



朝夕涼しくなりました。風邪などにご注意下さい。

- 1面：介護保険(2)
糖尿病(3)体重について
- 2面：院長の大腸ポリープの結果
インフルエンザの予防接種
健診のすすめ
- 3面：先月読んだ本

- 介護保険の手続き
- 利用者
- 要介護認定の申請
- 要介護認定
- 介護サービス計画の作成
- サービスの申し込み
- サービスの開始
- は居宅介護支援事業所で代行してもらえます。

介護保険について(2)
 来年4月からの介護保険制度の開始にあたり、今月から**要介護認定**の申請が始まります。要介護認定とは、利用者の寝たきり度や痴呆の程度などから、下の表(八尾市のパンフレットより抜粋)のように分けることです。認定は、**調査員による訪問調査**(コンピューターによる一次判定)と**主治医意見書**を含めた二次判定が行われ、どれに認定されるかで、介護保険で受けられる支給限度額が決まります。もし介護保険のサービスを受ける必要がない(**自立**)と判断された場合には、サービスは受けられません。
 訪問看護8300円、訪問入浴12500円などと単価が決まっていますので、サービスの組み合わせ(ケアプラン)は、利用者の希望に基づいて**介護支援専門員(ケアマネージャー)**が決定します。(ケアプランは自分で立てて、市に届け出ることも可能です)
 介護保険については何でもお気軽におたずね下さい。なお、八尾市の問い合わせ先は、**保健福祉部 介護保険課**(電話24-9360)です。

要介護度	サービスの水準(目安)	平均利用額
要支援	週2回の通所サービス(デイケアなど)	6万円
要介護1	毎日、ホームヘルパーなどのサービス	17万円
要介護2	週3回の通所サービスを含め、毎日何らかのサービス	20万円
要介護3	夜間のホームヘルパーを含め、1日2回のサービス	26万円
要介護4	夜間のホームヘルパーを含め、1日2~3回のサービス	31万円
要介護5	夜間のホームヘルパーを含め、1日3~4回のサービス	35万円

利用額は月額で、利用者の負担は限度額以下なら1割です。

糖尿病(3) 体重について

標準体重(適正体重)：以前は身長(cm)から100を引いて0.9をかけていましたが、身長によっては肥満度を正確にあらわせないため、最近ボディマスインデックス
BMI(Body Mass Index)で計算するようになりました。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長160cm (= 1.6m)の方の標準体重は
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$ になります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 20 ~ 24 が標準
- 24 ~ 26.5 は、やや肥満
- 26.5以上 は肥満

例) 身長160cm、体重60kgの方は
 $BMI = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ で正常

肥満度 = (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 (%)

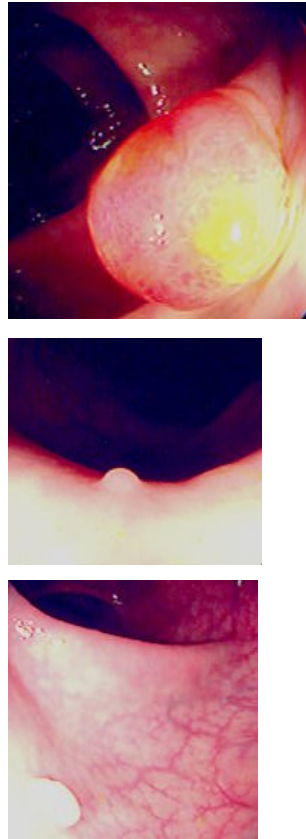
- 10%以下 : やせ気味
- 10 ~ + 10% : 正常
- + 10 ~ + 20% : 太り気味
- + 20%以上 : 肥満

例) 身長160cm、体重60kgの方は、標準体重56.3kgなので
 $肥満度 = (60 - 56.3) \div 56.3 \times 100 = +6.6\%$ で正常

今まで糖尿病の診断基準や、合併症などを書いてきました。これから治療や予防の話を書く予定ですが、やはり一番は**やせる**ことです。ただし、**単純に体重を減らすことと同じではない**、ということをお覚えておいて下さい。

人間の体重の3分の2は水分です。たとえば、サウナに入って汗をかいて体重が1kg減ったとします。これは1kgの水分が減っただけで、脂肪が減ったわけではないので、医学的には意味がありません。

医学的にやせるということは、**脂肪を燃やして減らす**ということです(燃やすといっても火をつけるわけではありません)。**脂肪1gには9キロカロリー(kcal)のエネルギー**があります。つまり脂肪1kg(=1000g)を減らすためには、9000kcalのエネルギーを消費する必要があります(正確には、脂肪のうち2割は水分といわれているので、7200kcalです)。人間は寝ているだけでは、1日に体重1kgあたり25kcalしか消費しません。体重60kgの人なら、 $25 \times 60 = 1500 \text{ kcal}$ です。つまり、5日間カロリーを一切とらずに寝たとして、減る脂肪はたったの1kgです。なんと絶望的な数字でしょうか! (次号に続きます)



ご報告(2)大腸ポリープの組織検査の結果

先月号でご報告しましたように、8月25日に、胃カメラと大腸ファイバーを受けました。

胃カメラ(5回目)では、胃炎でしたが、ピロリ菌は幸い検出されませんでした。

大腸ファイバー(2回目)では、左の写真のような3個のポリープがありました。

組織検査の結果は、左上の大きな(約1cm)ポリープは「管状腺腫」という組織で、良性と悪性の中間にあたるポリープでした。放置した場合、ガン化する可能性もあります。小さなポリープは「過形成性ポリープ」という良性のものでした。

このくらいの大きさでは何も症状はありません。これからも年に1回は検査を受けるつもりです。

インフルエンザの予防接種

昨年も行いましたが、今年もインフルエンザの予防接種を行いますので、ご希望の方はできるだけ予約をお願いいたします。

昨年は、ワクチンが品薄になり、流行期の終わりの方に来られた方には、大変ご迷惑をおかけしました。

流行しだしてから希望者が増えますが、接種時期は、できれば流行前(当たり前ですが)、年内には受けた方がいいと思います。できれば(2~)4週間の間隔で2回受けて下さい。

インフルエンザにかかって症状がひどくなると困る方(高齢の方、心臓病や糖尿病などの方)には特に予防接種をお勧めします。また、毎年、学校や幼稚園の学級閉鎖などがあります。流行が試験の時期と重なることが多いので、ご検討下さい。

ただし、ワクチンはインフルエンザ専用ですので、普通の風邪の予防はできません。また、今年流行するインフルエンザの型(A香港型など)と合わなければ効果がない場合もあります。ご了承下さい。

1本の注射液で大人なら2人、あるいは大人1人と子供2人にうてますので、何人か一緒に受けていただいた方が、料金的にもお得です。

接種開始時期、接種料金等は決まり次第お知らせいたします。

八尾市民検診のお知らせ

基本健康診査(40才以上は年1回無料)

内容:問診・診察・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図

これだけの検査を健康保険で行うと
(健診は健康保険ではできませんが、参考までに)

初診料	2700円
心電図	1500円
尿検査	280円
血液検査	4670円
合計	9150円 です。

3割負担の方: 2750円

2割負担の方: 1830円 となります。

大腸がん検診(40才以上は年1回600円;70才以上は無料)

内容:問診・便潜血反応(2回)

健康保険で行うと

初診料	2700円
便検査料	1770円
合計	4470円 です。

3割負担の方: 1340円

2割負担の方: 890円 となります。

せっかく税金を払っているのですから、どんどん利用しましょう。

なお、当院では各種の健診も行っておりますので、お問い合わせ下さい。

(受験・入学・就職等に必要な健康診断も行います)

また、当院の設備でできる限りの検査は、健診(人間ドック)としても行いますので、ご相談下さい。

私の大腸ポリープがいい例ですが、何も症状がなくても、早期発見・早期治療のためにも検査は必要です。ご検討下さい。

先月読んだ本(1)

この1か月で読んだ本の中から、印象に残った本を紹介します。

「**あの金で何が買えたか** バブル・ファンタジー」
村上 龍 小学館 (1500円+税)



不良債権を抱えた金融機関を救済するために投入された「公的資金」。まぎれもなく私たちの税金なのですが、何千億・何兆という金額があまりにも大きすぎて、実感のないままごまかされてしまいそうです。その金額で具体的に何が買えるか(何に使えるか)を知ることが必要です。そのための「絵本」です。たとえば...

2兆6535億円 日本長期信用銀行の債務超過額(注)

ヤフー(インターネットの検索サービス大手)の株式の半分を取得	8400億円
ごみ分別処理施設(全国に346か所建設)	1兆4500億円
敬老の日に全ての老人を寿司屋に招待(1人1万円)	2000億円
沖縄基地返還復興	1300億円
おつり	335億円
	2兆6535億円

(注)出版後、債務超過額は約3兆5000億円に拡大。リップルウッドというアメリカの投資会社に10億円で(!)譲渡されることになりました。追加補てんを含めて、公的資金の投入は約4兆5000億円まで膨れ上がりました。

ところで、4兆円という金額に心当たりはありませんか。そうです、介護保険1年分の予算です(広報誌8月号)。

大阪府の約1年分の予算、八尾市の予算なら約50年分にあたります。

その他、印象に残った「買い物」は、

47都道府県に点字図書館 を1か所ずつ建設	188億円
マーク・マグワイア (昨年の大リーグホームラン王)の年俸	10億6000万円
全国の2万人の目の不自由な方に盲導犬を	4600億円
国連の年間予算	1200億円
来年の シドニーオリンピック の開催費用	2028億円
映画「 タイタニック 」製作費	240億円
東京都庁舎	1569億円

それにしても、4兆円で、オリンピックを20回(80年間)開催できるとは.....

駐車場について

車でお越しの患者さんは、ビル正面(ファミリーロード入口)の立体駐車場(八尾パーキングプラザ)をご利用下さい。

ビル裏側の駐車場は業務用で、チェーンゲートで入れません。ご了承下さい。

八尾パーキングプラザをご利用の方は、当院の会計時に駐車券をお見せいただければ、1時間あるいは2時間分の無料駐車券をお渡しします。

なお、無料券は1回の駐車につき2時間分までしか使えませんので、検査等で2時間以上かかりました場合は、誠に申し訳ありませんが、超過分のご負担をお願いいたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9~12							×
午後4~7			×			×	×

受付開始は、午前は8時45分、午後は3時45分です。
診療の予約も受け付けております(電話でも結構です)。

菊池内科(内科・消化器科)

〒581-0003 八尾市本町7-11-18 八尾メディカルアベニュー2F

電話 0729-90-5820 ファックス 0729-90-5830

ホームページ <http://www.kikuchi-clinic.com/>

電子メール hiroshi@kikuchi-clinic.com

当院の広報誌はインターネットのホームページでもご覧になれます(コンピューターの機種に関係なく印刷もできます)。PDFという種類のファイルですので、アドビ社のアクロバット・リーダー(Adobe Acrobat Reader)というソフト(プログラム)が必要ですが、これはアドビ社のホームページや雑誌の付録等で無料で入手できます。

何人かの患者さんから、Eメール(電子メール)を頂きました。どうもありがとうございます。14年位前からコンピューターをいじっていますが、進歩はめざましく、ついていくのに一生懸命です。特にインターネットの世界は、入り込んだらとても止められません。いずれこの誌面でもご紹介いたします。

コンピューターやインターネットについて、わかりにくいことがあれば、何でもお気軽にお問い合わせ下さい。(と言っても、お教えできることはしていませんが...)