



MY HOME DOCTOR

# 住みかた



## 散歩道

### アクロス福岡

アクロス福岡は福岡市の中心地・天神に建つ公民複合施設です。南の天神中央公園に面した段状のステップガーデンは、都心の憩いの場となっています。館内には本格的な音楽専用ホールである福岡シンフォニーホールがあります。心落ち着く音楽をゆっくり楽しみたいですね。



## 健康 随筆

### 『はかた博物館 電柱歴史案内 2,000年本プロジェクト』

昭和5年12月山頭火がうちの前を  
乞食しながら三宅さんの家の方(電  
柱0001・0117・0118)

へ過ぎて行きました。元治元年10月  
高杉晋作が柳町でドンチャン騒ぎし  
た後、うちの裏の砂浜の波打ち際を  
同志と共に駆けて行きました(電柱

0009)。井伊直弼なわすけの安政の大獄の最中、西郷どんと僧  
月照げつしょうが、12代原三信なりさん(電柱0034)の計らいで、私  
ども大濱の町内(現大博町)に匿かくまわれていました。などな  
ど…多くの歴史的な逸話が、ここかしこに転がっているわ  
が町「博多」。

アマテラスの始めから、その郷土史レベル・日本史レベ  
ル・世界史レベルの歴史的事件が起きたその場所、歴史的  
人物が居た・来たその場所で、そこに(GPSの誤差の範  
囲内に)立っている電柱に、そのことの案内看板(キャプ  
ション)を取付ける活動を私たちハカタ・リバイバル・プ  
ランは、この10年来続けています。実物をそのまんまの場  
所で見ることが出来る(想像力の助けを借りて感じるこ  
とができる)エコ・ミューゼという概念の24時間オープン、入  
場無料の「博物館」なのです。

その目的は、博多に生まれた人、住んでいる人、働いて  
いる人、訪れた人たちみんなに、日本史の始まり処「博多」  
を知って、歴史をテストの点数のためではなく、日々の生  
活の知恵・ツールとして活用するために歴史を好きになっ  
てもらいたいからです。

(ハカタ・リバイバル・プラン 会長)



たけやし  
立石 武泰

## 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

肺炎球菌ワクチンについて  
お薬との上手なつきあい方

薬剤部 薬剤部長 小島 道長

薬剤部 薬剤師 岩崎 友美

肺炎球菌ワクチンについて

●肺炎とは

肺に細菌やウイルスが侵入し、炎症を起こした状態をいいます。原因菌としては9割が細菌、1割がウイルスと言われています。

体の抵抗力(免疫力)が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。インフルエンザや歳をとって体力が衰えたり、糖尿病や呼吸器疾患などの持病がある方は特に注意が必要になります。

肺炎は日本人の死因の第3位(1位:癌、2位:心疾患)となっており、年間約12〜13万人の方が亡くられています。また肺炎の死亡者の約95%は65歳以上となっています。

肺炎は市中肺炎(おうち、学校、職場等でかかる)と院内肺炎(病院でかかる)に分かれ、市中肺炎の原因菌の第1位は肺炎球菌となっています(全世界共通)。

●肺炎にならないためには

- 1、毎日の感染予防
- ①うがい、手洗い、マスクの着用
- ②歯磨きなどで、口腔内を清潔にする
- ③誤嚥を防ぐ

- 2、体の免疫力を高める
- ①喫煙者は禁煙する
- ②規則正しい生活をする(食事、睡眠時間の確保)

- 3、予防接種を受ける
- ①成人用肺炎球菌ワクチン
- ②インフルエンザワクチン

●ワクチン接種について

肺炎球菌は市中肺炎の原因菌の2〜3割を占めています。現在は肺炎球菌による肺炎を防ぐために、2種類のワクチンがあります。

- 1、ニューモバック
- スNP

- ①23価の血清型に  
対応



- ②定期接種又は任意接種が可能(注:定期接種は各年度で、

接種可能な方の年齢が決められており、かつ、初めてニューモバックスを接種する方が対象)

価格は約8千円、福岡市は公費で約半額。

- ③効き目は約5〜8年
- ④2歳以上で接種可だが、基本的に2回まで接種可
- ⑤入院回数、死亡率を減らす(重篤化を防ぐ)

- 2、プレベナー13

- ①13価の血清型に  
対応
- ②任意接種のみ
- ③価格は約1万2千円
- ④効き目がしっかりしており、長続きする(一生に一度の接種で良い)
- ⑤鼻・のどの粘膜免疫も高める
- ⑥2か月以上6歳未満、65歳以上で接種可



歩いて、福岡の道 5

油山観音  
—花畑園芸公園—

野外教育家 谷 正之

天神方面と、松原営業所、柏原営業所の区間を走る西鉄バスのバス停を発着点に、展望も楽しみながら歩いてみる。

「油山団地口」バス停で下車。舗装道を南へ向かう。博多工業高校あたりから上り坂になり、分岐①は左へ。木陰の山道を上り終え、分岐②は右へ。ほぼ平坦な舗装道を歩き、油山観音の入口の分岐③から石畳を上り詰めると、バス停から40分程で油山観音に着く。新羅式石門、十六羅漢石像、展望台①などがある。

分岐②まで引き返し、駐車料金所のゲートがある交点①から油山市民の森に入る。交点②から、車道をぬうように坂を上ると、市民の森管理事務所に着く。短い石段を上り左へ行くと、油山観音から45分程で夫婦岩に着く。そばに展望台②がある。

交点②まで戻り、溪流沿いに下る。分岐④は「花畑園芸公園」誘導標識に従い右へ。やがて柵門が現れるので開けて入ると、花畑園芸公園の敷地内になる。展望台③では360度の眺望が得られる。「東入口」を出て分岐⑤のすぐ先に「花畑園芸公園入口」バス停が



●どちらのワフチンを打てばよいか？

2種類のワフチンはそれぞれ作  
用の仕組みが違つことから、両方  
接種することにより、より高い効  
果が期待出来ます。

接種スケジュールに関しては、  
感染症学会・呼吸器学会より推奨  
される接種方法がありますので、  
主治医の先生もしくは、当院薬剤  
師までご確認ください。

お薬との上手なつきあい方

薬の飲み忘れ防止の工夫とお薬  
手帳の正しい活用法についてご紹  
介したいと思います。

まず、薬の飲み忘れ防止の工夫  
についてですが、

●薬局で一回分ずつ一包化してもいい

服用時間の同じ薬をまとめて一  
袋にする方法で、薬が多い方に  
特におすすめです。飲み忘れだ  
けでなく、飲み間違い  
や錠剤の紛失もなくな  
ります。また、手が不  
自由で薬を取り出しに  
くいという方にも便利  
です。



●お薬ケースまたはお薬カレンダーを利用する

いつ飲み忘れたか？取り忘れが  
ないか？などが明  
確になり、使用す  
る本人だけでなく  
ご家族にもチェッ  
クしてもらえらるこ  
とも利点です。



●目につく場所に薬を置く

薬は大事なものとして引き出し  
にしまっている方も多いかもし  
れません。しかし、ご飯を食べ  
るテーブルの上に置くなど、目  
につく場所に置くことで気付き  
やすくなります。

●家族の声かけ、携帯電話・時計

などのお知らせ機能を利用する  
ご本人の力だけでなくご家族か  
らの声かけやタイマー機能で服  
用する時間にアラームが鳴るよ  
うにセットすることで、飲み忘  
れが防止できることも一つの方  
法です。

次にお薬手帳の正しい活用法に  
ついてです。お薬手帳は処方され  
た薬の名前・用量・使用法や処方  
された日付、医療機関名などを記  
録できる手帳です。その他にも副

作用歴やアレルギー歴の有無、過  
去にかかった病気なども記載でき、  
備考欄には体調の変化や次回医師  
に聞きたいことをメモすることも  
できます。また、メリットとして  
①飲み合わせや薬の重複をチェッ  
クし、副作用等のリスクを減ら  
します。

②副作用歴、アレルギー歴を記載  
することで、同じ薬や同系統の  
薬が処方される危険性がなくな  
ります。

③旅行や災害、急に具合が悪く  
なった時などに、薬の情報也正  
確に伝える事ができます。

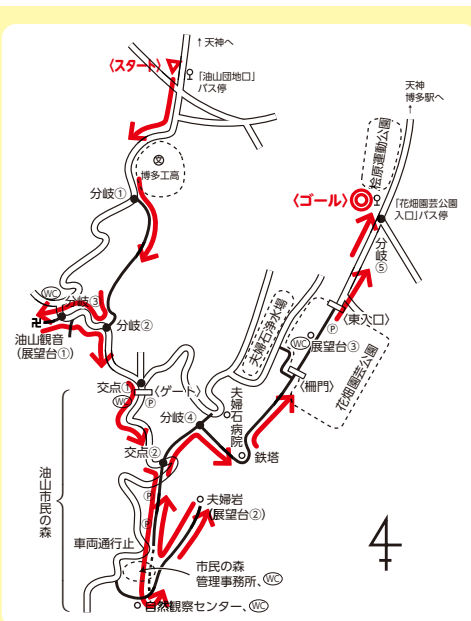
最後に重要なポイントですが、  
お薬手帳は一人一冊にまとめて頂  
きたいということです。一つにま  
とめることで、薬の  
重複・飲み合わせの  
チェックができます  
ので、一人一冊でお  
願い致します。



ある。夫婦岩からおよそ55分。  
範囲 福岡市城南区・南区  
歩行距離 7・4km  
高低差 260m  
歩行時間 140分  
一〇メモ 花畑園芸公園では四季  
折々の植物が鑑賞できる。入園は  
無料。



▲油山観音の境内にある十六羅漢石像



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

**「パクパク人形づくり」**

日時 **5月31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。

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〉

**認知症~正しくこわがるということ~**

と き **平成30年5月26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

**医療機器の『脳波計』更新しました!**

(脳波計とは脳の活動の解析や損傷、診断などに利用します)

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		中村	児玉				北原	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		
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
		國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	山田	山田	安藤(文)(予約制)/山田	宮本	山田/宮本	山田	安藤(文)(予約制)宮本/山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)
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	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星		
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。(一覧表もごさいます。)

新任医師紹介

福岡大学 平成23年卒  
趣味/ドライブ  
患者様によりそった医療が  
提供できますよう努力します。  
よろしくお願ひ致します。



赤星 一秀  
あかほし かずひで

◆専門/皮膚科

長崎大学 平成10年卒  
趣味/読書  
患者様やご家族に分かりやす  
く満足して頂ける医療の提供が  
できるような心がけてまいりま  
す。よろしくお願ひ致します。



久富 恵子  
ひさとみ けいこ

◆専門/呼吸器内科

●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 (事業者個別番号)

☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333  
<http://www.nishifukuhp.or.jp>