



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

## 手ぬるいマスコミ

東京都知事選挙では、現職が再選されました。学歴詐称が問題になって何年も経ちますが、いつまでもハッキリしません。いろいろな情報を信用すれば、カイロ大学首席卒業ではなく中退であると思いますが、仲良しのマスコミは追求しようとしません。兵庫県知事も大問題になっていますが、これもマスコミの追求が手ぬるいです。万博の問題も大きく報道されることはありません。

自民党の裏金問題も、何となく終わったような雰囲気ですが、絶対許すことはできません。大手マスコミの上層部は、官房機密費で飲み食いしているそうですので、追求なんてできないのです。テレビや新聞しか見ない方は真実を知りようもないのです。現在私の情報源は、You Tube(ユーチューブ)が多いです。診察の合間にも見えています(診察画面右下)。お勧めは「子守康範チャンネル」「一月万冊」「デモクラシータイムス」です。

7月には、私が医師としての出発点でお世話になったお二人の先生が亡くなりました。

1人は徳田虎雄先生(享年86歳)です。私が医師になった40年前は、卒業後は9割が大学の医局に入り、私のように大学病院以外で研修を受けるのはわずか1割でした。私は、内科・外科・小児科・産婦人科の4科の研修を受けました。現在は各科の研修が必須ですが、当時このような研修制度の病院は数えるほどで、そのうちの1つが徳洲会病院でした。現在、徳洲会には76の病院がありますが、当時は八尾を含めて7病院だったと思います。徳田先生のやり方には賛否両論ありましたが(特に政治活動については)、研修医・臨床医としてはいい経験をさせてもらいました。

お母様の担当医をしたり、娘さんに内視鏡の指導をしたのもいい思い出です。ALS(筋萎縮性側索硬化症)という難病でしたが、もっとお元気な姿を見たかったです。

もう1人は、森功先生(享年83歳)です。私が八尾徳洲会病院に入った時の院長でした。循環器内科がご専門でしたが、私が入った時には地域医療に力を入れておられました。一緒に当直をしたことが昨日のこのように思い出されます。私が4、5年目の時に病院を辞められ、医真会病院を創設され、活躍されていました。ご冥福をお祈り申し上げます。

## 臨時休診の予定

10/12(土) 10/25(金) 夕診 10/26(土)

今月号の原稿締め切りは、7/28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)

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

### 特定健診(予約制)

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、保険で可能です。あらかじめお申し出ください。(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」です。**食事をすると、異常値が出やすいです。とくに血糖値と中性脂肪は異常値(空腹時より高値)になりやすいので、ご注意ください。

ただし、今のように暑い時期は、絶食のために水分も摂らずに来られると、脱水状態になりやすいです。検査としては尿蛋白が陽性になりやすいです。水やお茶その他「カロリーゼロ」の水分(アルコールは不可)であれば、飲んでも支障ありませんので、十分お飲みください。

特定健診は、いわゆる「**メタボ健診**」です。メタボとは、正式には「メタボリック症候群」で、「内臓脂肪型肥満」に「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」が合わさった状態を言います。

メタボリック症候群の診断基準は、下の通りです。

#### 1. 内臓脂肪型肥満

健診では「腹囲」で判定します。「へその高さの腹囲」で、男性は85cm未満、女性は90cm未満が正常です。(男性の基準は厳しすぎるとよく言われますが)

#### 2. 高血圧

上(収縮期血圧)130mmHg以上、または下(拡張期血圧)85mmHg以上  
あるいは、血圧を下げる薬を内服中。

#### 3. 糖尿病

空腹時血糖110mg/dl以上。「随時」の場合は、HbA1c 6.0%以上。  
あるいは、インスリン注射で治療中、血糖を下げる薬を内服中。

#### 4. 脂質異常症

中性脂肪150mg/dl以上(空腹時・随時とも)  
HDLコレステロール(善玉コレステロール)40mg/dl未満  
あるいは、脂質を下げる薬を内服中。

(次ページへつづ)

(前ページから) **1は必須条件です。その上で下記の3つの判定になります。**

- **2・3・4のうち2つ以上を満たすと、メタボリック症候群「該当」**
- **1つを満たすと、メタボリック症候群「予備群該当」**
- **1つも満たさなければ「非該当」**

1(肥満)があっても、2・3・4がなければメタボリック症候群にはなりません。  
また2・3・4すべてを満たしても、1がなければ、メタボリック症候群ではありません。

**メタボリック症候群の場合、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の発症率が高くなりますので、真剣に治療をご検討ください。**

特定健診では、身長と体重を測定し、「BMI」(Body Mass Index)を計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIは、肥満度の国際的な指標です。標準体重だと、BMIは22です。

(左下表) BMIによる肥満度の判定

(右下表) 身長から標準体重を計算するには、**標準体重 (kg) = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)**

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上30.0未満	肥満(1度)
30.0以上35.0未満	肥満(2度)
35.0以上40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)

身長(cm)	標準体重(kg)
145	46.3
150	49.5
155	52.9
160	56.3
165	59.9
170	63.6
175	67.4

### 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ので、診察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65歳のみが対象です。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。

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、必ず接種前に八尾市保健センター(TEL 994-8480)での手続きをしてください。また、特別に負担金のことなる方があります(右表)

ワクチンの効果は5年間です。2回目以降の接種料金は

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)
ひそろ 脾臓摘出後の方 (胃がん術後など)	保険適用(2回目以降も)

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

左表の通りです。

情報は「肺炎予防.jp」をご覧ください。

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

たいじょうほうしん

### 带状疱疹(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。

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。

「带状疱疹.jp」(ビケン) <https://taijyouhoushin.jp/>

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

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

6/1からの接種料金(税込)		
生ワクチン	ワクチン種類	不活化ワクチン
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

6月から接種料金の改定(値上げ)をしましたL  
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に出ています。RSウイルス感染症は、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。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。

今シーズンの新型コロナワクチン接種については、最終ページをご覧ください。

**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。

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、一時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)の接種を行っています。

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)

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を対象に**キャッチアップ接種**(無料)を実施しています。対象者は、**平成9年度～平成19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。未接種の方はお急ぎください。3回の接種をこの期間に終わるためには、今年9月末までに1回目を受けてください。(来年4月以降の接種分は、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)

## 日本200名城巡り(100)

【100名城】巡りは2016年4月から、【続100名城】巡りは2018年4月から始め、2022年5月に200名城巡りを達成しました。

江戸時代に築かれた天守が現存している城はわずか12城です。現存している三重櫓は12(8城)、現存している二重櫓がおそらく38(19城)あります。これらの城にはすべて登城しましたが、日本にある(あった)城は3万とも5万とも言われており、まだ巡っています。

この連載は、広報誌209号(2016年5月号)から開始しました。途中、コロナ禍のため、登城のない月もありましたが連載は休みませんでした。今月号で100回となりましたので、切りのいいところで、連載としては一旦終了させていただきます。

足腰が痛くて、山城には行けなくなりましたが、機会がある限り登城しますので、その都度「登城記」を掲載させていただくつもりです。

来年には韓国の「倭城」にもう一度行きたいと思っています。ヨーロッパの城に挑戦している方もおられますが、さすがに行けそうにありません。 インスタグラム：hiroshi\_kikuchil



### 【100名城】鹿兒島城(鹿兒島県鹿兒島市) (別名：鶴丸城)

2016年5月に名城巡りの2城目として登城しました。この時にはなかった「御楼門」が2020年に復元されて、ライトアップもされていると聞き、行ってきました。

(左上) ライトアップされた御楼門。

毎日、日没から午後10時まで。期間限定ではありません。午後6時以降は通れません。

高さ・幅とも約20mあり、国内最大の城門です。



(左中) 翌朝。周囲の堀には、蓮が一杯です。

(左下) 御楼門を通ったところにある石垣には、西南戦争時の砲弾・弾丸の跡が残っており、激しい戦いだったことが想像されます。

(右) 天璋院(篤姫)の像

背後の城山に、西郷隆盛らが立て籠もって最後を遂げました。そこまで行きたいと思いましたが、さすがに猛暑の中、断念しました。

鹿兒島中央駅から市電で市役所前まで約15分。電停から徒歩約10分。



【番外】<sup>たてやま</sup>館山城（千葉県館山市）



約50年前にNHKテレビの人形劇「新八犬伝」が放映されていて、私も見ていた記憶があります。館内では、当時のビデオが上映されていて、懐かしく鑑賞しました。

羽田空港からバスで木更津まで45分。木更津から車で約1時間半。

【番外】<sup>くるり</sup>久留里城（千葉県君津市）（別名：<sup>うじょう</sup>雨城）

1456年に、武田信長が築いたとされます。戦国時代には、里見氏が本拠としました。江戸時代には、松平氏・土屋氏・黒田氏が藩主を務め、1872年に廃城令により廃城となりました。

（左下）2層2階の天守があったそうですが、現在の模擬天守は浜松城をモデルに建てられたそうです。本来は入館できるのですが、昨年5月11日に地震があって、現在は危険なため立ち入り禁止になっています。

（右下）模擬天守の隣には当時の天守台跡が残っています。

二の丸跡に資料館があります。



<sup>あわ</sup>安房の国・里見氏の居城です。

房総半島南端の館山に1580年に築されましたが、1614年に廃城となりました。

3層の天守があったそうですが、現在建っている模擬天守（館山市立博物館分館：八犬伝博物館）は、昭和57年に開館したものです。

曲亭馬琴が記した「<sup>なんそう</sup>南総里見八犬伝」で知られています。「仁義礼智忠信孝悌」の玉を持った8人の若者（八犬士）が、里見氏のためにはたらく物語です。

### 八つの玉と八犬士

<b>仁</b>	犬江親兵衛仁（いぬえしんべゑ まさし） 聖教の根本理念で自他への道をわがみ、一切の事に親しみなきけ深きこと。愛憎を他におぼすこと、いつくしみ、おもいやり。
<b>義</b>	犬川莊助義任（いぬかわそうすけ よしとう） 道基。人間として行うべきすしむら、利害をすて、条理にしたがって人のためにつくすこと。
<b>礼</b>	犬村大角礼儀（いぬむらだいかく りぎのり） 人の行うべき道。社会の秩序を保つための生活上の定まった形式。敬意をもって、決まりにしたがうこと。
<b>智</b>	犬坂毛野胤智（いぬさかのの たねとも） 物事をよく理解しわきまえていること。かこいこと。是非を判断する心の作用。ちえ。
<b>忠</b>	犬山道節忠与（いぬやまどうせつ ちよとも） 真心をつくして忠実なこと。まめやか。主君に対して、臣下としての真心をつくすこと。
<b>信</b>	犬飼現八信道（いぬかいげんぱち のぶみち） 欺かないこと。言をたかえぬこと。思いふんでうたがわれないこと。借付すること。看放すること。
<b>孝</b>	犬塚信乃成孝（いぬづかのし のりたか） 父母によく仕えること。父母を大切にすること。
<b>悌</b>	犬田小文吾悌順（いぬたこぶんご やすむら） よく見または年長者などにつかえて柔順なこと。弟または長幼間の順道の理いこと。

車で館山城から約1時間半。



## 新型コロナウイルスワクチン接種について

●新型コロナの患者さんが、結構出ています。第11波だそうです。38℃以上の発熱で受診される方の半数以上は新型コロナです。7月下旬から発熱のない新型コロナの方も増えています。

相変わらず感染力はつよいです。新型コロナだと、まれに肺炎を起こすことがありますし、咳が長引いたり、嗅覚・味覚障害が起こることもあります。全身倦怠感が長期にわたる事例もあります。ただの「風邪」とは違う病気だということを、忘れないでください。

●新型コロナワクチン定期接種の情報です。

・対象は、八尾市民で65歳以上の方、60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器等の疾患で身体障害者手帳1級をお持ちの方です。(インフルエンザの予防接種と同じ条件です)

・接種期間は、令和6年10月1日(火)～7年1月31日の予定です。接種回数は1回です。

・接種費用は、3,000円です。市民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方等は免除になりますが、事前の申請が必要です。接種後の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

・接種券の送付はありません。

※定期的に受診されている患者さんは、昨年同様、できるだけ診察日に接種をお願いいたします。

※同時期にインフルエンザの予防接種も行う予定です。昨年同様、新型コロナとインフルエンザの同日接種が可能ですので、ご検討ください。

※使用するワクチンは、まだ決定していません。現在のところ、納品の予定もわかりませんので、予約はまだ取ることができません。なお、今回から、メールでの予約は行わない予定です。

●上記以外(65歳未満)の方の接種費用は、今のところ15,000円前後になる見込みです。

(定期接種の費用の内訳は、ワクチン代を含む接種費用が15,300円で、国が8,300円を助成、八尾市が4,000円を助成し、残りの3,000円が自己負担です)(市町村によって負担額はちがいます)

接種費用・予約開始時期・予約方法等については、決まり次第お知らせします。当院のメールマガジン「きくメール」で一番にお知らせしますのでご登録ください。

**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	×	