



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

令和の米騒動

急に暑くなってきましたが、朝晩は冷え込むこともあり、体調を崩している方もみられます。沖縄より早く、九州南部が梅雨入りしました。今年も異常気象に悩まされる予感がしますが、毎年だと異常とは言えなくなるのかもしれませんが。

毎年のことですが、熱中症には十分ご注意ください。冷房は早めに使いましょう。電気代がかかると言っても、エアコンがあるのに使わずしんどくなる方が必ずおられます。しんどくなってからではかなり重症で入院が必要になる場合があります。水分はこまめに取りましょう。

最近、中国・香港・タイ・シンガポールなどで、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の流行が認められています。流行は冬だけではなく、昨年も夏に流行がありましたので、半年周期の流行はまだ終息していないようです。ご注意ください。（速報）この原稿の締め切り直前に、のどが痛く高熱の患者さんが来られ、検査をしたら見事にCOVID-19でした！ご注意ください！

コメが1年前の2倍以上の値段になっているうえ、スーパーに行っても商品がなく「令和の米騒動」と言われています。こんな時に、また政治家の失言がありました。今回はよりによって、コメ問題にもっとも関係のある農林水産大臣が「支援者がコメをたくさんくれるので、私はコメを買ったことがない。わが家には売るほどある。」とのこと。

後任の小泉大臣が、政府備蓄米の入札をやめて随意契約に変更し、5kg2,000円で売れるようにすると発表し、一気に方針転換したように見えます。ただ大臣の思いつきだけでこんなに急に方針転換できるとは思えず、失言問題がなければ、前大臣のもとでも同じようになったのではないかと考えています。7月の参議院選挙に向けて、石破総理が一発逆転を賭けたように思います。

5kg2,000円の備蓄米（古古米・古古古米）が店頭に並ぶのは間違いないですが、試算では1世帯当たり4kgと言われています。5kg5,000円の新米の銘柄米やブレンド米も併売される中、庶民の主食はどうなるのでしょうか。主食さえ満足に食べられない国の将来はどうなるのでしょうか？

臨時休診の予定（7月・8月は休診が多いです。ご注意ください）

7/12（土） 7/30（水） 8/6（水）・8/7（木）
8/9（土） 8/15（金）・8/16（土）

今月号の原稿締め切りは、5/28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）
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。

たいじょうほうしん
带状疱疹(ヘルペス)の予防接種 (完全予約制)

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。

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

「**带状疱疹.jp**」(ビケン) <https://taijyouhoushin.jp/>
「**带状疱疹予防.jp**」(グラクソスミスクライン) <https://taijyouhoushin-yobou.jp/>

(重要) 2025(令和7)年度から、上記2種類のワクチンが定期接種(公費助成)になりました。

- 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。
- 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。
- 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。
(接種後の返金はできません)

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

定期接種の対象外の方の接種料金は左表の通りです。

「带状疱疹ワクチンの接種が、認知症の発症を抑制する可能性」が報告されています。

イギリスでの調査で、带状疱疹ワクチンを接種した人は、接種しなかった人と比べて、認知症と診断された率が約20%低かったそうです。(イギリスの科学雑誌「ネイチャー」に掲載)
また、オーストラリアでも同様の報告がありました。(アメリカの医学界雑誌「JAMA」に掲載)。带状疱疹の発病によって、脳の血管や神経が炎症を起こし、そのためにアルツハイマー病の原因とされるアミロイドの沈着が起こるのではないかと推測されています。

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、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、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。

ワクチンの効果は5年間です。2回目以降および定期

2回目以降・対象外の方の接種料金	
かかりつけ患者さん	6,820円
かかりつけでない方	7,920円

接種の対象外の方の接種料金は下表の通りです。

肺炎予防.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 (胃がん術後等)	保険適用 (2回目以降も)

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

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。

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。

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。

※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。

風しんの予防接種「先天性風しん症候群予防対策事業」（予約制）

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。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。

（妊娠中の方は、接種ができません）

対象外の方の接種料金	9,350円
------------	--------

特定健診(予約制)

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。

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。

特定健診の採血は、院内での至急検査ができません。糖尿病等で、院内での至急検査で受診日に採血結果を聞いていただいている方も、検査結果が後日になりますので、ご了承ください。

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。

肥満症・糖尿病の新しい治療薬について

頑張って食事療法や運動療法を行い、さらに内服薬をのんでも、糖尿病の治療効果が十分でない患者さんが結構おられます。内服薬の種類としては、膵臓からのインスリン分泌を増やす薬、ブドウ糖の吸収を抑える薬、インスリンを有効に使えるようにする薬などを使っていますが、最近、インスリン治療を行う前に使える、系統のちがう薬も使っています。

1. SGLT2阻害薬：血液中の過剰なブドウ糖を、尿に排泄させる薬です。多くの方で、血糖値の改善（および体重減少）がかなりみられます。当院では、最初の薬として使うこともあります。

ヘモグロビンエーワンシーン
HbA1c（過去2か月間の血糖の平均値）が14%以上（正常は6.2%以下）から正常近くまで改善した方が何人もおられます。複数の薬がありますが、心不全や腎機能障害にも保険適用が認められているものもあり、循環器内科や腎臓内科で処方を受けている方もあります。

2. GLP-1受容体作動薬：内服薬（セマグルチド）と注射薬（5種類）があります。これも血糖値低下とともに体重減少も期待できます。

3. GIP/GLP-1作動薬：注射薬（チルゼパチド）。週1回の注射ですが、これも血糖値改善とともに体重減少が期待できます。現在、当院ではお一人の方がこれで治療中です。

チルゼパチドは、糖尿病の治療薬は商品名「マンジャロ」ですが、同じ成分で「ゼップバウンド」という注射薬があります。こちらは、下の表のような適応症で使うことができます。つまり糖尿病がなくても「肥満症」で使用することができます。

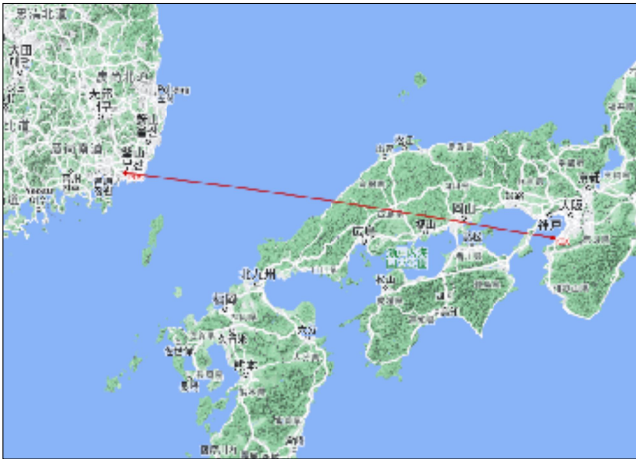
①高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病のいずれかがある肥満症 ＋食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られない ＋BMIが35以上（3度以上の肥満症）
②肥満に関連する以下の健康障害が2つ以上あり、BMIが27以上
・耐糖能障害（2型糖尿病、耐糖能異常）
・脂質異常症
・高血圧症
・冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症）
・高尿酸血症・痛風
・脳梗塞または一過性脳虚血発作
・非アルコール性脂肪性肝疾患
・月経異常または女性不妊
・睡眠時無呼吸症候群
・運動器疾患（変形性関節症：膝・股関節・手指関節、変形性脊椎症）
・肥満関連腎臓病

ただ、問題があって、当院では「ゼップバウンド」を処方できません。それは保険で治療するためには、「肥満症治療に関連する学会（日本内分泌学会・日本糖尿病学会・日本循環器学会）の専門医が常勤している**教育研修施設**」であることが条件だからです。自費診療であれば、処方可能ですが、治療費はかなり高くなります。糖尿病があれば、糖尿病の治療薬として「マンジャロ」を処方することができますので、ご相談ください。

韓国の倭城 (第2弾)

昨年のゴールデンウィークに、韓国・釜山市の倭城に行きましたが、第2弾として今年も行ってきました。

豊臣秀吉の朝鮮征伐(1592~93年の文禄の役、1597~98年の慶長の役)で朝鮮を攻めたときに築いた城を、韓国では倭城と呼ばれています。なお、秀吉の目的は、中国(当時は明)を征服することで、明に従属していた朝鮮をまず攻めたものです。当初は漢城(現在のソウル)まで侵攻し陥落させましたが、明の参戦により撤退を余儀なくされました。



(左) 関西空港から韓国第2の都市・釜山までは多くの航空便があります。また、大阪・下関・福岡から船便もあります。

釜山は、対馬(長崎県)からすぐの位置にあり、飛行時間は1時間10分位です。

去年は、釜山市内にある2城(釜山母城・釜山子城)に登城しました。(地下鉄で移動)

今回は、釜山から東へ約1時間の、蔚山に行きました。日本語のできる運転手(兼ガイド)さんの貸し切りツアーで、ホテル発着なので楽でした。

(食事代別で約27,000円。1~6名まで同額)

1. 西生浦倭城：倭城の中でも、かなり保存状態がいいものです。案内所もあります。

約130mの山頂に、1593年に加藤清正が築きました。文禄の役の和平交渉が、この城で行われた記録があります。

(左上) 登り石垣：山麓から山腹にかけて直線的に築かれ、塹石垣ともいわれます。日本では、彦根城、松山城などに残っています。

(左中) 大手口

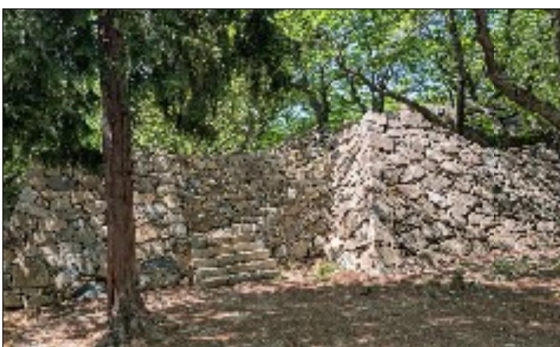
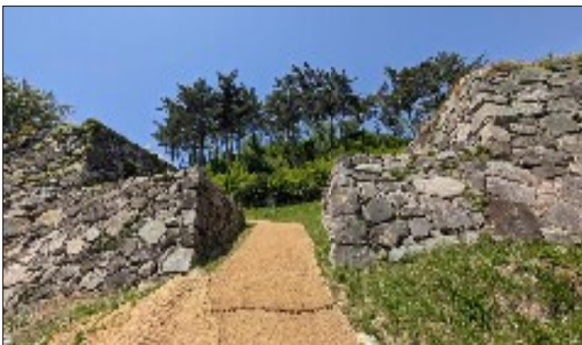
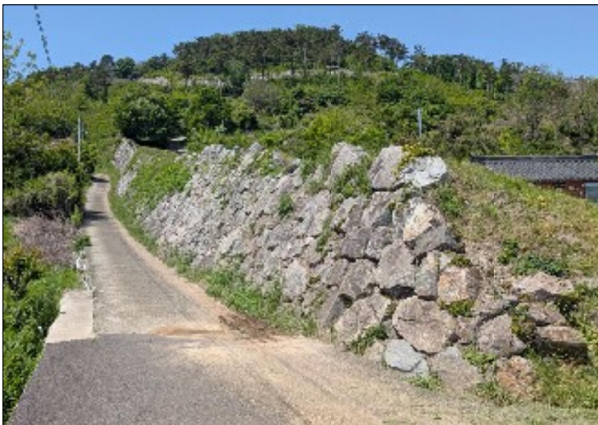
(左下) 本丸に残っている天守台

2. 蔚山倭城

1597年に加藤清正が築きました。

(右) 鶴城公園として整備されていますが、石垣が少し残っているだけです。

(右下) 山麓にある騎馬像。左が朝鮮軍、右が明軍の兵士だそうです。





今回の訪韓での食事のご紹介です。

（左上）1日目夕食は焼肉。豚を主に食べました。一人分約3000円でした。ガイドブックにも載っている「釜山炭火カルビ」という店で、おばちゃんが片言の日本語で話してくれます。地下鉄1号線チャガルチ駅から徒歩10分。

（左中）2日目朝食は、ホテル近くの店でデジクッパ。豚肉のスープです。約1000円。



（左下）2日目昼食は、倭城巡りの途中で、ガイドさんおすすめの店で「貝鍋」。海鮮鍋は無茶苦茶辛いということで、貝だけの鍋になりました。一人分約1500円。



（右上）2日目夕食は、ホテル近くのチェーン店で「タッカルビ」。鶏肉を甘辛く炒めます。一人分約1500円。



（右中）3日目朝食は、ホテル近くのロッテリア。韓牛焼肉バーガーを食べました。一人分約1000円。

（右下）3日目昼食は、空港でプルコギ定食。一人分約2000円。空港価格で少し高めです。



言葉の壁が大きく、韓国語しか通じない店は大変です。最初の焼肉屋は、ガイドブックに日本語可とあったので、行きました。後の店は、外からのぞき込んで、テーブルの上に注文用のタブレットが置いてあるのを確認して入りました。会計は基本的にキャッシュレスです。

為替レートは10000KRW（ウォン）＝ほぼ1000円です。物価は、日本より少し安い印象です。日本より現金を使うことは少ないです。街中や駅でも飲料の自動販売機は少ないです。

地下鉄は、安いです。空港駅からホテル最寄の西面駅^{そみよん}まで、2100ウォン（約210円）でした。近鉄電車だと、近鉄八尾駅からなんば駅までが同じ位の距離ですが、490円かかります。

韓国は4回（ソウルに2回、プサンに2回）行きました。全部2泊3日で、十分に観光できたとは言いきないので、また行きたいと思います。倭城がまだ10城以上残っているのですが、ツアー以外では行きにくい所が多いので、どうするかは検討中です。

万博に行ってきました (完全キャッシュレスです)



人混みは苦手なので、行かなくてもいいかなと思っていたのですが、急に思い立って5/21(水)の午後に行ってきました。

この日の入場者は約11万人で、会場前から長蛇の列だったそうですが、午後2時に着いたときは、入場ゲートの待ち時間はゼロでした。

パビリオンの見学は、事前に予約しなかったため、完全予約制の所はもちろん、当日予約可の所でも一つも予約できませんでした。

(左上) 大屋根リングの下にて。

行列の進み具合を見て、流れている所に並んでみました。

(右上) (右中) ドイツ館。

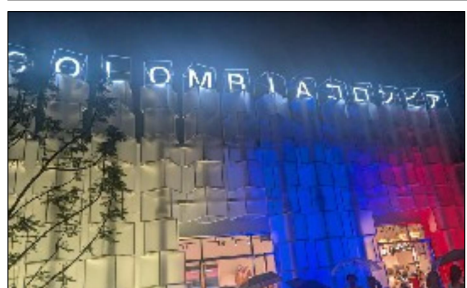
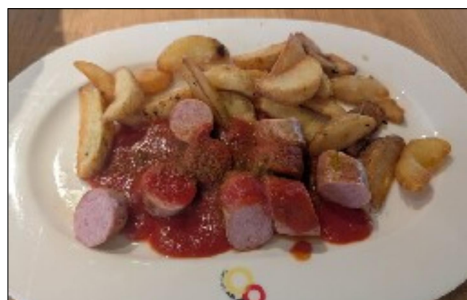
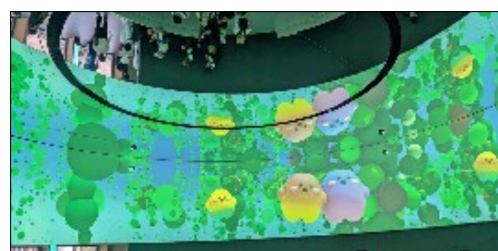
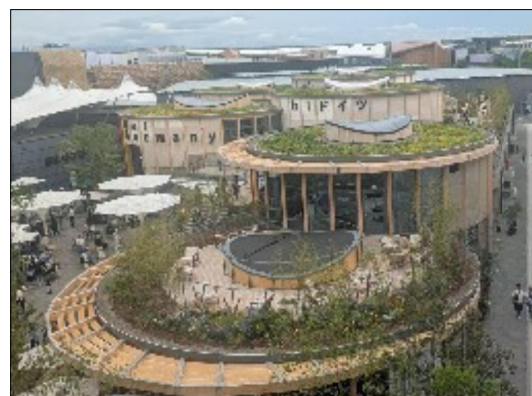
20分並んで入れました。

(左中) ドイツ館のレストランで「ベルリン風カレーヴルスト」

2,400円、ビール1,200円、コーラ700円。午後3時で15分並びました。

あと、(左下) コロンビア館と(右下) バーレーン館に入れました。

コモンズA館(29か国)・D館(25か国)・F館(3か国)に入れましたので、国旗の数でいうと、60か国位は見ました。滞在時間は約6時間でした。



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	×	