合田外科新聞

GSC

ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成28年4月
第76号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：２０２５年問題

「２０２５年問題」という言葉をお聞きになった方はいらっしゃいますか？おそらく大部分の方は初耳なのではないでしょうか。実はこれは医療分野において大きな危機意識を持たれている問題なのです。第２次世界大戦後の１９４７年から１９４９年に第１次ベビーブームが起き、この３年間の出生数は８００万人を超えました。この世代はいわゆる「団塊の世代」と呼ばれ、日本の高度成長期からバブル期、そしてバブル崩壊までを経験した世代ですが、２０２５年には丁度この世代が７５歳以上の後期高齢者に到達するのです。厚生労働省によると２０２５年には７５歳以上の後期高齢者の全人口に対する割合が１８％を超え、６５歳以上（前期高齢者）を含めた高齢者の割合は３０％を超すなど、超高齢化社会に到達すると予想されています。このような急速な社会の超高齢化に伴い、認知症を伴う高齢者の増加・高齢者世帯の増加・死亡者数の急激な増加などが生じると考えられていますが、現在の医療・介護体制では到底対処することはできません。そこで、政府が推進しているのが「地域包括ケアシステム」です。住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにしましょうという趣旨の医療・介護の制度のことです。聞こえはいいですが、要は現在のように介護の必要度が高い人が施設に入所したり、死期を迎えた方が病院に入院したりするのをできるだけ減らし、とにかく「在宅」で過ごして「在宅」で亡くなって下さいということです。介護施設も足りません、少子高齢化で人手も足りません、おまけに莫大な債務を抱えている政府には肝心のお金が足りません。皆さん、自助努力で頑張って下さい・・・これが政府の本音です。お気付きでしょうが、ちょっと前から昔は入院できた状態でも入院できず、できたとしてもすぐに退院を迫られるようになってきています。特養はずっと何年も待たなければならない状態が続いています。もう政府は対策を進め出しているのです。今年は２年に１度の医療改定の年ですが、「在宅」推進の姿勢が更に鮮明となっています。さあ大変な時代がやってきました。皆さん、準備はよろしいですか？

病気の知識：皮膚の病気：③ 角化症

踵や肘・膝などの皮膚が分厚く硬くなるのが角化症です。皮膚の表面に古い角質が残っていると、外部の刺激から皮膚を守るために角質が分厚くなってきます。特に踵が特徴的で、夏に素足でサンダルを履くなど摩擦が増えると角質が厚くなります。ひどい場合には角質が厚くなり過ぎて、乾燥して荒れたりひび割れたりすることもあります。軽石ややすりでこすり過ぎると刺激になって逆効果ですので、程々にしておきましょう。皮膚を柔らかくし、水分と油分を補給するクリームを置いていますので、角化症でお困りの方はご相談下さい。

医院よりのお知らせ

①健診・検診が始まります！！

４月より平成２８年度の健診・検診が始まります。当院では宝塚市国民健康保険特定健康診査（メタボ健診）と高齢者の方の宝塚市後期高齢者健康診査を行います。対象の方には宝塚市より案内状が届きますのでお持ち下さい。またがん検診として、肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診・前立腺がん検診も行っておりますので、併せて受診下さい。

検診種類	期間	対象	内容	料金
宝塚市国民健康保険特定健康診査	H28/4/1～H29/2/28	４０歳～７４歳の宝塚市国民健康保険加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
宝塚市後期高齢者健康診査	H28/4/1～H29/2/28	７５歳以上の宝塚市民で兵庫県後期高齢者医療加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
肺がん検診	H28/4/1～H28/6/30 H28/9/1～H28/11/30	４０歳以上の宝塚市民	胸部レントゲン撮影	５００円
大腸がん検診	H28/4/1～H29/2/28	４０歳以上の宝塚市民	検便（便潜血検査）	５００円
肝炎ウィルス検診	H28/4/1～H29/2/28	４０歳以上の宝塚市民で過去に肝炎検診未受診の方	血液検査（肝炎ウィルス）	１２００円
前立腺がん検診	H28/4/1～H29/2/28	５０歳以上の宝塚市民（男性）	血液検査（腫瘍マーカー）	１０００円

（注）肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診は市民税非課税世帯・７０歳以上・宝塚市国民健康保険加入者・生活保護世帯は無料です。また前立腺がん検診は生活保護世帯は無料です。

②湿布薬・うがい薬の処方に関して

４月の医療改定にて湿布薬とうがい薬に関して処方が制限されることとなりました。湿布薬に関しては従来は枚数の規定はありませんでしたが、今後は１回当たり７０枚までしか処方できなくなります。当院で処方している肌色のテープ剤なら１０袋、白色のパップ剤なら１１袋に相当します。但し処方回数の制限はありませんので、何回かに分けましたら、従来通りの量を処方することは可能です。またうがい薬に関しては、うがい薬単独の処方は禁止されました。風邪薬等と一緒にでしたら処方は可能ですので、うがい薬を所望される方はご留意下さい。このような処方の制限は医療費削減の一環で、できるだけ市販薬で済ませなさいという政府のメッセージです。これからも制限が厳しくなることが懸念されます。

今そこにある危機：⑱ 国民健康保険問題

医療保険は、７５歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度と、７４歳未満が対象で、大企業などのサラリーマンが加入する健康保険組合、中小企業などのサラリーマンが加入する協会けんぽ、自営業などのための国民健康保険に分かれます。この中で国民健康保険の財政悪化が大きな問題となっています。国民健康保険は元々は自営業や農家の方などのための保険でしたが、産業構造の変化などにより、現在では加入者の８割が非正規で働く人や無職の人となっています。高齢の方が多いため医療費支出が多く、また所得が少ない方が多いので保険料収入が少なく、国民健康保険を運営している市町村の多くが赤字になっています。現在は税金を投入して赤字を相殺していますが、これも限界に近付いています。国は市町村から都道府県に所管を変え、効率化を推進するつもりですが、構造的に脆弱な国民健康保険の行方は楽観できません。

合田外科新聞

GSC

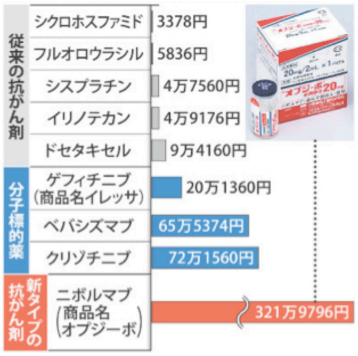
ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成28年7月
第77号

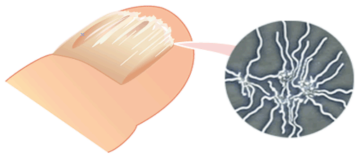
合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：超高額「新薬」

近年、主に外資系の製薬会社から多数の新薬が登場していますが、これらの薬剤には極めて高価な物が少なくありません。特に抗癌剤の価格の急激な上昇が問題とされるようになってきました。従来、日本での抗癌剤の価格は、１ヶ月分で１０万円以下が大多数でした（薬価ベース：自己負担は負担割合に応じて１～３割）。しかし２０００年代になって「分子標的薬」が登場してから話が変わってきました。それまでの抗癌剤は癌細胞だけでなく正常な細胞も攻撃してしまい、重い副作用を生じさせる事も少なくありませんでした。「分子標的薬」は癌細胞が増殖や転移を行うのに関わる特定の分子だけを狙い撃ちにする薬剤で、正常な細胞へのダメージが少なく、副作用が全く無い訳ではありませんが、従来の薬剤よりはより患者さんの体への負担が少ないと言われています。日本では２００２年に肺癌に対する「分子標的薬」としてゲフィチニブ（商品名：イレッサ＜アストラゼネカ【英】＞）が承認されましたが、１ヶ月の薬価は数十万円に跳ね上がりました。以降、大腸癌に対するベバシズマブ（商品名：アバスチン＜ジェネンテック【米】＞）や肺癌に対するクリゾチニブ（商品名：ザーコリ＜ファイザー【米】＞）などの最近の「分子標的薬」は１ヶ月の薬価が１００万円に近くなってきています。このような中で、ごく最近になり「分子標的薬」ではありませんが、新たな抗癌剤としてニボルマブ（商品名：オプジーボ＜小野薬品【日】＞）が登場しました。この薬剤は「免疫チェックポイント阻害薬」と呼ばれ、元来人間が持っている免疫力を促進して癌細胞を排除しようとする物です。皮膚のホクロの癌である悪性黒色腫に対して開発されましたが、有効性が高く、肺癌にも適応が広がっています。ただし非常に高価で、１ヶ月の薬剤費は３００万円以上となります。日本では高額療養費制度のおかげで患者さんの自己負担は通常１ヶ月で１０万円程までですが、残りは健康保険から出ています。果たしてこれ程の高額薬剤に保険制度は耐えられるのでしょうか？



病気の知識：皮膚の病気：④ 爪白癬

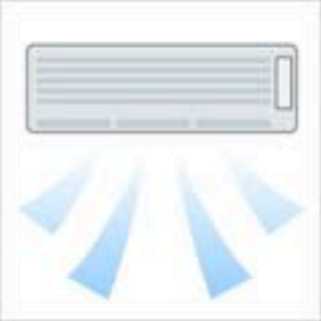


足の爪が白く濁って分厚くなっている方はいらっしゃいませんか？もしかするとそれは爪白癬かもしれません・・。
爪白癬は水虫の原因であるカビ（真菌）の一種の白癬菌が爪に感染して起こります。痒くはありませんが爪が分厚く脆くなり、時には皮膚に喰い込んで痛みが出る事もあります。従来は外用薬が効きにくいため、内服薬を比較的長い期間服用しなければなりませんでしたが、肝臓障害等の副作用が問題であまり治療されていませんでした。最近、非常によく効く外用薬が使えるようになったので、気になる方はご相談下さい。まず検査で診断を確定してから処方致します。

医院よりのお知らせ

①熱中症に気をつけましょう！！

今年も暑い季節がやって来ました。この時期に気を付けなければならないのが「熱中症」です。最近はテレビや新聞でも盛んに取り上げられていますので、皆さんもよくご存知のことと思います。熱中症は気温が高い時や激しい運動などで体内にたくさんの熱が発生すると起こり易い病気ですが、時には屋内でじっとしていても起こることがあります。症状は軽い場合には手足の筋肉に痛みを伴う痙攣が起こる程度ですがひどくなると目眩・頭痛・嘔吐などが起こったり、極端な場合には意識をなくして死亡してしまうこともあります。熱中症を防ぐためにはしっかりと水分を摂り、暑さを避けることが大切です。今夏は数年間続いたエルニーニョ現象が終息に向かう様ですが、今度はそれと逆に海水の温度が平年より低くなるラニーニャ現象が起こる可能性が高く、猛暑が懸念され、既に６月から具合の悪くなる方が続出しています。扇風機やエアコンを賢く利用して室温が上がり過ぎない様に注意して下さい。また外出する時には日傘や帽子を忘れず、こまめに休憩をとる様心掛けましょう。



水分は室内でも外出時でも、喉が乾く前に定期的に摂って下さい。調子がおかしい時には我慢せず、早目に受診しましょう。

②お盆休みに関して

８月のお盆休みは８月１２日（金）・１３日（土）の２日間の予定です。祝日の「山の日」と日曜日に挟まれますので実際には４日間となり、ご来院の皆様には大変にご不便をおかけし恐縮ですが、どうかご了承願います。

日	月	火	水	木	金	土
8/7 休	8/8 診療	8/9 診療	8/10 診療	8/11 山の日	8/12 盆休み	8/13 盆休み
8/14 休	8/15 診療	8/16 診療	8/17 診療	8/18 診療	8/19 診療	8/20 診療

今そこにある危機：⑲ 介護療養病床廃止

法律によって、病院の病床（ベッド）は５種類（一般病床・療養病床・精神病床・感染症病床・結核病床）に分けられています。このうち療養病床は、主として長期に渡り療養が必要な方のための病床で、医療保険を使う医療療養病床と、介護認定を受けた方を対象に介護保険を使う介護療養病床があります。平成１５年３月で医療療養病床は全国で２７万３０００床、介護療養病床は６万３０００床ありますが、この内介護療養病床は平成２７年度末までに廃止予定となっています。長期入院を減らして医療費を削減するために既に２００６年に廃止の方針は決まっていましたが先送りにされていました。介護療養病床に入院されている方は比較的医療の必要性が低いと言われていますが、それでも点滴等が必要な方も多く、退院が困難な事も予想されます。国は少しでも医療費を減らしたいので在宅医療に移したり、老人施設に収容したいようですが、困る方が続出するのではないでしょうか？

合田外科新聞

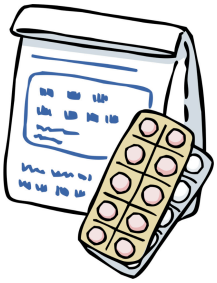
GSC

ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成28年10月
第78号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：飲んではいけない薬？



最近、「週刊現代」が薬に対して激しいネガティブキャンペーンを行いました。不安に感じている方も大勢いらっしゃることと思われますので、今回はこの問題を論じてみます。週刊現代の記事では多くの薬剤が槍玉に挙がっています。例えば高血圧に対するＡＲＢという系統の薬剤。この中にはプロプレス（武田薬品工業）やオルメテック（第一三共）などの最新の降圧薬が含まれます。記事ではこれらの薬剤は効果が不確かで、昔からの降圧利尿剤が優れているように書かれていますが、昔は今より遥かに多くの方が高血圧が原因で亡くなっていました。また糖尿病の場合、数種類の薬剤を併用することが殆どですが、同時に何種類も服用するのは止めた方がいいと述べられています。確かに薬剤が効き過ぎて低血糖になってしまうのは困った事ですが、実際には多くの薬剤を併用しても血糖値のコントロールが不十分な方が大勢いらっしゃいます。脂質異常症で用いられるスタチンという系統の薬剤も批判されています。スタチンにはメバロチン（第一三共）、クレストール（シオノギ製薬）、リピトール（ファイザー）など多くの種類があり、何れも肝臓でのコレステロールの合成を抑える事によって効果を発揮します。スタチンは画期的な薬剤で、アメリカ心臓学会においても「スタチンの有益性はリスクを遥かに上回る」と言明されています。事実、スタチンの服用によって心筋梗塞や狭心症などの心臓血管障害が予防される事が日本人における研究でも明らかになっています。ちなみにスタチンは日本人の遠藤章博士が三共に在籍中に発見した薬剤で、ノーベル医学生理学賞の候補と言われています。その他にも多くの薬剤の服用に対して疑義が呈されていますが、この記事を書いた方はいったいどんな薬剤なら服用していいというのでしょう？確かに薬剤は体にとっては異物であり、服用する必要がないならば飲まないにこした事はありません。副作用もありうるので慎重になるのは当然ですが、リスクばかりを強調して薬剤の有用性に言及しないこれらの記事は偏向していると言わざるを得ません。必要な場合に必要な薬剤を服用するというのはある意味当然の事でしょう。何故なら人類は一万年以上前から病に打ち勝つために薬（薬草）を利用してきたのですから。

病気の知識：皮膚の病気：⑤ 帯状疱疹

帯状疱疹はヘルペスとも言われ、痛みを伴う皮膚の病気です。水疱瘡を起こす水痘ウイルスが原因です。水疱瘡が治った後もウイルスは体の中の神経節に潜んでいます。普段は免疫力によって抑えられていますが、病後や強いストレスで免疫力が低下すると再活性化し神経に沿って痛みや赤い発疹、水ぶくれが生じます。痛みが先行することが多く皮膚の病変が出現して初めて帯状疱疹と診断されることも珍しくありません。皮膚の病変が通常は体の半分に限られるのが特徴です。帯状疱疹には特殊な抗ウイルス薬を投与しますので、何かおかしいと思われた時は早目に受診して下さい。

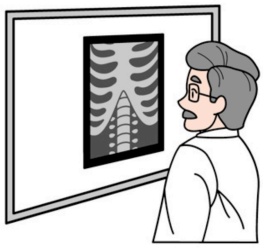
医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチンのお知らせ

今年もインフルエンザワクチンの季節がやって来ました。例年通り１０月１５日（土）より接種を行います。昨年から、従来の３種類から４種類のインフルエンザウイルスに対応したワクチンが使われています。それに伴いワクチン接種料も６５歳以上の公費負担の方で、自己負担が１０００円から１５００円に若干値上がりしております。申し訳ありませんがご了承をお願い致します。一般の方の任意接種の料金は以下の表の通りです。なお西宮市等の近隣市にお住みで市役所で証明書をもらってきて下さった高齢者の方も１５００円の負担金で接種を受けることができます。また６０歳以上で特定の疾患をお持ちの方（身体障害１級等）の場合にも１５００円で接種が可能なことがあります。

	接種回数	１回目料金	２回目料金
６５歳以上	１回	１５００円	
１３歳以上６５歳未満	１回	３５００円	
５歳以上１３歳未満	２回	３５００円	３０００円

②肺がん検診再開



７・８月と休止していた宝塚市肺がん検診が９月より再開しました。９・１０・１１月の３ヶ月が検診期間となっていますので、まだお済みでない方はお早目に受診をお願い致します。４０歳以上の市民が対象で、宝塚市国民健康保険加入の方や７０歳以上の方、また市民税非課税世帯の方は無料で受けることができます。レントゲン写真は宝塚市肺がん読影委員会で専門の医師が再度チェックを行い、より正確な検診を志しています。

③年末年始の休診に関して

年末は例年通り１２月２９日（木）午後７時まで診療を行います。年始は１月４日（水）午前９時から通常通り診療を開始します。ご迷惑をおかけ致しますが、ご了承願います。

日	月	火	水	木	金	土
12/25 休診	12/26 診療	12/27 診療	12/28 診療	12/29 診療	12/30 休診	12/31 休診
1/1 休診	1/2 休診	1/3 休診	1/4 診療	1/5 診療	1/6 診療	1/7 診療

今そこにある危機：⑳ 下流老人

現在、世界中で経済格差が広がっています。富める者はますます裕福に、貧しき者はますます貧乏になりつつあります。イギリスがＥＵを離脱し、アメリカの共和党大統領候補に異色のトランプ氏が選ばれたのも根本には格差社会に対する市民の反発があります。では日本ではどうでしょうか？「２１世紀の資本」を著わしたフランスの経済学者のピケティ氏は日本は非正規雇用の増大等で典型的な格差社会になりつつあると警鐘を鳴らしています。ごく普通に生活をしていた方が高齢になって生活が成り立たなくなるといった事例が増えています。「下流老人」という本がベストセラーになりましたが、１１月に著者の藤田氏を招いて講演会を行うことになりました。私（院長）が司会進行を勤めますので、宜しかったらご参加下さい。

合田外科新聞

GSC

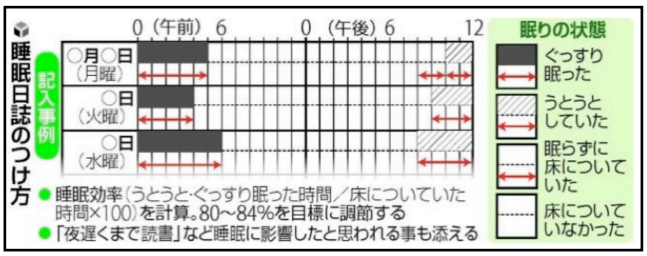
ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成29年1月
第79号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：不眠症

不眠でお悩みの方は大勢いらっしゃるのではないでしょうか？不眠症と言うと、さもストレスが多い現代社会特有の病気の様に思われますが、じつは紫式部も不眠症だったのではないかとの説もあり、昔からある病気（とは言い切れませんが・・・）の様です。さて一口に不眠症と言ってもその原因や様態は様々ですが、まずは特別な病気である「睡眠時無呼吸症候群」や「ムズムズ足症候群」が無い事を確認しなければなりません。何故ならこれらの病気では不眠症治療ではなく、専門医による病気に対する治療が必要となるからです。睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に呼吸が止まる病気で、ムズムズ足症候群は横になると足にピリピリ・ムズムズする様な異常な感覚が生じる病気です。何れも不眠に繋がりますが、病気に対する治療を行う事によって不眠も改善します。ではこういった病気がない事が確認できたら次はどうするか？最近、睡眠日誌が有用であると言われています。



睡眠日誌とは日誌の様に自分で書く睡眠の記録で、左図で示してある通り、ぐっすり眠っていた時間、うとうとしていた時間、床に就いていたが寝ていなかった時間をグラフに表します。例えば図では月曜日は午後８時に床に就き、１０時までは眠れず、１０時から１２時まではうとうとし、１２時から午前５時までは眠れた事を表しています。このような記録をつけると自分の睡眠のパターンが分かってきます。高齢者の方の多くは床に入る時間が早過ぎる様です。特に午後７時から１０時の間は体の覚醒水準が高まる時間ですので、この時間に床に就くのは避けるべきです。また多くの方は８時間睡眠に囚われていますが、睡眠時間は年齢と共に減少し、６５歳以上では６時間程になります。長く寝ようと早く床に就くと睡眠が浅くなり、熟睡感が得られません。起床時間は大体一定なので、例えば午前６時起床の方は午前０時位までは起きておき、どうしてもの場合のみ少量の睡眠薬を用いるのが良いでしょう。

病気の知識：皮膚の病気：⑥ しもやけ

「しもやけ」は正確には「凍瘡」と言い、冷たい外気に曝された後、手足の指先や耳たぶ・頬・鼻など血行の悪くなりやすい場所に症状が出ます。皮膚は赤く腫れあがり、ひどい場合には水ぶくれを起こすこともあります。痒みが強く、入浴で症状が悪化します。しもやけの治療には血行を改善する塗り薬を使いますが、症状が強い方では飲み薬を用いる場合もあります。最も大事なのは予防で、しもやけになり易い方は冬に外出する際に手袋・マスク・耳当て・帽子などの防寒具でしっかり冷気を避けるようにして下さい。

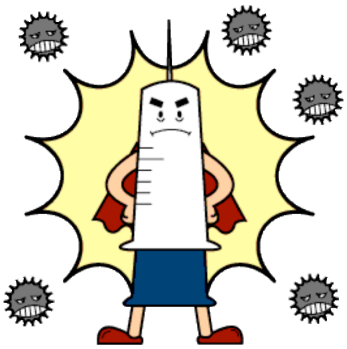
医院よりのお知らせ

①新年のご挨拶

皆様、昨年は大変にお世話になり、どうもありがとうございました。引き続き、本年もどうか宜しくお願い申し上げます。本来でしたら、かかりつけの患者様には年賀状をお出しして直接にご挨拶を申し上げるのですが、昨年４月に母が他界しましたので、今回は遠慮させて頂きました。ご了承下さい。さて、昨年は皆様にとってどのような１年間でしたでしょうか？１年間は振り返ればあっという間ですが結構長い期間です。例え大きな出来事がなくても日々体の具合は変化していきます。特に高齢の方では１年前に出来ていた事が出来なくなる場合も珍しくありません。しかし決してそれを悲観的に捉える必要はありません。年齢による体の変化は病気ではないのです。前向きに考え、自分の状態に合わせた生活を心掛けるようにして下さい。かく言う私も昨年で５０歳になり体の変化を感じています。つい数十年前ならもう死んでもおかしくない年齢です。今年は体調に気を付けながら過ごしていくつもりです。

②インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種はもう済みましたか？

今シーズンはインフルエンザの流行が例年に比べ早いですが、本格的流行は年明けからであると思われます。予防接種の効果が出るまでには注射後１ヶ月程かかりますので、まだインフルエンザの予防接種がお済みでない方はすぐに受けるようにしましょう。高齢者が１５００円で受けられる定期接種は１月末までですが、任意での接種はそれ以降でも可能です。もし期間内に受けることが困難な方はご相談下さい。また現在、肺炎球菌の予防接種も当院で実施しています。テレビでもＣＭが流れていますが、肺炎は日本人の死因の上位を占めており、特に高齢の方では生死に関わります。寒い季節ですので肺炎にも気を付けたいものです。肺炎球菌のワクチンには宝塚市から送られてくるクーポン券が使えます。詳しくは当院受付でお尋ね下さい。



【新】今そこにある危機：① 高齢者医療費負担

70歳以上の医療費の自己負担上限はこう変わる（月額）

上段―入院と外来（世帯で合算）
下段―外来特例（個人）
医療費を100万円使った場合

年収	現在	→2017年8月	→2018年8月
1160万円以上（対象28万人）	8万7430円		25万4180円
	4万4400円	5万7600円	25万4180円
770万～1160万円（18万人）	8万7430円		17万1820円
	4万4400円	5万7600円	17万1820円
370万～770万円（118万人）	8万7430円	据え置き	
	4万4400円	5万7600円	8万7430円
住民税課税～370万円（1243万人）	4万4400円	5万7600円	
	1万2千円	1万4千円	1万8千円
住民税非課税（468万人）	2万4600円	据え置き	年額では14万4千円
	8千円	据え置き	
住民税非課税で年金80万円以下など（349万人）	1万5千円	据え置き	
	8千円	据え置き	

今年の８月から高齢の方の医療費負担が増加することになりました。負担割合に変更はないので、１回当たりの窓口での支払額は同じですが、高額療養費が引き上げられます。保険医療では１ヶ月にいくら医療費がかかっても支払額には上限がありますが、この上限が上がることになります。多くの医療費を使っている方に影響が出てきます。また後期高齢者の保険料軽減特例も見直されます。社会保障制度を維持するためではありますが、厳しい時代になりました。

合田外科新聞

GSC

ホームページ　www.godageka.jp
ブログ　www.kiyoshi-goda.cocolog-nifty.com/jp

平成29年4月
第80号

合田外科
TEL　0797-71-2132
FAX　0797-74-1430

最近の話題：ダイエット－基礎編

ご来院の皆様はお気付きでしょうが、私（＝院長）はダイエットに挑戦致しました。昨年１１月下旬より始め、３月末でおよそ２３キロの減量を達成しました（９７キロ→７４キロ）。今回のダイエットは人生２度目の挑戦です。１度目は３０歳過ぎで、その時は６ヶ月で５０キロ（１２０キロ→７０キロ）の減量を行いました。せっかくダイエットに成功したのですが、その後２０年かけて徐々にリバウンドしてしまいました。それが昨年あるきっかけで検査を受け、肥満が原因の不都合な状態に陥っている事が判明し、再びダイエットをせざるを得なくなったのです。前回の時とは違い今回は自分の命がかかっているので必死でした。若い頃より代謝が低下しているためかなかなか体重が落ちずに難儀しましたが、なんとか検査値がほぼ正常化する位まで減量する事ができました。さて今回から数回に渡って、私の体験を交えてダイエットに関して少し述べたいと思います。そもそも現世人類であるホモ・サピエンスは２５万年前に地球に現れたと言われていますが、現在に至るまでの殆どの期間は厳しい生活を送っていました。生きて行くためにはまず食料を確保することが必要ですが、狩猟が主体の石器時代には安定して食料を得る事は困難だったと思われます。こういった慢性的に栄養が不足した中（＝飢餓）でも人間が生きて行く事ができたのは、必要以上にエネルギーを摂取した時にはエネルギーを脂肪に変えて貯蔵しておく能力を獲得したからです。それが最近のように飽食の時代になって脂肪を溜め込み過ぎた肥満が問題になってきたのです。いわゆるメタボリック症候群と言われる状態がそれで、肥満が原因で高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が発症し、ゆくゆくは心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気へと繋がって行くのです。肥満の解消に特効薬はありません。運動してエネルギーを消費し、食べる事を控えるのみです。さあ、肥満の皆さん、頑張ってダイエットしようじゃありませんか。私にできたのだからきっとできます。次回は運動療法について説明致します。

病気の知識：皮膚の病気：⑦ 蜂窩織炎

蜂窩織炎は皮膚の深い部分（真皮）から皮下の脂肪組織に細菌が感染して起こる病気です。比較的急速（２～３日）に皮膚の発赤・熱感・疼痛が現れ、時には悪寒や発熱を伴う事もあります。黄色ブドウ球菌という皮膚に常在する菌が原因のことが多く、顔や手足によく起こります。極稀に壊死性筋膜炎という命に関わる重篤な病気である場合がありますが、通常は抗生剤を投与したり切開して膿を出すことによって完治します。但し糖尿病やステロイド剤服用中などで免疫力が低下している時には重症化することもあり得ますので、そのような方は注意をして下さい。

医院よりのお知らせ

①健診・検診が始まります！！

４月より平成２９年度の健診・検診が始まります。当院では宝塚市国民健康保険特定健康診査（メタボ健診）と高齢者の方の宝塚市後期高齢者健康診査を行います。対象の方には宝塚市より案内状が届きますのでお持ち下さい。またがん検診として、肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診・前立腺がん検診や胃がんリスク検診も行っておりますので、併せて受診下さい。

検診種類	期間	対象	内容	料金
宝塚市国民健康保険特定健康診査	H29/4/1～H30/2/28	４０歳～７４歳の宝塚市国民健康保険加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
宝塚市後期高齢者健康診査	H29/4/1～H30/2/28	７５歳以上の宝塚市民で兵庫県後期高齢者医療加入者	身体計測・血液検査・尿検査等	無料
肺がん検診	H29/4/1～H29/6/30 H29/9/1～H29/11/30	４０歳以上の宝塚市民	胸部レントゲン撮影	５００円
大腸がん検診	H29/4/1～H30/2/28	４０歳以上の宝塚市民	検便（便潜血検査）	５００円
肝炎ウィルス検診	H29/4/1～H30/2/28	４０歳以上の宝塚市民で過去に肝炎検診未受診の方	血液検査（肝炎ウィルス）	１２００円
前立腺がん検診	H29/4/1～H30/2/28	５０歳以上の宝塚市民（男性）	血液検査（腫瘍マーカー）	１０００円

（注）肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウィルス検診は市民税非課税世帯・７０歳以上・宝塚市国民健康保険加入者・生活保護世帯は無料です。また前立腺がん検診は生活保護世帯は無料です。

②往診・訪問診療やってます！！

先日、昔からのかかりつけの方のお宅に往診に行って参りました。往診は患者さんやご家族の求めに応じてその都度伺い、訪問診療はあらかじめ予定をたてて定期的に伺うという違いはありますが、何れも患者さんのお宅に出向いて行う診療です。最近、政府は医療費抑制のために入院を厳しく制限しだしています。昔のように簡単に病院に入るのは難しい時代になってきました。その代わりに政府が推進しているのが在宅医療で、住み慣れた場所で自分らしい生活をしていくよう謳っています。在宅を専門にする医療機関と同じことは難しいですが、当院でもかかりつけの方のご要望にはできるだけ応じていきたいので、まずはお気軽にご相談下さい。

【新】今そこにある危機：② エイジフレンドリーシティ

エイジフレンドリーシティという言葉をご存じでしょうか？実は私（＝院長）もよく知らなかったのですが、先日、宝塚市が主催する講演会に出席する機会があり、感銘を受けましたので説明致します。そもそもエイジフレンドリーシティは国連の世界保健機構（ＷＨＯ）が提唱した取り組みで、高齢者に優しい街づくりを推進しようとするものです。そのためには建物・交通機関・住居などの都市のハードやシステムを高齢化に対応させるだけではなく、高齢者が社会に参加し社会を支える側にまわる必要があるそうです。スポーツ・趣味・町内会など色々な高齢者の団体がありますが、研究によるとこのような団体を通じて社会に参加すると介護認定を受ける割合が低くなり、また鬱病などにもかかりにくくなるそうです。宝塚市は全国で２番目にこの取り組みを行っています。高齢者の皆さん、是非とも社会に参加しましょう！！