

 Kikuchi Clinic 菊池内科	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

自動ドアを開ける時刻は、下記の通りです
 午前診：午前8時 夕診：午後4時45分
 (多少前後します) ご協力をお願いいたします。

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。マイナンバーカード（マイナ保険証）も受付しています。
 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。

卵と牛乳

物価の優等生と言われていた鶏卵の値段が上がっています。原因は鳥インフルエンザのために処分されて鶏の数が1割減ったせいです。「たった1割」と思うのですが「1割も」のようです。

牛乳は余っていて大量に廃棄されています（特に冬期）。牛乳は長期保存ができません。需要の少ない時期でも搾らないわけにはいきません（人間と一緒に乳腺炎になります）。コロナ禍で学校給食用の需要が減ったという理由もありますが、大きな原因は外国からの輸入量が多いからです。でも外国産の牛乳って飲んだことはありますか？

ちょっと勉強しました。生乳を殺菌・遠心分離すると、生クリームと脱脂乳になります。生クリームを攪拌するとバターができ、脱脂乳を乾燥させると脱脂粉乳ができます。このバターと脱脂粉乳に水を加えると牛乳（加工乳）に戻せる（実際は生乳も加えるようです）ので、輸入したバター等から安い加工乳ができるのです。それで高い生乳は余ってしまい、現在、乳牛を処分すると1頭につき15万円の補助金が出ています。何か間違っているように思います。

令和3年の日本の食料自給率は38%です。外国は、カナダ233%、オーストラリア169%、フランス131%、アメリカ121%などです。食料の輸入が止まると多くの国民が食べられなくなります。先の大戦では、多くの兵士が食糧の補給がなく餓死しました。私は経験していませんが、国内でもかなりの食糧難でした。昆虫を食べながら戦争する時代が来るのでしょうか。

臨時休診の予定は次の通りです。ご了承ください。

- 4/7 (金) 夕診・4/8 (土) (学会参加のため)
- 5/26 (金) 夕診・5/27 (土) (学会参加のため) 6/15 (木) 夕診 (私用のため)
- 6/30 (金) 夕診・7/1 (土) (学会参加のため) 7/20 (木) 夕診 (私用のため)

最新の情報は、ホームページ・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)



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。
 クレジットカード（VISA・MASTER・JCB等）のタッチ決済にも対応しました。

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3/23でした。最新情報は、当院ホームページ、メールマガジン「きくメール」等をご覧ください。

3/13から「マスク着用の考え方の見直し」が行われました。また、5月8日から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の分類が、「2類相当」から「5類」に変更になります。

まるでCOVID-19が終息した、絶滅したような勘違いをしている方がおられますが、誤解しないでください(誤解する方が悪いと、政治家はよく言います)。ウイルスが急に弱くなったわけではありません。ウイルスは、マスコミと違って政権に付度もしません。数か月前まで、毎日400人以上の方が亡くなっていました。日本国内の死者数は、73,000人を超えました。

5類になったら、どこの医療機関でも新型コロナを診るようになるというのは、真っ赤なウソです。今まででも、診る気があれば、できたのです。今まで検査や治療は「公費」でしたが、普通の保険診療になって、患者さんの負担は増えます。医療機関にとっても、診療報酬の上乗せや支援金がありましたが、もうすぐなくなります。ワクチン接種にしても、来年度以降も無料かどうかわかりません。要は自民党政権お得意の「自己責任」「自助」ということです。

ふと、学生時代に勉強した英語のことわざを思い出しました。

Everybody's business is nobody's business 「連帯責任は無責任」

3/13から、「マスク着用は自己判断」となっても、厚生労働省は「医療機関受診時」はマスクの着用を推奨するとしています。ご協力のほどよろしく願いいたします。

新型コロナワクチンの接種について

「令和4年秋開始接種」は、5月7日まで延長となりました。令和4年9月20日以降、1回だけ「オミクロン株対応2価ワクチン」を接種することができます。

新たな接種券の発行はありません。接種券をお持ちで、接種希望の方は、ご予約ください。

「令和5年春開始接種」(当院では12歳以上)

5月8日(月)から8月末までです。オミクロン株対応2価ワクチンを接種した全ての方に接種券が発送されますが、対象者は、初回(1回目、2回目)接種を終えた下記の方です。

- ①65歳以上の方
- ②基礎疾患等を有する方(対象疾患は次ページをご覧ください)
- ③医療機関および高齢者・障害者施設等の従事者

使用するワクチンは、現在と同じ「オミクロン株対応2価ワクチン」です。

「令和5年秋開始接種」(当院では12歳以上)

9月1日開始の予定です。対象者はすべての方です。使用するワクチンは、未定です。

接種料金は、今年度(令和6年3月31日まで)は、無料と決まりました。

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(毎日午前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

発熱・風邪症状等の診療について

当院は「診療・検査医療機関」です。「対象はかかりつけ患者さん」です。新型コロナの**抗原定性検査**を行っています。「5類」に変更後も、引き続き発熱外来を行います。

1. まず**電話でご相談ください**。他の患者さんへの感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。
予約なしで来院された場合、出直していただく場合があります。
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。

八尾市の相談先は 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、TEL 050-3531-4455

基礎疾患を有する方の基準（18歳以上）（18歳未満もほぼ同じ）		当院に通院中の方の例
(1)	以下の病気や状態で、通院／入院している方	
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）	抗がん剤治療中
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（BMI 30以上）を満たす肥満の方	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

肺炎球菌の予防接種 (原則、予約制)

高齢者に多い「肺炎球菌による肺炎」の予防として、平成26(2014)年度から、肺炎球菌ワクチンの定期接種(助成)が始まりました。

接種対象を65歳以上の5歳毎として、平成30(2018)年度で対象者が一巡し、以後は65歳のみが対象となる予定でしたが、1巡目の接種率が30%台と低かったため、2巡目として、平成31(2019)年度から令和5(2023)年度までの5年間延長になっていました。

今年度が、2巡目の最後の年となり、**来年度からは65歳のみが対象になる可能性が高い**と思われます。今年度の対象者は、下の表の方です。(対象者には八尾市から通知が来ます)

令和5年度 対象となる年齢と生年月日	
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日

ワクチンの効果があるのは、5年間です。

2回目以降の接種は、自費となりますが、5年経過した方はぜひお受けください。

助成の対象外の方の接種料金は下表の通りです。

情報は「肺炎予防.jp」

(<https://www.haien-yobou.jp/>)

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。**

通知が来る前でも、誕生日の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。

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日から昭和54年4月1日生まれの男性です。実施期間は、令和7年3月31日までです。クーポン券が届いているはずですので、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。

実施期間は、1年延長され、令和6年3月31日までになりました。

どちらも、まず無料の抗体検査(血液検査)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）

带状疱疹を引き起こすウイルスは、VZV（varicella-zoster virus）です。口唇に水疱ができるのは「単純疱疹」で、HSV-1（herpes simplex virus type1）が原因です。

初めてVZVに感染した場合、水痘（水ぼうそう）を発症します。2014年から水痘ワクチンが定期接種となり、感染者はかなり少なくなっています。

小児の定期接種としては、下記の水痘生ワクチンを、生後12～36か月の間に3か月以上の間隔で2回接種します。（標準は、1回目は生後12～15か月、2回目は6～12か月後）

初感染後、VZVは脊髄後根神経節に潜伏し、高齢化など免疫機能が低下した場合に再活性化して带状疱疹を発症します。通常、水疱が出る数日前から神経痛様の痛み（チクチク、ピリピリ）を感じます。水疱は体の片側に神経に沿って出現します。带状にまで広がらず、局所的なことも結構あります。

ワクチン接種は、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、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」の両方の接種が可能です。最近は大部分の方が、シングリックスを受けておられます。（他院では、1回22,000円前後が多いです。）

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)

子宮頸がんワクチン接種（予約制）

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン：ヒトパピローマウイルスワクチン）の接種は、副反応の問題があって、積極的勧奨が差し控えられていましたが、現在はまた推奨されています。

対象者は、小学6年生から高校1年生（相当）の女子です。接種料金は無料です。また、接種機会を逃した方のために、別に接種が受けられます。詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。

使用するワクチンと標準的な接種間隔は、下記の通りです。

子宮頸がんの発症につよく関連するHPV16型と18型はすべてのワクチンに含まれています。

・サーバリックス（2価ワクチン）

1回目接種 → 1か月あけて2回目接種 → 1回目から6か月あけて3回目接種

・ガーダシル（4価ワクチン）

1回目接種 → 2か月あけて2回目接種 → 1回目から6か月あけて3回目接種

・シルガード9（9価ワクチン）（準備中です。現在予約はおとりできません）

1回目接種 → 2か月あけて2回目接種 → 1回目から6か月あけて3回目接種

1回目接種 → 6～12か月開けて2回目接種（15歳未満に限り、2回接種が可能です）

特定健診 (予約制)

40歳以上が対象です。八尾市国保加入者と後期高齢者は無料ですが、八尾市民以外の方、他の保険の方は検査項目や費用が異なる場合がありますので、ご確認ください。

受診には、受診券と健康保険証が必要です。(受診券は、早ければ4月末頃郵送されてきます)

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」を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。

健診の内容は、問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・検尿・心電図・血液検査です。

血液検査の項目は、生活習慣病を発見するための最低限の内容です。(例えば、特定健診での肝機能検査は3項目ですが、当院の通常の採血では、6~8項目調べます)

この健診で、早期の癌が見つかるという期待はしない方がいいです。

健診に含まれていない胸部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ご希望の方はお申し出ください。(健康保険で可)

ピロリ菌の検査も行っていますが、胃カメラを受けない場合は自費になります。

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り、異常と判定される可能性が高くなりますのでご注意ください。

肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎および肝硬変(B型・C型)は、肝臓がん(肝細胞がん)の原因の大部分を占めますので、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。

肝機能異常がある方はもちろんですが、無症状の方でもぜひお受けください。

受診券はありません。**20歳以上**の方は一度だけ無料で受けることができます。

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。

検診で陽性になった方には、かなりの確率でポリープやがんが見つかります。

とくに2親等以内(親・子・祖父母・孫・きょうだい)に、大腸がんや大腸ポリープになった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。

試供品について (まだあります)



キリンビールの機能性表示食品「カラダ^{フリー}FREE」の試供品の提供を受けました。ご希望の方はお申し出ください。おひとり3本までです(きくメールからお申し込みの場合は4本まで)。

お取り置きはしますが、配送はしません。数量に限りがあります。

カロリー0、糖質0、アルコール0、プリン体0で、1日1本を12週間飲み続けると、お腹まわりの脂肪が減るというデータが出ているそうです。

診療報酬の改定（マイナ保険証）について

4月から医療機関（歯科・薬局も）が「オンライン資格確認」を行うことが義務化されました。マイナンバーカードに健康保険証を紐付けた「**マイナ保険証**」の利用は今のところ強制ではありませんが、4月から下表のように診療報酬が改定され、**マイナ保険証を使わないと、診療報酬が高くなります**。3月までは、初診時のみの算定でしたが、4からは再診時も、算定（月1回）となりますので、すべての患者さんが対象になります。（1点＝10円）

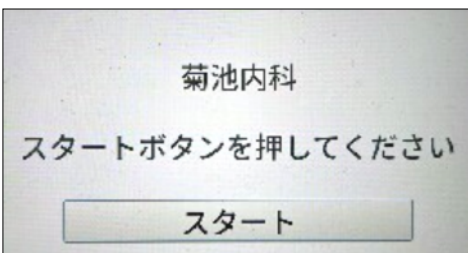
	マイナ保険証の利用の有無	診療報酬の名称	3月31日までの点数	4月1日からの点数
初診時	利用しない	医療情報・システム基盤整備体制充実加算1	4点	6点
	利用する	医療情報・システム基盤整備体制充実加算2	2点	2点
再診時 (月1回)	利用しない	医療情報・システム基盤整備体制充実加算3	なし	2点
	利用する	なし	なし	なし



【マイナ保険証の使い方】

最初に、マイナンバーカードと健康保険証を紐付けしないと使えません。紐付けの方法は、以下の通りです。

- ①（左）当院の受付に設置している顔認証カードリーダー（読取り機）あるいは診察室のパソコンでできます。（4桁の暗証番号の入力が必要です）
- ②カード読取りに対応したスマートフォンでできます。
- ③カード読取りに対応したパソコンでできます。（要カードリーダー）
- ④セブンイレブンやアリオなどにある、セブン銀行のATMでできます。



実際の操作方法です。

- ①左がカード読取り機の最初の画面です（画面が消えているときは、画面に触れてください）。スタートを押してください。（実は、①を飛ばして②から操作できます）



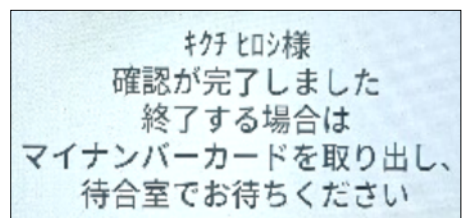
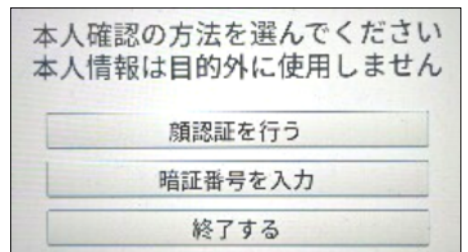
- ②カードを、顔写真を上にして奥へ入れてください。

- ③カードが読み取られたら、右の画面になります。

「顔認証」の場合は、画面の上にカメラがありますので、そちらを見てください。

「暗証番号」の場合は、4桁の暗証番号を入力してください。

- ④右の画面になったら、保険証の確認は終了です。



保険証以外に医療証等をお持ちの方は、受付で提示してください。

日本200名城巡り(84)

【100名城】【続100名城】の計200名城巡りは、昨年5月に達成しましたが、200城にもれた城を引き続き巡っています。

【番外】西尾城(愛知県西尾市)

NHK大河ドラマ「^{みかわいっこういっき}どうする家康」で三河一向一揆がありました。ちょうどこのあたりが舞台です。

1221年の^{じょうきゅう}承久の乱(後鳥羽上皇と鎌倉幕府が戦った)で武功をあげ、三河国の守護となった北条義氏(母は北条政子の妹・時子)が築いた西尾城が始まりとされます。



室町時代には、^{あしかが}足利将軍家の

分家である^{きら}吉良氏が治めていました(忠臣蔵で有名な^{こうずけのすけ}吉良上野介はさらにその分家)。駿河を治めた^{するが}今川氏も吉良氏の分家で、ここが今川氏発祥の地となっています。



一向一揆後に徳川氏が治め、1585年に家臣・酒井重忠が大改修し、3重

4階の天守を(本丸ではなく)二ノ丸に築きました。元々あった本丸の天守は、本丸隅^{すみやぐら}櫓として残したそうです。

(右上)二ノ丸の入口にある「^{ちゅうしやく}鑰石門」(再建)。真鑰^{しんちゅう}が使われていたそうです。

(左上)二ノ丸^{うしとらやぐら}丑寅櫓(北東の隅にあります)(再建、2重3階)。天守台との間の土塁^{どるい}の上に約50mの土塀^{どべい}(再建)がありますが、途中2か所で「^{びょうぶ}屏風折れ」があり、珍しい形です。



(右中)本丸丑寅櫓(再建)3重3階

(左下)天守台(再建)。高さ6mあります。天守が二ノ丸にあったのは珍しいです。

(右下)本丸の井戸。織田信長が^{たか}鷹狩りで訪れた際に、使ったそうです。家康、秀吉も鷹狩りに訪れています。



近鉄特急で名古屋まで2時間。名鉄の直通急行で約50分。西尾駅から徒歩15分。

4月の登城予定

【番外】勝本城(長崎県壱岐市)

ゴールデンウィークには、城巡りではありませんが、日本の最北端に行く予定です。

Instagram [hiroshi_kikuchi1](https://www.instagram.com/hiroshi_kikuchi1)