

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生かみ

医療法人 西福岡病院

2008年
2月号



散歩道 天神橋口 交差点

現在の繁栄ぶりから想像も出来ないが、このあたりは昭和20年6月の空襲で、すっかり焼き尽されていた。フタタ洋服店横を北に入っていくと、広田弘毅の生家跡があり、小さな碑が立っている。



健康 随筆

私の健康法

河野 覚兵衛
こうの かくべえ

健康であることは、これに優る財産はないでしょう。

私は現役時代、上司にすすめられた健康法を今なお毎日続けて四十年を越えました。

それは至極簡単なことです。

「蜂蜜を普通の大きさのスプーンで3杯をコップにとり、これに厚さ5ミリ程度にスライスしたレモン3枚を入れてレモンをつぶす。そしてお湯でコップを満たし攪拌する。これを毎朝一杯飲む」

甘くもなく、酸っぱくもない飲み物です。蜂蜜は純粋なものを使用すること。値段の安いのは水飴がまじっているので要注意。更に、毎朝、市販のヨーグルト一個(90グラム)を食べています。

朝食はパンですが、飲み物はこの蜂蜜レモンで紅茶やコーヒーではありません。それにヨーグルトです。皆さんが「頭は白いが肌にツヤがあり、とても八十には見えない。七十歳で通用する」と言ってくれるのも、永年続けた蜂蜜レモンとヨーグルトのおかげと思っています。

「鰯の頭も信心から」というし、また「継続は力なり」ともいいます。とに角どんなことでも信じて続けることで、はじめて効果が現れてくるのです。何事も三日坊主ではモノになりません。

もう一つ付け加えると、よく噛んで食べる。医者私が私の食べ方を見て「健康なわけがわかった。よく噛んで食べているからだ」と言ってくれたのです。

(元 専売公社東北支社長)

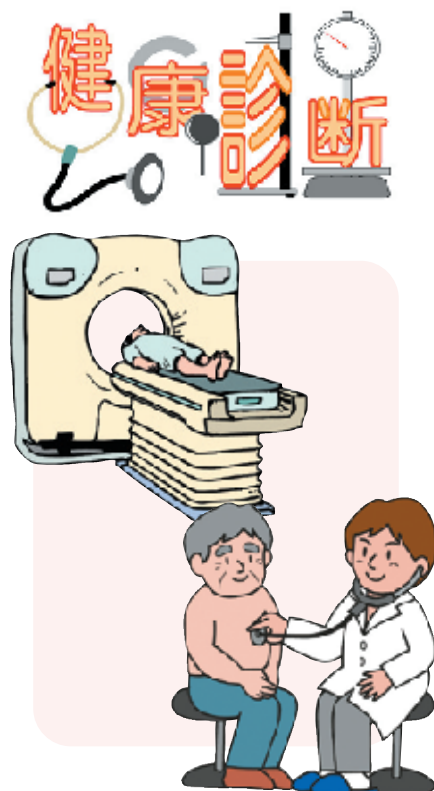
西福岡病院の理念

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。

平成20年
4月から始まる

特定健診・保健指導

健診事業部 医師 蓼田 俊二



問い
特定健診・保健指導
はどんな人が何のた
めに受けるのですか？

答え
40歳から74歳ま
でのすべての国
民を対象にして
います。

健診は、最初にメタボリッ
ク症候群の疑いがあるか
どうかを判定します（腹
囲男85cm、女90cm以上）、そ
の上に糖尿病、高脂血症、
高血圧症等の合併症の有
無により、大きく3つの
グループに分け、各々の

グループ毎の特徴、個人
の背景を考慮して、個別
にその改善のための保
健指導が行われます。生
活習慣に問題のある人
に（主に糖尿病の予備軍
の状態の人に）生活習慣
の改善を指導する保健
指導を行い、糖尿病にな
らないようにする（一次
予防と言います）のが目
的ですが、その結果、糖尿
病の人が少なくなれば、
将来の国民総医療費の
上昇を5%抑制出来る
といわれています。

問い
今までの健診と、
一番違うところは
どこですか？

答え
健診を受けて結
果の通知を貰うだ
けでなく、その後
どうしたらいいかを具体的
に指導してくれる健診です。

例えばどんな食事したら
いいか、どんな運動療法が自
分には適当なのかなど、個人
にあった（ライフスタイルに
あった）保険指導を受ける事
ができます。

問い
がん検診は
含まれていますか？

答え
含まれていませ
ん。胃がん、大腸が
ん、乳がん等のが
ん検診は個人が別に受ける
必要があります

問い
いつから
始まるのか？

答え
平成20年4月か
ら始まります。

問い
現在行われている、
いわゆる「ミニドック」
はどうなりますか？

答え
平成20年4月よ
り老人保健法によ
る市町村の健診が
廃止されますので、（福岡市
のミニドックのことです）
年1回の健康診断は特定健
診での受診になります。

お問い合わせ先
医療法人 西福岡病院
健診事業部
●電話・FAX
092(881)1385
(直通)

CTとMRIの違い

放射線技師 山田 弘

	X線CT	MRI
撮 影 時 間	短時間	長い(40~60分)
被 爆	有り	無し
組織分解能	中	高い
時間分解能	高い	低い
検 査 音	割と静か	大きい
体 内 に 金属のある方	対応できる	対応できない (例外あり)
救 急	対応しやすい	一般的に対応 しづらい

いるかないかです。

【答え】

CTとMRIの一番の違いは放射線(X線)を使っている

【問い】

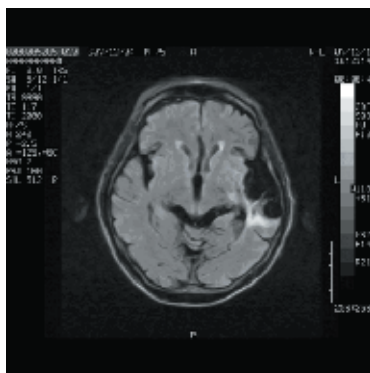
CTとMRIの違いについて教えてください。

X線CTはその名の通り、X線を使用してスキャンし、そのX線の透過率の差を画像にしたもので、MRIは磁気共鳴画像といわれるように磁石を使用し、体内の水分の情報を取り出して画像にしています。一般的な違いと画像は以下の通りです。

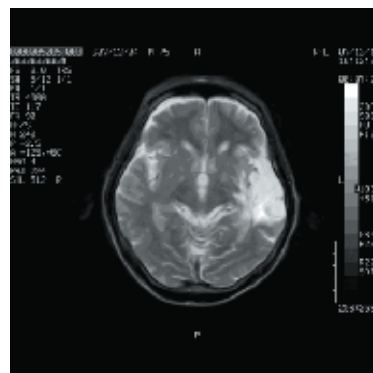
●CT画像



●MRI画像(T1強調)



●MRI画像(T2強調)



なお、横断像、冠状断、矢状断など任意の方向で撮影できることがMRIの利点であると言われてきましたが、当院にも導入されているマルチスライスCTの登場による空間解像度の向上と、任意断面再構成の発達によりこの優位性は失われつつあります。

描出される画像についてはそれぞれ長所と短所があり、上の画像を見ると、同じ場所のスライスでありながらCT、MRI(T1)、MRI(T2)それぞれ見え方が違います(骨はCTでは白くMRIでは黒く、脳脊髄液はCTとMRI(T1)では黒くMRI(T2)では白く)。例えば脳領域においては、CTのほうが出血病変などに対する感度はよく、MRIでは脳梗塞や脳腫瘍の診断に優れていると言われています。それぞれの臨床所見と照らして、どちらの検査を選択するか、それぞれ補完的に対応して検査を行う事が大切ではないかと考えます。

今月の街の行事予定

西 陵 公 民 館 ☎092-891-6342

高齢者健康教室

日 時 2月7日(木)13:30~
 ◎内 容 「加齢とメンタルケア」
 ◎講 師 九州大学病院 精神科神経科
 実松 寛晋 医師

市議会傍聴と
裁判所見学

日 時 2月18日(月) 9:00出発(小江商店横)
 ◎費 用 500円(昼食代)
 ☆申し込み 公民館へ申し込んで下さい。
 (先着19名まで)

子育て
ミニミニひろば

日 時 2月21日(木)10:00~
 ◎内 容 「楽しいおひなさま」
 ◎指 導 保育士 大歯 美穂子さん
 ◎場 所 西陵公民館

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《 今月の / 献血あれこれ 》

と き 平成20年2月23日(土)
 午前10時より午前11時00分まで
 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 福岡県赤十字血液センター
 副所長 佐藤 博行 医学博士
 会 費 無料
 ★ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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	一般内科	交代	児玉			井野		児玉	児玉		交代
	呼吸器科	石橋	石橋		松村／高野 (1-3) (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／姫野 (1-3) (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) (1-3) (2-4)
呼吸器外科			安藤(公)				安藤(公)				
整形外科	佐々木	貝原	貝原	佐々木	佐々木(手術)	貝原(手術)	貝原	佐々木	佐々木	貝原	九大
泌尿器科				宮島				中村			
皮膚科	谷川								久保田		
眼 科	福大		福大		福大		福大		福大(第1休診)		
耳鼻咽喉科	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20年1月23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、皮膚科、婦人科、泌尿器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。

呼吸器教室のご案内

呼吸不全や在宅酸素療法中の患者様とその家族、
肺疾患のある方で息切れを感じている方などを対象に
呼吸器教室を開催しています。

- 時間 10:00~10:30
- 場所 1階外来正面玄関前
- 会費 無料・予約不要

※内容変更がある場合がございますが、右記のように
予定しております。お気軽にご参加下さい。



日 程	テーマ	講 師
2月5日(火)	呼吸リハビリテーションのすすめ	理学療法士
3月4日(火)	禁煙について	医 師
4月1日(火)	HOTについて	業 者
5月13日(火)	環境を整え体力を維持しましょう	看 護 師
6月3日(火)	慢性呼吸不全の人の食事のコツ	栄 養 士
7月1日(火)	呼吸器疾患によく使う薬について	薬 剤 師

●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 ☎092-881-1331・FAX 092-881-1333
 (事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>