



内科・消化器内科

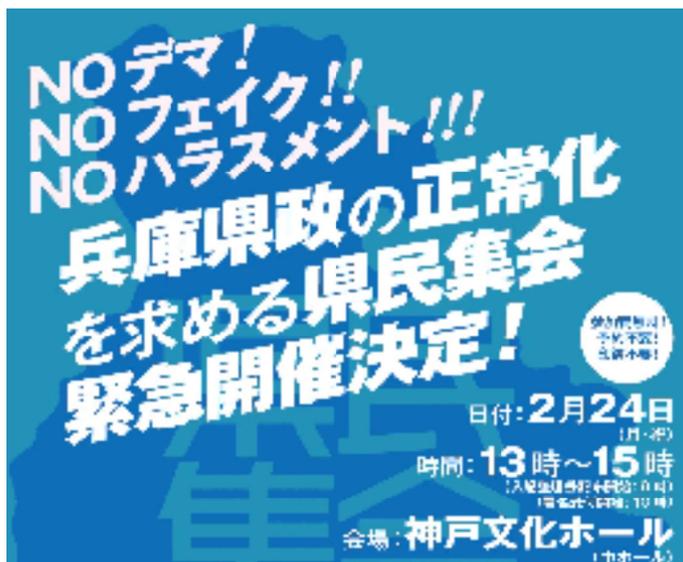
総合内科専門医・消化器病専門医
消化器内視鏡専門医・ピロリ菌感染症認定医

デマ

最近「デマ」をよく聞きます。「デマ」とはドイツ語のデマゴギー(demagogie)の略で、広辞苑第7版によると、①事実と反する煽動的な宣伝。悪宣伝。②根拠のない噂話。流言蜚語(りゅうげんひご)。「一を飛ばす」とあります。

噂話程度ならまだしも、悪質で犯罪的なものは許しがたいです。兵庫県知事・斎藤氏の「パワハラ」を通報した西播磨県民局長とこの問題を調査する百条委員会の県議会議員の2人がみずから命を絶ちました。デマによる誹謗中傷が原因と考えられますが、これに関しては、維新の会の3人の兵庫県会議員が、機密情報を漏らして、デマの原因となったとして、大きな問題になっています。

毎週水曜日に行われる斎藤知事の定例記者会見をずっと見ていますが、この問題に関して質問を毎回されても、「壊れたテープレコーダー」のように「私は間違っていない」「そんな認識はない」「答える立場にない」などと繰り返しています。



百条委員会の最終報告は3月に出るようですが、斎藤氏のパワハラ認定と、県民局長の名誉回復が盛り込まれるようです。当然だと思います。

斎藤氏に投票した110万人の方すべてが、醜悪なデマを信じているとは思いませんが、兵庫県民には主権者としての責任があると思います。

2月24日に「兵庫県政の正常化を求める県民集会」が開催されました。インターネットの中継を見ましたが、頑張ってください。

私たちは、兵庫県の問題を対岸の火事と油断してはいけません。いつ大阪で起こるかもしれないことですから。

臨時休診の予定

3/19 (水) 4/25 (金) 夕診・4/26 (土)
5/9 (金) 夕診・5/10 (土) 7/12 (土) 7/30 (水)

今月号の原稿締め切りは、2/25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](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。

新型コロナとインフルエンザについて

新型コロナおよびインフルエンザの流行は、だいぶ下火になってきましたが、まだ散発的に患者さんは来られています。抗原検査では、どちらも陰性の「風邪」もありますし、原因不明の急性胃腸炎も多くなっています。ご注意ください。

感染外来(発熱外来) (完全予約制) について

「発熱の有無にかかわらず」「上気道炎(風邪)症状の方」および「胃腸炎(嘔吐・下痢等)の方」は、必ず電話での予約をお願いします。

「発熱外来」は「感染外来」と呼び方を変えました。「かぜ症状」に限らず「胃腸症状」の方も含めて、「他人にうつす」可能性のある症状の方の外来と考えてください。感染外来の時間は、原則として午前診および夕診の終了後です。

大きな病院のように、専用の出入り口があり、受付・待合室・診察室も別にあればいいのですが、当院では、出入り口や受付なども一つしかありませんので「**空間的隔離**」として、待合室を分ける。また「**時間的隔離**」として、時間も分ける。このような体制をとるので精一杯です。感染拡大予防にご協力ください。

飛び込み(予約なし)で来られた方は、院外(廊下)でお待ちいただくか、出直していただきますので、よろしくお願い申し上げます。

マイナ保険証について

昨年12月2日以降「**健康保険証**」の新規発行はされなくなりましたが、現在お持ちの「健康保険証」は有効期限までは今まで通りにご利用いただけます。有効期限の記載のない「健康保険証」は、今年12月1日まで有効です。

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」をお持ちでない方には「**資格確認書**」が届きます。これも健康保険証と同様に有効期限まではご利用いただけます。

マイナ保険証で受付していただく時に「**薬剤情報の閲覧**」を承諾していただくと、調剤薬局で処方された内容を確認することができます。他院での処方内容も確認でき、大変役に立ちます。治療上必要な場合もありますので、できるだけご協力をお願いします。

健康保険証のマイナンバーカードへの紐付けをご希望の方は、まず受付の「**カード読取り機**」で確認をお願いします。一部の方で、すでに紐付けが済んでいる方がおられるからです。

スマートフォンに「**マイナポータル**」のアプリ(左)を入れれば、ご自分でできます。私も、パソコンよりも使い勝手がいいので、スマホを使って、診察室で紐付けをしています。紐付けをご希望の方は、受付でお申し出ください。



マイナ保険証の登録には、4桁の暗証番号が必要です。ただし、3回連続で間違えると、市役所へ行って手続きしないとイケませんのでご注意ください。

生活習慣病の「療養計画書」について

昨年5月までは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つの疾患の患者さんは、診療報酬では「特定疾患療養管理料」を算定していましたが、6月からは「生活習慣病管理料」を算定することに変更されました。

医療費としては、ほぼ同額ですので、お支払いいただく金額もほぼ同じはずですが、変わったのは、今までは「口頭での指導」でよかったのが、「療養計画書」を作成して指導することになりました。

この「療養計画書」は、原則として4か月に一度見直して発行することを求められています。（毎月受診されない患者さんの場合、ずれることはありますが）

この4か月に一度の時に、身長および体重の測定をさせていただき、血液検査の結果があれば入力します。

お一人ずつ一から手入力すると、大変な作業になりますので「リカバル」という療養計画書をつくるシステムを利用しています。それでもお一人につき数分は時間が必要です。

療養計画書を作成するために使用料がかかりますが、患者さんに対しては料金は発生しませんので、ご安心ください。

これが昨年6月から始まったおかげで、6月、10月、そして先月（2月）と4か月毎に診察の待ち時間が長くなっています。誠に申し訳ありません。

療養計画書を最後まで読んでいただいている患者さんがどれほどおられるかわかりませんが、療養計画書の最後のページに、下のような記載があります。

「リカバル」では、スマホでQRコードを読み込んで登録すると、動画の閲覧や、血圧や体重の管理ができます。もちろん無料です。

本人認証など少し手間がかかりますが、興味のある方はご利用ください。

（QRコードは個人ごとのものですので、下のQRコードはご利用になれません）

詳しいアドバイスを確認するにはリカバル（無料）にご登録ください。

療養計画書に基づくオススメ動画が閲覧できるほか、血圧や体重の管理もできます。

 **リカバル RECOVAL** 医療者がいるから、分かる、続く

- ①QRコードからリカバルページにアクセス
- ②利用規約に「同意する」をチェック
- ③「Googleアカウント使用」を選択
- ④携帯電話番号を入力し、「次へ」ボタンを押す
- ⑤スマートフォンに届いた数字を入力し、「認証」を押す
- ⑥氏名、生年月日などを入力して「送信」を押す



初回は右のQRコードを読み取らないと説明動画を閲覧いただけません。
二回目以降は <https://console.recovalapp.jp/> からアクセスをお願いします。

ここからアクセス

肺炎球菌の予防接種

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。

肺炎球菌ワクチンは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。対象者は65歳のみです。

接種期間は、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)で手続きをしてください。

特別に負担金のことなる方があります(右表)

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

ワクチンの効果

効果は5年間です。2回目以降および65歳以上の方の接種料金は下表の通りです。情報は「肺炎予防.jp」をご覧ください。 <https://www.haien-yobou.jp/>

65歳限定

**高齢者肺炎球菌
定期予防接種のお知らせ**



接種期限：66歳の誕生日の前日まで

例外の方の接種料金	
八尾市公害認定患者さん	無料
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)

帯状疱疹(ヘルペス)の予防接種(予約制)

子どもの頃に感染した水痘(水ぼうそう)のウイルスが体内に潜んでいて、高齢になって免疫が低下すると帯状疱疹を発症します。

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。

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/>

接種料金(税込)(1回分)		
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

現在の接種料金は左表の通りですが、お急ぎでない方は、しばらくお待ちください。理由は、以下の通りです。

※2025年度から、定期接種(公費助成)になることが決まりました。

今月号の原稿締め切り時点で、実施要綱が発表されていませんので、「おそらく以下のように」なると思いますが、実際に国で決定してから、各自治体が自己負担金を設定すると思います。

接種対象は原則65歳ですが、25~29年度の5年間は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(101歳以上は25年度のみ)が対象となる予定です。

上記の2種類のワクチンの両方が対象になると思います。自己負担はおそらく上記料金の半額以下になると思いますが、詳細はわかり次第お知らせします。

風しんの予防接種（予約制）

※「麻しん風しん混合ワクチン」が品不足です。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3月末で終了です）

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。ぜひ接種をお受けください。

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（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。

定期接種の最終年度（高校1年生相当：今年度は平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）の方は、令和7年3月末までに1回目の接種を受ければ、3回目まで無料で接種できます。（今年度限定です）

※**キャッチアップ接種**（無料）も実施しています。

対象者は1997（平成9）年4月2日～2007（平成20）年4月1日生まれの女子です。

キャッチアップの最終年度（今年度は平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ）の方は、令和7年3月末までに1回目の接種を行えば、3回目まで無料で接種を受けることができます。（こちらも今年度限定です）

※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。

お問い合わせ先は、八尾市健康福祉部健康推進課（TEL 072-994-8480）です。

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。受診券をご確認ください。

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。

3月は、駆け込み受診が増えるため、混雑します。結果を含めて2回の受診が必要ですので、余裕を持ってお受けください。

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、検査項目が少なかったり、負担金が必要なことがありますので、あらかじめ受診券をご確認ください。

特定健診はいわゆる「メタボ健診」です。内臓肥満(腹囲)プラス高血圧症・糖尿病・脂質異常症の3疾患のうち2つがあれば、メタボになります(一つの場合は、メタボ予備群です)。

「がん検診」ではありませんので、ご理解ください。

特定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。

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。保険外で検査をした場合は「除菌治療」も「除菌判定の検査」も保険外(自費)です。

採血は「空腹時」が原則です。空腹とは「10時間以上の絶食」です。食事をすると、血糖値と中性脂肪は高い数値が出やすいです(基準値もかわります)。ただし、絶食のために、脱水状態になると困ります。水やお茶その他「カロリーゼロ」の水分は、飲んでも支障ありません。

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、肝疾患(慢性肝炎、肝硬変、肝がん(肝細胞がん))の原因の7~8割を占めます。ぜひお受けください。

私は、研修を受けて「大阪府肝炎医療コーディネーター」の認定を受けています。ご質問があれば、ご相談ください。また「B型肝炎訴訟」のための血液検査(自費)を行っています。

大腸がん検診(便潜血2回法)

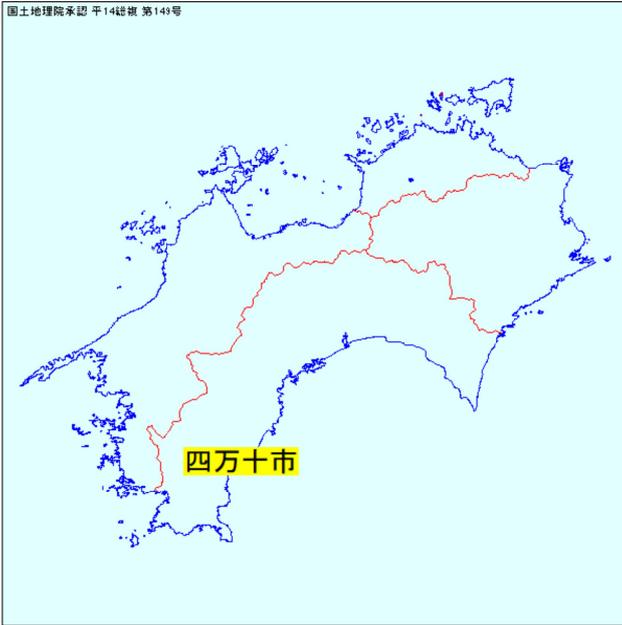
40歳以上の八尾市民は年1回無料で受けられます。受診券はありません。検査キットは、受付および診察室でお渡しします。便を2日分提出していただき、1回でも陽性(血液が混じっている)なら、要精密検査(大腸ファイバー:当院でできます)となります。

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。

大腸がんで外科手術を受けた方は、手術後5年までは担当医の指示に従って検査を受けてください。ポリペクトミー(内視鏡手術)を受けた方は、悪性だった場合は、1年後、3年後、5年後と検査を受けていただいています。良性だった場合は、3年毎の検査をお勧めしています。

中村城に行ってきました



「土佐の小京都」中村（高知県^{しまんと}四万十市：旧中村市）に行ってきました。

伊丹空港から高知^{りょうま}龍馬空港まで40分。空港からJR高知駅までバスで30分。高知駅から特急で2時間かかります。（高知～^{くぼかわ}窪川はJR土讃線、^{どきん}窪川～中村は第三セクターの土佐くろしお鉄道）

室町時代に関白だった一条教房が、応仁の乱（1467～1477）から逃れて、領地のあった土佐国幡多^{はたのしやう}荘に移りました。地元の豪族だった^{ためまつ}為松氏が家老に取り立てられ城を築きました。

土佐一条氏は4代続きましたが、^{ちやうそかべもとちか}長宗我部元親に滅ぼされ、関ヶ原の戦い後は山内一豊の弟が城主となりました。1615年の一国一城令により廃城となっています。



中村駅から徒歩約45分。

（左）二の丸跡に模擬天守が建っています。内部は、四万十市郷土博物館です。
（下）駐車場に^{どるい}土塁が残っています。



（下）山麓には、一条氏を祀った一條神社があります。一条氏が京都から移ったときに、公家や武士、職人たちも移ってきたため、京都の文化が広まり繁栄したそうです。
（右下）旧盆には、大文字の送り火が行われます。

ポイ活

当院では、キャッシュレス決済を推進しています。先月号で、おさらいをしましたが、今月は最近私の趣味になっている「ポイ活」の話をします。「ポイ活」とは、「ポイント」を貯めたり使ったりして活用することをいいます。趣味というか、頭の体操と思ってやっています。

当院では、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済などをご利用いただけますが、一部を除いて、決済を行うとポイントがつきます。電子マネー(nanaco、waon、Edyなど)では、200円で1ポイント(200円未満は切り捨て)がつきます。クレジットカードでは、0.5%が多いですが、1.0%以上のポイントがつくカードもあります。



ここから先は、少し手間が必要ですので、ご了承ください。
スマホに「アプリ」を入れることと「会員登録」が必要です。

私が最近一番よく使っているのはスマホ決済の「楽天ペイ」です。当院でもご利用になれます。(左)は私がある店で1,240円を「楽天ペイ」で支払ったあとのスマホの画面です。

普通の電子マネーだと、付与されるポイントは6ポイントですが、その3倍の18ポイントがついています。

手順は、まず楽天Edyにチャージ(入金)し、アプリでこれを「楽天キャッシュ」にチャージし、支払時に支払い元を楽天キャッシュにします。Edyへのチャージは、コンビニのATMで現金でできます。

私はさらにポイントを得るために、クレジットカードでチャージを行います。そのためのクレジットカードと下記それぞれのアプリと会員登録が必要になります。面倒ですみません。

日曜日限定で1.5%のポイントがつくカードから「JALペイ」へチャージ、それをさらに「ANAペイ」へチャージし、これでEdyにチャージします。これによって、1.5%のVポイント、0.5%のJALマイル、0.5%のANAマイル、最後の支払い(前述)で1.5%の楽天ポイントを得ることができます。



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	感染外来						
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	感染外来		×		感染外来	×	