



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

「トマト達」

トマトの中でも、実の重さが40g未満のものが「ミニトマト」「プチトマト」と呼ばれます。小ぶりのサイズで育てやすく、ペットボトルで気軽に水栽培もできることから、家庭菜園の初心者でも手をつけやすいと人気です。様々な種類があって、大きさが甘み、育てやすさも様々なトマト達です。



健康 随筆

美しい自然と健康

背振降しの風が今日も爽やかに吹いています。私は今、那珂川町の文化施設「ミリカローデン那珂川」で仕事をしています。まさか自分が育った那珂川町で六十年振りに仕事をするなんて思ってもみませんでした。月並ですがやはりふる里は良いものです。



白杵 昭子
うすき あきこ

父の郷里である那珂川町(当時岩戸村)へは疎開で移り住みました。その頃の私は虚弱児で直にお腹を壊したり熱を出したりでしたが、母が近所の方に「貴女が余り神経質過ぎるからよ」と言われ、母も方針を変えたようです。川で泳いでは駄目、トマトは洗わず食べてはダメ、その他にも色々ダメ出しをされていましたが、ある時から何も言わなくなりました。私はこれ幸い勝手に友達といっしょになって食べたり泳いだり山に行ったり、大いに遊び廻りました。それ以来寝込むことも無く、小学六年生の時は健康優良児に選ばれる程になりました。私の健康の基礎は水と緑の美しい大自然に育まれたかと思っています。それ以来外科的なものを除いては元氣そのものですが、最近では過信しすぎて無理をし身体の一部があちこち悪くなってきました。反省をして調子が悪いと病院に行き年相応に行動するように注意しています。

平成三十年十月一日より那珂川町も市に移行しますが、今の大自然が壊されないよう発展してほしいと願いつつ、私自身も健康で生涯現役、クオリティライフを楽しみたいものと思っています。

(公益財団法人那珂川町教育文化振興財団
ミリカローデン那珂川 館長)

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

アルコールによる消化器疾患について

消化器内科

山田 やまだ

幸生 ゆきせい

アルコールの吸収をみると、約20%程度は胃から吸収され、約80%が小腸上部から吸収される。吸収されたアルコールは門脈に入り肝臓を通過して全身に流れていく。アルコールの分解は、90%以上は肝臓で代謝される。10%以下はそのままの形で尿、汗、呼吸から排泄される。アルコールはアルコール脱水素酵素によりアセトアルデヒドになる。アセトアルデヒドは主に2型アルデヒド脱水素酵素により酢酸になる。酢酸は血中に流れ、筋肉と心臓に移動しさらに分解され炭酸ガスと水になる。アルコールの分解速度は、個人差が大きく平均すると男性は1時間で9g、女性は6・5g程度である。厚生労働省がアルコールの適度の量の目安は、純アルコールで20g(2ドリンク)としています。この量は5%のビールでは500ml、15%の日本酒では1合、25%の焼酎では100ml、12%のワインでは220mlに相当します。問題となるのは、日本酒換算で平均3合(純アルコール量60g)を連日5年間以上飲酒する常習飲酒家、日本酒換算で平均5合(純アルコール量100g)を連日10年間以上飲酒する大酒です。

アルコールによって障害を起こす消化器疾患は

1 アルコールと肝臓

肝臓が最も頻度が高く障害をうける。アルコールの代謝に関わる酵素の大半が肝臓に存在する。

(1) アルコール性脂肪肝

常習飲酒により中性脂肪が肝細胞にたまり、肝腫大をきたした病態である。しかし、この時期に禁酒すると改善します。

(2) アルコール性肝線維症

比較的多く認められるアルコール性肝疾患。組織学的には小葉構造の改変を伴わない肝線維化が特徴。

(3) アルコール性肝炎

常習飲酒家が過剰の飲酒を契機に生じる。重症になると致命的となる。

(4) アルコール性肝硬変

大酒家にみられる。多くはアルコール性肝炎から、一部はアルコール性線維症から進展する。

(5) アルコール性肝細胞癌

アルコール性肝障害で画像診断(腹部エコー、CT、MRI等)にて肝細胞癌が診断される。

2 アルコールと膵臓

活性化された膵酵素が膵実質細胞から逸脱して膵を自己消化する病態である。

(1) 急性膵炎

(a) アルコール量
純アルコール換算で100g以上飲酒した場合に24時間以内に発症するリスクは飲酒しない人と比べ4・4倍高い。

(b) 臨床徴候

激しい腹痛、背部痛、発熱が出現し、血液生化学検査にて膵酵素(アミラーゼ、リパーゼ等)

7.5 超低山散歩 24

東平尾高台 (福岡市博多区)

体験活動協会 FEA 理事長

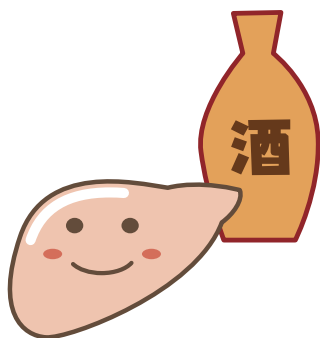
谷 正之

東平尾公園は、「博多の森」の愛称で親しまれている。園内の最高地点を、東平尾高台(88m)と呼ぶことにする。雑木林が残る丘陵を、園内に設置された誘導標識を利用し周回する。

「東平尾公園入口」バス停から、舗装道路を東へ。分岐①を右折し、すぐの交点①は今屋敷池沿いに左へ向かう。雑木林の山道を上り、交点②の丸太階段を上り詰める。見晴しの丘に着く。若杉山方面が展望できる。

下の段へ降り、柵沿いに右(南)へ向かう。分岐②と交点③は左折し、分岐③は右へ。桜やツツジが植えられた舗装道路になる。分岐④を過ぎると丸尾展望台があり、ここが頂上になる。バス停から25分程だ。そばにある丸尾展望デッキから、能古島や福岡空港が間近に見える。

分岐④に引き返して山道を下り、分岐⑤は右へ。ふたたび舗装道路に変わる。スポーツセンター入口の柵門を抜けて分岐⑥を右折する。緩い坂を上り、レベルファイブスタジアムから緩い下りにな



の上昇を認める。重症例では壊死した膵組織から逸脱した酵素や活性化物質が隣接組織や他の臓器に多彩な病態を生じる。

(2) 慢性膵炎

(a) アルコール量

1日あたりの飲酒量が純アルコール換算で50g未満では1.8倍、50〜99gでは5.7倍、100g以上では11.2倍の発生率。

(b) 臨床徴候

腹痛が寛解・増悪する。膵外分泌機能低下の症状は消化酵素が低下し下痢が出現する。

膵内分泌機能低下の症状はインスリン分泌の低下により糖尿病を発症する。

3 アルコールと消化管

(1) マロリーワイス症候群

アルコールを大量にのんで悪心、嘔吐を繰り返し食道と胃噴門部の範囲で粘膜に裂創が発症し出血し吐血を起こす。

(2) 食道癌

1日に1.5合以上の飲酒で8.2倍に上昇する。

(3) 急性胃炎

アルコールを飲んだ後に胃粘膜の表面が傷害されびらんや出血が生じる。

(4) 胃癌

アルコール依存症の専門施設の研究では、アルコール依存症の患者では胃切除例が多く、その中に胃癌症例が約4%。

(5) 大腸癌

日本人男性の大腸癌の1/4は1合以上の飲酒に起因し、飲酒で大腸癌が発生しやすい。

(6) 下痢、消化不良

腸管の蠕動亢進、微絨毛の表面積の減少などが指摘されている。

4 治療

(1) アルコール性肝疾患

(a) 禁酒

肝硬変に対しては、合併する食道静脈瘤、腹水、肝性脳症などの治療を行う。

(b) 肝臓癌に対しては、外科切除、ラジオ波、肝動脈塞栓術、化学療法などの治療を行う。

(2) アルコール性膵疾患

(a) 急性膵炎

膵外分泌の抑制
絶飲食、抗コリン剤、酸分泌抑制水・電解質の是正と栄養管理
活性化された膵酵素の抑制
合成プロテアーゼ阻害剤の投与
回復期の治療

(b) 慢性膵炎の投与
禁酒、低脂肪食、消化酵素剤

(b) 慢性膵炎

禁酒
低脂肪食

薬物療法

消化酵素剤の投与

経口プロテアーゼ阻害剤の投与
糖尿病が合併した時はインスリン療法

(3) マロリーワイス症候群

大量出血に対しては内視鏡的止血術を行う。

貧血を認めた時は輸血
絶食、補液

5 日常生活の注意点

禁酒の徹底

脂肪肝の状態であれば禁酒のみで治療する。



る。

「東平尾公園」標識がある交点④を右へ行くと、頂上から25分間でバス停に降り着く。

範囲 福岡市博多区東平尾公園

歩行距離 2.7km

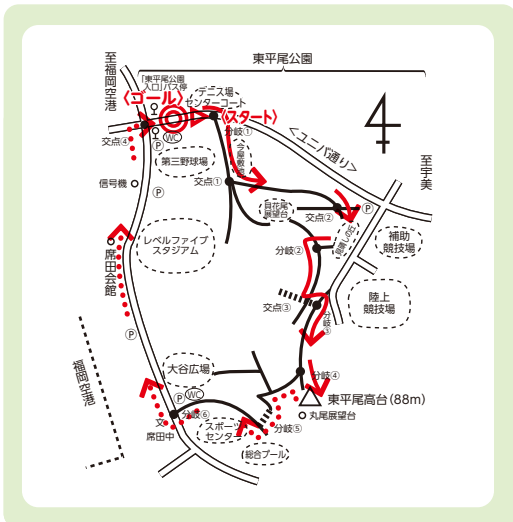
歩行時間 50分

一〇メモ

大谷広場には、そり滑り台などのアスレチックや、水遊びができる池もある。



▲見晴しの丘から眺める景色



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「食事で作る健康ライフ」

日時 5月23日(火)
10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の方
- ◎指導 管理栄養士 竹下和子さん
- ◎費用 500円(老人クラブ加入者は無料)
- ◎定員 30名(定員になり次第締め切り)
- ◎申し込み 5月1日から受け付けします。

子育てミニミニひろば

「パクパク人形づくり」

日時 5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
- *皆さまの参加をお待ちしています。

西陵ふれあい卓球大会

日時 5月7日(日) 9:00より

- ◎場所 西陵小学校 体育館
 - ◎対象 西陵公民館卓球サークル 中学生・一般
- *校区にお住まいであれば参加受け付けます。

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》 **パーキンソン病の話~神経内科疾患について~**

と き 平成29年5月20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 神経内科 非常勤医師 **緒方 勝也**

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	中村	中村	飯田	中村	児玉		オンコール			飯田	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(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。)

新任医師紹介

川崎医科大学 平成24年卒
趣味/音楽鑑賞
患者様に満足して頂ける医療が提供できるように心がけていきます。
宜しくお願ひ致します。



鈴木 祥子

◆専門/皮膚科

九州大学 昭和51年卒
趣味/ジョギング
4月1日付で老健施設西寿の施設長に就任しました。九大小児科、大学院(ウイルス学教室)、米留学ののち、市立こども病院に長く勤務しました。利用者、職員に笑顔を忘れない対応を心掛けますのでよろしくお願ひします。



青木 知信

◆専門/小児科・ウイルス学・感染症学

●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>