



6月							7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1 2診 実古乃Dr		1	2	3	4	5	6 2診 実古乃Dr					1 休診	2	3 2診 実古乃Dr
2 休日 当番医	3 2診 実古乃Dr	4 2診 実古乃Dr	5 2診 裕成Dr	6 休診	7 2診 勝平Dr	8 2診 実古乃Dr	7 休診	8	9	10 2診 裕成Dr	11 休診	12	13 2診 実古乃Dr	4 休診	5	6	7	8 休診	9 休診	10 休診
9 休診	10 2診 実古乃Dr	11 2診 実古乃Dr	12 2診 裕成Dr	13 休診	14 2診 勝平Dr	15 2診 実古乃Dr	14 休診	15 15 休診	16	17 2診 裕成Dr	18 休診	19	20 2診 実古乃Dr	11 11 休診	12 12 休診	13 13 休診	14 1診 裕成Dr	15 休診	16	17 2診 実古乃Dr
16 休診	17 2診 実古乃Dr	18 2診 実古乃Dr	19 2診 裕成Dr	20 休診	21 2診 勝平Dr	22 2診 実古乃Dr	21 休診	22 2診 実古乃Dr	23 2診 実古乃Dr	24 2診 裕成Dr	25 休診	26 2診 実古乃Dr	27 2診 実古乃Dr	18 休診	19	20	21	22 休診	23	24 2診 実古乃Dr
23 休診	24 2診 実古乃Dr	25 2診 実古乃Dr	26 2診 裕成Dr	27 休診	28 2診 勝平Dr	29 2診 実古乃Dr	28 休診	29	30	31 2診 裕成Dr				25 休診	26	27	28	29 休診	30	31

★6/2(日): 休日当番医 9:00~17:00
★7/15(月)海の日: 休診
★8/9(金)、10(土)、13(火): 夏季休診
★8/12(月)振替休日: 休診

特定健診始まる

6月は梅雨入りの季節、そしてもう夏の様に暑い季節になりました。今年もエルニーニョ現象の影響で既に夏日を何度も経験しています。

6月と言えば、春日部市健診が始まります。年に1回の全身の血液検査と胸レントゲン(肺癌検診)と便潜血検査(大腸癌検診)があります。当院のオプション検査では腫瘍マーカーセットという血液検査があります。これは、癌を調べる血液マーカーを網羅して調べるものです。この数値が高いものがあれば、そのマーカーに特定の部位の癌検査を進めていきます。

先月(5月)に「エコー検査をしよう」という題名の元に、多くの方に頸部や腹部のエコー検査をしました。そうすると、頸部エコーでは意外にも頸動脈のアテローム硬化の強い人を多く発見しました。特にアテローム硬化は加齢と共に強くなる傾向がありますので、60代以上の方は全体的に血管自体の動脈硬化が進んでいる人が多く見られました。また、アテローム片、血栓などが石灰化して血管の狭窄を来している人は、スタチン系のコレステロール薬を飲む必要があるのに飲んでいなかった人に多く見られました。また糖尿病や高脂血症の治療を開始するのが遅くて、血糖値やコレステロール、中性脂肪の数値が高いまま放置された期間が長い人がアテローム硬化を進行させてしまっているという事実も判明し、とても驚いています。この事実は私にとって、目が覚めされる様な事実でした。

何故なら、開業当時から、抗コレステロール薬は①横紋筋融解症という筋肉に力が入らない、だるい感じがするという症状を伴う副作用が1%の人に現れるという事実
②コレステロールはあまり下げ過ぎない方が良いという事を、女性週刊誌などに医療批判として何度か取り上げられた事がある、その影響で飲みたがらない人が

受付時間のご案内

一般外来受付時間	発熱外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	8:30~11:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	14:30~16:30	○	往診	○		○	休診	

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい
●糖尿病初診の方
●舌下療法初診の方
●点滴希望の方
午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。
よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。
※特に連休前後(年末年始やGW等)は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

《外来2診制のお知らせ》

4月より2診制になっています!
月曜日、火曜日→実古乃先生
水曜日 →裕成先生 / 金曜日 →勝平先生
土曜日 →葵先生 / 実古乃先生
宜しくお願い致します。

数%に見られ、私が何度か抗コレステロール薬を勧めても「もうちょっと待って」と拒否していた人が数名いらっしゃいました。今回、そういう人の頸動脈エコーを見てみると、間違っていません。頸動脈のアテローム硬化が進んでいて、動脈の狭窄が40~70%とかなり進行している人がほとんどだったという事実がありました。そういう人は説明して、以後抗コレステロール薬を飲んでもらう様にしましたが、その中でも横紋筋融解症を1人の人が発症しました。症状は体のだるさ、脱力感、ミオグロビン尿(赤色尿)でしたが、これは血液検査をしてすぐに診断され、スタチンを中止しました。この様な方は定期的フォローしながら、他の抗コレステロール薬を飲みながら、食事療法、運動療法を頑張ってもらおうしありません。

糖尿病、高血圧、高脂血症の患者さんには、生活習慣病管理を徹底する様に、間食の習慣はなるべく止められた方が良いでしょう。6月からの健診は特定健診ですので、メタボの人には特定保健指導も行います。現在、当院の管理栄養士が、多くの栄養指導及び相談にもあたっていますので、希望の方はどうぞお申し出下さい。

日本食(和食)はヘルシー食として世界中で人気です。今、円安の影響が海外から300万人もの外国人が旅行で来ているそうですが「日本食が安い!安い!」と飛び様に売れているそうです。食事の指導をしても、パンと卵とウインナーとサラダという様な洋食メニューはとも血糖や脂質値が上がりますが、和食に変えさせると、たちまち血糖コントロールが下がり、脂質も下がります。どれだけ和食がヘルシーかが分かりますが、生活習慣病の皆さんは話を聞いてみると、意外と和食を食べていないで、洋食が主体となっている人がとても多いのです。米食、肉より魚、豆腐や納豆の豆製品、炒め物よりも煮物、味噌汁に野菜などの具沢山というのが和食の基本ですが、意外と日本人があまりこんな食生活をしてないのだなと改めて感じました。

日本の健康保険制度は医療費にお金がかからないという世界一のメリットを作ったのと同じ様に、外国人の様に健康の為ならお金を沢山使っても命には代えられないという意識が育たずに何でもかんでも自費の物にお金を使う事を検討してしまっている様です。そして日本の財政がこんなに医療費福祉政策に圧迫されてしまっているのに、何十万、何百万という薬がどんどん保険認可されていくのも不思議な事だと感じています。どこまでが公平とか平等というものなのだろうかと考えざるを得ません。

R6年度 特定健診・春日部市がん検診が始まりました

令和6年度特定健康診査・春日部市がん検診を6月1日から実施しています。
 受診の際は、**マスクを着用し、風邪症状のある方は事前にPCR検査**をする等して頂き、**院内の感染防止対策**にご協力下さい。また、発熱や咳などの**風邪症状がある場合は特定健診の受診を控え**、当院の**診察時間に受診**し、30分程度で新型コロナウイルスやインフルエンザ感染症の有無が判明する検査などを致しますので予めご理解の程宜しくお願い申し上げます。

春日部市特定健診

対象	40歳～74歳の春日部市国民健康保険に加入の方
期間	令和6年6月1日(土)～10月31日(木)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査、心電図

春日部市がん検診

検診の種類	対象の方	検査法
肺がん検診	40歳以上	X線レントゲン
大腸がん検診	40歳以上	検便
肝炎ウイルス検査	40歳～70歳で過去未受診の方	採血
期間	令和6年6月1日(土)～10月31日(木)	

費用(自己負担金)		
特定健診(春日部市国保)	75歳未満	75歳以上
後期高齢者健康診査(75歳以上)	1100円	無料
特定健診(社保:集合B契約)	受診券をご覧ください	
春日部市肺がん検診	70歳未満 600円	70歳以上 無料
春日部市大腸がん検診	70歳未満 800円	70歳以上 無料
春日部市肝炎ウイルス検査	70歳未満 600円	70歳以上 実施出来ません

社会保険特定健診(集合B契約)

対象	・40歳～74歳の社会保険(協会けんぽ)集合B契約の方 ・契約とりまとめ機関名に集合Bの記載がある方
期間	令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査

★社保の方もがん検診をオプション検査で受診できます★

検診の種類	費用	検査法
肺がん検診	600円	X線レントゲン
大腸がん検診	800円	検便(便潜血2日)
肝炎ウイルス検査	600円	採血

★注意事項★

- 健康診査受診券に記載の実施期間と異なりますのでご注意ください。
- 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、期間が変更となる場合があります。
- 健診期間終了間際は大変混雑しますので、ご予約の上早目の受診をお勧め致します。

後期高齢者健康診査

対象	75歳以上の後期高齢者の方(一定の障害のある65歳～74歳の方を含む)
期間	令和6年6月1日(土)～10月31日(木)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査、心電図、眼底(詳細健診対象の方)

※国民健康保険加入および後期高齢者医療制度加入の方、生活保護または支援給付を受給している方は特定健診と同時に春日部市がん検診を受診できます。
 ※新型コロナウイルス感染症の蔓延により、受診を控えている方は、コントロールの悪化により、がんの発症が懸念されますので積極的に市のがん検診を受診される事をお勧めします。

あゆみクリニック特定健診オプション検査 腫瘍マーカー検査(男性・女性)フルセット (男性12種類・女性13種類)

検査の種類	価格	検査項目
男性腫瘍マーカーフルセット	15800円 (税込)～	CEA・SLX・SCC・シフラ21・ProGRP・CA19-9・BFP・PSA・カルシトニン・AFP・PIVKA-II・P53抗体
女性腫瘍マーカーフルセット		CEA・SLX・SCC・シフラ21・ProGRP・CA19-9・BFPTPA・カルシトニン・AFP・PIVKA-II・CA15-3・CA125・P53抗体

ガンになると健康な時にはほとんど見られない特殊な物質が、血液中に出現してきます。その特徴を利用しガンの有無を推定できる検査です。検査は健診時の採血と同時にいたしますので負担度はとても軽く済みます。

特定健診受付時間

受付予約時間	月	火	水	金	土
8:00～12:00	○	○	○	○	○
14:00～16:00	○	×	○	○	×

★当日の持ち物★ ・保険証 ・受診券 ・質問票(記入済) ・がん検診質問票(同時に検査される方)

2診をお手伝いして下さる 新任非常勤医師のご紹介

名前	担当の曜日	専攻分野など
藤川 実古乃 先生	月曜日(終日) 火曜日(午前) 土曜日(英先生と交代)	・春日部の印象: 煙もあり、店もあり、丁度いい街 ・専門及び関心ある領域: 一般内科 ・趣味: 料理、音楽鑑賞 ・専攻: 消化器内科 月曜日の終日と火曜日の午前、土曜日は藤川実先生と交代で内科全般に関して幅広く診察させていただきます。 6月末までの短い間ですが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談ください。よろしくお願致します。
藤川 裕成 先生	水曜日(終日)	・春日部の印象: 子供のころから慣れ親しんだ街です ・専門及び関心ある領域: 消化器内科 ・趣味: キャンプ、アウトドア ・専攻: 消化器内科 水曜日の外来を担当いたします。 外来全般に関して幅広く診察させていただきます。 まだ不慣れなことがあり行き届かない点がありますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談ください。
藤川 勝平 先生	金曜日(終日)	・春日部の印象: ほとんど都会で住みやすい ・専門及び関心ある領域: フライマリー医療 ・趣味: 筋トレ、勉強すること ・専攻: 糖尿病内科 金曜日の外来を担当いたします。 高血圧や糖尿病といった生活習慣病に対して、無理なく続けられる薬物療法や食事・運動療法の相談にも応じます。お薬の数を整理したいという相談も得意ですので健康・病気関連のことであまりしっくりきていないことがあればなんでもご相談ください。 6月末までの短い間ですが、お困りの際にはお気軽にご相談ください。よろしくお願致します。
藤川 葵 先生	土曜日(実古乃先生と交代)	・春日部の印象: 人口が多い街 ・専門及び関心ある領域: 健康管理、内科全般 ・趣味: ミュージカル鑑賞、英語、デザインの勉強 ・専攻: 消化器外科、一般内科 土曜日の外来を実古乃先生と交代で担当いたします。 健康相談も得意ですので健康・生活相談などなんでもご相談ください。 英語も得意です。

そして日本国籍の無い人に誰でも国民健康保険を与えるのもどうなっているのかと考えざるを得ません。もちろん少子化日本にとって海外の労働者は日本人と同じ労働力として健康保険を与えるべきですが、そうではないと感じるケースもあります。

最近日本に追い越され、追い越したと言われる韓国は、**国策として医療外交**をしていて、モンゴル人、ロシア人、アラブ人を主として医療招致しています。また、**歯科のインプラント技術や眼科の水晶体レンズ挿入術のレベルは日本を越えて**いる様です。その現実を見て愕然とすると同じく、高い医療技術を持つていた日本でも、この様な国策を進めなかつたのだらうと歯がゆい思いをしました。そして医療技術もいつの間にか追い越されていたのです。でもその事に気付いている日本人はまだ多くありません。日本人は**平和ボケ、島国ボケ**をしているのかもしれない。

ともあれ、私は出来る限り人間の「健康に長生きする」為に欠かせない医療提供者として、**もっとより良い医療を提供出来る為に全力を尽くしたいです。**

7月には三男夫婦が来年3月まで抜けてしまいますし、秋以降は感染症でも混み合いますので、6月中になるべく早くの御予約、御受診を宜しくお願い致します。

エコー検査で健康管理をしよう!

頚動脈エコー

～検査でこんな事が分かります～

- ①頚動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- ②プラークによる頚動脈の狭窄はないか
- ③コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断

コレステロールがたまり血管が狭くなる

プラークにより頚動脈が閉塞してしまうと脳梗塞を起こし、半身不随になってしまいます。コレステロール値を管理して動脈硬化を防ぎましょう。

血栓が形成され血管が詰まる

腹部内臓エコー

～検査でこんな事が分かります～

- ①脂肪肝の程度
- ②胆石、胆管、膵臓、胆のうのトラブル
- ③盲腸を疑う時の盲腸炎
- ④腎臓の異常(水腎症、腎のう胞など)
- ⑤膀胱の異常
- ⑥子宮卵巣や前立腺などの形態的な確認

正常肝臓 → 脂肪肝

脂肪肝の管理は、コレステロールの管理、頚動脈アテロームの管理との相関関係でもあります。脂肪肝を放置すると肝硬変や肝臓癌になっていしまう事もあります。

肝硬変・肝臓癌 ← 脂肪肝

