



MY HOME DOCTOR

生かしの家



散歩道

中央公園より 薬院新川

天神中央公園にある、さくら広場は、桜の名所として知られています。「ソメイヨシノ」、「サトザクラ」、「ヤマザクラ」など約50本の桜が植えられており、満開を迎える頃には薬院新川沿いに桜のトンネルが出来ます。



健康 随筆

養生訓の里ネットワーク

藤野 博史

江戸時代から読み継がれ、今も健康指南書として有名な貝原益軒の「養生訓」。全国の医療・保健関係者、健康志向の市民なら知らぬ人はいないであろう。反面、地元では、顕彰の広がりが今ひとつ。そんな思いを抱いていた。

ところが、十数年前、曾田豊二・元福岡大病院長（故人）ら名誉教授仲間が語らって開いた無料養生相談室を手伝うことになった。事務局を九大の同窓生だった安藤精彌・前理事長（故人）の西福岡病院が引き受けていた。

相談室の基本は養生訓。筆者も読売新聞記者時代、市民公開講座「現代の養生を考える」を開いて支援した。登壇者、参加者が「私の養生十訓」を披露し合って、意気投合した。「養生訓を大切にし、健康長寿をめざそう」皆さんの熱意を感じて、調べると、地元ならではの関係者、ゆかりの地などに気付いた。

市内には益軒のご子孫が健在。博多区祇園町で整形外科医院を営んでおられ、益軒以来の秘儀が伝わる。中央区今川の金龍寺には益軒夫妻の墓と益軒の銅像がある。城南区別府の中村学園大学には貝原益軒アーカイブ、福岡市総合図書館には益軒史料があり、博多区川端・リバレインには、養生訓の著書もある原寛・原土井病院理事長が主宰する養生処がある。西福岡病院の安藤文英理事長は隣接地に、養生をライフワークとした曾田豊二の記念文庫を開設した。

それら点在する顕彰の芽を繋ぎ、線にし、面にする「養生訓の里」ネットワークづくりを今年度、始めたい。
（日本医学ジャーナリスト協会理事・西日本支部長）



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。

きます。また、心筋梗塞等の冠動脈疾患、脳梗塞等の脳血管障害、末梢動脈疾患、壊疽や潰瘍等の足病変、歯周病、認知症等も糖尿病があると発症の危険性が高くなります(図2)。また、糖尿病患者さんの寿命は、一般の人の寿命と比較して、約10年は短いとされています。

糖尿病の治療の三本柱は、①食事療法、②運動療法、③薬物療法の3つです。食事療法は、すべての糖尿病患者さんにとって、非常に大切なもので治療の基本となるものです。適正なエネルギー摂取量のなかで、バランスの良い食事を摂取するように心がける事が大切です。運動療法は、歩行、ジョギングなどの有酸素運動と腹筋、ダンベル等のレジスタンス運動があり、体感的に「楽である」「ややきつい」と感じる程度の強度で、食後1~2時間に20~60分、できれば毎日、少なくとも週3~5日おこなうのが理想的です。糖尿病の薬物療法については、インスリンの分泌を促進するタイプ、インスリン抵抗性を改善するタイプ等様々な内服薬とインスリン等の注射剤があります。インスリンにも作用時間の異なる様々なタイプがあります。また、インスリン分泌を促進するGLP-1作動薬には、内服薬と注射剤があります。内服や注

射するタイミングと量をきちんと守る事が、適正な血糖コントロールをおこなう上で大切となってきます。

血糖コントロールの目標としては、合併症予防のためには、HbA1c 7%未満を目標とし、空腹時血糖値130mg/dl未満、食後時間血糖値180mg/dl未満が推奨されています(図3)。但し、高齢化社会に伴い高齢の糖尿病患者さんが増加しており、年齢や処方されている薬や患者さんの状態により、目標とされるHbA1cは異なり注意が必要となります。

糖尿病治療の目標は、高血糖を是正することで様々な合併症の発症や進展を阻止し、健康な人と変わらない生活の質(QOL)を維持し、健康な人と変わらない寿命を確保することにあります。

図3 糖尿病の検査と治療の目標

糖尿病の検査

〔日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023,p15,p24,文光堂,2022〕

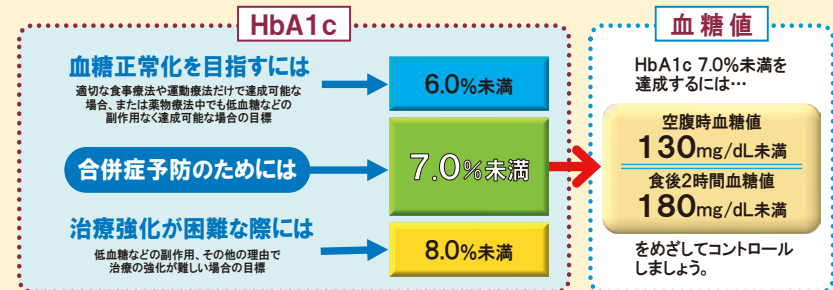
血糖値

正常値は… 空腹時 110mg/dL未満
75g経口ブドウ糖負荷試験 140mg/dL未満

HbA1c

正常値は… 4.6~6.2%

血糖コントロールの目標



日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023,p34,文光堂,2022をもとに作成

基山^{きざん}は日本最古の大規模な山城の基肄城跡だ。山頂は佐賀だが山裾は福岡にも広がる。JRを利用し草原台地の山頂へ足を運ぶ。

「原田^{はらだ}」駅を発着する。榎本陸橋を渡り、R17、九州自動車道の高架下を抜け右へ。分岐①は左折し道なりに進む。分岐②を右に行き山道を上る。お滝の行場を過ぎ、やがて東北門跡の分岐③に着く。駅から65分程。

さらに上り、前方が明るくな



草原台地の基山の山頂

基山の草原台地

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

その64

糖尿病

医療法人西福岡病院
糖尿病内科医師 下田 聖子

糖尿病とは、インスリンの作用不足により起こる慢性の高血糖を主徴とする代謝異常きたす疾患群です。インスリンは膵臓のランゲルハンス島のβ細胞で作られ、ブドウ糖の細胞内への取り込み、エネルギー利用や貯蔵などを促進しています。

2016年の調査によると、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人は、2000万人もいて、今やごくありふれた病気といえます。健診や他の疾患で病院を受診した際に糖尿病を指摘され、糖尿病の加療が開始となる事が多いようです。

図2 血糖値が高い状態を「高血糖」といいます

自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょう？
それは・・・血糖値が高い状態「高血糖」をそのままにしていると多くの「合併症」が起きてくるから

高血糖によって引き起こされる三つの病気「三大合併症」

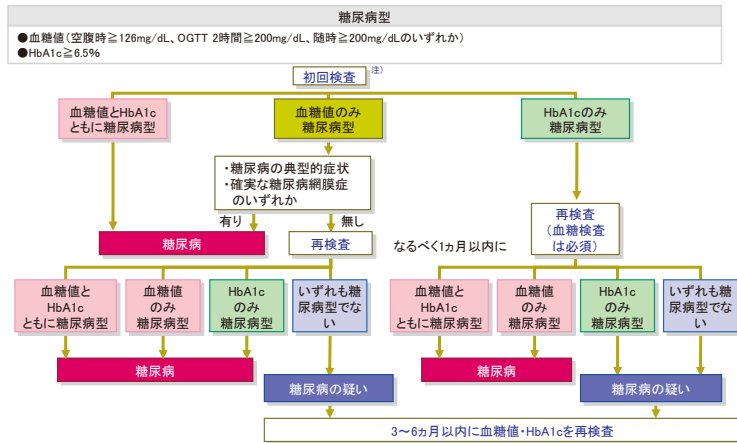


そのほかにも、次のような病気も起こりやすくなる
動脈硬化性疾患(冠動脈疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患)、
足病変(潰瘍、壊疽)、手の病変、歯周病、認知症

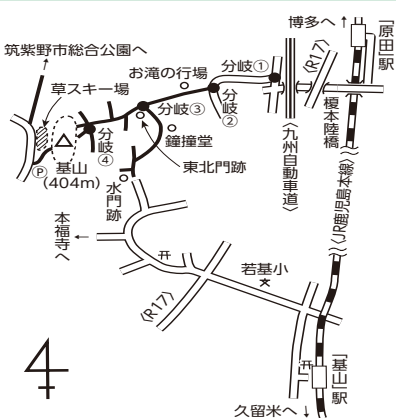
糖尿病の診断には、血糖値と過去1、2ヶ月間の平均血糖値を反映する指標のHbA1cが重要で、図1のフローチャートに従い診断をおこなっていきます。糖尿病は、発症しても最初の頃はほとんど自覚症状がなく、

口渇感、多飲、多尿、全身倦怠感、手足のしびれ等の典型的な症状は、ある程度病気が進行しないと現れません。しかし、高血糖を放置していると全身に様々な合併症をおこしてくる厄介な病気でもあります。糖尿病の「三大合併症」として、①糖尿病網膜症 ②糖尿病性腎症 ③糖尿病性神経障害があり、網膜症では失明してしまう事があったり、腎症では透析療法が必要になったりする事もあります。神経障害では手足のしびれ等を初めとして様々な症状をひきおこして

図1 糖尿病の臨床診断のフローチャート



注) 糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時にHbA1cを測定する。同日に血糖値とHbA1cが糖尿病型を示した場合には、初回検査だけで糖尿病と診断する。
日本糖尿病学会糖尿病診断基準に関する調査検討委員会: 糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告. 糖尿病53: 458, 2010より一部改変
日本糖尿病学会(編). 糖尿病治療ガイド2014-2015. 文光堂 2014. p20



群生するオキナグサ

場所 筑紫野市・基山町(佐賀県)
一口メモ ご来光で訪れる人も多い。草スキー場の駐車場に駐車し15分程のぼると山頂に着く。

ると山頂も近い。分岐④から開けた道を上ると、分岐③から約30分で基山の山頂に着く。
広大な草原の大地で、春はオキナグサをはじめ野草の花が咲き、秋はススキの穂がなびく。
展望はよく三郡・古処・耳納・脊振の山地や福岡の島々など、ぐるっと見渡せる。
帰りは来た道に戻る。「原田」駅までおよそ85分。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

ひよこ広場

子育て中のあなたへ癒しコンサート
日時 4月19日(金)10:00~12:00

場所: 西陵公民館 児童等集会室
対象: 0歳児~3歳児と保護者・一般住民
演奏者: てみてる (ヒーリングハーブ・ソングギター)
*隣近所お誘いの上ご参加お待ちしております。



西陵シニア塾

さわやかな風をおくるコンサート
日時 4月24日(水)13:30~

場所: 西陵公民館 講堂
演奏者: f o o (ギターと歌)
対象: どなたでも
定員: 30名 (予約先着定員になり次第締切)



健康講話

(テーマ) **地域医療連携室のご紹介**

と き **令和6年4月27日(土)**
午前10時~

場 所 **医療法人西福岡病院 本館3階会議室**

☎ **0570-09-1331**

住 所 **西区 生の松原3-18-8**

講 師 **医療法人西福岡病院 地域医療連携室 社会福祉士 石川 としみ**

会 費 **無料**

お問い合わせ先 **医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-09-1331(代表)**

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/山本	中村	中村		中村							中村(1-3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部		渡辺(1-3)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	和田	井形			井形	和田	高野	高野	石津			
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制) 宮本					
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	非常勤	松尾	大園		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方(九大)				水谷		劉(九大)					
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤		
外 科			非常勤		中垣		中垣					
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		矢野	矢野		非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	非常勤						非常勤		非常勤			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
婦人科	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤		安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永			
腫瘍内科												
禁煙外来				國武(予約制)								
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

「生きがい」近隣地域へのポスト投函廃止に関して

平素より当法人院外広報誌「生きがい」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

長年、当広報誌を近隣地域へ配布しておりましたが、昨今では広告媒体のデジタル化など、急速なIT化が進んでおります。また、近隣の方々へのポスト投函による配布に対し、不要とのご意見もあり、当法人としては、ポスト投函を廃止する方向で検討しております。廃止後は、現在実施しております、法人ホームページからのアクセス閲覧や病院受付・総合案内での配布をご利用頂くこととなります。

つきましては、ご愛読いただいている皆様から、廃止検討に関するご意見を下記方法にて伺えればと思います。

お電話の場合：西福岡病院 0570-09-1331 (ナビダイヤル④番)

メールの場合：法人ホームページから「お問い合わせ」をクリックし、内容記載して送信ください。

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●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 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌「生きがい」の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。