



MY HOME DOCTOR

# 生かす



## 散歩道

### 川端・がめ煮横丁

川端商店街は、キャナルシティ博多と博多リパレインの大型商業施設を繋ぐ約400メートルのアーケード商店街です。キャナルシティ博多方面に向かい、アーケードを抜けたら左手に「がめ煮横丁」があります。すぐ傍には、博多祇園山笠で有名な榎田神社があります。風情を感じるスポットが多々あり、多くの観光客で賑わっています。



## 健康随筆

### 日本の本草学者と漢方の変遷

わたなべ たかし  
渡邊 高志



我が国の医学文化は、遣隋使、遣唐使により中国から大量に文物が輸入されるようになったことから始まります。平安時代には日本独自の文化意識が芽生え、984年には現存最古の医学書「医心方」が完成しました。鎌倉時代には新たに宋の医学書が伝えられ、従来の宮廷医による隋唐医学に代わり、禅宗の僧医たちが医学の担い手となりました。室町時代には、明朝の時代に留学した医師たちが医学界をリードするようになります。

その後、江戸中期以降の日本漢方界は漢方医学書「傷寒雑病論」を最大評価し、漢方医を支える本草学者が多く登場しました。本草学者として活躍したのは稻生若水、松岡怒庵、徳川吉宗、青木昆陽、平賀源内といった方々です。筑前福岡藩士の貝原益軒も本草学の先人で、父寛齋・兄存齋に医学・漢学を学び、黒田光之に藩医として仕え、日本独自の本草書をめざして「養生訓」を発表しました。

日本漢方の特徴は、後漢の医師・張仲景による著作「傷寒論」と「金匱要略」を尊重しながら、腹診を重要な診断技術として発達させたことだと言えます。華岡青洲や浅田宗伯らがこの流れを繋いでいきますが、江戸後期には考証学派という学派も興り、漢方古典を文献学的・客観的に解明、整理し、今の漢方の礎ができました。

戦後1950年、日本東洋医学会が設立され、戦前戦後の漢方復興運動の主導者であり七物降下湯を考案した大塚敬節(1900-1980)、矢数道明、細野史郎らが活躍しました。私が以前勤務していた高知県立牧野植物園の園内には日本植物学の父、牧野富太郎の元で学んだ大塚敬節の石碑があります。日本の本草学にはこうした時代を経て、同じ志をもった若者がまた登場してくるでしょう。

(熊本大学大学院薬学教育部薬用植物学分野・教授)

## 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。

ジアゼピン受容体作動薬)は不眠治療の主流とされてきた睡眠薬です。GABAの神経伝達を活性化して睡眠を促します。ベンゾジアゼピン系は効果の持続時間ごとに分類され、入眠障害、中途覚醒、早期覚醒、熟眠障害の4つの不眠のタイプに合わせて選択することができます。即効性があり、効果を実感しやすいと言われていいます。その一方で筋弛緩作用がある為、ふらつきの原因となり転倒の危険性があります。そこで筋弛緩作用を弱くして、転倒のリスクを下げた非ベンゾジアゼピン系が開発されました。非ベンゾジアゼピン系はベンゾジアゼピン系の改良版と言われています。しかし、ベンゾジ

アゼピン受容体作動薬は脳の機能を強制的に抑えてしまう為、様々な副作用が生じてしまうのです。服用後の行動を忘れてしまう「健忘」や服用しないと眠れない「依存性」、翌朝に眠気が残ってしまう「持ち越し効果」などが挙げられます。これらの副作用を知って、服用を中止した方がよいと考えてしまいがちですが、急な中止は危険です。突然中止することで不眠症状が増悪する反跳性不眠や焦燥感、頭痛などの離脱症状が発現する可能性があります。睡眠薬を中止したい時は必ず自己中断せず、かかりつけの医師に相談してみてください。

2010年代になると新しいタイプのメラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬が開発されました。メラトニン受容体作動薬は睡眠ホルモンであるメラトニンに代わって、自然な睡眠を促してくれる薬です。体内時計のリズムを整える効果がある為、昼夜逆転している人に適しています。服用開始後2~4週間後から効果が実感できると言われていいます。またベンゾジアゼピン受容体作動薬と違い、依存性や反跳性不眠が生じにくいです。オレキシン受容体拮抗薬はオレキシンの睡眠と覚醒のスイッチ切り替えを助け、自然な睡眠を促すお薬です。中途覚醒や早期覚醒にも効果があるとされ、メラトニン受容体作動薬と同様に、依存性や反跳性不眠が生じにくく安全性が高い睡眠薬とされています。オレキシン受容体拮抗薬は、抗菌薬など飲み合わせが良くない薬もある為、薬をもらう際は医師、薬剤師にお薬手帳を見せようお願いします。

良質な睡眠にする為に、まずは生活習慣の改善を心掛け、一人で悩まずに医師や薬剤師に相談をしてください。

### メラトニン受容体作動薬

#### ○ラメルテオン (ロゼレム)

- 睡眠ホルモンのメラトニンに代わって、自然な睡眠を促す
- 体内時計のリズムを整える



即効性はない

→ 2~4週間後から効果が実感できる

依存性や反跳性不眠が生じない  
→ 安全性が高い睡眠薬

こんな人に適しています!

- 入眠障害がある人
- 昼夜逆転している人
- 時差ボケにも効果あり

### オレキシン受容体拮抗薬

- スボレキサント (ベルソムラ)
- レンドレキサント (デエビゴ)

- オレキシンのスイッチの切り替えを助けて、自然な睡眠を促す
- 中途覚醒や早期覚醒にも効果がある



すぐ効果を実感できる人もいる  
→ 1週間は服用を続ける

依存性や反跳性不眠が生じない  
→ 安全性が高い睡眠薬

抗菌薬など飲み合わせが  
よくないお薬もあります

お薬をもらう時は  
医師、薬剤師にお薬手帳  
を見せてください

「今宿」駅から歩きだす。東へ向かい分岐を右折し踏切を渡り平坦な道を南へ。西九州自動車道をくぐり「今宿青木」交差点を過ぎると田畑が広がります。分岐①は左へ。ゆるい坂道になる。やがて駅から45分程で「叶岳登山口」に着く。ここまでバスか



叶岳中腹にある丘(稲荷大明神)

## 叶岳中腹の丘

体験活動協会 FEA 理事長  
谷 正之

ふくおかの  
自然探訪

その70

## 睡眠について

医療法人西福岡病院

薬剤部 寺田 和

現在、日本では約5人に1人の割合で不眠に悩んでいると言われています。そしてその割合は加齢に伴って増加します。

睡眠にはメラトニンとオレキシンという2つの物質が関わっており、メラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、脳の体内時計によって分泌が調整されます。メラトニンの分泌が高まると、深部体温が低下し自然に眠気を感じるようになります。オレキシンは覚醒と睡眠のスイッチを調整する神経伝達物質です。分泌されると覚醒が促され、抑制されると睡眠状態となります。この2つの物質のバランスが崩れた時に不眠が生じてしまうのです。

その原因として生活習慣の乱れが挙げられます。1つ目は寝室の環境です。明るい光は脳や身体を覚醒させ、体内時計の乱れに繋がります。その為、就寝前の照明は暗めがよいでしょう。また、スマートフォンやテレビなどの光は刺激が強い為、使用を就寝30分～1時間前までに控えるよう心掛けてください。2つ目は飲酒やタバコ、コーヒーの摂取です。これらは睡眠の質を下げる為、就寝3時間前までがよいです。また飲酒は連用すると耐性化し、これまでと同等の量では寝つけなくなる為、睡眠薬代わりの飲酒は控えるようにしましょう。

食事面では睡眠の質を上げる食品を積極的に取り入れるとよいでしょう。具体的には、リラックス効果があるGABAやメラトニンの素となるトリプトファンを多く含む食

品などです。ヨーグルトなどの発酵食品、キノコ類、かつおや牛肉、バナナなどが挙げられます。特にトリプトファンは体内で生成することができない栄養素である為、不足していると規則正しい生活を送っていても不眠となることがあります。積極的に取り入れるよう心掛けましょう。

不眠症治療は、生活習慣の改善に取り組んだ上で症状改善しなかった場合、睡眠薬の導入が検討されます。睡眠薬の種類としてはベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬があります。

ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系（ベンゾ

### 良質な睡眠にするには

- 寝室の環境を快適に
- **電子機器**は控える
- 寝る前に**水分を摂りすぎない**
- **お酒、タバコ、コーヒー**などは控える
- **メリハリをつけた生活習慣**を
- **睡眠の質を上げる食べ物**を摂取



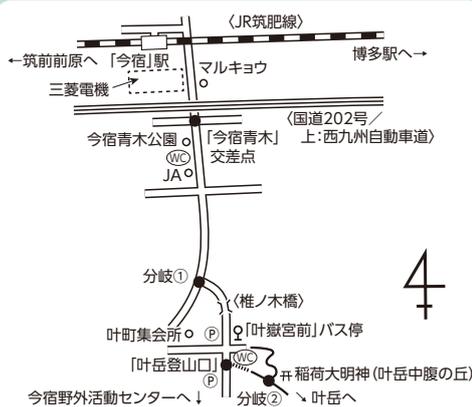
### ベンゾジアゼピン系

リラックス効果のあるGABAの神経伝達を活性化  
→ **催眠・鎮静作用**

- 即効性がある
- 種類が豊富
- 抗不安作用がある
- 不眠のタイプに合わせて薬を選べる

長期間使用すると・・・

- **持ち越し効果**  
→翌朝に眠気が残る
- **筋弛緩作用**  
→転倒の危険性
- **耐性化や依存性**  
→だんだん効きが悪くなる  
服用しないと眠れない



糸島半島の山々(叶岳中腹の丘より)

**場所** 福岡市西区今宿上ノ原  
**一口メモ** 夜訪れても危なくない。丘の上で夜桜観賞や夜景を眺めることができる。

マイカーで来ることでもできる。低い鳥居が続く山道を上る。分岐②は左へ。登山口から15分程で稲荷大明神に着く。ここが叶岳中腹の丘(100m)になる。桜、つつじ、カエデなど植栽され花見や紅葉を楽しめる。糸島半島の山、福岡の島々など展望できる。帰りは北にも山道はあるが往復する方が歩きやすい。下る時間はほぼ同じ。

今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

シネマせりょう

令和6年度《西陵校区文化祭》

[SHE SAID / シー・セッド その名を暴け!]  
日時 10月16日(水) 13:00~15:40

10月26日(土) 10:00~16:00  
☆サークル発表会 10:30~  
(各種ダンス、カラオケ、合唱、ハーブ演奏、他)

#MeToo運動が世界へ広がる大きなきっかけの一つとなったニューヨークタイムズ紙による性暴力報道を描く、ハリウッドの大物映画プロデューサーの何十年にもわたる性暴力事件を2人の女性記者が加害者側の激しい攻撃をはねのけ記事の公開へ至る姿を描いた実話。

10月27日(日) 10:00~16:00  
☆ハロウィンお菓子(先着100名 乳幼児から小学生まで)

場所：西陵公民館 講堂  
定員：予約先着30名  
申込先：西陵公民館 (☎891-6342)



☆フリーマーケット(缶バッジ、雑貨、アクセサリー、こどもくじ等)  
☆西陵中プラスバンド演奏(11:00~)  
☆炊き込みご飯、ぜんざい、ケバブ料理

健康講話

《テーマ》 **認知症について**

と き **令和6年10月19日(土)**  
午前10時~

場 所 **医療法人西福岡病院 本館3階会議室**

講 師 医療法人西福岡病院  
リハビリテーション科 理学療法士 **橋本 拓郎**

会 費 **無料**

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(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			國武	國武	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	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				水谷		劉					
呼吸器外科							吉田	吉田	岩崎	岩崎		
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		酒井	酒井	小田(※1)	
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	川村						池田/小柳		上野			
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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。  
※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。)

病院フェア

開催案内

日程：令和6年10月19日(土)  
時間：10:00~15:30(予定)  
場所：病院正面玄関、外来受付など



内容：健康講話(リハビリテーション科)、健康相談、糖尿病教室、  
血糖値測定、肺年齢測定、食品(露店)、キッチンカーなど  
ステージイベント<西陵中学校吹奏楽部演奏、福岡講倫館  
高校吹奏楽部演奏、福岡大学和太鼓部「鼓舞猿」演奏>



※都合により、内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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。