



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

タワーの見える風景

福岡のシンボルタワーとなっている福岡タワー、ヤフオクドーム、福岡市の花フヨウは福岡市を代表する数々の中でも、特に皆さんがご存知なものではないでしょうか。風光明媚な福岡市を散策して、楽しく心休まる時間を過ごしてみたいかがですか。



健康 随筆

明けまして

おめでとーござります

平成30年のはじめにあたり皆様にお祝いのご挨拶を申し上げます。今年一年が皆様にとり実り多き良い年でありますよう心より祈念申し上げます。旧年中この「生きがい」をご愛読いただきましたこと誠にありがたく、またここに22号をお届けすることが出来、うれしく存じます。



安藤 文英

安藤 文英

創立63周年を迎える法人に直接関わり始めてから20年です。紆余曲折はありましたが多くの方々のおかげで温かく心のもった御支援を頂きながら、何とか事業を継続しております。年をとりますとストレスに弱くなると申しますが、私にとりまして思い当たる事は増加の一途です。そのような中、心を和ませてくれるのは、この「生きがい」でありまた患者図書室の蔵書として形を残す先人の方の愛読書です。そしてこのたび法人には新たな文化的財産が加わることになりました。法人理事としてまた耳鼻科の老練な医師として20年にわたり貢献していただいた、福岡大学医学部名誉教授故曾田豊二博士の膨大な蔵書を引き受けすることとなったのです。今年の初夏を目前に「曾田豊二文庫(仮称)」を病院敷地に設け、ひろく皆様に御披露させていただきます。先生は、医学への貢献は勿論ですが、無料の医療相談所「養生相談処」を天神に開設、その運営の他、ひろく文化的な活動にも傾注されました。その足跡を顕彰し保存するアーカイブ(保管庫)として大切にさせていただきます。口マンをお届けできれば幸いと鋭意準備しております。どうぞ楽しみにしてください。

(医療法人 西福岡病院 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

睡眠のはなし

〜よりよいねむりのための12箇条〜

心療内科 医師 高倉 修たかくら しゅう

はじめに

睡眠が不足すると、イライラしたり、元気がなくなるなど生活の質が低下しますし、深刻化すると過労死などの原因にもなります。こうしたことが起こらないためにも人間にとって睡眠は重要と言えます。また、睡眠は脳を休ませるためには必要不可欠な営みであり、それができ

るかどうかが質の高い生活を左右するといっても過言ではありません。したがって、よりよく生きるためにはよりよく眠ることとも重要と言えます。

睡眠障害について

寝つきが悪い、夜途中で起きてしまう、普段より2時間以上早く目覚めるなどが週に2回以上1ヶ月持続する場合は不眠症と言えます。逆に日中に過剰に眠りこむことが毎日の様に続

き、少なくとも1ヶ月間持続する場合は過眠症と言えます。不眠や過眠のために苦痛を感じたり社会生活や職業的機能が妨げられている場合は、速やかに専門の病院にご相談ください。

人間の睡眠時間は年齢によって異なりますが、睡眠不足が続くと様々な影響が心身に及びることが知られています。例えば、

中枢神経系では、記憶力の低下や何かを実行する機能の低下などの影響が生じます。さらに、抑うつや不安が生じたりします。自律神経系にも影響が及び交感神経過緊張による血圧や心拍数の上昇などが出現し、心血管系の死亡率が上昇することが知られています。内分泌代謝系では



インスリンの感受性が低下し、糖尿病の危険性が高まります。この様な事から

も、よりよい睡眠は人間の健康にはとても大切と言えます。

睡眠12箇条

では、どうすればよりよい睡眠が得られるのでしょうか。健康づくりのための睡眠指針（睡眠12箇条）が厚生労働省より出されています。この指針は科学的根拠に基づいて作られており、

これを実行することでよりよい睡眠を促し、生活の質向上を目指しています。睡眠12箇条については表を参照ください。ここでは特に大切なところをお話します。



習慣的な運動と規則正しい食生活はよい睡眠をもたらします。規則正しい生活をする事で眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要です。朝目覚めたら

歩いてみたい 福岡の道 ①

岳城山展望台

― 皿山公園

野外教育家 谷 正之

JR香椎線の須恵中央駅（「駅」と略す）を発着点に、岳城山展望台（標高約350m・「展望台」と略す）からの眺望を満喫し、心地よい小径なども巡る。

駅から平坦な舗装道を東進する。須恵町役場、「天神ノ木」標識がある交点①、須恵第一小学校と通り過ぎる。分岐①は皿山公園へ向かう。途中、分岐などあるが道なりに坂を上る。宝満神宮寺の先に案内板が立つ分岐②がある。展望台まで蛇行しながら坂を上る。三差路の交点②は右へ。薬師堂を過ぎると駅から85分程で展望台に到着する。

脊振山地、糸島半島、福岡都市圏の島々など広く見晴らせる。分岐②まで引き返す。展望台から45分位。

右（西）へ進み、大つつじ園の先の分岐③からはささやきの小径と呼ばれる、起伏が少ない木陰の土道になる。分岐④は右へ。ふたたび舗装道に変わり、久我記念館を抜け直進すると分岐⑤に着く。そばに西鉄の一番田バス停がある。「一番田」標識がある交点③を南進すると交点①に戻る。後は来た道を引き返す。分岐②から55

光を浴びることも実行してみるといいでしょう。人間は朝陽でス



イッチオンとなり、日が暮れてくると次第にスイッチオフとなる生理的メカニズムを備えています。逆に夜になったら薄暗していくとよいでしょう。暗い部屋でテレビを見るのはお勧めできません。

眠れないとか睡眠による休養感が得られない場合はこころのSOSである場合があります。こうした場合はうつ病などの可能性があるので、臆せず専門医を受診しましょう。また、激しいイビキや無呼吸など、いつもと違う睡眠は注意が必要です。この様な場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、高血圧などの合併の危険があります。また、布団の中で足がムズムズするといった症状がある場合はレストレスレッグス症候群が疑われます。この様な場合も受診をお勧めいたします。

睡眠薬について

睡眠薬はベンゾジアゼピン系とそれ以外の大きく2つに分類されます。さらに半減期の長短により超短時間型、短時間型、中間型、長時間型に分類されます。現在では睡眠のリズムを改善する薬など、新薬も使用される様になってきています。これらの薬剤は睡眠障害の種類によって使い分けられます。



「ベンゾジアゼピン系の睡眠薬を使用すると認知症になる」といった報道がなされたことがあります。確かに66歳以上の高齢者においては長期間の薬剤使用は認知症のリスクを高めるといった報告があります。また一方で認知症との因果関係はないとする報告もあります。高齢者においてはこうした薬剤の使用は短期間に止めることが望ましいと言えますが、認知症を恐れ睡眠薬を使用せず睡眠障害を持続させることは生活の質を低下させ、心血管

表:睡眠12箇条

- ① よい睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

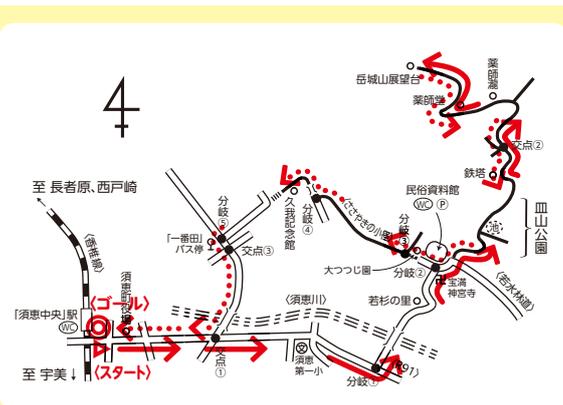
健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省健康局

疾患などの発症リスクが上がるのも事実です。お薬は指示に従い適切に服用すれば安全に使用できます。医師と十分に相談の上、その時々のも最善の選択をしていくことが望ましいと言えます。



▲岳城山展望台から望む立花山方面の景色

分程で駅に帰り着く。
 範囲 糟屋郡須恵町
 歩行距離 10・5 km
 高低差 320 m
 歩行時間 185分
 一〇メモ 大つつじ園には3万株のつつじが植えてある。民俗資料館駐車場からの展望もよい。



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「ソフトダーツ」

日時 1月30日(火)
13:30 ~ 15:00

◎場所 西陵公民館 講堂

◎対象 60歳以上の人

*楽しみながら身体と頭の体操ができるスポーツです。お気軽に体験してみませんか? 動きやすい服装で参加して下さい。



子育てミニミニひろば

「豆まき」

日時 1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 大齒美穂子さん

☆地域保健福祉課の育児相談・身体測定もあります。飲み物は各自で持参して下さい。



公民館清掃のお知らせ

1月8日(月祝)は、業者によるワックスがけのため全室利用できません。ご了承ください。

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7 》

と き 平成30年1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 医療法人西福岡病院 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	中村	中村	飯田	中村	児玉				飯田/北原	飯田/交代
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)		渡辺	
			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	山田	安藤(予約制)/宮本	山田	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。)

新年のご挨拶
院長 中垣 充

新年明けましておめでとうございます。皆様には本年も希望と幸せに満ちた一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。本誌「生きがい」は一昨年の1月号で200号になりました。四代目編集長植木とみ子女史の手腕は執筆者の顔ぶれからも推察できる様に「すごい」の一言です。皆様の人生のエッセンスでんご盛りが私達の心の栄養にしっかりとっており、この場を借りて深謝致します。さて私事ですが、健康のありがたさを実感した一年でした。毎年一月の健康講話「医食同源」は、本年「その7」になり一月二十七日に予定されていますが、「心の折れない食動楽」という副題は知識からではなく経験から出たものであります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

