

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

医療法人 西福岡病院

2009年
3月号



散歩道 油山

湯山観音正覚寺で椿の実から灯明油を搾って周囲に配ったことから命名されたと言われ、油山には今も椿が多い。お見舞いには避けるべきと言われる椿もここで見るといかにも自然の摂理に適っている。それよりも何よりもこれからの季節、桜を始めとする本当の意味での自然の花が元気良く私達を迎えてくれる。



健康 随筆

癒としての“ふるふる”

衛藤 卓也



私は、昭和20年9月の終戦直後、大分市郊外の田舎(戸次)に生まれ育ち、子供(小中)の頃は、実家の周囲の野山、田畑、川、堤、防空壕など(人工的な)自然の中でそれこそ勉強そつちのけで真剣に遊び回りました(遊びの意識はなかったと思います)。母親は放任主義で、昼ごはんも食べずに家に帰ることもよくありました。特に魚釣りが大好きで、川、堤にたびたび出かけましたが、雨が降って川の水が濁った時はよく釣れる(フナ、ハヤ、カマス、毛ガニ、ナマス、時には、うなぎ、イシガメ)ので、ミミズ取りがひと仕事でした。最後には、近所の人々が肥料用に積み上げた馬糞をあさったりしたものです。竹やぶやゴミ捨て場にいる、回虫のような大きなミミズはウナギ取りのために取って集めました。浅瀬でハヤを釣る時は、畑や草むらにいる小さなクモを生きたまま取って集め、釣り針に付け、浅瀬を流しハヤが飛びつくのを狙いました。小中の時は坊主頭だったので、自分で「水中鉄砲」を作り、夏には川によく潜って魚を取りましたが、川のどこに魚がいるか大体わかるようになり、川は私にとって意のままになる、無くてはならない存在でした。一方、農業用水として山の中に点在している堤でも、魚釣りや水泳に興じ、午前中は魚釣り、午後は深く怖い水面(立ち泳ぎをする)と足の付近は冷たい)を泳ぎました。今では遊泳禁止、また今現在、私に泳ぎなさいと言われても怖くて無理だと思います。

以上、子供のころの情景は今でも私の心に鮮明に残っています。“ふるさと”は私の心を癒してくれる大切な宝となっています。

(福岡大学学長)

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。

特集

禁煙

平成21年1月10日(土)
健康講話より

呼吸器科 医師

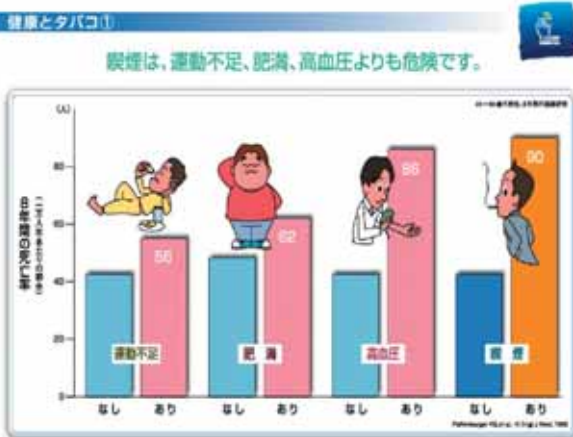
水田

祐一

“喫煙の害”について様々なことが言われて久しく、一部の自治体では飲食店での喫煙を禁止する条例が定められるほど「禁煙への取り組み」は進んでいます。「なぜ喫煙は良くないのか」、「禁煙しようと思ってもなぜ難しいのか」、また「どうしたら禁煙できるのか」、ここでもう一度皆様と一緒に考えていきたいと思います。

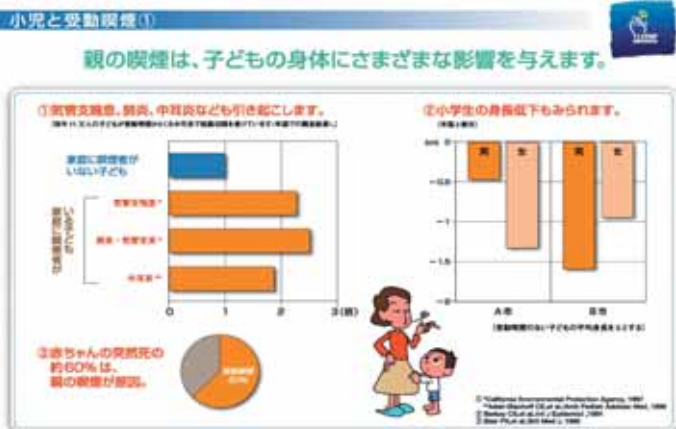
1 まず“喫煙の害”について考えましょう。

左図を見ていただくとお分かりのとおり、喫煙は運動不足や肥満等よりも危険なことが分ります。



2 “受動喫煙”でよく耳にしますが、どんな害があるのでしょうか？

大人も同様の被害を蒙りますが、特に子ども達への影響は大きく見逃せないものとなります。



3 では“喫煙を続ける”とどんな病気や症状が表れるのでしょうか？

①COPD(慢性閉塞性肺疾患)
COPDの原因の90%は“喫煙”と言われ、日本に500万人の患者さんがいます。

COPDとタバコ②

タバコをやめれば、こんなことにはなりません。



②心臓の病気

皆さんがおられると考えられています。始めの症状は朝起きがけの“痰”で、だんだん息苦しくなり酸素吸入が必要になることもあります。しかし、煙草をやめるとすぐに進行が止まり症状も改善します。

煙草は心臓や血管の病気を引き起こします。心筋梗塞や狭心症などの心臓の病気の発症率が高まります。

地名の由来

一一一話

羽咋市

飯田 良三

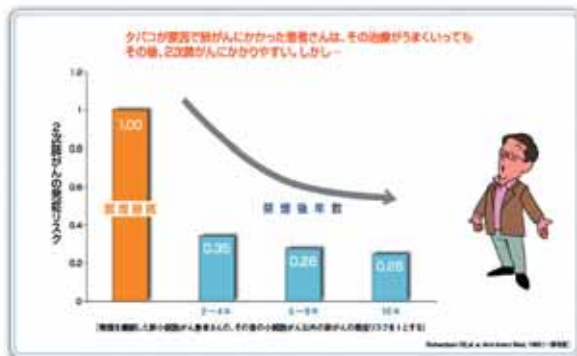
先日Aさんと名乗る方が健康相談来られた。実名は伏すが『珍しいお名前ですね』と尋ねると、『いや名前より自分の出身地名のほうが他県の人には珍しい。大抵の人はわかりません、石川県それも富山県境の能登半島の付根、JR七尾へ向かう駅もある最近町から市に昇格した羽咋市、ハクイと云います。また全国でも私と同姓の人は殆どこの出身』と伺った。

まずは羽咋の昨は、昨日の昨ではなく、片が日でなく口でなかの横線が欠けている。浅学の小生はそんな字があるのかとパソコンで調べたらちゃんとあった。地図帳にも羽咋とあり、周辺は羽咋郡でその中心の町で最近のブームで市制が施かれたものと推察される。

何でも名の由来は、昔々悪い鳥が多くいて、それが人畜に被害を与えるのでどうにもならん、

がんとタバコは

肺がんになった人でも、禁煙の効果は高い。

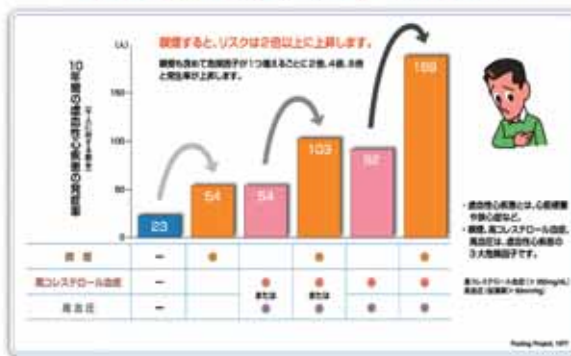


③ がんと煙草

前図を見ていただくと高脂血症や高血圧に比べても**その発症率がかなり高くなっていることがお分かりいただけると思います。**

①疾患とタバコ

喫煙は、心筋梗塞や狭心症などの発症率を高めます。



ニコチン依存とメカニズム①

喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症。



お分かりいただけましたでしょうか。煙草は確実に身体を蝕んでいるのです。

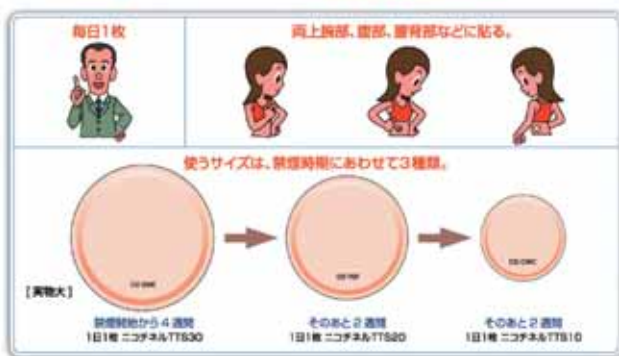
煙草をやめることは非常に難しいと言われますが、それは煙草の中に含まれるニコチンへの依存症が原因で、脳にまで達し脳内の報酬回路に働きかけるからなのです。

4 なぜ煙草をやめるのは難しいのでしょうか？

「喫煙者はがんになる可能性が高い」というお話は耳にされたことがあると思います。一度、「肺がん」になった方でも「**禁煙**」すれば、「**二次肺がん**」にかかるリスクは下がり、「禁煙期間が長い」ほどその効果も高くなります。

試煙方法①

ニコチネルTTSの使い方



「煙草の害」や「禁煙が難しい理由」も分りましたが、それではどのようにして「禁煙」すればいいのでしょうか。それは、「**ご自身が依存症であるということ**をきちんと認識」されることから始まります。現在では、「**ニコチンパッチ**」による治療等様々な治療法がありますので、どうしてもやめられない方は専門医に受診されることをお勧めいたします。

5 禁煙するにはどうしたらいいんでしょうか？

喫煙は「習慣」であり「依存症」なのです。「今度こそ禁煙を絶対にする」と決められた皆さん、最も大切なことは「是が非でもやる」という強い意志がまず大切であることを憶えておいてください。そして、健康な生活へ向かって頑張ってください。

これは現在の我々の環境とおなじことだが、弓矢や罠で射殺した。しかも、鳥でもこの鳥は極めて大きくそのまま捨てるのは勿体無い。たぶん毒は無かろうと、皆で焼き鳥にして食べたところ、極めて美味で羽まで食べてしまったことから、この名前が地名となった。かつて特牛、コットイを本欄で紹介したが、私に坎する限りこれもNO.2の変てこな地名である。ことのついでに、『冬は豪雪地帯でしょう』と聞いてみたら、ここだけは雪の量はきわめて少なく、近くの富山とは比べるのもできず、雪遊びするなら時間かけて富山まで行かねばならず、やはり科学的な地形や海流の影響であろうが、物語りからすれば喰われた鳥の祟りから雪も降らないのかもしれない。

私の行きつけの眼鏡屋さん、雑学好きで視力調整に行ったとき、羽昨知らないだろうと云ったら即座にハクイでしょう。実は親しい友達、それも同業の眼鏡屋でいつも連絡しあっています。なーんだ残念、歯をくいしばった。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

講演会

～人権の視点から考える男女共同参画のまちづくり～
 日 時 3月6日(金) 13:30～15:00
 ◎ 講 師 (株)フラウ代表取締役 濱砂 圭子さん

ふれあい卓球大会

参加者募集(年齢・経験を問わず)
 日 時 3月15日(日) 9:00～
 西陵小学校体育館にて
 ☆ 申込み 至急公民館へ申し込んで下さい。
 ◎ 各自、お弁当をお持ちください。

子育てミニミニひろば

～こんなに大きくなりました～
 日 時 3月18日(水) 10:00～
 ◎ 指 導 保育士 大歯 美穂さん

高齢者教室

～政治が動くとき～
 日 時 3月24日(火) 13:30～15:00
 ◎ 講 師 元西日本新聞社論説委員長
 西謙次郎さん

子どもパンづくり教室

～今回は、おいしいピザもつくります～
 日 時 3月27日(金) 10:00～
 ◎ 費 用 300円
 ◎ 指 導 西部ガス栄養士
 ☆ 申込み 3月19日(木)までに公民館へ
 申し込んでください。
 ◎ 一般の方も受け付けます。子どもたちと
 一緒にぜひどうぞ

※会場は、卓球大会以外は、西陵公民館です。

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／めまい》

と き 平成21年3月28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 当院耳鼻咽喉科医師 森園 哲夫

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	内 科		児玉						児玉／交代 (1,2,3(5)) 4	児玉		交代
	呼吸器内科	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)	廣田	平山	
		平山	高野(15時から)	石橋	平山(15時から)	高野	平山(15時から)	石橋	高野(15時から)	高野		
	消化器内科	安藤(文)／山田		安藤(文)／山田	森	安藤(文)／森		安藤(文)／森		安藤(文)	山田	
	循環器内科					《 4 月 より 着 任 予 定 で す 》						
	糖尿病内科	井野					井野	井野				
精 神 科	神 経 内 科	廣岡				松岡		交代				吉村／姫野 (1,3(5)) (2,4)
	精 神 科			福大								
外 科	外 科	荒木(5休)	荒木(5休)	中垣	中垣(手術)	中垣	荒木(2・4休)	中垣	中垣	荒木(2・4休)	荒木(2・4休)	荒木／中垣 (1,3) (2,4)
	整 形 外 科	佐々木／勝野	松本	松本	佐々木(手術)	佐々木	松本	勝野	佐々木(手術)	佐々木／松本	勝野	九大
泌 尿 器 科	泌 尿 器 科				福大				福大			
	皮 膚 科	宮地		宮地		宮地		宮地		宮地		お問い合わせ下さい。
眼 科	眼 科	福大		福大		福大		福大		福大		
	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	婦 人 科			福大								福大
	緩和ケア内科			安藤(公)				安藤(公)				
禁 煙 外 来					再来のみ							

※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。(火曜日と木曜日) 平成21年2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、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もしくは外来直通☎092-881-1371までにおたずね下さい。

再開しました

ケミカルピーリング

当院ではケミカルピーリングによる治療を行っています。

ケミカルピーリングは、天然の酸の働きを利用して皮膚表面の古くなった角質を除去することにより若く、みずみずしい皮膚の再生を促す方法です。
 当院では専門医による診察後、高品質のグリコール酸を使用し、安全で効果的に治療を行います。

適 応 症

ニキビ肌・顔全体のくすみ

●パックとセットの場合、1回¥6,000(税込)

◎ 健康保険の対象外となります ◎

1回 ¥5,000

(税込)

- 御希望の方には、ピーリング後のビタミンパックのご案内をしております。
ピーリング終了3日以内が最も効果があるもので、ピーリングと同日に行うものはピーリング・パックセット料金として¥6,000(税込)その後2日間のご自宅用として1回¥500(税込)です。
- かぶれ等でお困りの方は保険診療で診察ができます。

★ 詳しくは、外来受付にお問い合わせください ★

●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