



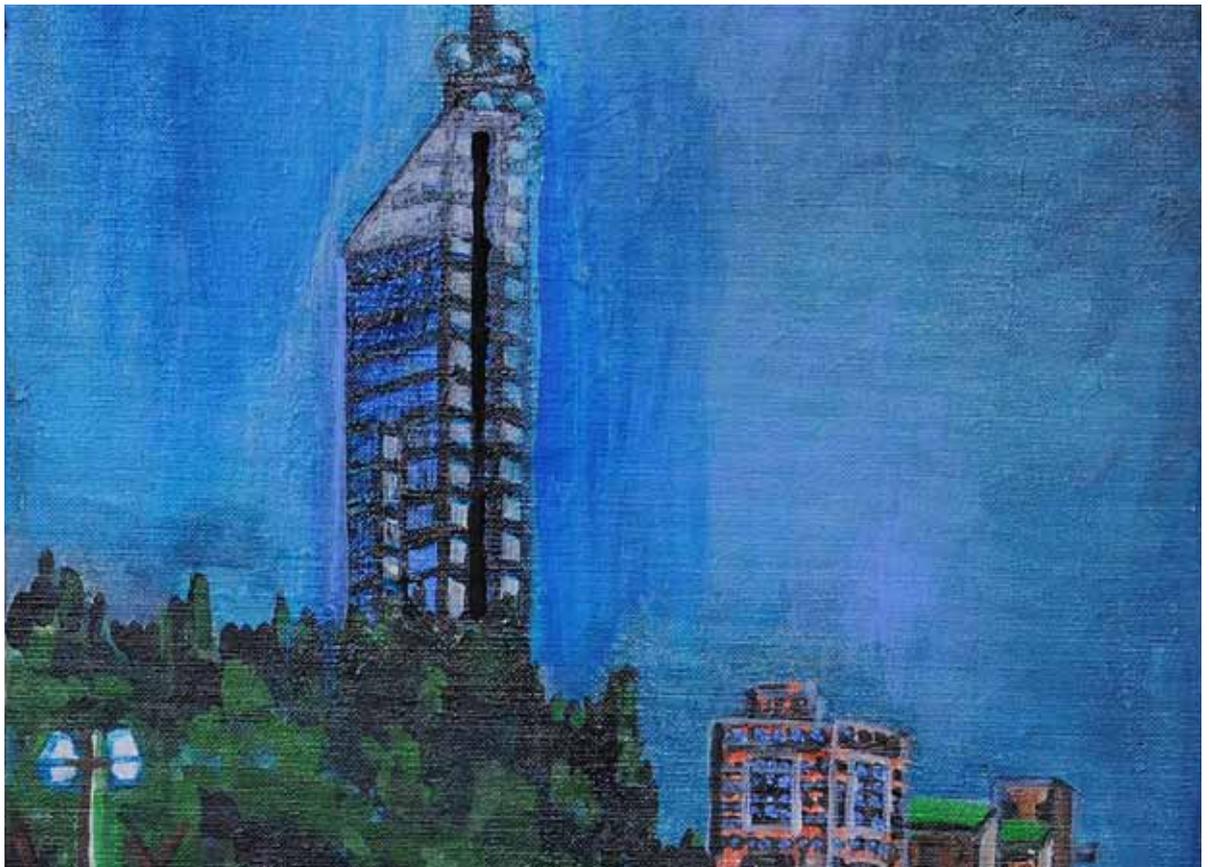
MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道  
福岡タワー

スケッチ会に出かけることとした。見物の人は少なく砂浜から見た福岡タワーを描くことが出来た。福岡市医師会館には朔哲二先生がお描きになった夕暮れ時の素晴らしい大きな絵が掲げられている。



謹賀新年

明けましておめでとうございます。皆様、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は年明け早々創刊二百号記念祝賀会を開催させていただきました、これまで本紙にご寄稿下さった多くの皆様方にお目にかかれましたことは、大変な喜びでした。その後もまた新たな執筆者の方々の素敵な生き方の片鱗に触れさせていただき、お陰さまでとても充実した一年でした。心からお礼申し上げます。

個人的には、毎年自分に義務付けている海外出張、昨年は久しぶりにロンドンに行き、伝統を重んじる英国も時代の要請を受けて徐々に変わりつつあることを実感しました。費用も時間もとても負担ですが、それでも日常から脱して違う世界に身を置くと、染みついた垢が削ぎ落とされ、心身ともに軽やかになった気がします。

暮れには、私が運営している高齢者ハウスに主務官庁の方から視察チームをお迎えしました。なんでも地域との繋がりや高齢者の生活の質の点で先導的な取り組みをしていて、他に例がないとのこと。私の追求してきた福祉の理想の姿がようやく認めて頂けたと感無量でした。さて、今年は何(採り)の年、収穫の時だそうですね。皆様の本年がますます実り豊かな年でありませうお祈り申し上げます。また私たちもよりお役に立つ紙面作りを目指して参ります。

(生きがい編集長)



うえき 植木とみ子

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

漢方薬って安全ですか？

薬剤部 薬剤師  
 荒巻 邦博

漢方薬の歴史

中国では3世紀(日本では石器時代)に成立し、漢方医薬書の原典である傷寒論、金匱要略を著した。漢方薬は慢性疾患と思いがちであるが、傷寒論は急性病。金匱要略は慢性病をあらわしている。

日本に漢方薬が伝来したのは、飛鳥時代と考えられている。その時代は遣隋使や遣唐使として、僧が中国の文化を伝来させているが、医療も僧によってもたらされた。

平安時代には日本の最古の医学書「医心方」が著され、江戸時代には漢方の流派が多数現れ、しづきを削っていた。

明治時代にはドイツ医学が主流となり、漢方薬は衰退していったが、漢方医が細々と診療をしていた。昭和五十一年に漢方薬の保険適用となり、漢方薬を使用する医師が増加し、飛躍的に活発となった。現在では、漢方薬を科学的に解明し、西洋薬と融合している。

漢方薬と西洋薬の相違

漢方薬の特徴として体の治癒力を高め、体の症状すべてを配慮されて処方される。効き目の早さは遅効性のものが多いが風邪薬や胃腸薬では速効性がある。効き目の強さは多彩な症状にマイルドな作用を示す。漢方の概念は病気は体内のバランスの乱れによって起ると考えられる。

漢方薬のメリットとして体質改善を行うことで慢性的な病気を克服できる。不定愁訴などの未病に高い効果があり、副作用のリスクは低い。デメリットとして速効性が低く、味に癖があり、人によっては飲みにくさを感じる。

西洋薬の特徴として症状の効き目が早く、症状をピンポイントに抑える、ひとつの症状にひとつの薬が処方され、病気の原因を探るために様々な検査を行い、病気を決めて薬を選ぶ。メリットとして形状が豊富で速効性があり、効き目が強い。病気が素早く緩和

される。デメリットとして副作用が出ることもある。

漢方薬が適しているのは検査しても異常がないのに自覚症状がある場合や複雑・多彩な症状がある場合。西洋薬が適しているのは病気の原因が特定でき、直接的に治療を施す場合。



江戸時代の薬屋

漢方での体質

「証」とは体力、病気に対する抵抗力のものをさして体力や抵抗力が充実している人を「実証」、体力がなく弱々しい人を「虚証」、「気・血・水」は不調の原因をはかるものさし。

漢方での診断方法は望診・問診・問診・切診に分類され、特に

超低山散歩 20

弥勒山 (糟屋郡宇美町)

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

宇美八幡宮の裏の小高い所に奥宮があり、ここが弥勒山(約60m)の頂上になる。山頂直下にある展望所からの眺めも魅力的だ。宇美駅から周遊する。

駅から右に向かう。終始、舗装道路を歩く。分岐①から線路沿いに平坦な道を行く。妻附(つまづけ)橋を渡ってすぐの分岐②は左へ。宇美川沿いを歩く。

やがて正面上に赤い手摺りの歩道橋が見えるのでそこを渡る。鳥居をくぐり石段を上ると、駅から15分程で頂上に着く。石祠、「應神天皇御胞衣ヶ浦」木柱、小石がたくさん置かれている。

下るとすぐ右に展望所がある。宝満山、井野山、眼下に宇美八幡宮などが見渡せる。緩い坂を西へ下る。この一帯は宇美公園で、無料駐車場、遊具があり、桜の名所にもなっている。

交点①はそのまま直進し、「宇美八幡宮北」標識がある交点②は左へ。すぐ「宇美八幡宮前」標識がある分岐③に、頂上から10分位で着く。近くに参拝者用駐車場もある。

## 「気・血・水」:不調の原因をはかるものさし

「気・血・水」がうまく巡ることにより、健康が維持されていて、滞ったり、偏ったりすると、不調、病気、障害がおこると考えられる。

**気**:目に見えない生命エネルギー。自律神経に近い。  
不調→頭重、息苦しい、おなかがはる

**血**:全身に巡ってさまざまな組織に栄養を与える。  
主に血液を指す。  
不調→貧血、皮膚の乾燥、脱毛、血行不良

**水**:血液以外の体液全般に相当。水分代謝や免疫システムなど。  
不調→むくみ、めまい、頭痛、下痢、排尿異常

## 漢方でみる「体質」とは?

「証」は体力、病気に対する抵抗力のものさし  
「証」の分け方は「虚」と「実」

「気・血・水」は不調の原因をはかるものさし  
漢方では「証」と「気・血・水」が重要

漢方では一人ひとりの病態だけでなく、体質を重んじて漢方薬が処方される。



切診は重要視される。切診にはお腹を触る腹診、脈をみる脈診が治療の中心とされ、望診となる舌の状態も重要と考えられている。

### 漢方薬でよく聞かれる質問

漢方薬を飲む時間は食前か食間で服用する。食間とは食事と食事の間の時間で空腹時では胃が酸性になっているので有効成分の吸収が速やかになる。

飲み忘れたら食後や気付いた時に飲んでも大丈夫。食後に服用しても吸収には影響しない。

漢方薬をお茶やジュース、牛乳で飲むと漢方薬の成分と反応するので水か白湯で服用する。

### 漢方薬での副作用

① 誤治とはナビゲーター反応とも言い、漢方薬が「証」にあわないと食欲不振やほてり等の症状がみられる。解決するためには再度漢方的診断をおこなって「証」に合った漢方薬を投与すると不快な症状は改善される。

② 真の副作用とは体表面の過敏反応や身体内の過敏反応、心血管系の反応で薬疹や間質性肺炎、薬剤性肝障害、偽アルドステロン症が当てはまる。

③ 瞑眩(めいげん)とは好転反応と呼ばれ漢方特有の激しい反応。慢性の難治治療が漢方薬で治癒していく過程でみられ、比較的マイルドな漢方薬を服用し

た直後に一過性におこる症状。症状として、下痢、嘔吐、発熱等で服用して数日でおこり、難治性疾患も治癒していく。

#### \*偽アルドステロン症

「甘草」を含む漢方薬でおこることがある、症状として急激な血圧上昇、低カリウム血症、ナトリウムや体液の貯留

#### \*間質性肺炎

「黄芩」を含む漢方薬でおこることがある。症状として痰の多い咳や息切れ。進行すると呼吸不全となり、死亡することがある。以前、慢性肝炎患者に小柴胡湯を投与して死亡したことがあった。

#### \*薬剤性肝障害

「黄芩」を含む漢方薬で全身倦怠感、発熱、食欲不振がおこり、肝障害が出現するまで数か月で発現するケースが多い。

これらの副作用発現を防ぐには、体質にあった漢方薬を投与するのが第一条件であり、もしも副作用が発生したら、すぐに医師、薬剤師に相談するようにする。



▲クスノキ群生林とその奥に井野山(展望所より)

「宮前通り」標識がある交点③を過ぎ、「宇美町役場入口」標識がある交点④を左へ行くと、分岐③から15分程で宇美駅へ帰り着く。

**範 囲** 糟屋郡宇美町宇美公園

**歩行距離** 2・2 km

**歩行時間** 40分

**一口メモ** 宇美八幡宮の境内では、天然記念物のクスノキとクスノキ群生林を鑑賞することができる。

今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**男女共同参画講座**

**子育てミニミニひろば**

**男女共同参画で地域力UP**

**豆まき**

日 時 1月10日(火)  
13:00 ~ 15:00

日 時 1月19日(木)  
10:00 ~ 12:00

- ◎場 所 西陵公民館 講堂
- ◎対 象 校区住民
- ◎内 容 講演とDVD鑑賞
- ◎講 師 自治協議会長  
角 博美さん



主催:男女共同参画をすすめる会  
共催:西陵公民館

- ◎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



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6 》

「医食同源その1・2・3・4・5」にい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29年1月28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 外科医師 院長 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	中村	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		オンコール		副島	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)			
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(文/予約制)/山田		安藤(文/予約制)/山田	宮本	安藤(文/予約制)/宮本		安藤(文/予約制)/宮本		安藤(文/予約制)/山田	(宮本)	
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	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	非常勤				非常勤				非常勤		
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								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。(一覧表もございます。)

謹賀新年

医療法人 西福岡病院  
理事長 安藤 文英



明けましておめでとう  
ございます。  
平成29年のはじめに  
あたり皆様にお祝いと  
ご挨拶を申し上げます。  
皆様にとりまして今年  
一年が実り多い良い年となりましますように心よ  
り祈念申し上げます。  
旧年中もこの「生きがい」を愛読いただき  
ましたこと、誠にありがとうございました。またここに  
212号をお届けすることが出来ましてうれ  
しく存じております。  
法人にとりまして昨年は11月2日までは大  
過なく過ぎてまいりました。ああ、今年はず  
々な年であったなと思っておりましたところ、  
思いがけず宮原克良さんの訃報がもたらされ  
ました。行年91歳。氏には長年にわたり「生  
きがい」表紙絵を担当していただきました。や  
わらかなタッチの水彩画に福岡の街のなごな  
い風景が切り取られ、ほのぼのとした心温まる  
印象を醸し出しておりました。昨年1月に生  
きがい200号発行を記念して作成した「表  
紙絵&健康随筆作品集」を肌身離さず持ち  
歩き、友人知人の方々に披露されていたと  
伺いました。氏にとりましてその作品の一つ  
一つが多くの人の目に触れることを生きがい  
としておられたのでしよう。さびしい思いがする中  
さしうれしくさせられたことです。法人を代  
表いたしまして、慈に感謝を申し上げ、そのご  
冥福をお祈り申し上げます。  
さて、今年の法人はいつたいたいようになっ  
てゆくのか。確かなこととしては、緩和ケア病棟  
「日向」が開設10周年を迎えます。僅か15床  
の小さな病棟ではありますが、ご利用される  
方々の濃密な時間、人生の縮図、それを穏や  
かな眼差しで見守る専属医師と看護師らには、  
いつも思いを篤くさせられます。病院の中の一  
物語としてご紹介いたしました。今年こそは安  
寧な日々でありますように、と願うばかりです。  
「生きがい」は植木とみ子編集長の下で四年  
目となります。読者の皆様のご支援があれば  
こそ、それを支えとして発行し続けられるの  
です。役に立つ知識の元になりますよう努め  
まいります。引き続きのご愛読をお願いします。  
挨拶といたします。