

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

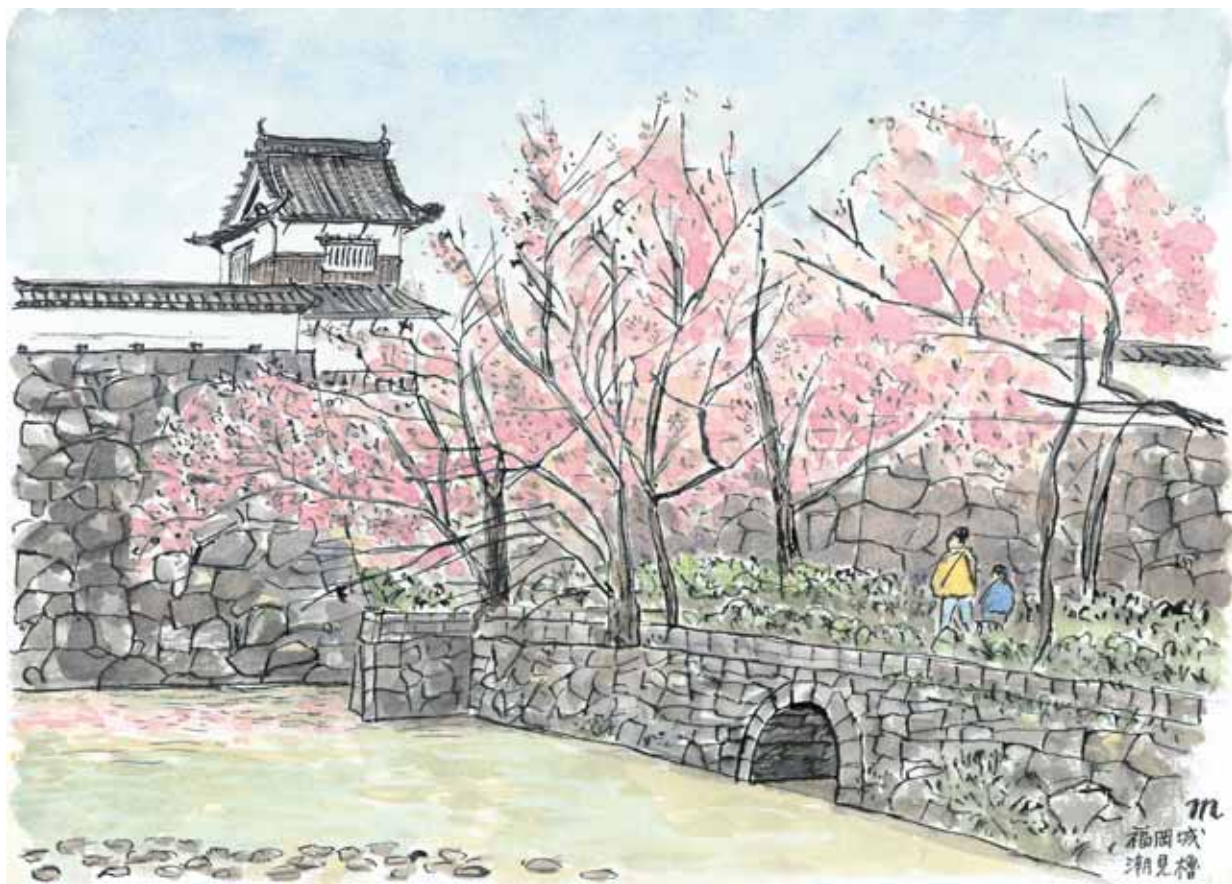
2012年
4月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道 福岡城

大濠から舞鶴公園にかけて、実に48万平方メートルの広さの緑と水と城跡に恵まれている都市は、福岡のほかに見当らない。福岡城と鴻臚館がその中心として、生かされる日が近いと思われる。



健康 随筆

二度とない人生だから

坂口 英治



パーキンソン病の母を11年間家庭で看取り、妻と二人「長生きも芸のうち」という信念で一所懸命の毎日を過ごしています。長生きをすれば恥をかくことも多いかも知れないが、新しい扉の向こうには未知の世界があるだろう。

年寄りの不安は3・1・k、即ち、「お金、健康、心」と言われている。生活は一応順調で、かねてから計画していたように海外旅行も十分行った。しかし期待したような楽しい旅にならず充実感などありませんでした。

仕方がないのでだんだんと家に居ることが多くなりました。「これでいいのかな」「生きがい」とは何かを自問自答する毎日が続きました。「生きがい」求めて、ひたすら考えても「生きがい」には出くわさないと。

「生きがい」を手にならぬと思えば、自分がしようと思うことを直ぐ実行するしかない結論づけました。人々の輪の中に飛び込もう、生まれ育った地域のため、学んだ学校、自己実現をさせてくれた元勤務会社へと積極的に意思表示をしました。今は「金儲けより人儲け」、「毎日10通の手紙を書こう」、「1年間で千枚の名刺を交換しよう」と行動しています。私の人生観は「昨日まではリハーサル」今日からが本番と考え、後悔しないように積極的に、「命の芸」をみがいて年齢を財産にし、前向きに生きたい。

だって二度とない人生だから
(町おこし研究所代表)

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①

お薬の正しい飲み方

薬剤師 松永 友美

お薬は十分な効果を得るために、また思いがけない副作用を避けるためにも正しく服用することが大切です。今回は基本的なお薬の正しい飲み方についてご紹介します。

お薬はなぜ水で飲むの？

最近では水なしで飲むお薬もありますが、一般的に飲み薬は「水またはぬるま湯で飲むように」と言われています。理由は、**お薬を溶かして吸収を良くしたり、飲みやすくするため**です。

お薬は体の中で溶けて血液に入ることで効果を現します。水なしで飲むと溶けにくいため吸収が遅れ、場合によっては溶けずに便として排泄されることもあり十分な効果が期待できません。また、お薬が食道にひっかかったまま溶け出し、炎症を起こすことがありますので、多め（コップ1杯ぐらい）の



水またはぬるま湯で飲むようにしましょう。

水以外の飲料水とお薬

お薬をジュースやアルコール類で飲まないようにしましょう。期待される効果が出ないことや、逆に強く出て副作用に繋がる恐れがあるためです。牛乳は少し特殊で、一緒に飲んだ方が良い薬と避けた方が良い薬があるので、薬剤師の説明をよく聞いてください。お茶に関しては比較的影響は少ないと言われていますが、お茶の種類や濃さによってはお薬に影響することもあるので、避けた方が良いでしょう。やはり水またはぬるま湯が一番！と覚えておいて下さい。

お薬を飲むタイミング

お薬を飲む目安の時間について確認しておきましょう。

食前…食事をする約30分前に飲む

食後…食事をして約30分までに飲む
食間…食事をして約2時間後に飲む

（食間とは食事と食事の間という意味で、食事中ではありません。）

お薬の特徴に合わせて飲む時間が決められています。これ以外にも色々な用法がありますので、飲む時間を確認してお薬を飲むようにして下さい。

お薬の注意点

①勝手に錠剤をつぶしたり、カプセルをはずして飲まないようにしましょう。

錠剤やカプセルの種類によっては、特殊な加工や工夫されているものもあり、お薬の吸収に影響を及ぼすことがあります。

②自分の判断でお薬をやめないようにしましょう。

急にお薬をやめると、反動からかえって症状が悪化する場合があります。病院で処方されたお薬は、勝手にやめず医師にご相談下さい。

③処方されたお薬は他の人に譲ってはいけません。

処方されたお薬は、その人の、その時のためのもので、他の人に勧めたときに効果が出ないことや、症状の悪化や思わぬ副作用が出ることもあるので絶対にやめましょう。

最後に

お薬は指示された分量・回数・時間を守ることが重要になります。もし、皆さんが使用しているお薬について何か分からないことがあれば、薬剤部へ気軽に相談下さい。

地名の由来

一四八話

鏡

山

飯田 良三

唐津湾の南で、湾の防波堤のように梯子形の姿の山容であるが、頂上は平らでどの辺が頂点がよく分からぬが、高さは400m位であらうか、若い頃友人と登った時は、山頂付近と思われる東西に、大きな石がゴロゴロあったと記憶している。

最近は車で登りつめた処に神社や土産物屋などが出来、駐車場も完備し、ここから見る唐津湾、虹の松原は、まあ絶景といつてもいいだろう。また虹ノ松原からの登山口には大きな朱塗りの大鳥居を造ったり、ハンググライダーの基地が出来たり、少しずつ昔のイメージが薄れてきているが多少の変化は仕方なろう。

ところでこの山は、一名「ひれ振山」とも云う。昔東国の防人が当地に至り、土地の美

特集②

ワクチンで病気を予防する

薬剤部 朴^{ぼく}佳栄^{かよう}

ワクチンとは

ワクチンとは病原体や毒素の力を弱めて作った薬で、接種することで感染自体を防ぐだけでなく、感染した場合の重症化を防いだり感染症の流行を抑え社会全体の感染症の蔓延化を抑えることができます。

生ワクチンと不活化ワクチン、その接種間隔

生ワクチンとは生きているウイルスや細菌の毒性を弱めてつくったワクチンのこと。BCGや麻疹、風疹ワクチンなどが分類されます。自然感染に近い免疫を得られ1回接種で長期にわたる効果がありますが、副反応としてウイルスや細菌が体内で増殖するので接種後そのウイルスによる影響の症状が出てくる場合があります。また、ウイルスが胎児へ移行する危険性があるので妊婦には接種できないのも特徴です（授乳中は可能）。不活化ワクチンとはウイルスの感染力や毒性力をなくした病原体で作ったワクチンのこと。インフルエンザ、A、B型肝炎ワクチンなどが分類されます。1回の接種では免疫を獲得できなかったり免疫の続く期間が短

いため複数回の接種が必要となります。数種類の予防接種を受ける時、ウイルスどうしの影響を防ぐために、次の予防接種までの間隔は原則として生ワクチン接種後は27日、不活化ワクチン接種後は6日以上となります。

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザ対策の中心は感染予防、重症化予防を期待できるワクチンの予防接種です。インフルエンザワクチンはその年に流行が予想される型のウイルスを鶏卵内で培養・増殖させ、抗原成分を不活化させ精製されます。

卵アレルギーの人へ接種できるの？

ワクチンウイルスを培養するのに鶏卵を使用しているのでアレルギー反応が起こる可能性があります。ありますが、ワクチンに含まれる卵タンパクの量は極微量なので重篤な卵アレルギーでなければ接種可能です。接種前に皮内テストを行ったたりインフルエンザにかかった場合のリスクと副反応とのバランスを考慮し投与して頂きます。

インフルエンザワクチンはいつ接種するのが効果的？

個人差はありますが免疫効果は接種後2週間後〜5ヶ月程度、流行期が12月下旬〜3月上旬であることを考え併せると、12月上旬までに接種を終えておくことが効果的です。また、効果持続期間が長くとも5ヶ月であることやワクチンがその年の流行を予測して作られることから毎年接種すべきワクチンです。

身近な感染症の予防から…

感染症の予防には、日頃から手洗いやうがいを行ったり、マスク着用や、人ごみを避けたり十分な栄養と休息をとって体力を保つなど有効です。ワクチン接種だけではなく身近な感染予防も重要です。



人と懇ろになったが仕事も終り帰国することになった。この美人の名前を松浦佐用姫と云うが、彼氏を忘れがたくこの山の頂上から着物の袖を振って別れた後、悲しみのあまり石になったとの伝説がある。

ところが十数年前に唐津半島の突端の加部島に橋が出来たので出向いたところ、この島に田島神社なるお宮があり、宮の入り口に井戸がある。偶々居合わせた島の古老が曰く『佐用姫の本家はここで、防人と別れた後、この井戸に飛び込んで命を断った。だからこの井戸を20分ばかり心を集中して覗いてみると、姫の霊で底の水が明るくなってくる』私も2分ばかりは見ていたが何もできなかった。この二元説も恐らく富山の置き薬さん作成であろうが、こんな話はいくらあっても楽しいし、この島の烏賊料理は美味。こちらが本家なら彼女と彼氏、烏賊でも食べて愛を語ったろう。

（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

高齢者教室生募集

心身の健康を保ち、仲間作り、生きがいづくり、安全・安心の町づくりに寄与することを目的として、講座を開催しています。おおむね60歳以上の人ならどなたでも大歓迎。会費は無料です。



高齢者教室 開講式と講演

日 時 4月24日(火)
13:30~15:30

◎場 所 西陵公民館 講堂
◎内 容 落語
◎講 師 九州大学落語研究会の部員
◎対 象 60歳以上の人



詳しくは公民館にご確認ください。

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。

日 時 4月26日(木) 10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎内 容 開講式 はじめまして(親子あそび)
◎指 導 保育士 大歯 美穂子さん
◎対 象 0~3歳児と保護者

予告 第28回「西陵ふれあい卓球大会」

日 時 5月20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。

◎申込み 4月10日までに公民館へ申込んで下さい。



健康講話

《 今月の / 胆 石 症 》

と き 平成24年 4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 当院院長 外科医師 中 垣 充

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		
		平山	高野	高野	神尾		高野	高野	石津	神尾	
		國武	國武	國武(2休診)	國武(2休診)	國武			國武	國武	
	消化器内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本(1休診)	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
	循環器内科		松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭(3休診)	大庭(3休診)		若杉	若杉(15時~)	
神 経 内 科	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(1・2休診)		非常勤		非常勤(3休診)
整形外科・リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良		真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/高比良	勝野(2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		
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)
婦 人 科			非常勤								非常勤(2休診)
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫 瘍 内 科							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24年3月24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。(一覧表もございます。)

第6回 福岡西部地域医療連携研修会

去る2月28日(火)18:30~ 第6回福岡西部地域医療連携研修会を当院本館3階会議室にて開催しました。この会は、地域医療の連携強化を図ることを目的に開かれ、地域の医療機関関係者と交流できる場となっています。企画・開催を松尾内科病院、今津赤十字病院との共催で平成18年から行っています。

今回は、当院の緩和ケア内科 川上先生より『当院における緩和ケアの現状』のテーマで講演を行いました。講演は緩和医療の基本から、実際の治療について幅広い内容の話となり参加者の方々からは大変勉強になったとお声を頂きました。講演後には懇親会も開かれ、院内外の医師や地域医療連携室担当者、医療ソーシャルワーカーで交流を持つよい機会となりました。

開催当日は、天候が悪い中にも関わらず、院内外合わせ85名の方々の参加を頂き大盛況でした。今後も定期的開催を予定しています。



研修会の様子 ▲

◀緩和ケア内科 川上先生

●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>