



MY HOME DOCTOR

生かすかみ



散歩道 月山

月山は山形県の中央部にあり、出羽丘陵の南部に位置する標高1,984mの火山で、日本百名山に選定されています。厳しい自然環境にあることから、珍しい多くの高山植物を見ることができ、最高の景色を望むことができます。特に7月1日の山開きから秋までの間様々な表情を見ることが出来ます。



健康 随筆

私の夢

木村スガ子



私の人生は、まさに「七転び八起き」だと思っています。

幼少時は福岡県宗像にあった、福岡競馬場で育ちました。競馬場の中は一つの団地になっており、いろんな人達がいて、とても楽しかった思い出が今でも心に残っております。

三姉妹の末っ子ということもあり、とても活発な娘でした。学生時代は体操をしており、「両親は大会のたびに、応援にかけてきてくれたのを覚えています。しかし、楽しいことばかりではありませんでした。私が16歳の時、競馬場が廃止となり、父は競馬の世界から乗馬の世界に移りましたが、同じ馬でも考え方や、扱い方も違い、父は大変苦労したようです。一昔前の乗馬といえは紳士、淑女のスポーツという、高級なイメージがあり、なかなか敷居の高いスポーツでした。最近では、乗馬人口も増え、馬術の大会も各地で盛んに行われており、福岡県から国体や全日本で活躍するアスリートも育ち女性の姿も多くみられるようになりました。

父と主人も他界し、女手一つで育ててきたふたりの子供も独立しました。現在、乗馬クラブは新しいものを取り入れながら、娘と二人三脚で細々と運営しております。孫たちも馬の魅力にひかれ、オリンピック出場を目指して、日々のトレーニングに励んでいます。

私の夢と、孫たちの夢ははるかかなたのことではあります。これからも精進して行くつもりであります。

(福岡馬事公苑苑長 福岡県馬術連盟理事長)

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

くお薬について疑問に思っていることはありませんか？

薬剤部
有中 千夏

薬剤目安箱をご存知ですか？

外来医事課の会計の横に目安箱を設置しました。今回はみなさんから頂いた薬の質問、疑問にお答えします。

Q1 お薬は水なしで飲んでもいいですか？ 飲み物は牛乳やお茶でもいいですか？

A1 お薬は水かお湯で飲みましょう。お茶に限らず、ジュース、コーヒー、紅茶、牛乳などでのむと薬の効果が強く出すぎてしまったり、弱くなったりすることがあります。しかし、水でのめない薬はありません。ただし、外国産のミネラルウォーターは日本産に比べて硬度が高いことがあるため注意してください。（※硬度とは水に含まれるカル

シウムやマグネシウムなどの

量を数値化したもので、数値が高いほどこれらがたくさん入っていることになり、薬の効果に影響を与えることがありますので注意してください。）

Q2 目薬の使用期間はどのくらいですか？

A2 開封後、約1カ月が目安です。厳密に言えば、成分ごとに安定性は異なりますし、保管状況も大きく影響します。目薬は無菌的に作られる医薬品であり、どんなに気をつけて清潔に使用したとしても開封後約1カ月が目安です。開封していない目薬は、その薬剤に使用期限が記載してあるのでその期間まで使用出来ます。保管場所（冷蔵庫、室内）

にも注意してください。

Q3 複数軟膏やクリームが処方された場合はどの順番で塗ったらいいですか？

A3 軟膏やクリームが複数処方されている場合では、医師から説明された順序を守って塗って下さい。特に説明がなかった場合は、一般に塗る面積の広い方から先に塗ります。ステロイド外用剤と保湿剤の併用では塗る面積の広い保湿剤から先に塗り、後からステロイド外用剤を湿疹等の病気の部分だけに塗ります。この場合、先にステロイド外用剤を病気の部分だけに塗ってから、保湿剤を塗るとステロイド外用剤が塗る必要のない部分まで広がることで、副

超低山散歩

宮地山 〈福津市宮司〉

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

ジャンボしめ縄で有名な宮地嶽神社。その本殿のすぐ裏に、見事な円錐形の姿を見せているのが宮地山（約180m）だ。

JR鹿兒島本線福岡駅から西鉄バスに乗車し、宮地嶽神社前で下車。マイカーのときは、神社の無料駐車場に駐車する。「宮地嶽神社前」標識がある交点①から舗装された参道に入り、石段を上る。本殿の右側にある道を進み、不動神社を過ぎると、バス停から10分位で、案内板がある登山口に着く。

緩い坂の上りになる。沿道には、サクラ、ツツジ、カエデなどが植生され、シーズンには花や紅葉を楽しめる。そこを過ぎると、木陰の山道に変わる。山腹を巻くように進み、分岐①からきつい坂を数分上ると、登山口から約25分で頂上に到着する。宮地嶽神社の古宮が祀られている。ここからの展望はない。

分岐①に戻り北へ向かう。笹が茂る緩い坂を上ると、頂上から20分程で、展望適地に着く。開けた場所、弓状の雄大な海岸線、福岡方面の島々、糸島半島の山々な

作用が起きる可能性があります。軟膏やクリーム、病気などによっては順序が異なる場合もあるので注意して下さい。

Q4

薬の服用時間に食前、食間とありますがいつのことですか？

A4

食前は食事の前、約30分以内、食直前は食事のすぐ前（約15分以内）、食直後は食事のすぐ後（約15分以内）、食後は食事の後、約30分以内、食間は食事の約2時間後、就寝前は寝る直前から30分前です。

Q5

ステロイドの吸入器を使ったあとにうがいをしてくださいと言われるけれどお茶を飲むだけではだめですか？

A5

ステロイドの吸入薬を使った後は、基本的にうがい。□すすぎをしてください。吸入薬を□から吸いこむと、薬にもよりますが半分以上の薬は□の中についてしまいます。

吸入薬は肺に到達して効果を発揮するので、□の中に残った薬は副作用（□の中にカビが生える）を起こしてしまう可能性があります。うがいは□の中や喉についた薬を出来るだけ流してしまう事が目標です。通常は数回□をすすぎ、その後数回うがいをすれば大丈夫です。また、小さなお子様や高齢者などではうがいをすることが難しいこともあります。そういった場合は、特に時間帯の指示がなければ、食前に吸入することをお勧めしています。吸入後、食事をするによりその時の飲食によって□や喉に付着した薬はとれてしまうため、実質的にはうがいと同じ効果が得られます。食事をとることが困難な場合は吸入後に水やお茶、ジュースを飲んでください。□腔内に薬が残るよりも飲み込んでしまった方が安全

とされています。

この様に薬剤部では薬剤剤についての様々な疑問・質問を募集しています。目安箱に寄せられた疑問・質問に対して、私達薬剤部が責任を持って回答致します。是非目安箱をご利用ください。



▲展望適地から眺める雄大な海岸線

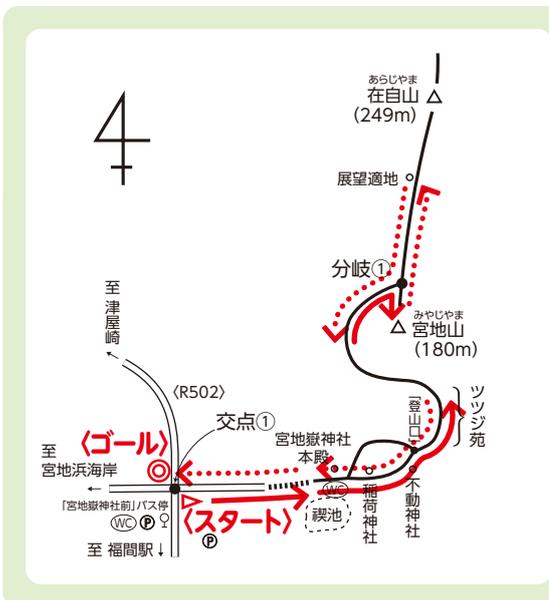
どを見晴らせる。ここからは来た道を引き返す。バス停にはおよそ45分で帰り着く。

範囲 福津市宮司

歩行距離 3・8 km

歩行時間 100分

一口メモ 本殿近くで、奥の宮八社巡りも気軽にできる。所要時間は約5分。



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

サークル会員人権学習

ひな祭り

日時 2月18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

めぐりのある人権のまち
西陵を目指して

日時 2月27日(土)
10:30~12:00



- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎講師 子どもの学び館 代表 福永宅司さん
- *サークル会員以外の方もご参加ください。
- 共催:西陵校区人権尊重推進協議会

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 / 带状疱疹(たいじょうほうしん)》

とき 平成28年2月27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 皮膚科 医師 福與 麻耶

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(2休)	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)		金子(15時まで)	
消化器内科			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川		
循環器内科	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武	團		國武	國武	
糖尿病内科	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	
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外科	中垣(3休)		非常勤		中垣(2・3休)		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	福與		福與		福與		福與		福與		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤(4休)		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤		森園(2休)/非常勤		森園/非常勤		森園(2休)/非常勤		森園/非常勤
婦人科			非常勤								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。)

前立腺がん検診のお知らせ

★早期発見のために前立腺検査を受けましょう★

前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べることで、前立腺がんの可能性の有無が分かります。PSAは、ガンだけでなく前立腺肥大や前立腺炎などでも高くなります。

対象者 福岡市内在住の満55歳以上の男性

実施期間 平成28年2月1日(月)~2月29日(月) 平日及び土曜日

費用 1,000円 満70歳以上の方(保険証など年齢が確認できるものを提示)、市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

この機会に検査されることをお勧めします。



●発行/ 医療法人 西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp