

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

2011年
4月号



散歩道 室見公園

地下鉄室見駅から北側に出てすぐ、東西に細長い室見公園がある。東西300米、幅10米の小公園だが、何よりも松の巨木の並木が見事である。身のまわりに緑が少なくなってきた今日、元気をもらえるようで嬉しい。



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。

(医療法人西福岡病院 税務顧問・元山税理士事務所会長)

実は私は昨年始め、体調を崩して入院生活をする羽目になりました。以前から職場の健康診断で精密検査の要ありと指摘されていたのですが、忙しいのを口実に検査を受けるのを躊躇っておりました。毎年言われるので、やっと検査を受けたところ、即入院と言うことになり驚きました。幸い、今は定期健診を受けながら、昭和一桁、未だ現役で頑張っております。思うことは、検査は早めに行けること、現代医療進歩の有難さ、健康で居られることの嬉しさ。

残された人生を、春夏秋冬の花や景色を楽しみながら過ごしたいと願い、もうすぐやって来る桜の季節を待っているところです。

「願はくば 花の下にて春死なむ
その如月の望月のころ」
これは鎌倉初期の歌人、西行法師の歌です。西行は七十三歳の二月十六日、自分の作った歌のとおりに没しました。(如月の望月とは二月十五日のこと、陰暦では春たけなわの頃、またこの日はお釈迦様が入滅された日でもあります)思いが天に届いたのでしょう。花に抱かれ、仏に抱かれて生涯を終えることは誠に羨ましい限りです。日本人の桜を愛でる心は一方ならぬものがあります。桜前線の北上を追いかけて、人々は旅をします。今年の春は九州新幹線も全線開通し、客足は従来にも増して伸びることでしょうが、旅を楽しむにも健康でなければ思いは叶いません。



健康 随筆

桜の季節に思うこと

もとやま
元山

いさお
勲

特集

健康食品

薬
剤
部
荒
巻
邦
博

健康食品とは

健康食品について明確な定義は

ありませんが、一般的には、健康促進・増進などに効果が期待されるといわれるものが健康食品と呼ばれ、動植物の人間の体によいとされる成分などを凝縮した錠剤やカプセルや粉末などに加工されています。

健康食品はあくまでも食品であり、薬ではありません。飲み続ければ病気が治るといような表記がしてあった場合は、薬事法違反となります。サプリメントという言葉をよく耳にしますが、サプリメントとは、ビタミンなどの栄養素や動植物の抽出を補給するもので、通常の飲食物の形態をとるものと、カプセルや錠剤や粉末などの医薬品と似たものが多くあります。以前は医薬品と類似形態をとるものは、禁止されていましたが、

2001年に基準が緩和されて食品であることを明記すれば販売が容認されることになりました。

特定保健用食品と栄養機能食品

食品は一般食品と保健機能食品に分けられ、その中の保健機能食品は特定保健用食品(通常トクホと呼ばれる)と栄養機能食品(サプリメント)に分けられます。

特定保健用食品は実験データに基づき効果・効能を表示することを政府より認可された食品で、健康づくりのための食習慣改善のきっかけとして「〇〇が気になる方」という効能効果の表示が認められています。

栄養機能食品は不足しがちな栄養成分の補給を目的とした食品で厚生労働大臣の許可は必要なく、基準を満たしていればよい食品です。ただしその際に「この食品の摂取によって、特定の疾病や症状が改善す

るものではない。」という旨の注意書きや目安となる摂取量の記載、

その他バランスのよい食事の啓発などの表記が義務付けられています。主にサプリメントに用いられますが、調味料やお菓子、飲料水などにも表示されています。対象となっているのはビタミン剤、ミネラル類などです。

特定保健用食品は形態として、通常の飲食物(ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、お茶など)や調味料(オリゴ糖など)、食用油などの形態をしたものが多く、錠剤やカプセル、粉末状の物は少量です。

許可された成分と表示内容の例として

●キシリトール 「虫歯の原因になりにくい食品です。」

●ラクトトリペプチド 「血圧が高めの方に適する食品です。」

●ジアシルグリセロール 「体脂肪が体につきにくい食品です。」

地名の由来

一三六話

城南線

飯田 良三

これは地名と云うよりかつての市電の名の残りである。明治通が福博線が走り昭和40年後半交通事情の変化により共に消滅した。

この城南線、名のごとく福岡の南城の南、平尾の丘陵をかすめ、東西に西新より渡辺通二丁目の間の呼称で、地名の点または、平面ではなく線の表現であるから、その中に点としての地名が多数ある。

子供の頃から利用した私は、記憶があるだけで電停だけでも十一箇所あった。しかし電車の廃止や社会の変化で無くなった処もあり、それを西新町側から列挙すると、女子師範裏、浜田町、高等学校前、茶園谷、天狗松、練堀町、昭和通などで、昭和通は今

医薬品と食品の分類では、医薬品は薬事法で定義され、食品のうち保健機能食品（特定保健用食品及び栄養機能食品）は健康増進法・食品衛生法で、一般食品は食品衛生法で定義されています。

選び方と飲み方

健康食品の選び方で一番大事なのは原材料名で、原材料が表示されていないか、あるいは場合によっては信頼できない場合もあります。また、メーカーの信頼度も大切な選び方の一つです。サプリメントを飲んでいいるから食事に気を付けなくてもよいというわけでもありません。ベストな食事を摂るためのポイントとして、

- ① 1日のうち2食は和食にする。
- ② 1日のご飯の量は男性4膳、女性3膳を目安に。
- ③ おかずは海のもの、山のもので量より種類を重視。
- ④ 毎食、ご飯、味噌汁、豆類、魚介類、野菜をまんべんなく。
- ⑤ 水分補給と間食のルールを守る。
- ⑥ 調味料は入れすぎに注意。
- ⑦ 新鮮なものは新鮮に。あまり加

工しない。

1日にどれくらい摂取すればいいのか疑問がわくと思いますが、長い臨床研究やデータに基づいて摂取量が決められているので「1日に〇個を目安に飲んでください。」と記載されている飲み方をすれば問題ありません。医薬品のように服用量や服用方法をはっきりと表示するのは禁止されています。また、短期間摂取してもあまり効果がでないのが、長期間継続して摂取するのがよいと言われています。日常の食生活や体の状態で、飲み方を工夫するとよいでしょう。一般的に1日2〜3回に分けて、適量を摂るのがよいとされています。

相互作用

食品と医薬品との併用で相互作用がおこるものがあります。例として、ラクトリペプチド（アミールS）とACE阻害剤（高血圧治療薬）との併用で降圧作用の増強で血圧が異常に下がったり、ガバ茶と糖尿病治療薬のαグルコシダーゼ阻害剤で低血糖になったりします。

サプリメントの摂取量が決められているので表示量を守れば副作用のリスクはほとんどないと考えてよいでしょう。

健康食品のみを専門に司る国家資格はありませんが、個々の状況に応じた食品の選択が食育の観点からも重要ですので、管理栄養士や薬剤師などがアドバイザースタッフとして活躍しています。また、公的機関が認定する栄養情報担当者（NR）や、民間資格として試験での合格が必要なサプリメントアドバイザーなどもあります。

自分にあつた健康食品を

健康食品は安全と考えられています。時には医薬品と同様に弊害が生じることも頭に入れて、自分にあつた健康食品を摂取することにより健康増進につながるの、うまく健康食品と付き合ってください。



の市の幹線、50m道路に鞍替えした。

年号の冠道路の大道通、あれは昭和になってから造られた南区へのバイパスで、私は本来ならこの城南線のほうが相応しいと思ったこともある。

城南線は電車とともに消滅したと理解していたら、先日市内で場所は一寸失念したが、バスの表示にNO、行先と共に城南線経由と書いてあるではないか、これで城南線なる名は生きていることを確認し、何となく嬉しくなった。地名考を始めてから、なるべく由緒あるものは残すことを念頭に筆を進めてきたが、新しく出来た呼び名でも、今回のように電車は無くなったが線路名だけは名を残す、また楽しからずや。尚、最近市電の効用が見直されているが、先日長崎に行き電車に乗ったが、利便性はバスよりはるかに上と感じた。

（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

第27回「西陵ふれあい卓球大会」

日 時 4月17日(日) 9:00集合

◎ 場所 西陵小学校 体育館

◎ 参加者 公民館卓球サークル

*校区にお住まいであれば一般参加も受け付けます。



子育てミニミニひろば

乳幼児の健やかな発育を応援し、親子の仲間づくり、子育ての悩みの軽減を図るための講座です。(8月を除き毎月開催)詳しくは、公民館だよりでご確認ください。

はじめてまして

日 時 4月28日(木) 10:00~12:00

◎ 場所 西陵公民館

◎ 指導 保育士

大歯 美穂子 さん

◎ 対象 0~3歳児と保護者



高齢者教室開講式と講演

「ご存じですか？」
お口の手入れで健康維持

日 時 4月27日(水) 13:00~15:00

◎ 場所 西陵公民館

◎ 講師 白十字病院歯科・歯科口腔外科部長
嶋村 知記 さん

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／筋肉を手軽にほぐそう!》

と き 平成23年4月23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 理学療法士 野田 政道

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		児玉				濱本		濱本	児玉	濱本	交代
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				米嶋		高野	團(15時から)	大久保		
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武	角田		國武	國武	
	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	大庭					大庭	大庭				
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤			非常勤(1休診)	非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤(3休診)
整 形 外 科	佐々木/勝野	高比良	高比良	佐々木(手術)	勝野	高比良	勝野	佐々木(手術)	佐々木/高比良	勝野(1休診)	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤(1休診)		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1・3・4)
婦 人 科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
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)

※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、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までにおたずね下さい。

平成23年3月25日現在

謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます。

このたびの東日本大震災により、

お亡くなりになった方々に心よりお悔やみ申し上げますとともに、

被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。

一日も早い復興・復旧を心よりお祈り申し上げます。

平成23年4月1日

医療法人 西福岡病院