

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2012年
5月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道 風小僧の あやめ

「いずれがアヤメかカキツバタ」という慣用句があります
が、どれも素晴らしく優秀は付け難いという意味です。
区別の難しいアヤメ、カキツバタ、ハナシヨウブですが、花
びらの基のところにアヤメは網目状、カキツバタは白、花萼
蒲は黄色の模様が特徴となっています。



健康 随筆

朝歩き

和田 光史

満八十三歳、ほぼ毎日午前中の小一時間、
家内の買い物のお供をして近所を歩く「朝
歩き」だけが決めりの運動となりました。
お陰さまで元気に暮らしています。



朝歩きの始まりは、太平洋戦争開戦の年
に入学、終戦の年に卒業の中学修猷館への
通学、続く旧制福岡高等学校への終戦直後三年間の通学でした。自
宅が鳥飼は樋井川にかかる塩屋橋の袂にあり、修猷館には未だ田
畑が見えていた川沿いの道を城西橋まで下り、電車道に出て西新
まで歩き、福岡には同じ川沿いの道を草ヶ江橋まで上り、草ヶ江小
学校前を通って六本松に出る道を歩きました。当時、修猷館では、
体力涵養、行軍力増強のために、六本松―西新間の通学には電車利
用を禁止し、上級生を先頭に隊伍を組んで登校する定めがありま
した。上級生は白線帽に学生服、開戦の年に入学した私どもからは
カーキ色の戦闘帽に軍服まがいの服を着る不運を嘆きつつ、足並
み揃えて、毎朝歩いたことも懐かしい思い出になりました。一変し
て、福岡への通学は、戦後の開放感を満喫しながら、独り伸び伸び
と樋井川沿いの往復を楽しみました。

大学は九州大学に進み、学問研究を一生の仕事にという望みを
持つに至り、これが叶って九州大学で四十二年、佐世保の長崎国際
大学で九年を過ごしました。二〇〇〇年から始めた長崎国際大学
勤務では、住まいの早岐・広田からハウステンボス町の大学まで三
十分の朝歩きを、健康維持を意識して、通勤に取り入れれました。佐
世保―大村を結ぶ県道二四八号線が通勤路で、交通量が多いのが
難でしたが、一応歩道あり、道に面して建物の立て込みがなく、大
学に向かつて歩いていくと、左に白石岳、右に早岐瀬戸越えに針尾
島の飯盛山を望む里山の風光、点在する住宅の樹木・草花に四季の
移り変わりを楽しむことができました。

佐世保から福岡に帰り、「朝歩き」を始めて三年、今年は、近くの
公園の桜の満開が特に素晴らしいように思います。

(農学博士、九州大学元総長・長崎国際大学元学長)

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

糖尿病

（国際標準化に伴い
HbA1cが変わります）

糖尿病内科

おろは
大庭

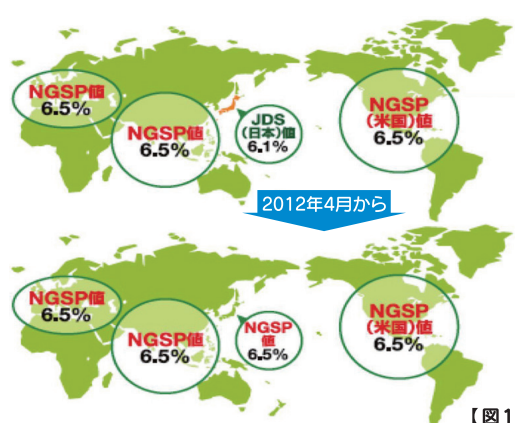
こういち
功一

HbA1cとは？

「HbA1c」って、どのように読むの？と思われた方もいるでしょう。HbA1cは「ヘモグロビン・エーワンシー」と読み、過去1〜2ヶ月の平均血糖値を反映する数値です。HbA1cを測定するといじ、最近の糖尿病の治療状況がわかります。またHbA1cは糖尿病の診断にも用いられます。糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気で、その診断は空腹時血糖値の測定や自覚症状（多尿、多飲など）の有無などで行われます。ところが糖尿病の患者さんのなかには空腹時血糖値は正常ですが食後に異常に血糖値が上がるという方もいます。

HbA1cは2種類ある？

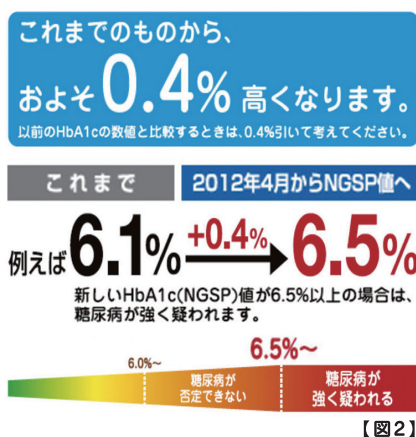
HbA1cは今まで日本で使われていたJDS値（Japan Diabetes Society値）とアメリカ、ヨーロッパをはじめとする世界で広く使用されているNGSP値（National Glycohemoglobin Standardization Program：国際標準値）の2種類があります。日本では精度の高い測定方法を用いているため、同じ血液を日本と外国で測定すると、測定値は日本のほうが約0.4低く表示されていました。そのため日本と外国での測定値の違いをなくすこととなりました。（図1）



【図1】

2012年4月から新しいHbA1c(NGSP)が使われます。

上記のような理由のため診療所や病院では2012年の4月から新しいHbA1c(NGSP)が使われるようになりました。これまでのものから約0.4高く表示されます。以前のHbA1cの数値と比較するときは0.4引いて考えてください。正常値は以前のJDS値では4.3〜5.8%でしたが新しいNGSP値では4.7〜6.2%となります。当面は新旧両方の数値が併記されます。ただし正常値・診断基準や血糖管理の指標そのものが厳しくなったり甘くなったりするわけではないので注意してください。また国の特定健診・保健指導は当面の間、旧数値のJDS値を使うこととなっています。（図2）



【図2】

地名の由来

一四九話

飯田 良三

「ムシロダ」と読む。当市在住の人でも、あまり知る人も少なくなりましたが、席田小中学校などの名が残り、場所は今の福岡空港のある所で、戦前は湿地帯で稲田や井草、葦などがとれ、莫蔭や筵の原料になっていたのが、その名の由来とも云う。昭和の初め、ここにアメリカの食用蛙が住み着き、夜になるとグーグー低音の唸り声、一体何だと人が集まり屋台まででたそう。

昭和19年戦局不利となり、米軍の攻撃にそなえここに飛行場を造った。6ヶ月で造れたので、我々中学生も駆り出され、第一番に土入れをした。東平尾の丘陵の土砂をトロッコで運び、また、真中にあった塵焼場の50m位の煙突をダ

糖尿病の診断

糖尿病を確実に診断するためには血液をとって血糖値がどのくらいかを調べます。健康な人では朝食前の血糖値が最も低く、前の晩にそれほど大食しても朝食前の血糖値が110mg/dL以上になることはほとんどありません。食事を摂取すると血糖値は上昇し食後60～90分で最高となり、その後は徐々に低下し食後2～3時間で食事前の範囲に戻ります。食後2時間後の血糖値が140mg/dL以上になることもありません。

朝食前(空腹時)の血糖値が126mg/dL以上、あるいは食後の血糖値が200mg/dL以上であれば、糖尿病が非常に疑わしいこととなります。この場合、HbA1cが高値であれば糖尿病と診断されます。2012年3月31日までは従来のJDS値を用いて診断し、6.1%以上を糖尿病としていましたが、2012年4月1日以降は新しいNGSP値を用いて診断し、6.5%以上が糖尿病となります。また新しいHbA1c(NGSP)値が6.5%以上の場合には糖尿病が強く疑われます。(図2)

血糖管理の指標と対策

HbA1c値を用いた血糖管理の指標もこれまでのものから約0.4高く表示されます。糖尿病の患者さん

●HbA1c(NGSP)とHbA1c(JDS)の対応表

HbA1c(NGSP)(%)	6.2	6.5	6.9	7.4	8.4
HbA1c(JDS)(%)	5.8	6.1	6.5	7.0	8.0

新しいHbA1c
→ +0.4% シフト
→ これまでのHbA1c

●血糖管理の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(NGSP)(%)	～6.1	6.2～6.8	6.9～7.3	7.4～8.3	8.4～
HbA1c(JDS)(%)	～5.7	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0～
空腹時血糖 (mg/dL)	80～109	110～129	130～159	160～	
食後2時間血糖 (mg/dL)	80～139	140～179	180～219	220～	

【図3】

は神経障害・網膜症・腎症などの合併症の進行を予防するためにHbA1c(NGSP)値が6.9%未満、空腹時血糖値が130mg/dL未満、食後2時間血糖値が180mg/dL未満の「良」のレベルを目指しましょう。できれば「優」のレベルに到達することが理想的です。一方、HbA1c(NGSP)値が6.9～8.3の「可」の場合、治療の強化により「良」以上になる必要があります。かかりつけ医に相談しましょう。またHbA1c(NGSP)値が8.4以上の「不可」の場合、口渇・多飲・多尿・体重減少などの糖尿病に典型的な症状も出現します。治療法の変更が必要ですので糖尿病専門医の受診を強くお勧めします。(図3)

※参考文献：糖尿病治療の手びき(改定第55版)

日本糖尿病学会編 南江堂
日本糖尿病学会ホームページ
日本糖尿病協会ホームページ

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では「機能性ディスペプシア」の試験を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

治験に参加いただける主な条件

- 3ヶ月以上前から、以下の症状が週に数回以上ある
「すぐにお腹がいっぱいになってしまって、おいしく食べられない」
「ごはんの後、胃がもたれる感じがつらい」
- 年齢が20歳以上65歳未満

詳しくは電話でお問い合わせください

西福岡病院 治験管理室(担当/仲・赤田) ☎ 092-881-1331(代)

すぐにお腹がいっぱいになってしまって、おいしく食べられない

ごはんの後、胃がもたれる感じがつらい



イナマイトで爆破した。米軍の捕虜も動かされ大分しごかれていたし、朝鮮系の人もいたが、当時は日本人だったので待遇は米人よりは良かったようだ。

ところで飛行場は出来たが直ぐに終戦、米軍の管理下になってしまった。「ムシロダ」と発音するのが難しく、国道3号線沿いの南の「板付」の地名に変えて、通称「板付空港」となったが、先日所要で東京に向かう時、冷やかに60代の運転手に「席田空港」と言ったら理解できず、名前の由来を説明したら「へー？」と笑っていた。

この現在の福岡空港は都心に近く、我々も外来者も便利しているが、変な処に移転するのはやめて、何とか工夫してもっと広げ、このまま残したい。また、「席田」は元々は「席田」であつたらしい。

(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

地域づくり講座 **ゴキブリ図子づくり**

日 時 5月8日(火)10:00~12:00
◎場 所 西陵公民館 講堂
◎指 導 地域指導者 橋本 節子 さん
◎対 象 定員/70名※定員になり次第〆切り
200円 ※申込み/西陵公民館
共催:保健衛生連合会

高齢者教室/食事で作る健康ライフ

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ーに富んだ講座を開催いたします。

日 時 5月22日(火)10:00~12:00
◎場 所 西陵公民館 講堂
◎指 導 管理栄養士 竹下 和子 さん
◎対 象 おおむね60歳以上の人
定員/30名※定員になり次第〆切り
500円(老人クラブ加入者は無料)
※申込み期限/西陵公民館5月15日(火)まで

子育てミニミニひろば

☆新聞紙を使ってあそぼう!!

日 時 5月31日(木)10:00~12:00
◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎指 導 保育士 大歯 美穂子 さん
◎対 象 0~3歳児と保護者
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)

第28回「西陵ふれあい卓球大会」

日 時 5月20日(日) 9:00から
◎場 所 西陵小学校 体育館
◎参加者 公民館卓球サークル・一般
※参加者募集は締め切りました。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《 5月のテーマ / 試してみよう!! 介護食 》

と き 平成24年 5月26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 当院管理栄養士 **副田 宗子 井上 真希**
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			濱本		濱本		濱本	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		高野	高野	神尾		高野	高野	石津	神尾	
		國武	國武	國武	國武	國武(13:30)	國武			國武	國武	
	消化器内科	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	
	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(4休診)	大庭		若杉	若杉(15時~)	
外科	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		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	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(3休診)	勝野	非常勤
	泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
	眼 科	非常勤		非常勤		非常勤(2休診)		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(2休診)		森園/非常勤(2休診)		森園/非常勤(3)
	婦 人 科			非常勤								非常勤(2休診)
緩和ケア内科	緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
	腫 瘍 内 科							川上				
禁煙外来	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。(一覧表もございます。)

《 新任医師紹介 》

九州大学 平成14年卒
趣味/テニス、スキューバダイビング
ひとこと/糸島市より通勤しています。よろしく願います。

神尾 敬子

専門/呼吸器内科

久留米大学 平成11年卒
趣味/旅行、スポーツ観戦
ひとこと/非結核性抗酸菌症等の呼吸器疾患について勉強させて頂きたいと思っています。みなさまよろしく願います。

石津 美輪

専門/呼吸器内科

広島大学 昭和58年卒
趣味/テニス、読書
ひとこと/画像診断医として良質な医療に貢献できるようがんばっていききたいと思っています。

出原 真理加

専門/放射線診断科

九州大学 昭和55年卒
趣味/野球観戦(もちろんホーム)、音楽、美術鑑賞(見るだけ)
ひとこと/腰を据えて、地域医療、リウマチの治療などに励みたいと思います。宜しくお願い致します。

真島 龍興

専門/整形外科