

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
5月号



日本医療品質評価機構
一般病院認定

散歩道 井原山

井原山は福岡県と佐賀県の県境に位置し、背振山系において背振山に次ぎ高い山です。また、多くの滝や渓谷があり、その景観は素晴らしく、遠足やハイキングに最適な山でもあります。今の時期は尾根沿いにミツバツツジが見事な花を咲かせます。



健康 随筆

宝満山登山で健康づくり

石原 進

五十歳半ばを過ぎた頃から肥満、高脂血症など成人病の兆候が出てきたため、福岡市近郊にある宝満山（海拔八三〇m）登山を始めました。年に四〇〜五〇回の登山で、この三月初めに、五二三回となりました。

宝満山は修験道で栄えた山で道は整備はされていますが、山頂まで標高差六五〇mの登りは急登が多く、宝満山を普通に登れる人は他の山も心配ないという人もいほど歩きごたえがあります。

宝満山は中高年登山者も多く、なかには千回以上登った人もおり、回数が多い人は互いに顔見知りになります。

そのうちの一人であるM氏は現在七二歳で最も熱心な人です。

M氏の登山回数はすでに四六〇〇回を超えています。が、なかでも昨年十二月三十一日には三年間一日も休まない一〇九六回の連続登山記録を作りました。宝満山千日回行とでも言うのでしょうか、悪天候の日も随分と難儀をしたことと思います。健康維持と退職後の毎日が情性に流されず緊張感を維持するためと云っていました。「三年間一日も休まない」を実行するには、自身の徹底した健康管理と、家族や親戚に不幸がないなどの運も必要です。

この記録はおそらく今後誰にも敗れないでしょう。

（九州旅客鉄道株式会社 代表取締役会長）



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

健康と健診と検診

〜特定健診を受けると何がわかるのか?〜

当院 健診事業部長

蓼田 俊二

「健康とは何だろう」と聞かれると、なんとなく漠然としていて明確には答えにくいものです。「病気で

ないこと」「病気になるくないこと」「精神的にも肉体的にも安定している事」などが浮かびますが、具体的には個人で少しずつ違うと思います。

1 なぜ「健康」にこだわるか

欧米のある賢人によると、ある年齢になると多くの人は、「自分が幸せである事を感じる条件」として、大切な事に順番をつけているそうです。

- ① 健康である事。
- ② 適度なお金があること。
- ③ 美しいモノを美しいと感じる感受性を維持していること。
- ④ 他人と仲良くするための努力が出来る事。
- ⑤ 朝起きたときに、今日しなければならぬ「価値ある仕事」があること。

健康である事は、すべての項目の最優先項目になります。②③は何とか個人の努力で実現可能です。

2 健康と健診

健康である事をどうやって実感するのか

(1) 身体的に健康である(健診を受けて確かめる)

具体的には検診には3つの方法があります。

- ① 健診
- ② 検診
- ③ 人間ドック様式(健診+検診)

(2) 精神的にも健康である(周囲の本当に親しい人に相談して確かめる)

3 検診と健診

「ケンシン」には健康である事を確かめるための「健診」と特定の病気を見つけるための「検診」があります。同じ「ケンシン」です

が、やり方と結果の解釈は両者で異なります。

(1) 検診のやり方

検診のやり方により集団検診(対策型検診)と個別検診(任意型検診)に分けられ、更に集団検診(対策型検診)は職域検診、地域検診などに分けられます。それぞれ特徴があり、精度と感度に少し差があります。

(2) 健康長寿と健診・検診

健康長寿を目指して、病気の予防をするには次の2種類があり、その為の健診と検診を受けます

● 一次予防

病気にならないようにする(特定健診・生活習慣病など)

● 二次予防

病気を早期に発見し、治療する(胃がん検診・早期胃がん)

(3) 特定健診(一次予防)

特定健診を受けると何がわかるのか?

地名の由来

一三七話



飯田 良三

この村は佐賀の浜玉町から、同名の川を遡り筑紫山塊の南側に当り、袋小路の盆地のような村落であるが、50年位前に友人のジープで行ったのが最初、なんでも建築屋でもない素人が、グランドピアノ型の小学校を造ったのを見るのが目的であった。

その頃は道も悪く全くの寒村であり、地元の経済も貧しかったのであろう、当地の物産を福岡に運び販売し始めた。私の知る限りでは最初は長住の露天で七山物産として売り出し、これが当って次第に地域を広げ、七山の地名は福岡で知られるようになった。それで車社会の発展とともに、現地にも購買店ができ、ドライブ方々こちらからも出向き、



特定健診を受けて、メタボリック症候群（メタボ）と診断されることはゴールではなく、特定保健指導を受けるためのスタートです。逆に言うとは保健指導を受ける必要のある人を探すための健診が特定健診です。

具体的には

① 腹囲測定…

男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上

② 血圧…

130 mmHg / 85 mmHg 以上

③ 脂質異常…

● 中性脂肪…

150 mg / dL 以上

● HDL コレステロール…

40 mg / dL 未満

④ 空腹時血糖…

100 mg / dL 以上

⑤ HbA1c…

5.2 % 以上

①に加えて、血圧高値、脂質異常、高血糖の3つのうち、2つ以上当てはまると、あなたは「メタボリック・シンドローム」該当者です。（通常診療で使う高血圧、糖尿病、脂質異常症の基準値（正常値）より低い値に設定されています）

4 特定保健指導

特定保健指導は、腹囲が男性 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上の人の中で、血圧が少し高い人、脂質の値が少し高い人、血糖が少し高い人で、それぞれの程度はごく軽くても、該当項目を1〜2個以上持っている人は対象になります。（保健指導の効果が十分期待できる人です）

1項目だけの時は「動機付け支援」、2項目以上になると「積極的支援」と呼び、それぞれ内容により少し異なりますが、基本は本人の生活習慣を変えるための「助言・指導・ヒント」の提供に類するもので、強制はあまりしません。これらの人は、本人の生活習慣をほんの少し変えれば、将来糖尿病、高血圧、高脂血症などで薬物投与

をしなくてすむかもしれません。（発病を予防する事が出来るかもしれない）

また現在すでに上記の病気を持っている人でも、生活習慣上の問題を点を修正する事でその程度を軽くし、合併症の発症を止める事が可能です。（現在治療を受けている人はその医療機関で保健指導を受ける事になります）

5 生活習慣の改善（行動変容について）

生活習慣はそのヒトが生まれ育った環境、仕事の内容、家族構成、本人の価値観などによって作られたものであり、他人が強制して変える事が出来るものではありません、本人が自分で変えることが必要です。行動変容のための「ヒント」を差し上げ、実行の参考になるプログラムを差しあげるのが、特定保健指導の主な目的です。

6 最期に

自分の「健康」は自分で選択する「知識」と「行動力」をお持ちください。私たち（健診事業部）は、お手伝いする事ができます。

買い求める人も多くなり村は潤ったわけである。

七山の地名は七つの山、県境の十坊山、浮岳、女岳、佐賀県側の岩屋山、椿山、穀地藏山、笛岳の山に囲まれた地区を意味する。ここは季節により、杉山地区などは石楠花の花が美しく、観音滝地区の人は滝の観音と逆読みしているが全国的にも沢歩き場所、ほかにも檜原湿原などを見るところも多い。

ところで七山は更なる儲けを企み七山温泉を造り、観光の目玉の一つにした。小生も一度行ったが結構温泉気分が味わえる。しかし最近是有名になり過ぎ、また道の駅などの出現で物産の品質がやや落ち気味である。

私見としては発展はこの辺までで、やはりかつての寒村の香りを残しておきたいものと思わしている。

（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

子育てミニミニひろば

講師の指導のもと、乳幼児の健やかな成長を応援するために、毎月開催する講座です。(8月はお休みします)対象は0～3歳児と保護者です。

☆かんたん手作りおもちゃ☆

日 時 5月19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

第10回 楽走クラブ

日 時 5月22日(日) 9:00～10:00(雨天中止)
◎ 場所 生の松原森林公園
(自由参加のサークルです)

食事で作る健康ライフ

日 時 5月26日(木)10:00～12:00
◎ 場所 西陵公民館
◎ 指導 管理栄養士 竹下 和子さん
◎ 費用 500円(老人クラブ加入者は無料)
◎ 定員 30名※定員になり次第〆切ります
◎ 申込み 5月18日(水)まで

高齢者教室

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、町づくり等バラエティに富んだ講座を開催いたします。
おおむね60歳以上の方ならどなたでも申込みできます。

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／緩和ケアってなあに?》

と き 平成23年5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 副 理 事 長 安 藤 公 英 子
当院 緩和ケア内科医師 川 上 豪 仁 子
当院 緩和ケア病棟看護師長 市 丸 悦 子
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	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
内 科	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			
	消化器内科	平山			米嶋		高野	團(15時から)	大久保		
	循環器内科	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武	角田	國武	國武		
	糖尿病内科	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		
	神経内科		松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
	非常勤					非常勤	非常勤		非常勤	非常勤	非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整 形 外 科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	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		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(1)
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)							

※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。

平成23年4月23日現在

※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までおたずね下さい。

現在当院では、 変形性膝関節症による"痛み"を対象とした 治療を実施しています。

ご参加頂ける方

- 年齢40歳以上の方
- 1年以内のレントゲン検査で変形性膝関節症と診断された方
- 変形性膝関節症による痛みが90日以上持続している方
- 同じ痛み止めのお薬を14日以上、毎日欠かさず服用している方

※その他にも基準があります。ご協力頂ける方は下記のお問い合わせ先へご相談ください。

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 治療管理室 ☎092-881-1331(代表)

《 新任医師紹介 》

● 福岡大学 平成14年卒
● 趣味／読書
一言／明日は明日の風が吹く！



八坂 のり子

● 鹿児島大学 平成11年卒
● 趣味／読書、散歩
一言／早寝早起き



角田 さつき

● 福岡大学 平成11年卒
● 趣味／マラソン
一言／緩和ケアという馴染みがない言葉ですが、癌に関するお困り、何でも相談にのります。



川上 豪仁

● 専門／緩和ケア内科