



MY HOME DOCTOR

生かす力



散歩道

糸島市三雲

糸島市三雲は周囲が田園地帯で、多くの古墳や遺跡などが集まり、古代ロマンを感じる場所です。三雲井原遺跡群は糸島市の瑞梅寺川と川原川の間にある遺跡群で、弥生時代の三雲南小路遺跡・井原遺跡、古墳時代前期の端山古墳・築山古墳などがあります。



健康 随筆

ネパールの素敵な人々

伊藤 ゆき



二十年以上前、ネパールの日本大使館で専門調査員を勤めていた頃、ある村で、大きなお腹を抱えたお母さんに、「いつ、産まれるの?」と聞いた私に、彼女は恥ずかしそうに「産まれる時に産まれる」と、小声で答えました。当たり前なことなのに、ショックでした。

首都カトマンズの中心にあるヒンドゥー教の聖地パシユパティナート寺院には、絶え間なく死者が運び込まれ、川沿いに積んだ薪の上で荼毘に付されます。その灰は聖なるガンジス川に繋がる川に流され、輪廻転生の輪に乗れると信じられています。

仏陀の生誕地ネパールでは、生も死も、プライベートなことではなく、人々の目の前で、日常の営みの一つとして共有されています。

田舎では、電気も飲み水も十分に得られず、読み書きもできない女性が沢山いますが、餓死も、孤独死もあります。出産した母親と子供の世話、弱者や老人の世話も、周囲の人々が少しずつ「おせっかいの手」を差し出すことで、ゆっくりとした日常生活が回ってゆきます。

今、ネパールでは少子高齢化と都市への人口集中が進み、若者は海外へ出稼ぎに行きます。金、金、金の社会になってきたとはいえ、人々の温かさはエベレストの高さに勝るネパールの魅力です。

(元埼玉大学特任教授・社)日本ネパール協会前副会長)

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

特集

気管支喘息について

呼吸器内科 医師 石津 美輪

喘息は、呼吸をするときの空気の通り道（気道）が狭くなり、呼吸が苦しくなる状態（喘息発作）を繰り返す病気です。喘息の人の気道は慢性的な炎症があるため、

刺激に対して過敏な状態になります。そうするとちよつとした刺激にも敏感に反応してしまい、気道が収縮して狭くなる喘息発作を繰り返します。

喘息の人の気道は、発作がない時でも常に炎症が続いています。そのため発作がないときでも刺激を減らしたり、炎症を抑える治療が必要です。気道の炎症が治まれば刺激にも反応しにくくなり、喘息発作は起こりにくくなります。

炎症によって気道の組織の一部に障害が起こると、身体はその壊れた部分を修復しようとして傷が軽ければ元に戻りますが、発作をくり返していると、傷は元通りに治らず、気道壁が厚くなって気道の弾力性がなくなり、気道が狭い状態のまま元に戻りにくくなってしまい（リモデリング）、

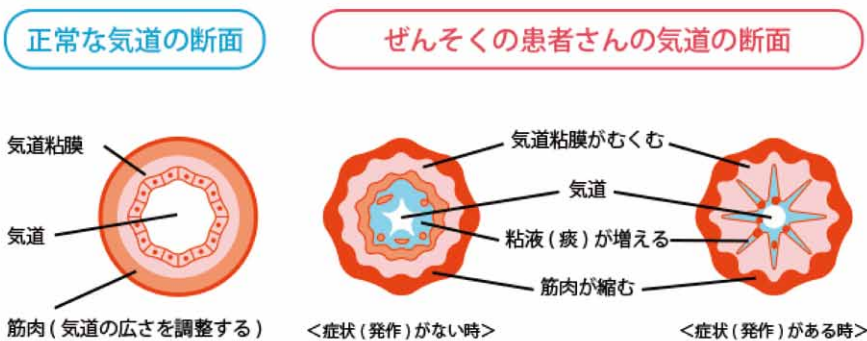
呼吸機能の低下が occurs します。そのため、炎症が改善されるまで根気よく治療することが大切です。

気管支喘息の一般的な症状は咳が出たり、息苦しかったり、息を吐くときにのどがゼーゼー、ヒューヒュー鳴ったり（喘鳴）します。咳は夜間から早朝にかけて出ることが多いです。このような症状があれば喘息の可能性がありまので、病院を受診しましょう。

病院を受診された場合、まず大事なのは問診です。いつごろからどのような症状があるのか、発作の頻度・程度、家族にアレルギーの人がいるか、小児喘息があったか、喫煙しているか、ペットの有無などを先生に伝えてください。喘息が疑われる場合、肺機能検査を行います。肺機能検査はスパ

喘息ってどんな病気？

発作でないときも気道では常に炎症が起きている



イロメーターという器械を用いて、肺の働きや気管支を通る空気の通過状況を見るものです。最初の1秒間で吐き出した空気

超低山散歩 30 国分高台（太宰府市）

体験活動協会 FEA 理事長 谷正之

大野城（四王寺山脈）が築かれた前年の664年に築造された大堤防の水城。この水城跡を一望できる地点を、国分高台（約90m）と呼ぶことにしたい。西鉄大牟田線都府楼前駅から往復する。

駅から横断歩道、朱塗りの関屋橋を渡り右へ。すぐの歩道橋を渡り左へ降り、福岡方面へ向かう。「坂本2丁目」標識がある分岐①は、そのまま直進する。筑紫看護高等専修学校が見えると分岐②があるので、右の生活道路を進む。やがて駅から25分位で分岐③に着く。近くに太宰府市の「特別史跡水城跡東門前」バス停がある。

右へ向かい山道を上る。歩き始めてすぐ、展望所①がある。間もなくシノキ、コナラなどの雑木林の尾根道に変わる。林内から野鳥の鳴き声も聞こえてくる。石祠があるところから少し下ると、左に住宅街が見える。短い上り下りを数回繰り返す。分岐③から20分程で展望所②がある国分高台に着する。平坦地で案内板もある。ここから脊振山、能古島、眼下に水城跡が一望できる。頂上からは、来た道を引き返す。都府楼前駅までおよそ40分。

喘息は、どうやって治療するの？

■“症状をださない治療”から“炎症をおさえる治療”へ

昔の考え

喘息は**気道が狭くなる**
治療：苦しくなったら気道を広げる



今の考え

喘息は**気道の炎症**
治療：炎症をおさえる薬をきちんと続ける



の量を1秒量(FEV1.0)といい、喘息の方の場合、肺活量や1秒量は正常値より低くなる場合があります。また、気管支拡張薬(サルタノールやメプチン)の吸入前後で1秒量が改善するかを検査します。あとは血液検査で好酸球数やIgEの値を測定し、アレルギーの傾向

がないか検査します。胸部X線検査、血液ガス分析検査、その他必要に応じて心電図や心臓エコー、胸部CTなどを行います。喘息の重症度は軽症間欠型、軽症持続型、中等症持続型、重症持続型の4段階に分けられます。当然のことながら軽症と重症では症状も大きく違いますし、治療も大きく異なります。

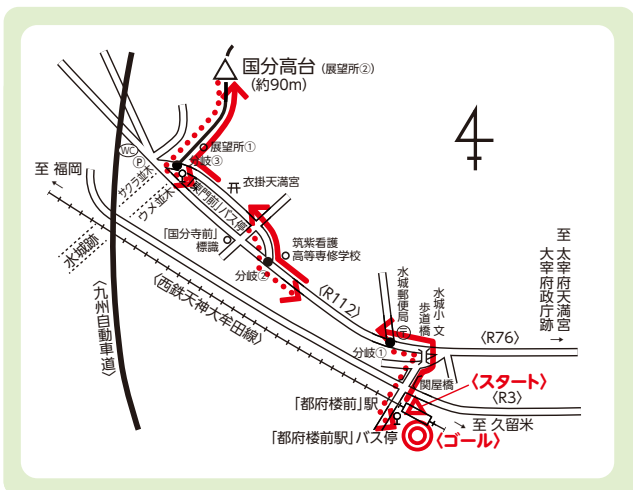
症状の程度や呼吸機能の結果によって医師が重症度を判断し、それにあつた薬の種類や量を選びます。気管支喘息の慢性炎症に対し、吸入ステロイド薬が最も効果があり、最初に用いる主軸の薬になります。症状に応じて、吸入ステロイド薬(キュバル、フルタイド、パルミコート、オルベスコなど)、吸入ステロイド薬/長時間作用

型β2刺激薬配合剤(アドエア、レルベア、シムビコート、フルティフォームなど)、ロイコトリエン受容体拮抗薬(オノン、キプレスなど)、テオフィリン製剤(テオドール、ユニフィルなど)にて治療します。

右記の薬剤で治療していても喘息発作が起ることがあります。発作の時は、短時間作用型β2刺激薬(メプチン、サルタノール)を吸入します。症状の改善が不十分であれば20分おきに吸入し、3回吸入しても(1時間たっても)呼吸困難がある場合や苦しくて横になれないほど重度の発作の場合は救急外来を受診しましょう。病院では発作の時はステロイドの経口薬や点滴、気管支拡張薬の点滴などで治療します。

室内の環境を整えたり、禁煙や十分な睡眠など生活習慣の改善や風邪をひかないように心がけましょう。

喘息治療のゴールは、発作のときの症状をしずめることではありません。発作が起らないようになり、健康な人と変わらない生活を送ること。これが喘息治療の目標です。



▲遠くに脊振山、眼下に水城跡(国分高台より)

範囲 太宰府市国分
歩行距離 4・4 km
歩行時間 85分
一〇メモ 都府楼前駅から片道徒歩15分程で、大宰府政庁跡と太宰府展示館にも立ち寄れる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「終活の話」

日時 11月17日(金)
13:30 ~ 15:00

- ◎場所 西陵公民館 地域団体室
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎講師 あおやぎ西会館 津崎純さん
- * 興味のある方は、ぜひご参加を。お待ちしております。

子育てミニミニひろば

「公園さんぽ」

日時 11月9日(木)
10:00 ~ 12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 0 ~ 3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- * 乳幼児を持つ保護者が、仲間づくりと楽しい子育てを学習しています。当日、タオル・帽子・飲み物を持って来てね。

地域づくり講座

～高齢者の骨折予防について～

日時 11月8日(水)
10:00から

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 校区住民
- ◎講師 西福岡病院 整形外科 高比良知也さん
- * 講演後、秋の健康ウォーキングです。共催：校区保健衛生連合会

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のマ》 睡眠のはなし
～よいねむりのための12ヶ条～

とき 平成29年11月25日(土)
午前10時より午前11時まで

場所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住所 西区 生の松原3-18-8

講師 九州大学病院 心療内科 非常勤医師 高倉 修

会費 無料

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

老健西寿での家族・地域交流会の案内

テーマ：「高齢者ヒートショック現象の危険」 場所：西寿1階
日時：11月18日(土) 10:30～11:30 問い合わせ先：092-892-3060
ぜひご参加ください。お待ちしております。

外来診察表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	中村	中村	中村	飯田	中村	児玉		オンコール		飯田/北原	飯田/交代
	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)		渡辺	
呼吸器内科			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/山田		
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	瀬尾	高比良	高比良		瀬尾	高比良	瀬尾		高比良	瀬尾	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤						安藤		非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来					國武(予約制)						

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

第16回

病院フェア

10月21日(土)に第16回病院フェアを開催しました。昨年に引き続き雨天のためメインステージを3階会議室にて行いました。

ステージではコーラス、ダンス、二胡演奏と素敵なパフォーマンスを行っていただき、会場はとても盛り上がりしました。

その他にも健康講話、各種模擬店、骨密度測定、血糖値測定、肺年齢測定、健康相談室、ハンドマッサージ、チャリティバザー等々、天候が悪いにも関わらずたくさんの方がご来場になり、各種イベントをお楽しみいただき、盛会のうちに終了することができました。心より感謝申し上げます。来年は更によりよいフェアにしていきたいと思っております。

なお、今回の収益金は西陵校区社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

