



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

1300年と40年

6月9日に奈良・薬師寺に行ってきました。「薬師寺東塔落慶^{らっけい}記念奉納コンサート」が4日間開かれ、この日は、岩崎宏美・良美姉妹の出演でした。あいにくの雨で、カッパを着ての鑑賞でしたが、よかったです。東塔は730年創建で、薬師寺の建造物の中で唯一現存しています。2009年から20年にかけて、解体修理が行われ、コロナ禍のために遅れての奉納コンサートでした。

NHKの大河ドラマ「光る君へ」では、約1000年前の物語を見っていますが、1300年前に建った建物を見ると、身が引き締まります。普段は見られない夜の姿なので余計かもしれません。なお、六重の塔に見えますが、下から1番目・3番目・5番目の屋根はその上の屋根よりも小さい、「裳階^{もこし}」と呼ばれるもので、構造としては三重の塔です。



私の医師免許証の交付日は、昭和59（1984）年5月31日で、翌6月1日から八尾徳洲会病院（現・総合病院）で研修を始めました。つまり、医師になってから、先月で丸40年になりました。その割には進歩がなくて、患者さんにはご迷惑をおかけしてばかりで、後悔の日々です。

年に数回、八尾徳洲会総合病院の「臨床研修管理委員会」に外部委員（研修医OB）として参加しています。医学生の見学や面接の状況、研修の進捗^{しんちよく}状況の確認などを行っています。先月の委員会では「40年経っても後悔することばかりなので、悔いのないように頑張ってください」とお話ししました。

今月にはとうとう65歳になります。国民年金保険料の納付が丸40年で終わりましたが、65歳から年金を受給するかどうか、まだ決めかねています。介護保険料が高くなったり、生命保険の条件が変わったりと、いろいろな変化に対応しないといけません。

臨時休診の予定

10/12（土）

今月号の原稿締め切りは、6/26でした。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」（無料）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）

Instagram：hiroshi_kikuchi1（主に、城巡りや旅の投稿です）



救急安心センターおおさか

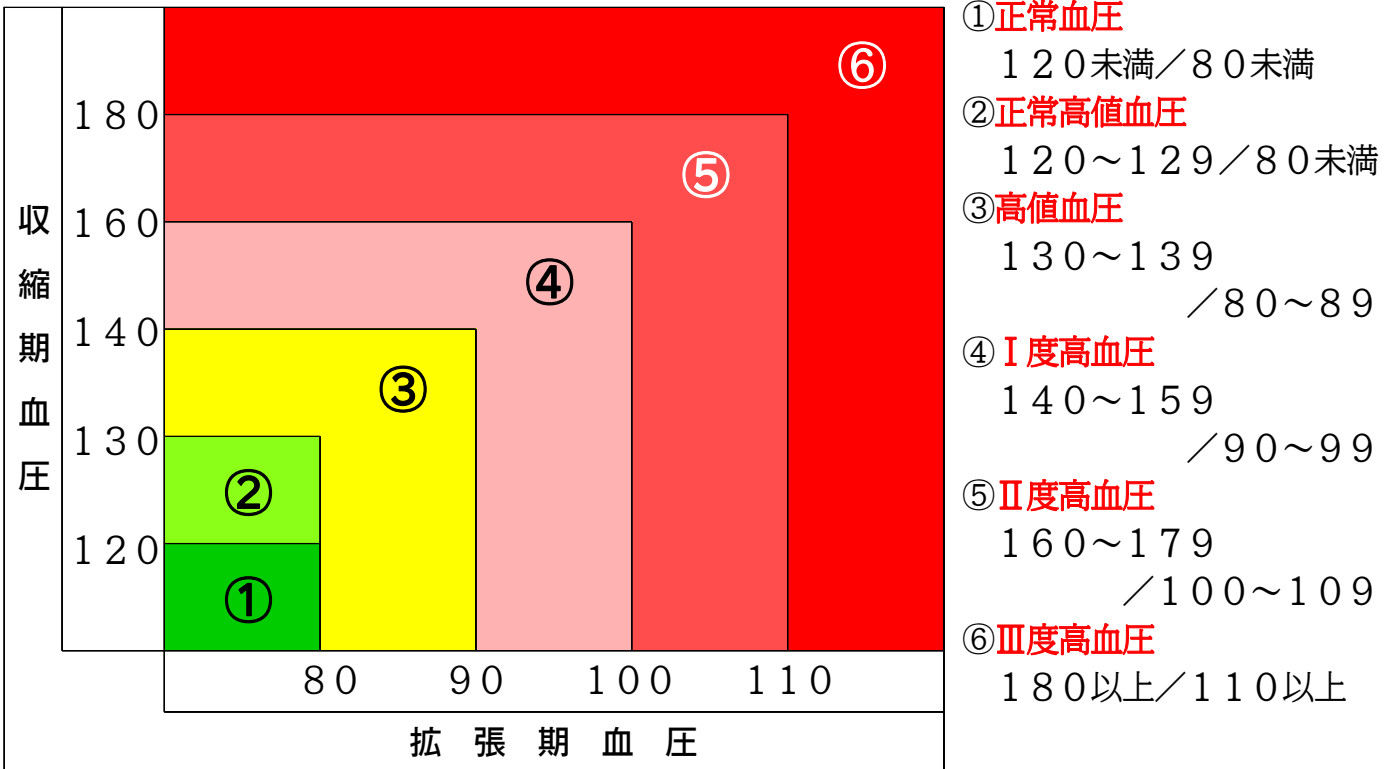
#7119（または06-6582-7119）

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。

高血圧の基準がゆるくなった??

「高血圧」の基準がかわって(ゆるくなって)、高血圧と診断される人が10分の1に減ったという、報道を見聞きした方がおられると思います。よく読めば、そうではないのですが、週刊誌の広告のようなもので、見出しだけ見て信用した人がわるいという話です。

まず、高血圧症の基準について、確認しましょう。



上記は、厚生労働省の「生活習慣病予防のための健康情報サイト」に掲載されているものです。この基準は「診察室血圧」で、「家庭血圧」は、さらに「5低い」数値が基準になっています。

今回、**基準が変わったのは、「協会けんぽ」の健診において「医療機関への受診勧奨」の基準が、140以上/90以上(I度以上の高血圧)から160以上/100以上(II度以上の高血圧)に変わった**ものです。診断基準自体の変更ではありませんし、後期高齢者・国保・組合健保など他の保険者での扱いに変更はありません。

大企業は自前の健康保険組合がありますが、中小企業は保険組合はもてなくて、協会けんぽ(以前は、政府管掌健康保険と言っていました)に加盟しています。おそらく**今回の勧奨基準の緩和は、保険組合の経済的な理由があるのではないかと思います。**

医療機関を受診する方が減れば、医療費を減らせるということでしょう。重症になるまで放置する方が増えて、結果的に医療費がかかるようになるのではないかと危惧します。

血圧に限らず、糖尿病や脂質異常症でも、さらに肝機能や腎機能についても、学会や、健診の種類や病院によっても基準値は多少異なります。

また「診断基準」とは別に治療のための「管理目標」があって、合併症の有無などによって、管理目標が厳しくなることがあります。

当院で、皆さんに受けていただいている「特定健診」では、血圧の基準は「130未満かつ85未満」となっており、「メタボリック・シンドローム」の判定もこの基準で行っています。

特定健診（予約制）

いわゆる「**メタボ健診**」です。「**がん検診**」ではありません。ご理解の上お受けください。

75歳未満と75歳以上で受診券が異なります。今年度で75歳になる方で10月～3月生まれの方は、受診券が届いているはずです。4～9月生まれの方には、受診券は届いていないと思いますが、ご希望の場合は受けることができます。

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）・検尿・採血・心電図・診察です。血液検査の結果は当日は出ませんので、結果のための受診が必要です。

八尾市国保と後期高齢者の方は無料ですが、社会保険・他の保険組合の方は、一部の検査項目が省かれたり、負担金が必要なことがありますので、あらかじめご確認ください。

健診に含まれない検査（胸部X線写真・骨密度測定・超音波検査（腹部・甲状腺・頸動脈）・腫瘍マーカー・胃カメラ・大腸ファイバー等）をご希望の方は、あらかじめお申し出ください。（保険で受けられます）

ピロリ菌検査は、胃カメラを受けられる場合に限り、保険で検査可能です。

採血は「空腹時」が原則です。空腹とは健診の場合「10時間以上の絶食」のことです。絶食時間が10時間未満の場合を「^{すいじ}随時」といいます。

今年度から、基準値がかわっている検査項目があります。以前にもご紹介しましたが、中性脂肪が、絶食時間によって基準値がちがいます。

基準値	空腹時	随時
中性脂肪	150未満	175未満

ただし、メタボの判定は「随時」でも150未満で行います。

これから暑くなりますが、絶食のために水分も摂らずにフラフラになって来られる方が、おられます。水やお茶その他「カロリーゼロ」の水分であれば、問題ありませんので、脱水にならないようにご注意ください。健診のために熱中症になったのでは元も子もありません。

肝炎ウイルス検診

B型・C型肝炎ウイルスの検査です。**20歳以上の方が一度だけ無料で受けることができます。**受診券はありません。肝炎ウイルスが、慢性肝炎、肝硬変、肝がん（肝細胞がん）の原因となりますので、ぜひお受けください。（肝疾患の7～8割は、肝炎ウイルスが原因です）

大腸がん検診（便潜血2回法）

40歳以上の八尾市民は年1回無料で受けられます。受診券はありません。検査キットは、受付および診察室でお渡しします。

便を2日分提出していただき、1回でも血が混じっていると陽性で、要精密検査（大腸ファイバー：当院でできます）となります。

ただし、肉眼でわかる血便や、便通異常、体重減少などがある場合は、検診をとばして、内視鏡検査をお受けになることをお勧めします。

また、2親等以内（親・子・祖父母・孫・きょうだい）に、大腸癌や大腸ポリープになった方がおられる場合は、一度は内視鏡検査をお受けになることをお勧めします。

肺炎球菌の予防接種

(当日接種可ですが、問診票の記入が必要です。診療室に入る前に受付でお申し出ください)

日本人の死亡原因の第4位が肺炎です。高齢者では肺炎球菌が原因の多くを占めます。

対象者は1回目の接種のみ2000円の自己負担で受けることができます。

今年度からは65歳のみが対象になりました。接種可能な日は、65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までです。65歳の誕生月に、通知が来ます。

市民税非課税世帯の方、生活保護受給者等は負担金が免除されますが、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。また、特別に負担金のことなる方がいます(右表)

ワクチンの効果は5年間です。2回目以降は自費で、接種料金は下表の通りです。接種料金の改定をしました。ご了承ください。

接種料金(税込)	6/1から
かかりつけ患者さん	6,820円
かかりつけでない方	7,920円

例外の方の接種料金	
八尾市公害認定患者さん	無料(2回目以降も)
ひそう脾臓摘出後の方(胃がん術後など)	保険適用(2回目以降も)

情報は「肺炎予防.jp」をご覧ください。
(<https://www.haien-yobou.jp/>)

帯状疱疹(ヘルペス)の予防接種(予約制)

高齢になって、免疫が低下すると発病しやすくなります。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)の軽減が目的です。

接種対象は50歳以上です。
(特に免疫が低下している方には18歳以上で接種可能です)
当院では右表にある2種類のワクチン接種を行っています。
情報は下記のサイトをご覧ください。

商品名(製薬会社)	水痘生ワクチン(ビケン)	シングリックス(グラクソスミスクライン)
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	約50%	約90%
効果持続期間	約5年	約10年

「帯状疱疹.jp」(ビケン) <https://taijyouhoushin.jp/>
「帯状疱疹予防.jp」(GSK) <https://taijyouhoushin-yobou.jp/>

生ワクチン	ワクチン種類	不活化ワクチン
6/1から	接種料金(税込)	6/1から
7,480円	かかりつけ患者さん	20,350円
8,580円	かかりつけでない方	21,450円

接種料金の改定をしました。ご了承ください。
(シングリックスの1回目を5月末までに受けた方の2回目は旧料金です)

RSウイルスワクチンについて

さだまさしさんがTVのCMに出ているのでご存知の方もおられると思いますが、RSウイルス感染症が話題になっています。通常は「風邪」のような症状ですが、高齢者、呼吸器疾患・心疾患等をお持ちの方は、肺炎を起こすこともあります。60歳以上を対象に、ワクチン接種が可能になりましたのでお知らせします。接種料金は25,000円(税込)です。1回の接種で2年間は免疫が維持できますが、新製品のため3年以上のデータがありません。ご了承ください。

風しんの予防接種（予約制）

※「麻しん風しん混合ワクチン」が品不足のため、入荷待ちの予約になります。ご了承ください。

風しんでこわいのは「先天性風しん症候群」です。妊娠初期に感染した場合、新生児に先天性白内障、先天性心疾患、難聴などが起こる可能性が高くなります。下記の2つの事業があります。

A「風しん5期定期接種」（今年度末で終了の予定です）

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、クーポン券があります。

B「先天性風しん症候群予防対策事業（八尾市）」

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 ②①の配偶者 ③妊婦の配偶者 ④①の同居者 ⑤妊婦の同居者**です。（④⑤が追加されました）

無料の抗体検査を受けていただき、その結果で接種対象となれば、無料で接種可能です。

（妊娠中の女性は、接種を受けられません）

接種料金（税込）	9,350円	対象外の方の接種料金は、左の通りです。
----------	--------	---------------------

子宮頸がんワクチン接種（予約制）

子宮頸がんは、VPD（vaccine preventable diseases：ワクチンによって予防ができる病気）のひとつです。2010年11月から定期接種となりましたが、副作用の問題があつて、13年6月から積極的勧奨が差し控えられていました。副作用は問題ないとなり、22年4月から再度勧奨されています。

定期接種（無料）の対象者は、小学6年生から高校1年生（相当）の女子です。

ワクチンは、2価、4価、9価の3種類がありますが、当院では効果の高い9価ワクチン（商品名：シルガード9）をお勧めしています。

9価ワクチン接種のスケジュールは、下記の通りです。

14歳までに接種開始した場合は、2回接種が標準です。

1回目接種 → 6か月あけて2回目接種（5か月目から12か月後まで接種可）

15歳以上で接種開始した場合は、3回接種が標準です。

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

（2回目は、1回目から1か月あければ接種可。3回目は2回目から3か月以上あければ接種可）

キャッチアップ接種（無料）は、接種が勧奨されていなかった期間に接種機会を逃した方が対象です。対象者は、平成9年度～平成17年度生まれの女子です。

接種期間は令和7年3月末までです。3回の接種をこの期間に終えるためには、今年9月までに1回目を受けてください。（来年4月以降は、自費になります）

接種時のお願い

13歳未満の方の接種には、保護者の同伴が必要です。

13～15歳の方の接種には、予診票と同意書に保護者のサインが必要です。

厚生労働省の感染症・予防接種相談窓口

TEL 03-5656-8246（平日の午前9時～午後5時）

大阪府の相談窓口

TEL 06-4397-3549（平日の午前9時～12時15分、午後1時～6時）

診療報酬改定(生活習慣病管理料)について

6月に診療報酬改定が行われました。高血圧症・糖尿病・脂質異常症の3疾患については、通常の「特定疾患(慢性疾患)」から外れて「生活習慣病」として管理することとなりました。

対象の患者さんには「問診票」(下)を書いていただき、身長・体重測定をします。これをパソコンに入力して「療養計画書」を作成(右ページ)し、お渡しします。ご面倒ですが、初回のみご本人が記入したというしるしに「署名」をしていただきます。

生活習慣病 問診表

氏名		生年月日	年	月	日
----	--	------	---	---	---

普段の生活で当てはまる項目に✓を付けてください。

●人と比較して食べる速度はいかがですか？

☐速い ☐普通 ☐遅い

●夕食後に間食をとることが週3回以上ある

☐はい ☐いいえ

●お酒は飲みますか？

☐毎日 ☐時々 ☐ほとんど飲まない

●お酒を飲む方は、1日あたりの飲酒量は？

☐1合未満 ☐1～2合未満 ☐2～3合未満 ☐3合以上

※1合の目安:清酒180ml、ビール中1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、
ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

●外食は多いですか？

☐毎日 ☐時々 ☐ほとんどしない

●便秘になることはありますか？

☐よくある ☐時々 ☐ほとんどない

●たばこを習慣的に吸っていますか？

☐はい ☐いいえ

●日常的な運動習慣(ウォーキング等)はありますか？

☐毎日 ☐週に数回 ☐週1回 ☐なし

（下）「療養計画書」の一例です。「リカバル」というアプリを使って作成しています。

電子カルテと連動していないため、名前・生年月日・カルテ番号等の入力から必要です。患者さんの登録が一巡するまで、十分な計画書はできそうもないですが、ご了承ください。

それでも、お一人につき最低3分は時間がかかっており、診察の待ち時間が若干長くなっていることをご了承ください。療養計画書は、4か月に一度発行するように決められています。

仕事量が増えて、さぞかし診察代が高くなるのではとご心配かもしれませんが、なんと9点（90円）前後（マイナ保険証の利用等で差があります）安くなっています！ 3割負担の方で30円、2割の方で20円、1割の方で10円安くなっている方が多いと思います。

生活習慣病 療養計画書 継続用（記入日：2024年06月01日）（2）回目

患者氏名: 菊池 博 男

生年月日 昭和34/7/6生 (64 才)

主病:

☐ 糖尿病 ☐ 高血圧症 ☐ 高脂血症

ねらい：重点目標の達成状況を理解できること・目標再設定と指導された生活習慣改善に取り組めること

【目標】

【目標】 ☒ 体重 (67.4kg) ☒ BMI (22) ☒ 収縮期/拡張期血圧 (130/80 mmHg) ☐ HbA1c (%)

【①目標の達成状況】

前回目標設定日 2024年5月15日からの目標達成率 体重目標達成率 0% 現状維持目標に対し、最高血圧変化なし

【②達成目標】：患者と相談した目標

体重76.6kg。血圧130/80mmHg。

【③行動目標】：患者と相談した目標

定期的な歯科受診。腹八分目。揚げ物を避ける。間食200kcal/日まで。週7日30分の運動。

【重点を置く領域と指導項目】

☐ 食事

- ☐ 今回は、指導の必要なし
- ☒ 食事摂取量を適正にする ☐ 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- ☐ 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす ☐ 食塩・調味料を控える
- ☐ 食事時間：朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- ☒ 外食の際の注意事項
- ☐ 節酒
- ☐ 間食
- ☐ 食べ方
- ☐ その他

☐ 運動

- ☐ 今回は、指導の必要なし
- ☒ 運動処方 種類：ウォーキング・ランニング
時間：30分以上 頻度：ほぼ毎日
強度：息ははずむが会話が可能な強さ
- ☒ 日常生活の活動量増加：1日8000歩
- ☐ 運動時の注意事項など

☐ たばこ

☐ 禁煙の実施方法 ☐ 禁煙・節煙の有効性

☐ その他

☐ 仕事 ☐ 余暇 ☐ 減量 ☐ 睡眠の確保(量・質) ☐ 家庭での測定(歩数、体重、血圧、腹囲等)
☐ その他

【検査】

【血液検査項目】（採血日 月 日）

☐ 血糖 (☐ 空腹時 ☐ 随時 ☐ 食後 時間)
(mg/dl)

☐ HbA1c : (%)

※血液検査結果を手交している場合は記載不要

☐ 総コレステロール： (mg/dl)

☐ 中性脂肪： (mg/dl)

☐ HDLコレステロール： (mg/dl)

☐ LDLコレステロール： (mg/dl)

☐ その他

【その他】

☒ 栄養状態: 肥満

☐ その他

※実施項目は、□にチェック、（ ）内には具体的に記入

患者氏名

医師氏名

☐ 患者が療養計画書の内容について説明を受けた上で十分に理解したことを確認した。

日本200名城巡り(99)

【100名城】【続100名城】の200名城巡りは、2022年5月に達成しましたが、それ以外の城もたくさんあり、まだ巡っています。

【番外】^{しもついで}下津井城(岡山県倉敷市)
^{ひきさんせと}備讃瀬戸に面した下津井は、^{ようしやう}軍事・海運の要衝です。下津井港近くの標高89mの山上に、1592~1596年に^{うきたひでい}宇喜多秀家が築きましたが、関ヶ原の戦い後は、池田氏が城主となりました。岡山城の出城のため、1639年に一国一城令により廃城となりました。

資料が少ないため、詳細は不明ですが、本丸・二の丸・三の丸等の曲輪、石垣・堀切・土塁・天守台跡等が残っています。現在は瀬戸大橋架橋記念公園の一部となっていて遊歩道が整備されています。倉敷駅から車で約45分。



(左) 瀬戸大橋の一番岡山県側の「下津井瀬戸大橋」がすぐ近くを通っています。



(右上) ^{やぐら}櫓跡の石垣
(右下) 天守台跡



この日は、警報級の大雨のため足元がわるく、十分に回れず残念でした。

7月の登城予定

【100名城】鹿児島城(鹿児島県鹿児島市)
【番外】館山城(千葉県館山市)・久留里城(千葉県君津市)
Instagram: hiroshi_kikuchi1

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ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8時半～	胃カメラ・エコー						水曜日の午前診は、胃カメラ・エコー等の検査優先ですが、空きがある場合に限り一般の診察を行います。 午後の検査は、都合によって行わない日がありますので、ご了承ください。 夕診は予約の患者さんが終わり次第、終了としますので、ご了承ください。
午前9～12	診察				診察		
午前診終了後	発熱外来						
発熱外来 終了後	胃カメラ・エコー 大腸ファイバー						
午後5～7	診察				診察		
夕診終了後	発熱外来				発熱外来		