に行っています。

当院の検査は、**抗原定性検査です。PCR検査ではありません。**ご了承ください。

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)

4. 抗体検査(血液検査)も行っています。免疫があるかどうかわかります。現在症状のある方の診断には適していません。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。**

## 感染者・濃厚接触者の方へ

当院の検査で、コロナ感染が確認された方は、保健所へ発生届を提出します。

・**重症化リスクのない65歳未満の方へは、保健所からの電話連絡はありません。**

携帯電話のSMS(ショートメール)で連絡が来ますので、それに従ってください。

(重症化リスク:肥満症、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、悪性腫瘍、臓器移植後など)

・65歳以上の方、重症化リスクのある方へは、保健所から電話連絡があります。

軽症の方の大部分が、自宅療養となりますが、療養期間は発病した日を0日目として、10日目までです。濃厚接触者の方は、感染者との最終接触日から7日間です。

相談先は、下記です。

大阪府の自宅待機SOS(自宅待機者等24時間緊急サポートセンター)(全日24時間対応)

TEL:0570-055221 FAX:06-4560-9037

八尾市保健所の相談窓口

TEL:072-994-6644(平日8:45~17:15)(八尾市保健所 保健予防課)

072-991-3881(夜間・休日)(管理センター)

**肺炎球菌の予防接種 (原則、予約制)**

高齢者の肺炎の原因となりやすい肺炎球菌に対するワクチンです。対象者は**2000円の負担**で受けることができますが、**案内が来ても一度(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)**

A. 「風しん5期定期接種」 **対象者は、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性**です。対象者には、クーポン券が届いています。ぜひお受けください。

B. 八尾市の「先天性風しん症候群予防対策事業」 **対象者は、八尾市に住民票のある方で、①妊娠を希望している女性、②妊娠を希望している女性の配偶者、③妊娠している女性の配偶者**です。

どちらも、まず無料の抗体検査を受けていただき、その結果で接種の対象となれば、無料で接種が受けられます。対象外の方の接種料金は、自費で10,200円(税込)です。

**带状疱疹 (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」の両方の接種ができますが、最近は大部分の方が、シングリックスの接種を受けておられます。

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 <b>1回</b>	筋肉注射 <b>2回</b> (2～6か月間隔)
予防効果	<b>50～60%</b>	<b>90%以上</b>
持続期間	<b>約5年</b>	<b>9年以上</b>
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)

**熱中症にご注意ください**

6月からすでに「夏日」「真夏日」が多く、夏バテ気味の方も多いと思います。適度な冷房が必要ですが、大事なものは水分の補給です。ただ真水のみでは、塩分や糖分の補給ができません。また、**アルコールやカフェインは利尿作用があるため、脱水になりやすい**です。スポーツ飲料がありますが、糖分の摂りすぎが心配です。(右)普通のポカリスエットは500mLで125kcalありますが、水色のラベルのイオンウォーターは55kcalです。アクエリアスでもカロリーゼロのものがあります。

同じような成分のものを家で作ることができます。**水1リットル**(できれば沸騰させた湯冷まし)に、**砂糖小さじ6杯**(大きじ2杯)と**塩小さじ半分**を入れてよく混ぜるだけです。レモン果汁などで味付けしてもOKです。



### 特定健診 (予約制)

受診には、受診券と健康保険証が必要です。40歳以上が対象で、費用は無料です。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。費用は無料です。(八尾市以外の国民健康保険や社会保険の場合、内容・費用が異なることがあります。)

**今年度中に75歳になる方**は、「八尾市国民健康保険の特定健康診査」は誕生日の前日までにお受けください。75歳の誕生日以降は、「大阪府後期高齢者医療制度の健康診査」の受診券が必要です。お問い合わせは、八尾市健康保険課(TEL 072-924-3865)へお願いします。

**採血には10時間以上の絶食が必要です(水・お茶は可)。**  
**食事をすると、血糖値や中性脂肪などが高くなる可能性が高いのでご注意ください。**

特定健診は、いわゆる「メタボ健診」で、「がん検診」ではありません。

当院では、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、腫瘍マーカー検査を行っておりますので、お受けになることをご検討ください。

### 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。**

### 胃がんリスク検診(ABC検診)

**「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、2800円+消費税(初診の方は3400円+消費税)で行っています。

また、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、胃カメラを受ける必要があります。**

### 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。

2親等までの血縁者(両親・子・きょうだい・祖父母・孫)に、大腸のがんやポリープの方がおられる場合は、一度は、大腸ファイバーをお受けになることをお勧めします。

### マイナポイントについて

マイナンバーカードの所有率は、やっと45%になりました。健康保険証としての利用を登録した方は約2割です。国は焦って、近いうちに健康保険証を廃止すると言っていますが、絶対に無理です。6月末から、新規取得で5000円分、健康保険証としての利用申し込みで7500円分、公金受取口座の登録で7500円分のポイントが付与されます。詳しくは来月号でお知らせします。

日本200名城巡り(75)


5月で【日本100名城】と【続日本100名城】の合計200城を制覇しました。スタンプラリーに参加しましたので、主催者の日本城郭協会にスタンプ帳を送って、登城完了の認定を受けました。【日本100名城】は4393人目、【続日本100名城】は868人目でした。

登城者 菊池博

登城開始日 2016年 4月 9日

登城完了日 2022年 5月 4日

所要年月 年 月 日




●日本城郭協会の登城完了認定印

### 登城認定

あなたは当協会が選定した「続日本100名城」をよく探訪し所定の登城数に達しましたのでここにその研鑽を称え登城完了印を押し登城順位を記入し認定致します。

2022年5月24日  
公益財団法人 日本城郭協会



登城達成者記入欄

登城者名 菊池博

登城開始日 2018年 4月 8日

登城完了日 2022年 5月 4日

100名城は2016年4月から、続100名城は2018年4月から登城を始めました。

2020年からは、新型コロナの影響があり、緊急事態宣言の合間を縫っての登城でした。

下の表は、年度毎の登城数です。コロナがなければ、1年以上早く達成できたはずですが、仕方ありません。

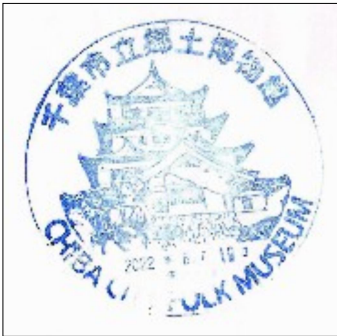
続100名城は、2017年4月に発表され、2018年4月からスタンプラリーが開始になりましたが、実は発表前の1年目に6城に登城していました。

後から考えるともったいないことをしましたが、これも仕方ありません。

その6城は、①沼田城(群馬県)、②名胡桃城(群馬県)、③浜松城(静岡県)、④小牧山城(愛知県)、⑤大和郡山城(奈良県)、⑥備中高松城(岡山県)です。

	100名城	続100名城	計
2016/4~17/3	39		39
2017/4~18/3	27		27
2018/4~19/3	10	42	52
2019/4~20/3	10	30	40
2020/4~21/3	8	15	23
2021/4~22/3	5	10	15
2022/4~22/5	1	3	4
計	100	100	200

【番外】<sup>いのほな</sup>亥鼻城 (千葉県千葉市) (別名: 千葉城)



平安時代の1126年に、千葉常重が築きました。嫡男<sup>ちやくなん</sup>の千葉常胤<sup>つねたね</sup>は、鎌倉幕府を開いた源頼朝の挙兵にいち早く応じて、東国武士団の動向に大きな影響を与え、また千葉氏を豪族から御家人<sup>ごけにん</sup>の地位に上げました。

NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」にも登場しました(演じたのは岡本信人)。

千葉氏13代にわたり治めましたが、室町時代の1513年に廃城となりました。



(左上) 1967年に本丸跡に千葉市立郷土博物館として鉄筋コンクリート造りで築かれました。実際は天守は存在しなかったと考えられており、模擬天守です。

(左下) 本丸に残る土塁。これも時代的には、廃城より後で造られたものようです。



(右下) 天守前に立つ、千葉常胤の騎馬像。



羽田空港から、東京モノレール→JR総武線<sup>ほん</sup>で、本千葉駅まで1時間半。または千葉駅から千葉都市モノレールで県庁前駅。徒歩で約15分。

7月の登城予定

【100名城】熊本城 (熊本県熊本市)

2017年6月に登城しましたが、2016年4月の熊本地震で大きな被害を受けた後でしたので、外から見学しただけでした。

(右上) 5年前の工事中の写真です。大小天守は、昨年4月に復旧工事が終了し、内部を見学できるようになりましたので、今回これを目的に登城します。

(右下) <sup>いぬいやぐら</sup>戌亥櫓。石垣が崩壊し、隅の石垣で支えられています。現在、工事中と思われます。



今年中の登城予定 (日帰りの登城は、随時追加します)

【番外】<sup>さんのへ</sup>三戸城・<sup>しちのへ</sup>七戸城 (青森県)

【番外】富岡城 (熊本県)

【番外】秋月城 (福岡県)

・お城E X P O 2 0 2 2 (横浜市) (12/17・18)

インスタグラム [hiroshi\\_kikuchi1](https://www.instagram.com/hiroshi_kikuchi1)