



年末年始の休診日は
12月31日(金)～1月4日(火)
 です。
 お間違えのないよう、お願いいたします。

- 1面：サンタクロース追跡作戦
インフルエンザの予防接種
糖尿病(5)薬について
- 2面：先月読んだ本「お医者さんが
書いたダイエットの本」、
健康雑誌：信じますか？
このダイエット
- 3面：Q & A 内視鏡検査(2)

サンタクロース追跡作戦

中学生の時、技術科の先生が授業中に、戦争(第二次世界大戦)の話の時々してくれました。一つだけ覚えている話は、「島を占領して飛行場を作るのに、日本軍はクワで耕して作るが、ヤツら(アメリカ軍)は鉄板をたくさん敷いてそれで完成なので、日本が勝てるはずがない。」というものでした。真偽の方は定かではありませんが、なるほどと感心していました。

さて、12月といえばクリスマス。クリスマスといえばサンタクロースですが、ヤツら(正確にはカナダも参加していますが)は、おもしろいことをやってくれます。

それは、航空機・レーダー・人工衛星までつかって、サンタクロースを追跡し、その居所を全世界に公表するという作戦です。(サンタのそりを引っ張るトナカイ達にも名前がついているのをご存知でしたか?)

作戦本部は、**NORAD**(North American Aerospace Defense Command) (北米航空宇宙防衛司令部)にあります。

子供から間違い電話がかかってきたのがきっかけで、1955年から子供達の夢をかなえるために、司令官がサンタの位置を電話で回答する作戦が開始されました。今年で45年目、インターネットで公開されるようになって今年で3年目です。

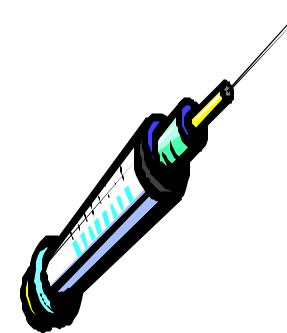
たとえば、日本で自衛隊がこんなことをできるだろうかと考えたら、やはりヤツらにはかなわないような気がします。

インターネットのホームページは下記の所です。昨年からは英語以外に日本語(他にフランス語・イタリア語・スペイン語)でも公開されています。

<http://www.noradsanta.org/>
 (12月2日から公開される予定です。)



インフルエンザの予防接種について 予約受付終了のお詫び



インフルエンザの予防接種を10月下旬より開始しましたが、準備したワクチンは11月中旬で予約が一杯になってしまいました。昨年よりかなり多く準備したのですが、足りなくなり申し訳ありません。追加を薬品会社には申し込んでいますが、今のところ新たに入荷する見込みは全くありません。新聞等で報じられていますように、昨年より多く製造されているにもかかわらず、今のところどの医療機関でも入手困難なようです。来年もできるだけ早い時期からご案内するつもりですので、よろしくお願いいたします。

糖尿病(5)薬について と まとめ

今まで書いてきた食事療法や運動療法をしても効果が不十分なとき(血糖値が下がりにくいとき)には、薬を使う必要があります。

薬を使う目安になる検査値は、早朝空腹時血糖140mg/dl以上、食後2時間の血糖200mg/dl以上、HbA1c(グリコヘモグロビン)6.5~7.0以上、などです。(ただし、合併症の有無などによって多少ちがいます)

1. 内服薬

- A. **血糖降下剤**(膵臓を刺激して、インスリンの分泌をうながす作用)
- B. **小腸からのブドウ糖の吸収を遅らせる薬**
- C. **インスリン抵抗性改善剤**(肝臓・筋肉等の細胞にブドウ糖を取り込む作用を改善させる)

患者さんによっては、2種類以上の薬を併用する場合があります。

2. インスリン

通常は、内服薬でも効果が不十分な場合に使いますが、極端に血糖値の高い場合(たとえば500mg/dl以上)や、合併症のある場合には最初から使うことがあります。また、内服薬と併用することもあります。

薬を使う場合でも、基本の食事療法と運動療法をしないと、効果は不十分です。



糖尿病についてのまとめ

- 1. 家族歴や肥満のある方は特に要注意です。定期検診を積極的に受けて下さい。
- 2. 自覚症状が出るのは、かなり悪化してからです。自分だけは合併症なんか関係ないとは、絶対に考えないでください。
- 3. 不確かな情報に振り回されないように。信頼できる医師の治療を受けて下さい。治療の主役はあなたです。

先月読んだ本(3)

「お医者さんが書いたダイエットの本」

井上 修二 保健同人社(1500円+税)

10月号・11月号でダイエットについて書きました。この本は、肥満の原因・食事療法・運動療法などについて科学的(理論的)に書かれています。「なぜダイエットが必要なのか」、「夢のようなダイエットは存在しない」など、一般の方でも理解しやすいように書かれています。

世間には様々な情報があふれており、誰が考えてもおかしいと思われるものから、もしかしたらと思うものまであります。健康を損なうおそれがないければ、試してみるのも悪くはありませんが、その前にぜひこの本をお読みになることをお勧めします。



(もくじ)

- 第1章 なぜ太る?あなたは本当にダイエットが必要か
- 第2章 おかしなおかしなダイエットに気をつけよう
- 第3章 ダイエットに欠かせない食事と栄養の知識
- 第4章 運動・スポーツはダイエットの強い味方
- 第5章 ライフスタイルからダイエットを考える
- 第6章 科学的ダイエットのすすめ

「健康雑誌」いろいろ

健康や病気に関心のある方が多いためだと思いますが、いろいろな「健康のための雑誌」が増えています。新聞に広告の出ている雑誌を読んでみました。

なお、私の感想はあくまで個人的な感想であり、医師としてその治療を否定したり、当事者を誹謗中傷する目的ではないことを申し添えます。



「NHK 今朝の健康」(11月号) (日本放送出版協会)

特集は「糖尿病」ですが、他の病気より特に多くのページをさいているわけではありません。

「公共放送」NHKの番組のテキストだけあって、無難な内容で、医学的には全然問題ありません。

ただし、これだけで糖尿病を勉強しようと思うと、すこし不十分かもしれません。



「ゆほびか」(12月号) (マキノ出版)

特集は、**体脂肪がらくに落ちる「米断ちダイエット」**。うたい文句は「間食もできて、無理なく続けられる。めんどくさいカロリー計算もいらない、究極の単純明快ダイエット」です。さあ、これなら私も.....といたいところですが、内容は.....

「**主食を抜き、腹六分目にとどめる**」。おいおい!腹六分目なんて我慢できてたら、太ってなんかないやい!

「**食べてはいけないものは、米飯・パン・もち・うどん・そば・ラーメン・そうめん・パスタ・バナナ等。いも類・ようかん・ケーキ・チョコレート・カステラ・だんご・ドーナツ等。アルコール類・牛乳**」。おいおい!食べていいものあるの?

そして、おきまりの体験談。

- 「4カ月で17kgやせ血圧が安定しひざの痛みも改善した。(58才主婦)」
- 「500mg/dlあった血糖値が120mg/dlに落ち着き今は仕事に復帰(65才男)等々。



「壮快」(12月号) (マキノ出版)

特集は、**1人平均13.5kgやせた「満腹食べ放題ダイエット」**。74人で1トンやせた。内容は.....

「**主食はご飯なら茶碗一杯、パンなら6枚切り一枚**」おいおい!約束と違うのでは?

「**野菜や海藻や豆は食べ放題**」「**間食はやめ、ジュース・炭酸飲料はウーロン茶や日本茶に替える**」なんかだまされたような気が.....

その他、**イチゴミルクダイエット**で体脂肪も大激減。**タマネギワイン**で血糖値・血圧が正常化、**コマツナジュース**で36kgやせた。

ご丁寧に、**タマネギ・たくあん・ヤマモモ・レモン・ニンニクみそ汁・シイタケスープ・カボチャミルク・亜鉛・カラオケ**等で血糖値がたちまち下がる「最強の糖尿病撃退術」という別冊付録付きです。



「安心」(12月号) (マキノ出版)

ダイエット呼吸で体脂肪がストンと落ちた。**耳たぶあんまで24kg減!**。42kgらくにやせた**おかゆ満腹ダイエット**。等々

ここまで書いて気がつきましたが、これら3冊の雑誌はいずれも、発行人「秋山太郎」、発行所「マキノ出版」でした。3つもの別々の雑誌を出す目的がよくわかりませんが.....

くれぐれも申し上げますが、私は発行人にも発行所にも恨みはありませんし、実際に効果があったという体験談を否定するつもりもありません。これらの雑誌をお読みになるのも話の種にはよからうと思いますが、最初にご紹介した、「お医者さんが書いたダイエットの本」と一緒にお読みになることを強くお勧めいたします。信じるも信じないも、あなた次第です。

内視鏡検査(胃カメラ・大腸ファイバー)に関して、よくいただく質問(2)(これ以外にもありましたら、お気軽におたずね下さい)

4. 大腸がん検診で異常なかったのに、大丈夫ですよね?!

八尾市の検診にもありますが、「大腸がん検診」というのは、2回分の便を提出して、「便潜血反応」を調べる検査です。つまり、便に血液が混じっているかどうかを調べます。

もし、がんやポリープの表面から出血があれば、それが便に付着して異常が出ることとなります。確かにがんや治療に必要な大きなポリープでは検診がきっかけで発見されることもあります。陽性率は8~9割です。また、早期がんでは約7割と陽性率が落ちます。

つまり、検診で陰性(異常なし)の結果でも、完全にがんが否定できるわけではないのです。もし、便通の異常(変化)・体重減少・大腸がんの家族歴などがあれば、積極的に内視鏡検査(大腸ファイバー)を受けられることをお勧めします。

また、検診で陽性(異常あり)を指摘されたときに、二次検査(精密検査)を受けなければならないのに、再検査(同じ便検査をもう一度)を希望する患者さんがおられます。残念なことにそれを勧める医師がいるのも事実です。せっかく検診でひっかかって精密検査を受けるいい機会なのに..... 再検査でもし陰性になっても最初に陽性になった事実は消えません。いさぎよく二次検査を受けて下さい。

5. 病院によって精密検査としてレントゲン検査を行うところと、内視鏡検査を行うところがありますが、どちらがいいのですか?

二次検査(精密検査)の手段として、厚生省が勧めているのは大腸ファイバーです。理由は検査での見落としが少ないからです。ただし、大腸ファイバーをできる医療機関が少ないため、注腸造影(X線検査)でも仕方ないとされていますが、これは中途半端です。二次検査でX線検査を勧められたときは、なぜ内視鏡検査をしないのか(内視鏡検査ができないからなのか!)を確かめた方がいいと思います。理由もなく、内視鏡よりX線の方がいいんだというところはやめた方が無難です。

当院では、以下の理由で内視鏡検査の方をお勧めしています。

1. 放射線の被曝がない。(とくに若い方)
2. 前処置が簡単である。前処置が不十分でもある程度の検査が可能。(便が残っていてもポリープとの区別が容易)(前日の食事制限がほとんどないので、普通に仕事ができる)
3. 病気があった場合、必要な検査・処置・治療が同時に可能(組織検査、止血処置、ポリープ切除術など)
4. 胃と腸の検査が同じ日に可能(当院では、半数以上の方が、1日で胃と大腸の検査を受けておられます)



当院の年末年始の休診日は
12月31日(金)から1月4日(火)です。

なお、かかりつけの調剤薬局の休業日をご確認下さい。



保健センター休日急病診療所(旭ヶ丘5)のご案内
(電話93-8600)

診療科目: 内科・小児科・歯科

診療日: 日曜日・祝日(年末年始は12月30日~1月4日です)

診療受付時間: 内科・小児科・歯科: 午前10時~11時30分
午後1時~3時30分

内科・小児科: 午後5時~8時30分

ただし医師が各科1人のため、かなり混み合います。また、検査もできず、投薬も最低限のしかできませんので、ご了解下さい。

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

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。当院のホームページからもアドビ社のホームページにリンクしています。