



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

耐用年数

ずっと使っていたシャープ製の電卓がとうとう動かなくなりました。大学に入ったときに買ったものでしたので、48年間持っていたことになります。これは例外として、電化製品は10年位が限界でしょうか。昨年、10年ちょっと使っていた家の冷蔵庫とテレビが立て続けに不具合になり、買い換えました。当院では、受付の2台のパソコンが、8年目と9年目でしたが、不具合とまでは言えませんが、動作が緩慢になったため、買い換えました。最近、内視鏡検査用の吸引器と呼吸機能検査器が動かなくなり、買い換えました。診察室にはパソコンが3台ありますが、8年目の1台は、不具合が出始めましたので、そろそろ買い換えの時期みたいです。何故かこういったことは、立て続けに起こるようです。



車はだいたい8年毎に買い換えています。その度に安全対策が進歩しています。スマホは2年毎に買い換えています。新しい機能が必要というよりも、充電電池がくたびれてくるのが、一番の理由です。

そう考えると、多くの方が80歳から90歳くらいまで生きられるということは、すごいことです。もちろん、病気などでそこまで生きられない方もおられるわけですが。

昨年から年金受給者になってしまいましたが、60歳になった頃から、色々な業者から「医院の継承(あるいは承継)」の案内がよく届くようになりました。開業したいが、諸般の事情で踏み切れない医師が多いそうで、いわゆる「居抜き」で譲りませんかということです。そんなものかと思っていたら、前の病院で一緒に働いていた同期の先生、私より先に開業していたのですが、つい最近、継承して勤務医に戻ってしまいました。私は、人間関係が難しいので、勤務医に戻ろうとは思いませんが、いつまで働こうかと考え始めました。可能なら、次の年男(亥年)までは頑張ろうと思っているのですが、どうなるでしょうか。

臨時休診の予定

5/9(金) 夕診・5/10(土) 7/12(土) 7/30(水)
8/6(水) 8/9(土) 8/15(金)・8/16(土)

今月号の原稿締め切りは、4/24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/): <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。

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)

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带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

(重要) 2025(令和7)年度から、定期接種(公費助成)になりました。

1. 接種期間: 年度実施(4月1日~翌年3月31日)

※シングリックスの場合は、2回目も同年度内に接種する必要があります。

2. 接種対象者: 接種当日に八尾市に住民登録のある下記①~③の方。過去に带状疱疹にかかったことのある方も対象です。ただし、**過去に任意接種で接種を受けた方は対象外です。**

①年度内に65歳を迎える方(誕生日の前でも接種できます)

②60~64歳で「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害」があり、日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)

③令和7年度から令和11年度までの経過措置として、その年度内に、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。※101歳以上は令和7年度のみ対象。

3. 自己負担額(下表) ※不活化ワクチン(シングリックス)は2回の接種が必要です。

定期接種の接種料金(1回分)	
生ワクチン	不活化ワクチン
4,400円	11,000円

①次の方は接種費用が免除されます。市民税非課税世帯の方、生活保護受給者、中国残留邦人等支援法の受給者。

②手続: 事前に保健センター窓口・郵送・電子申請により交付された予診票により接種した場合に無料となります。

定期接種の対象外の方の接種料金は右表の通りです。

申し訳ありませんが、令和7年4月1日から、若干の便乗値上げをさせていただきました。

定期接種の対象外の方の接種料金(税込)(1回分)		
生ワクチン	ワクチン種類	不活化ワクチン
7,700円	かかりつけ患者さん	20,900円
8,800円	かかりつけでない方	22,000円

風しんの予防接種 (予約制)

「先天性風しん症候群」がこわいです。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。「**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 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。無料の抗体検査を行い、その結果で接種対象となれば、無料で接種可能です。対象外の方の接種料金は、左

接種料金(税込)	9,350円
----------	--------

の通りです。(妊娠中の女性は、接種を受けられません)

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。（右）対象者にはハガキが来ます。

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、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）

ワクチンの効果は5年間です。2回目以降および定期接種の対象外の方の接種料金は下表の通りです。

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

情報は「**肺炎予防.jp**」をご覧ください。

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

**高齢者肺炎球菌
定期予防接種のお知らせ**

65歳限定



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
ひそう 脾臓摘出後の方 （胃がん術後な	保険適用 （2回目以降

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。

※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回以上の接種を受けていれば、3回目まで無料で接種できます。

※**キャッチアップ接種（無料）**は令和7年3月末で終了しましたが、令和7年3月末までに1回以上接種を受けている方は、3回目までは無料で接種ができます。

（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）

※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)

令和7年度の特定健診(まったく同じ内容ですが、後期高齢者の場合は正確には「後期高齢者医療の健康診査」という名前です)は、受診券が届いた方から開始します。

特定健診はいわゆる「メタボ(メタボリック・シンドローム)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つ以上があれば「メタボ該当」、一つの場合は「メタボ予備群」です。

今月号から、また特定健診についての説明を連載します。

特定健診の内容は、以下の通りです。

1. 問診
2. 身体計測(身長、体重、腹囲)
3. 検尿(糖・たん白)
4. 心電図
5. 採血(貧血、肝機能、腎機能、脂質、糖尿病など)

特定健診は「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。

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。

「B型肝炎訴訟」のための血液検査(自費)を行っています。国に対する訴訟になりますので、詳細は法律事務所にご相談ください。

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が、この検診で陽性になった場合は、内視鏡検査を受けていただくようにお勧めしています。

特定健診の身体計測について

1. 身長測定

体が曲がっている方は、かなり誤差が出ます。できるだけ背中を伸ばして測ってください。後頭部・背中・おしり・かかとの4点が一直線になるのが、理想の姿勢です。

2. 体重測定

- ・風袋（服の重さ）込みの数字が出ますので、素っ裸より当然重く出ます。私は毎日測定していますが、夏のパジャマで0.5kg、冬だと1kgは重く出ます。
- ・体重測定をした方の「家ではこんなじゃない！」との声が診察室までよく聞こえてきます。そのため今年度から、ご希望の方は、風袋（服の重さ）を申告していただき、調整します。ただ、3kgも5kgも引くことができないことは、ご理解ください。
- ・恥ずかしくない方は、素っ裸になっていただいても構いません。
- ・体重計がおかしいのではないかと声もありますが、当院の体重計は、2年に一度大阪府の検定を受けていますので、そのご心配はありません。

3. 腹囲測定

- ・メタボの診断は、男性85cm以上、女性90cm以上の場合に判定します。糖尿病、高血圧症、脂質異常症があっても、腹囲が正常範囲の場合には、メタボとは判定されません。また、腹囲が基準を超えていても、上記3疾患がなければ、メタボにはなりません。腹囲の基準はかなり厳しいです（特に男性の場合）が、決まりですのでご理解ください。
- ・測り方によって、かなりの誤差が出ます。計測の条件は「立位・軽呼気・臍高」です。一般的には、体重1kgの増減で、腹囲が1cm増減するといわれます。それを考慮しても、過去の数値よりかなり違っている場合には、測り直します。

身長および体重からBMI（体格指数）を算出します。BMIは22が標準です。

計算方法は、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$ です。

例えば、身長160cm、体重60kgの場合は、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ です。

肥満度は、BMIによって、右表の通りに、低体重・普通体重・肥満（1度～4度）の6段階に分けられます。

低体重でも、お元気に生活されている方はいいのですが、筋力低下等があって日常生活に支障があるときは問題になります。

特に、BMIが17.5以下の場合「るいそう」と呼び、要注意です。

また、体重減少に歩行速度の低下、身体活動量の低下などが加わると「フレイル」と呼ばれます。

肥満は皆さんご存知のように、健康に大きな問題となります。

来月号では、肥満症の治療について、お話しします。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～24.9	普通体重
25.0～29.9	肥満（1度）
30.0～34.9	肥満（2度）
35.0～39.9	肥満（3度）
40.0以上	肥満（4度）

感染外来(発熱外来) (完全予約制) について

COVID-19(新型コロナ)およびインフルエンザの流行はほぼ終わっていますが、まだ散発的に患者さんは受診されています。ご注意ください。

「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」および「胃腸症状」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。

当院では「**空間的隔離**」として、待合室を分け、また「**時間的隔離**」として、時間を分けています。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。

マイナンバーカードの期限切れにご注意

マイナンバーカードには、2つの有効期限があります。**カード自体の有効期限は、10回目の誕生日**ですが、カードに搭載されている**電子証明書の有効期限は、5回目の誕生日**です。

カードの券面には2つの有効期限が記載されていますので、一度ご確認ください。

マイナンバーカード・
電子証明書
有効期限通知書 在中

有効期限の2~3か月前になると、(左)のような記載のある郵便物が届きます。忘れずに市役所で更新の手続きをしてください。期限切れになると手続きがやっかいになります。

更新の手数料は無料です。

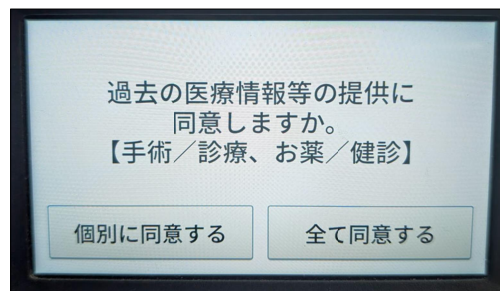
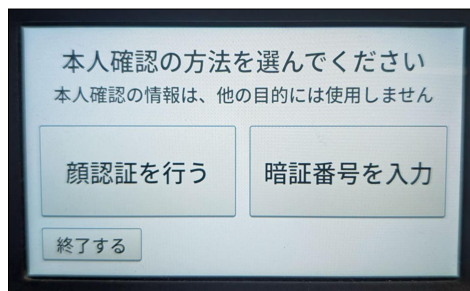
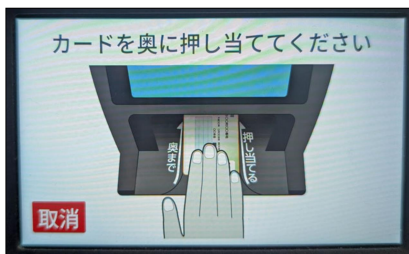
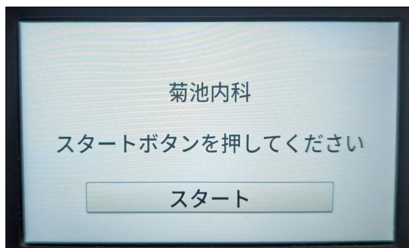
マイナンバーカードの顔認証リーダーについて

(右)受付カウンターに設置している、マイナンバーカードの顔認証リーダーです。

器械は一緒ですが、ソフトウェアの更新をしましたので、画面の表示が少し変更になりました。

特に「医療情報等の提供の同意」の画面が、「個別に同意する」と「全て同意する」の選択になりました。ここの同意がないと、診察には役立ちませんので、よろしくお願いします。

また、カメラの感度がよくなったようで、顔認証のエラーが出にくくなっています。



花見に行きましたか？



花見と言えば桜ですが、毎年、気候に一喜一憂します。今年は例年以上に寒暖差が激しく、気をもみましたが、無事に観ることができました。

「散る桜 残る桜も 散る桜」

良寛和尚の辞世の句と言われますが、さあ、あと何回花見ができるのでしょうか。

来年は、良寛和尚ゆかりの桜を見に行きたいと思っています。

（左上）玉串川沿いの桜。わが家から一番近い桜です。
（3月30日）



大和郡山城へ行きました（4月6日）。郡山城址公園は、「日本桜名所100選」に選ばれています。

この100選には、弘前公園（青森）、大阪城公園など、日本100名城および続100名城のある公園が25か所ほど選ばれていますが、残念ながら桜の時期に登城したことはありませんでした。

（左中）天守台。1583年に筒井順慶が築きました。5層6階の天守が存在したと伝えられています。1585～1591年の間、豊臣秀吉の弟・秀長が城主でした。

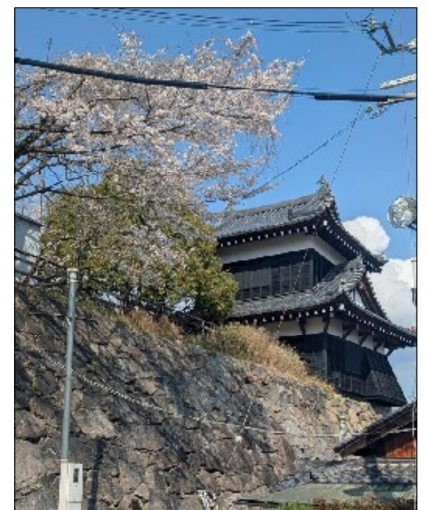
来年のNHK大河ドラマは「豊臣兄弟！」です。

（左下）追手門

（右）追手東隅櫓

（右下）多門櫓

近鉄橿原線・大和郡山駅から徒歩5分。JR大和路線・郡山駅から徒歩15分。



買い物もキャッシュレスで

当院では、キャッシュレス決済を推進しています。

先月号では、鉄道のタッチ決済のキャンペーンをお知らせしました。

現在、5月30日(金)までの期間限定で、**Visaのタッチ決済**で30%キャッシュバックのキャンペーン「Visaのタッチで得だおれ！」が行われています。

対象は左記の商業施設等・鉄道です。
・A及びBは大阪府内、鉄道は関西地区が対象です。(阪神電車は対象外です)

・それぞれについて、VISAカード1枚について、30%最大1500円のキャッシュバックです。対象となるカードは、ホームページでご確認ください。

「VISA割」のホームページで、メールアドレスとカード番号の登録が必要です。

市外のショッピングモールなどが多いので、私が使うのはAの「餃子の王将」と「万代」それに鉄道くらいでしょうか。

大阪・関西万博に行かれる予定の方も多いと思いますが、全面キャッシュレスですのでご注意ください。

A すべての
Visaのタッチ決済対象(最大1500円)

モバイル ウェアラブル カード

いこうもーる泉佐野 KUZUHIA MALL KISHIN CITY MALL
HIRAHARA KATA MALL Youmunity
LUCUA 王将 HIRO F

B カード以外での
Visaのタッチ決済対象(最大1500円)

モバイル ウェアラブル カード

arde! ALBI GREEN PLACE EST
KITTE CARO CEN OMA SHOPPING & RESTAURANTS
MIO OIOI なんばマリイ HEBBLE J. RESERVE BAR
阪急三番街 ナビオダイニング FIVE PRONTO

対象鉄道はこちら

Osaka Metro 大阪モノレール 北大阪急行電鉄
近畿日本鉄道 神戸市営地下鉄 ポタラ仕
神戸電鉄 山陽電車 六甲ライナー
能勢電鉄 Hankyu NANKAI

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		