

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2007年

8月号



医療法人西福岡病院

日本医療品質評価機構
複合病院種別B

散歩道

天神の居酒屋

天神の裏通りには、いろいろと個性のある居酒屋が多くて、実にたのしかった。この店もビルに建て替って姿を消したが、天神に限らず、個性のある店が減って行くのはさびしいことである。



健康 随筆

腹式呼吸で心元気に！

権藤 宣威
こんどう のぶたけ

日本にヨガを伝えた哲人・中村天風の「心身統一法」を取り入れ発案した腹式呼吸「正心調息法」は、百歳でゴルフコンペに優勝し元気に活躍した塩谷信男元東大名誉教授が勧める健康法です。心元気で生きるのは、腹式呼吸でしっかり息をすることが大事です。

肩をストンと落とし、下腹部に意識を集中し、大きく息を吸って肛門を絞めます。数秒後から息をゆっくり吐きます。

下腹部とは、体の中心・臍下丹田（せいかたんでん）を言います。へその真下にある体の奥、腹壁と背中の中あたりに位置しているところに意識を集中し、力をこめながら息を送り込むと、自動的に横隔膜が下がり、肺全体が空気に満たされ血流が良くなります。

呼吸に合わせて、病気が治ったとか、仕事に成功したといったプラスイメージを思い描くことで、願望を達成させるパワーを発揮します。更に常に前向きで、感謝の心を持ち愚痴をこぼさない、と言った最善観の姿勢を心がけることが、心と暮らしの安定を得ることにつながります。

強いイメージを描き、深い呼吸・一日二十五回にチャレンジしませんか。

（二〇〇七年の会／ふくおか未来立志塾主宰）

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。



特集

逆流性食道炎

消化器内科医師 山田 幸生

問い 逆流性食道炎って、どんな病気？

逆流性食道炎とは、

答え 胃の内容物や胃酸が食道を逆流して、食道の粘膜を傷つけることにより症状が出る病気です。

問い 症状は？

胸焼け、胸痛、食

答え 道のしみる感じやつかえ感、喉の違和感、咳、食べ物が飲み込みにくくなる、などの様々な症状が起ります。

問い 原因は？

食道（長さ22～25

答え cm、幅1～2cmの管状の消化管）から胃の入り口にあたる食道胃移行部

の締まりが緩くなるために起ります。

① 胃から食道への逆流防止機能の働きが加齢などにより低下した人。

② 食道裂孔ヘルニア※よく聞く医療用語参照のある人。

③ 背中が丸くなって、前屈みになった人。

問い どうしたら、「逆流性食道炎」と分かるのでしょうか？

答え 内視鏡検査で、食道の粘膜の変化を観察します。粘膜の



傷害により、5段階に分類されます。正常「N」です。

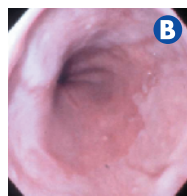
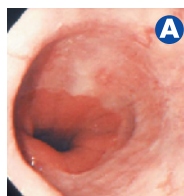
「A」粘膜の傷害が5mm未満。

「B」粘膜の傷害が5mm以上。

「C」少なくとも粘膜傷害が2ヶ所以上継続的に広がって

いる。

「D」ほぼ全周（3／4以上）に傷害。一番程度が強くなります。



問い 治療法は？

飲み薬で治しま

答え す。使われる薬として『プロトンポン

プ阻害薬（タケプロン、オメプラール、バリエット）、『H2ブロッカー（ガスター、ゼンタック、アシノン、タガメット）』などを投与します。

地名の由来 その九十八

太宰府

飯田 良三

福岡に住んで地名を語るとすれば、太宰府を語らない事はない。古代遠の朝廷と言われたこの町は、平城、平安京と同じ基盤の目の道路によって計画的に作られた都市である。政を司る処がその意である。

宝満山を背後に筑紫野盆地に出現したこの町は、奈良、京都の模倣と言って差支えない。都市の成立に関しては、色々の本や文献によって述べられそれにゆずるとして、律令制の八二四年以後に完成したものの様である。

現在西鉄の都府楼駅より都府楼跡、観世音寺を経て太宰府に入る道が一條通りに当り東南の現在の町の入口に五条の名が残っている。

則ち、この通りに蔵司、都府楼、学業院、観世音寺と当時の都市のシンボルが立並んでいたのである。天満宮は東北の端にあり、所謂鬼門にあたり菅公終焉の地である。南端には現在俗明院なる地があるが、之は続命院則ち病院と言っわけだが、現在福大筑紫病院となっており之も何かの因縁か？又、福岡よりこの町に行くには必ず通らねばならぬ水城は、一四〇〇年前、白

夏バテ予防に豚肉を食べよう

暑さで夏バテして疲労がたまっている時は、体の代謝をよくして、疲労を回復することが大切です。この代謝を促すのがビタミンB₁で、主に豚肉に多く含まれます。また、豚肉はカレー、豆板醤、コチュジャンなどの香辛料との相性が良いので、夏の暑い時期にはピリッと辛く味付けすると食欲増進になり、おかずやビールのおつまみにもなります。

ここでは両者を組み合わせたお手軽料理「豚キムチ」を紹介します。キムチに美味しい味が付いているので面倒な味付けも簡単に済ませられおすすめです。

(管理栄養士 佐々木宗子)

豚キムチ (4人分)

＜所要時間15分＞

材 料

豚肉200g、キムチ150g、もやし1袋、ねぎ、ニラ等
しょうゆ、粉末中華だし

作り方

1. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
2. キムチ、もやしを加えて火が通ったら、しょうゆと粉末中華だしで味を調える。
3. 上からねぎをかけて出来

上がり。(ニラを使う場合はもやしと一緒に炒める。辛すぎる場合は、最後に卵1個を加えてさらに炒めるとまろやかになります)



＜豚肉の選び方、保存方法＞

肉は薄紅色でつやがあり、脂肪が白いものを選びます。あまり日持ちはしないので早めに使い切るか冷凍したほうがよく、特にひき肉は傷みやすいので気をつけましょう。薄切り肉は生のままか下味をつけて冷凍し、カツは衣をつけ冷凍します。解凍する場合は、冷蔵庫で自然解凍するか半解凍のまま調理します。

問い こととは？

多い魚、チョコレート、まんじゅう、ショートケーキなどの甘い食べ物。

④ 肥満解消に努めてください。

答え

① 胸焼けを起しやすい食品を出来るだけ、減らすようにして下さい。天ぷら等の揚げ物や脂肪食、オレ

ンジなどの柑橘類、塩分の

② 酒・タバコや刺激物(香辛料など)、濃い緑茶、炭酸飲料を控えて下さい。

③ 食後、すぐに横にならないこと。出来れば2時間ぐらいいは横にならないで下さい。

⑤ 腹圧を上げないようにして下さい。(重いものは持たない、前屈みを避ける、ベルトを強く締めない)

⑥ 食べ過ぎないようにして下さい。

よく聞く医療用語 No.7

ヘルニア

内臓の一部が本来あるべきところからはみだした状態のこと。



(西福岡病院非常勤顧問)

村江の戦(朝鮮)に破れた日本が新羅の侵攻にそなえて作った戦略的な堤防と云う。太宰府は藤原純友の乱で焼けその政治的機能は消滅したが、菅公ゆかりの地として近世になってからはその門前市に様変わりした。しかし、それ等を含め古い太宰府の跡は今も歴史の証人として現在に至っている。そして、現在の町の中にも太郎右近、雀田、連歌茶屋、馬場などと言う奈良、京都を思わせる地名が残っている事からもその一端が伺える。日本の最も古い都市を身近にもつ我々に最近天満宮に近接し九州国立博物館が完成した。詳しくはこれにゆずるとする。お終いに大宰府の大は官庁を意味し地名としては点のある太を用いる。

今月の街の行事予定

西陵公民館
☎ 092-891-6342

高齢者健康教室

～楽しくレクレーション～

● 日 時 / 8月31日(金)
13:30～

● 場 所 / 公民館

◎ 講師

ヒューマンコミュニケーション研究所
所長 添田譲二さん

詳しくは公民館にご確認ください。

患者様・ご家族の皆様へ **呼吸器教室のご案内**

毎月第1火曜日(祝日の場合は第2火曜日)に呼吸器教室を行っております。

呼吸不全や在宅酸素療法中の患者様とご家族、肺疾患のある方で
息切れを感じている方を対象としています。お気軽にご参加ください。

第7回 呼吸器教室 ご案内

- と き : 平成19年 8月7日(火) 10:00～10:30
- 場 所 : 1階外来正面玄関前(自動販売機コーナーにて)
- 内 容 : 呼吸器疾患によく使う薬について
- 講 師 : 薬剤師 川本 智子

参加は、無料(予約不要)です。お気軽にご参加下さい。



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
一般内科		交代	児玉			井野		児玉	児玉		交代
内科	呼吸器科	石橋	石橋		松村 ⁽¹⁻³⁾ / 高野 ⁽²⁻⁴⁾		石橋		廣田	松村	(オンコール)
		原田	原田	原田	原田	原田	原田	原田	高野		
	消化器科	安藤(文) / 山田	安藤(文) / 山田	下橋	安藤(文) / 下橋		安藤(文) / 下橋		安藤(文)	山田	
	循環器科	浜田	浜田		浜田		浜田		浜田		
	糖尿病内分泌科	井野				井野	井野				
神経内科	萩原				松岡		緒方				吉村 ⁽¹⁻³⁾ / 姫野 ⁽²⁻⁴⁾
精神科神経科			蛭田								
外科	荒木	荒木		荒木	益崎(手術)	益崎(手術)		荒木	荒木	荒木	荒木 / 安藤(公) ⁽¹⁻⁵⁾ / ⁽²⁻⁴⁾
呼吸器外科			安藤(公)				安藤(公)				
整形外科	佐々木	高比良	高比良	佐々木	佐々木(手術)	高比良(手術)	高比良	佐々木	佐々木	高比良	九大
泌尿器科	田原(第2休診)		田原(第2休診)	田原(第2休診)	田原(第2休診)		田原	田原	田原(第1休診)		
皮膚科	宮地		宮地	宮地(第2休診)	宮地		宮地(第3休診)	宮地	久保田 ⁽¹⁻³⁾ / 宮地 ⁽²⁻⁴⁾		宮地(第3休診)
眼科	福大		福大		福大(第5休診)		福大		福大		
耳鼻咽喉科	森園 / 福大		森園 / 福大		森園 / 福大		森園 / 福大		森園 / 福大		森園 / 福大
婦人科			福大								福大
緩和ケア外来			安藤(公)				安藤(公)				
禁煙外来				水田							

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(主に水曜日)

平成19年7月24日現在

※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。※眼科・耳鼻咽喉科・婦人科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表 ☎ 092-881-1331 までおたずね下さい。※本年度より、お盆の期間も通常通りの診療を行います。

治験管理室からのお知らせ

C型慢性肝炎患者さまへ

現在、当院ではC型慢性肝炎の新しい治療法に関するお薬の試験を実施しています。

対象となる方

- 過去にインターフェロン治療歴のある方
- 20歳以上で体重35kg以上110kg以下の方
- HCV-RNA定性測定(C型肝炎ウイルス測定法)で陽性の方

※ただし、問診や検査の結果によっては、参加いただけないこともあります。

募集期間 2007年11月頃まで

※検査費用は治験期間中全て、C型慢性肝炎のお薬は投与を終了するまで無料となります。また、負担軽減費として治験参加のための来院ごとに10,000円が支払われます。

※詳細につきましては、担当医または治験管理室にお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 治験管理室 担当/仲・赤田
☎ 092-881-1331

なか あかた