

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2009年

8月号

# 生きがい

医療法人 西福岡病院



## 散歩道 百道 2丁目

街の建物が派手に、多彩になって行くのは時代の流れ。最近では、道路まで茶色や緑や、黄とカラフルになって来て、賑やかなこと。  
藤崎バスターミナル横のこの軽食堂も派手だが、若いファミリー向きに似つかわしい。



## 健康 随筆

### 希望のささやき

夏樹 静子

闇あたりをこめ  
やがて日照り出で 嵐すきめど  
ささやく 希望のことは  
うきにも よろこびあり  
(希望のささやきより 作詞作曲 A・ホーソン 訳詞津川主二)

中学へ入った頃、音楽室から流れてくるコーラス部の女子の歌声に聞き入った覚えがある。わけても「希望のささやき」の斉唱は美しかった。

近年この曲は一般にはあまり歌われなくなり、日常生活でそんな言葉を聞くことも少ない。反対によく耳にするのは「悪魔のささやき」だろう。

禁煙禁酒中の人がちよつと今だけとタバコや酒に手をのばしてしまふ時や、追いつめられた人が悪事に手をそめたり、自暴自棄な行動へ走るのも、悪魔のささやきに唆されてのことではないか。年間三万人といわれる日本の自殺者の多くも、最後はそのささやきに背中を押されてのことかもしれない。

一方で、日々精一杯生きている人たちは、無意識のうちに「希望のささやき」を聞いているのではないかと、私は思う。ふだんは気づかなくても、希望を失った時にそのことがわかる。私は五十代なかばの三年間、原因不明の激しい腰痛に苦しんだ。二年ほどは考えられる限りの治療を試み、いつか正しい治療法に出会って治るものと信じていた。しかし、三年目に入ったある夜、浅い眠りの中で突然「お前はもう治らないのだ」というはっきりとした声を聞いた。それからは何をする気力も失い、一年間はなかば廃人のように家に閉じこもっていた。

幸いに完治して以後は、人さまの悩みや苦痛について聞く折には、わずかでも希望を取り戻すきっかけになればと思つて話すよう努めている。希望は小さなことから生れてくる。O・ヘンリの有名な小説にある、嵐の夜が明けたあとにも散り残っていた最後の葉が、病める少女に生への意欲を取り戻させたように。

夜はいよよ更けて 心静めど  
照る日さし昇る 朝ま近し  
ささやく 希望の言葉  
うきにも よろこびあり(同)

世の中に悪魔のささやきより希望のささやきのほうが大きくなるために、私もささやかなお役にたてるよう願っている。

(作家)

## 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。

表1 成人における血圧の値の分類(mmHg)

| 分類          | 収縮期血圧   | 拡張期血圧   |
|-------------|---------|---------|
| 至適血圧        | <120    | <80     |
| 正常血圧        | <130    | <85     |
| 正常高値血圧      | 130~139 | 85~89   |
| I度高血圧       | 140~159 | 90~99   |
| II度高血圧      | 160~179 | 100~109 |
| III度高血圧     | ≥180    | ≥110    |
| (孤立性)収縮期高血圧 | ≥140    | <90     |

高血圧とは、診察室血圧値140/90mmHg以上、家庭血圧値135/85mmHg以上のことをい  
い、日本の高血圧者の総数は約  
4000万人におよぶとされ、  
30歳以上の実に40~50%が高  
血圧です。

## 特集

# 高血圧について

平成21年6月27日 健康講話より

循環器内科

まつ 松

お 尾

あゆみ 勇

高血圧は、脳卒中、

心筋梗塞、慢性腎

臓病の危険因子で

あり、日本では高

血圧は特に脳卒中

の罹患率や死亡率

に大きく影響して

いるため、未然に

コントロールする

ことが重要です。



血圧値については、表1のよ  
うに分類され、血圧値の目標は  
年齢や合併する疾患によって  
異なってきます(表2)。

従来、血圧の測定は病院など  
でしかできなかったため、評価  
に制限がありましたが、最近で  
は家庭用の血圧計が普及して  
きたことにより、家庭での血圧  
が測定できるようになったため、

表2 各年齢や疾患別の降圧目標

|           | 診察室内での血圧     | 家庭での血圧       |
|-----------|--------------|--------------|
| 若年者・中年者の方 | 130/85mmHg未満 | 125/80mmHg未満 |
| 高齢者の方     | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |
| 糖尿病患者の方   | 130/80mmHg未満 | 125/75mmHg未満 |
| 慢性腎臓病の方   |              |              |
| 心筋梗塞後患者の方 |              |              |
| 脳血管障害患者の方 | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |

注意:診察室内での血圧と家庭での血圧の目標値の差は、診察室内での血圧140/90mmHg、家庭での血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、単純にこの差を当てはめたものではありません。

より細かく評価ができるよう  
になってきました。ただし、血  
圧値の比較をするためには、測  
定された条件をなるべく一定  
にすることが大切ですので、ご  
家庭で血圧を測定する際には、

## 地名の由来

一六話

# オランダ紀行

飯田 良三

先日結婚〇〇周年とやらで  
オランダにいった。

当地を選んだのは特別の意  
味はなく世界的に治安の悪い  
今日ここならばと、クルーズに  
よる運河巡り船も数年前のド  
ナウの旅と同じ船員にも知っ  
た人も多く久しぶりの旧交を  
温めた。

オランダは正式にはネーデ  
ルランドと呼ぶ。これは国の8  
割方が海面下で低い地方とい  
う意味である。

一方、オランダは漢字で書か  
れた時代は和蘭、阿蘭陀、単に  
蘭とも略されるがこの場合は  
彼の国の植民地時代の名残りで  
冠として蘭領インドシナなど  
と云われる。オランダは、ホ  
ランド由来で力つてスペイン支  
配化に起こった80年戦争で重  
要な役割をしたホラント州よ  
りの発生でオランダはポルト  
ガル語の発音で大航海時代ポ  
ルトガル宣教師により日本の

表3 家庭での血圧の測定ポイント

(なるべく一定の条件が大切です・測定の頻度をあまり多くしない。)

|         |                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ■装置     | 上腕カフ・オシロメトリック法に基づく装置                                                               |
| ■測定時の条件 |                                                                                    |
| 必須条件    | ①朝 起床後1時間以内<br>排尿後<br>朝の服薬前<br>朝食前<br>座位1～2分安静後<br>②晩 就寝前<br>座位1～2分安静後             |
| 選択条件    | ①指示により<br>夕食前、夕の服薬前、入浴前、飲酒前など<br>②その他の適宜<br>自覚症状のあるとき、休日昼間など、<br>装置によっては深夜睡眠時の測定も可 |
| ■測定の回数  | 1 機会 1 回以上測定(1～3回)                                                                 |
| ■測定の期間  | できるだけ長い期間測定をする                                                                     |
| ■記録     | 全ての測定値を記録する                                                                        |

注意1:家庭での血圧の測定に不安な方はしない方がよい。  
注意2:測定値で一喜一憂しないように。  
注意3:測定値で自分勝手に降圧剤を変更してはならない。

表4 生活習慣での改善点

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1、塩分目標           | 6 g / 日未満                                                       |
| 2、食塩以外の<br>栄養素目標 | 野菜・果物の積極的摂取をする(注意1)<br>コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える<br>魚(魚油)の積極的摂取が望ましい |
| 3、減量目標           | BMI (体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup> )が25未満                           |
| 4、運動目標           | 心血管病の無い高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行うことが望ましい     |
| 5、節酒目標           | エタノールで男性20～30ml / 日以下が目安<br>女性10～20ml / 日以下が目安                  |
| 6、禁煙             |                                                                 |

生活習慣の総合的な改善はより高い効果が望める。

注意1:重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者は勧められない。

表3を参考にして測定下さい。  
ポイントをまとめたものが、表3になります。血圧というものは、常に揺れ動いているものですので、一喜一憂する必要はありません。血圧が高い時だけ薬を飲み、目標域にあるときは薬を飲まないということも意味がありません。長い目でみて、つまり、一回一回の血圧値ではなく、それを長期間記録したときに、一週間、一ヶ月間、一年間

単位で平均的にみたときに目標値に近づいてくればいいわけです。  
血圧というのは、生活習慣であがってきます。健康診断や、



ご家庭の血圧測定で、血圧が以前よりあがってきたかなと思われる方は、まず生活習慣で改善すべき点がないかをチェックしてみよう(表4)。特に塩分の制限は重要です。高血圧発症の若年化も進んでいますので、子供さんやお孫さんにも今のうちから塩分控えめな食事を徹底し、将来の高血圧者数をへらすためのみなさんの努力が必要です。

戦国時代もたらされた。

人口は、1500万人で快適な運河旅行を過ごしたが風物は他に譲るとしてオランダ語から日本語になったビール、コップ、ガラス、インク、ランドセルなどがあると聞いたがこれらはヨーロッパ諸国から鎖国時代オランダ船経由で長崎から渡来したのであろう。また、我が博多のドンタクは彼の国のゾンタッハ、半ドンもこれを語源とする。

最も驚いたのは、東京の八重洲口がヤン、ヨーステンという徳川家康の通事した人がここに屋敷を構えていたことから、それで東京駅舎も後年アムステルダム中央駅をモデルに建築されたらしい。つい

でながら、お転婆なる言葉これも手に得ないのオランダ語の意味からわが国で用いられているとのこと・終わりに旅行中ハウスステンボスが脳裏をかすめた。

(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

## 夏休み子ども教室

## ■ 紙粘土でトトロを作ろう

日 時 8月1日(土) 10:00~

◎ 指導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル) 田中登美子さん

◎ 材料費 400円

◎ 持ち物 手ふき・発泡スチロールトレイ(作品持ち帰り用)・水入れ(指先をぬらすため)

\* 幼稚園生・低学年児童は保護者と一緒にご参加ください

## ■ お母さんと一緒に作るプリザーブドフラワーの壁かけ

日 時 8月4日(火) 10:30~12:00

◎ 指導 フレンチスタイル花教室講師(西陵公民館サークル) 高木茉莉さん

◎ 材料費 2,000円

## ■ たのしくのびのび絵を描こう

日 時 8月12日(水)・19日(水) 10:00~

◎ 指導 子ども絵画教室講師(西陵公民館サークル) 古賀ユリ子さん

◎ 場所 西陵公民館 児童等集会室

◎ 材料費 100円

◎ 持ち物 クレパス・絵の具セット

\* 幼稚園生・低学年児童は保護者と一緒にご参加ください

~いつれもお申し込みの上でご参加ください。お待ちしております。~

詳しくは公民館にご確認ください。

## 男女共同参画学習講座

講演「医療職における男女共同参画」

日 時 8月18日(火) 13:30~

◎ 場所 西陵公民館

◎ 講師 白十字病院看護部部長

大浦一美さん

## 裁判員になったらどうします?

自治協・公民館共催

模擬裁判体験(フィールドワーク)

日 時 8月24日(月) 9:00出発

◎ 場所 福岡地方裁判所

◎ 人数 24名(申込順)

## 高齢者教室

認知症予防教室(2回目)

~口から考える認知症予防~

日 時 8月28日(金) 13:30~

◎ 場所 西陵公民館

◎ 指導 保健師

◎ 内容 義歯の正しい手入れ法も紹介

\* 保健師さんによる健康相談もあります

## 健康講話

## 《今月のテーマ》 骨粗鬆症と骨折について

と き 平成21年8月22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 整形外科医師 高比良 知也

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        |          |           |                 |           | 大久保<br>(2・3・5) |           | 児玉      | 大久保(16時まで) | 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       |           | 石橋       |           | 福元              |           | 石橋             | 團(15時から)  | 高野      |            |     |
|        |       | 國武       | 國武        | 國武       | 國武        | 國武              | 國武        |                |           | 國武      | 國武         |     |
|        | 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 |          | 松尾        | 松尾       |           | 松尾              |           |                | 松尾        | 松尾      |            |     |
| 精神科    | 糖尿病内科 | 松山       |           |          |           | 松山              |           | 松山             |           |         |            |     |
|        | 神経内科  | 小野       |           |          |           | 松岡              |           | 緒方             |           |         |            | 非常勤 |
| 精 神 科  |       |          |           | 松下(予約制)  |           |                 |           |                |           |         |            |     |
| 外 科    |       | 中垣       |           | 非常勤      |           | 中垣              |           | 中垣             |           | 非常勤     |            | 非常勤 |
| 整形外科   |       | 佐々木/勝野   | 高比良       | 高比良      | 佐々木(手術)   | 佐々木/勝野          | 高比良       | 勝野             | 佐々木(手術)   | 佐々木/高比良 | 勝野         | 非常勤 |
| 泌尿器科   |       |          |           |          | 非常勤       |                 |           |                | 非常勤       |         |            |     |
| 皮膚科    |       | 宮地/今福    |           | 宮地       |           | 宮地              |           | 宮地             |           | 宮地      |            |     |
| 眼科     |       | 非常勤      |           | 非常勤      |           | 非常勤             |           | 非常勤            |           | 非常勤     |            |     |
| 耳鼻咽喉科  |       | 交代       |           | 交代       |           | 交代              |           | 交代             |           | 交代      |            | 交代  |
| 婦人科    |       |          |           | 非常勤      |           |                 |           |                |           |         |            | 非常勤 |
| 緩和ケア内科 |       |          |           |          |           | 予約制(ご予約は医療相談室へ) |           |                |           |         |            |     |
| 禁煙外来   |       |          |           | 國武(予約制)  |           |                 |           |                |           |         |            |     |

※整形外科は、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7月27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。

## 通所リハビリテーション

## ドライブ/博多山笠・飾り山見物



7月6・7・9日の3日間でドライブに行ってきました。7月といえば博多山笠ということで、今回飾り山見物に出掛けました。櫛田神社から川端商店街の飾り山を見物し、その後川端ぜんざいを食べました。梅雨の時期にもかかわらず、天候にも恵まれ、みなさんととても喜ばれました。何十年ぶりに見た飾り山、何十年ぶりに食べた川端ぜんざいに、みなさん昔に戻ったようなステキな表情をされていました。



☆通所リハビリテーションでは、季節ごとの行事も取り入れています。ぜひ一度見学されて見ませんか？

一日体験 随時受付

お問い合わせ ☎ 092-881-1346(直通)

●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>