



MY HOME DOCTOR

生かしの家



散歩道

「萬寿（まんじゆ）」と読みます。『寿が永遠に続く』という意味です。



健康 随筆

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。みなさま、お健やかな新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。



植木とみ子

昨年この「生きがい」の編集長に就任し、あつという間の一年でした。お陰さまで、執筆者や読者など多くの方々との嬉しい出会いをいただきました。

素敵な生き方をなさっている方に「健康の秘訣をお伺いしたい」と執筆のお願いを致しますと、みなさま快諾で、すぐに原稿を送って下さいます。実はもうずっと先までの原稿が私の手元にたまっていて、早く読者にお届けしなければと、ちょっと焦っています。

この方々に共通するのは、若さと健康の秘訣はどなたも「夢」を持っていらっしゃることだと、「生きがい」の編集を通して確認しました。

それで私事ですが、経営している高齢者住宅の方々にも夢を持っていただくために、昨年暮れ「ユーテラススクール夢」というデイサービス兼カルチャースクールを開所しました。私も入居者と共に、陶芸や詩吟を習っています。

今年は無の年、「未」という字は、まだ枝が伸び切っていない木の形を描いたものだそうです。まだまだ私たちには未来がある、そのために夢を持ちましょう、そんなことをこの「生きがい」を通して、お伝えできればと思っています。

西福岡病院創立六十周年の節目の年、本年もなにとぞよろしくお願致します。

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

# インフルエンザ

(2014~2015)

介護老人保健施設西寿施設長

北原 きたはら

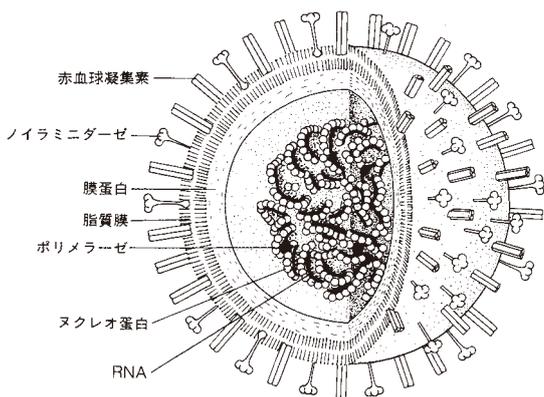
靖久 やすひさ

インフルエンザは、この冬は特に流行の始まりが早く、すでに学級閉鎖も繰り返してテレビで報道されています。インフルエンザは時には命に係わる全身の病気です。しっかりと予防し、万一感染したらすぐに治療しなくてはなりません。

## I. インフルエンザ

普通の風邪は、咳、鼻水、くしゃみなど喉頭から上(上気道とい

インフルエンザウイルスの構造模式図



【臨床検査学講座 第3版 微生物学/臨床微生物学】より転載

う)の病気です。熱があっても37・5℃以下の微熱で持病のない人ならほとんど自然に治ります。一方インフルエンザは全身の病気で、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身の痛み、なんともいえない体のだるさなどの全身的な症状と40℃近い高熱と悪寒を伴います。幼児では脳症、高齢者や病弱な人では肺炎を起こして命に係わることもあります。

## II. インフルエンザの原因

オルトミクスウイルス科のインフルエンザウイルス属(A型、B型とC型がある)の感染が原因です。本来鳥の寄生体だった物が突然変異で人にも感染して病気を起こすようになったとされています。古代エジプトにインフルエンザと思われる病気の記録があるそうです。インフルエンザウイルスは、元来球状の粒子で(図)直径90~120nm(ナノメートル)1mmの百万分の1)だが、時には紐

状やこん棒状になることもあります。A型とB型インフルエンザウイルスの表面はエンベロープと呼ばれる膜で包まれ、この膜の表面は赤血球凝集素(以下HA)とノイラミナーゼ(以下NA)と呼ばれる2種類の突起(スパイク)が覆っています。A型インフルエンザではHAには16種の型が、NAには9種の型があります。したがってA型インフルエンザには16掛け9で144の種類が存在することになります。インフルエンザウイルスは、さまざまな動物に感染しますが、今まで人に流行したのはHAでは1、2、3型の、NAでは1型と2型の種類だけです。近年流行しているのは、HA1型でNA1型(H1N1型)の2009年まで流行していたソ連型が姿をけし、新型のH1N1pdm型と、H3N2香港型とB型(B型は、A型のような多型はありません)の3種類です。この他のHA型やNA型は人以外のさまざまな動物(主に鳥)で病気を起

福博寺 仏像めぐり 9

## 海晏山興徳禅寺

霊場本執筆家

西原そめ子

興徳寺の奥まった山門を入ると左手に鐘楼、そして江戸時代建立の唐破風造りの中門、本堂前に庭いっばいに枝を広げる大楠が目を奪い、静謐の気が満ちる。

興徳寺の創建は鎌倉時代の文応元年、時の鎮西探題北条時定公が身内の妙恵禅尼のために旧唐津街道沿いたんが旦過町に建立した小庵が前身という。

南宋から帰朝した南浦紹明(大応国師)は文永七年に時定公に乞われて興徳寺に入寺、開山一世となるが三年後に太宰府の崇福寺に移り、腰を据え活躍する。

興徳寺は創建以来七五〇年余、南浦紹明から当代で八十六世を数える。最初の寺地は下野間町にあったが焼失、江戸時代に現在地に移転、近隣に子院八院を持つ大寺となる。本堂には本尊釈迦像横に開山の大応国師像が安置される。境内奥にある歴代住持廟にも



こうしていると考えられています。H Aスパイクは、ウイルスが細胞に取り付き侵入するのに役立ち、N Aは、ウイルスが細胞から出て行くときに働きます。

**III. インフルエンザの予防**

クシャミや咳のときに出る飛沫の中にいて次の人に吸い込まれる飛沫感染、クシャミなどで汚れた手摺などを触った手で鼻や口に触れて感染する接触感染があります。手洗いとマスクは予防の基本になります。特にマスクは、自分が咳クシャミで周りの人に感染させないためにも重要です。これを咳エチケットと言います。マスクは飛沫を吸着することにより感染を防ぎます。手洗いはウイルスを希釈するだけでなく石鹸はインフルエンザウイルスを破壊する力があります。うがいもインフルエン

ザ予防に役に立つかどうかは分かっていません。十分な栄養と睡眠を取り体力を付けておくと免疫が出来やすくなります。

**IV. ワクチン**

現在のインフルエンザワクチンには、流行しているA型のH1N1pdm型、H3N2香港型とB型の成分に対して造られています。それぞれの成分は毎年流行する株によって少しずつ変化しますから、毎年流行が予想される株に対して新しくワクチンを製造します。日本中に必要な量のワクチンを生産するのに6ヶ月以上掛かりますので、早いうちから流行株を予測して製造に掛かりますので、時には外れることもあります。年によってワクチンの効果に違いがあるのはそのためです。しかし、70%ぐらいは予防効果があると言われています。特別な理由がない限りワクチンは受けたほうが良いと思われま

**V. インフルエンザの診断**

以前は、症状だけで診断していましたが、15年前から迅速診断キットが普及し一般のクリニック

でも約10分で、A型かB型かまで判断できるようになりました。但し、発病早期には本当はインフルエンザなのに陰性と判定されることがあります。その時はやはり症状だけで診断して治療開始することになります。

**VI. インフルエンザの治療**

一般的な治療、十分な水分と栄養の補給、安静、高熱が出ていれば解熱剤（アセトアミノフェンなど）。ただし軽度の発熱は下げない方がよい。抗ウイルス薬は、これまで4種類の抗N A薬と1種類のM2タンパク阻害剤があります。N A阻害薬には、それぞれ特徴があり、患者さんの年齢や状態を使い分けられます。N A薬の内リレンザとイナビルは吸入、タミフルは内服そしてラピアクタは点滴で使います。例えば10歳代にはタミフルは使いません。吸入薬は小児や吸引力の弱い人には使えません。M2タンパク阻害剤は最近ほとんどインフルエンザが耐性になっていたので使われません。漢方薬の麻黄湯（マオウトウ）などもインフルエンザに保険承認されています。

立派な墓碑が建つ。国重文の寺宝「絹本着色大応国師像」は毎年開山忌だけ公開される。

南浦紹明（1235〜1308）

は駿河の人、博多承天寺の開山聖一國師の血縁の甥とか。十五歳で建長寺の大覚禪師（蘭深道隆）に学ぶ。入宋し虚堂智愚の元で九年間修行、嗣法して帰国。興徳寺から転じた太宰府の崇福寺で三十三年間住持を務めて多くの弟子を育て、臨済宗の香梁をなす法脈「応灯関」の基礎を創る。鎌倉建長寺で延慶元年に遷化、七十四歳。宇多法皇から日本人初の国師号「円通大応国師」の諡号を賜る。



▲本堂の大屋根まで枝を伸ばす大楠

※この記事に関するお問い合わせは、直接お寺ではなく当院代表電話（092・881・1331）へお願いします。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

子育てミニミニひろば

豆まき

日 時 1月22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 大園美穂子さん

☆講師の指導のもと、乳幼児の健やかな成長を応援するために、毎月開催する講座です。



第53回楽らんクラブ

日 時 1月25日(日)  
9:00 ~ (雨天中止)

◎場 所 生の松原森林公園  
◎対 象 校区住民(自由参加サークル)  
\*楽しく歩いたり、走ったりするサークルです。



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / 「医食同源その3」》

「医食同源その1、2」に来られていない方にも分かる内容となっております。

と き 平成27年 1月24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 院長 外科医師 中垣 充

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

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	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/交代
呼吸器内科	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)			
			高野(3休診)	高野(3休診)	團	吉川	高野	高野	吉川	金子(15時まで)	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武		團(結核)	國武	國武	
消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭(1休診)		井野	若杉(2休診)		大庭(2休診)	大庭		若杉/井野	若杉(15時~)	
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	佐々木/勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌尿器科				非常勤				非常勤			
皮膚科	福與				福與		福與		福與		
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		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園(2・4)/非常勤
婦人科			非常勤		安藤(真)		安藤(真)				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。

平成26年12月18日現在

※変更の場合がありますので、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。)

しあげます。

本年の私の標語は「看脚下」です。禪寺では「看脚下」という文字をよく見ます。これは単に足もとの履き物をそろえよという意味だけではなく、おのれの姿勢を正しくする事から始めよという禅の教えだそうです。本年も宜しくお願ひ申

新年明けましておめでとう  
「生きがい」の読者の皆様には穏やかな新年の元旦をお迎えになられた事とお慶び申し上げます。羊には古来大変おめでたいという意味があり「大きい羊は美しい」と中国で教えられた事が思い出されます。確かに祥、義、養、善などの重要な漢字の中に羊が込められています。さて当法人は本年の9月に創立60周年を迎えます。大変おめでたい事で皆様と盛大に祝福したいと思ひます。まさに「六十にして立つ」です。



創立60周年

理事長 安藤 文英



院長 中垣 充