

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2014年

2月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道

忍野村の富士

忍野村は山梨県の東南部、2013年6月にユネスコの世界遺産として登録された富士山の麓にあります。富士山を配した美しい景色のこの村は、湧水が豊富で水質がよく自然にあふれています。忍野村から眺める富士山はまた違った魅力を感じさせてくれるかもしれません。



健康随筆

南米大陸での恐い旅

平川 潤子

若い時、日本からの移民が多いブラジルに興味をもち、先ず見てしようと旅に出た。あの日本の26倍もある国土、数々の怖い体験、今振り返ると良くクリアしたものだと思う。それは常にイエスキリストに導かれていたのだ。その中の一つの出来事はある知人を訪問するため朝早くサンパウロをバスで出発した。7〜8時間後には目的地に着く予定だったが、長い山道を通っていた時、反対車線のカーブを曲がってきた乗用車と正面衝突！日本と違ってきびきび対応できない南米。死者は4人。警察や代行バスは何時に来るのか、携帯電話もない知人に連絡も出来ない。6時間後にやっと来たバスに乗り換え、終点に着いたのは真夜中！見ず知らずの市ペロホリゾンテ、大男の客引きが何人もいて誘う、気味が悪い。神に祈りながら片言のポルトガル語でタクシーの運転手に信用出来るホテルに案内してくれるよう頼んだ。幸いに良い運転手だったらしく、小さなホテルに案内してくれた。ほっとして、祈って寝た。朝、知人に電話した。もし通じなければ引き返すしかない。と覚悟していたら通じた。事故の話に驚いて、すぐに迎えに来てくれた。2階の部屋から階段を降りていくと、何人かの男性が私をじーと眺めていた。知人に話を聞くと、大胆な日本女性を見物に来たとのこと。そこでは笑いあつたが、まさに神に護られた奇跡の旅でした。心から感謝の祈りをしました。

(NPO法人でんでん虫の会

喜びを運ぶボランティア活動実施

元九州大学病院検査部勤務)

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

禁煙のすすめ

呼吸器科医師 國武 律子

タバコの歴史的背景

タバコはナス科タバコ属の植物で、中南米（ボリビア付近）が原産と言われています。15世紀末に新大陸に上陸したコロンブスらがヨーロッパに持ち帰り、16世紀以降全世界に拡大しました。世界では現在12億人、日本には2000万人を超える喫煙者がいるとされています。先進国では喫煙率の低下がみられますが、発展途上国ではまだ増加しています。日本は欧米に比べ、タバコ対策が10～30年遅れているともいわれています。

タバコの煙には有害成分がたくさん

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上は有害物質です。中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素はタバコの三悪として有名です。

● **ニコチン** タバコがやめられない実態は「ニコチン依存症」です。タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質（ドパミン）を放出させます。ドパミンが放出されると、快感（おいしいなどの感覚）を味

わうと同時に、またタバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次に1本を吸って快感を得ても、さらに次の1本がほしくなるといった悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症です。ニコチンは麻薬にも劣らない強い依存性をもっています。

● **タール** タールはタバコ煙のうちの粒子成分の総称で、個々の化学物質としてはベンゾピレン、ニトロソアミンなどの発がん物質や、砒素、カドミウムなどの毒性物質が含まれています。タバコ以外の商品から検出されれば社会問題となるような化学物質を多く含んでいるのです。

● **一酸化炭素** 一酸化炭素は、酸素の200倍以上血液に溶け込みやすく、血液が酸素を運ぶのを妨げます。結果、組織の酸素不足をきたし、持久力や作業効率を低下させるとともに、動脈硬化の原因となります。

また、昨年から大気汚染で話題になっているPM2.5ですが、タバコの煙にもたくさん含まれています。日本の禁煙でない飲食店内は、北京の大気の最高値と同じくらいのPM2.5レベルです。日本では屋内の受動喫煙が最大のPM2.5問題であるといわれています。

喫煙の習慣はニコチン依存症

快感 + また吸いたい欲求

快感を生む物質 (ドパミン)

ニコチン

喫煙がリスクを高める病気

がん

肺がん
急性骨髄性白血病
口腔／咽頭がん
喉頭がん
食道がん 胃がん
すい臓がん 腎臓がん
膀胱がん 子宮頸がん

循環器の病気

心臓の病気（冠動脈疾患）
脳卒中
末梢動脈疾患
腹部大動脈瘤

呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患（COPD）
肺炎

生殖

低出生体重
妊娠合併症
不妊
乳幼児突然死症候群（SIDS）

その他

糖尿病
メタボリックシンドローム
胃潰瘍
手術結果／治療不良
股関節部骨折
骨粗しょう症 白内障

地名の由来

一七〇話

二つの新宿

飯田 良三

現在の東京では、盛り場といえは「銀座」と「新宿」が先ずは頭に浮かぶ。銀座が貨幣鑄造から発展し、八重洲口から新橋までショッピング街になったが、新宿は元々は「新宿御苑」を中心に「内藤新宿」と言われ、三丁目から西に移動したのが今の姿である。

「内藤さん」は信州高遠の殿様で、ここに広大な土地屋敷があった。甲州街道は半蔵門が起点で最初の宿場で、現在の新宿が出来上がり、此処に一泊して甲府に。ついながら青梅街道は、内藤新宿から分かれて北上する。

新宿も最近久しぶり行ったが再開発ですっかり様変わり、オリエンテーションに苦労した。しかし街の賑わいは

「軽いタバコだから大丈夫」は間違い

「低タール、低ニコチン」といった銘柄は、特別な葉を使用しているわけではなく、フィルターの材質を変え、側面に多くの空気穴を開けて、一緒に吸い込んだ空気により煙が薄まるようになっていただけです。しかし実際に吸う時は、指や唇で空気穴が塞がってしまふほか、煙が薄いためにかえって深く吸い込んだり、根元まで吸ったり、本数を増やしたりしてしまうので、取り入れるニコチン、タールの量はほとんど減少しません。逆に深く吸ってしまうため、二酸化炭素の摂取量が増え、脳梗塞や狭心症のような動脈硬化が関係する病気の危険性が高まります。

「自己責任で吸っているのだからいいじゃないか」は間違い

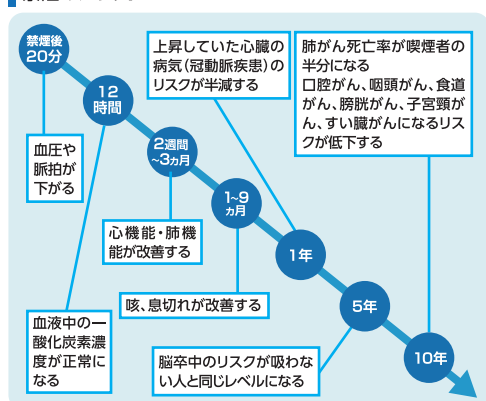
「タバコが身体に悪いのはよく分かっている。でも、自分の責任で吸っているのだから、文句はないだろう。」このような考え方の人もいらっしゃるかもしれませんが、この考え方は間違っています。タバコは、自分だけが害を受けるわけではなく、周囲も被害を受けるのです（受動喫煙）。むしろ直接吸う煙（主流煙）よりも、タバコの先から出て周囲に広がる煙（副流煙）のほうが、有害物質が多く含まれているのです。夫の喫煙によって、妻が肺がんになるリスクが数倍増加するというデータが世界中で報告されています。子供への影響も大きく、肺炎・気管支

炎、気管支喘息、中耳炎、乳幼児突然死症候群などが受動喫煙の影響を受ける事がわかっています。換気扇の下やベランダでの喫煙でも、周囲への影響はゼロにならないことも示されています。また、タバコは衣服や、髪、カーテンなどにニオイをつけたたり、火事の心配があつたりと、吸わない人に思わぬ迷惑をかけていることもあります。

禁煙に遅すぎはありません

「今さら禁煙しても無駄だ」と考えていませんか？ そんなことはありません。禁煙を始めると短時間の内に効果が実感できるものもあります。継続すると様々な疾患のリスクが吸わない人に近づいていきます。禁煙に遅すぎはありません。

禁煙のメリット



禁煙治療

2006年から、一定の要件を満たした場合に健康保険で禁煙治療が受

けられるようになりました。

禁煙治療薬は3種類あり、これらのうち、保険適用が可能なのは飲み薬（チャンピックス）とニコチンパッチ（ニコチンTTS）の2種類です。ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できます。

● **チャンピックス** ニコチンを含まない飲み薬で、1日2回食後に服用します。脳のニコチン受容体に作用し、イライラ等のニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。服用期間は通常12週間です。

● **ニコチンパッチ** ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。禁煙中、皮膚に貼ることでニコチンが少しずつ体内に吸収され、イライラ等のニコチン切れ症状を軽くします。服用期間は8週間、サイズ大から開始し、サイズ中・小へ段階的にニコチン量を減らしていきます。

保険診療による禁煙治療にかかる費用は、健康保険3割負担の方で、合計12000円～18000円程です。

もちろん、薬を使うだけでタバコが嫌いになるような魔法の薬ではありません。やはり、やめようという意思が大切です。しかし、薬なしで禁煙するよりはずっとラクに禁煙できます。禁煙補助薬＋医師・看護師によるアドバイスで、禁煙をサポートします。

詳しくは当院へお問い合わせ下さい。この機会に、ぜひ禁煙に取り組んでみませんか?!

三十年前と変わりなく、『むしろ銀座より上では』の感である。

ところで新宿は東京都にはもう一つ新宿がある。それは「葛飾区新宿」であるが「シンジユク」とは発音せず「ニユウジユク」である。偶々友人がこの老健ケアに入所し初めて知ったが、同じ東京人でも知らない方が多い。調べるに此处も千葉方面に向かう宿場だったらしいが、郵便番号案内にも表示されているので公的名称である。どちらの新宿が先にと問われれば「シンジユク」が始めにありき「葛飾ニユウジユク」があとでは。

話は飛ぶが、日豊線筋に福岡県側に「新田原」シンデンバル、宮崎県に漢字は同じ「ニユウタバル」これも「シンデン」の方が先のようなが、後先どちらでも良い。

要するにこんな事で喧嘩は止めよう。隣の国の呼び方でも、然りである。

（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

高齢者教室

「簡単!レクリエーション」

日 時 2月18日(火)
13:30~15:00◎場 所 西陵公民館 講堂
◎内 容 軽い運動をします
(動きやすい服装で^^)
◎対 象 60歳以上の方
◎指 導 西区地域保健福祉課 保健師

第42回 楽らんクラブ

日 時 2月23日(日)
9:00~10:00◎場 所 生の松原森林公園
(雨天中止)
(自由参加サークル)
◎対 象 校区住民
*楽しく歩いたり、走ったりするサークルです。

子育てミニミニひろば

「うれしい ひなまつり」

日 時 2月20日(木)
10:00~12:00◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎対 象 0~3歳児と保護者
◎講 師 保育士 大園 美穂子 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/ロコモティブシンドローム(ロコモ)を知ろう》

と き 平成26年2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 当院整形外科医師 真島 龍興

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

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	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)			
			高野	高野			高野	高野	野田		
	國武	國武	國武	國武	國武	國武			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			若杉		大庭(2休診)	大庭		若杉/井野	若杉(15時~)	
神 経 内 科	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	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/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(2休診)		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 (1-4)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真)	安藤(真)					非常勤
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26年1月27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。(一覽表もごさいます。)

前立腺がん検診のお知らせ

☆早期発見のために前立腺検査を受けましょう☆

前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べること、前立腺がんの可能性の有無が分かります。PSAは、ガンだけでなく前立腺肥大や前立腺炎などでも高くなります。

対象者 福岡市内在住の満55歳以上の男性

実施期間 平成26年2月1日(土)~2月28日(金)平日及び土曜日

費用 1,000円

満70歳以上の方(保険証など年齢が確認できるものを提示)、市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります

この機会に検査されることをお勧めします。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

無料クーポン券が
届いていませんか?締切間近
お申し込みは
お早め!乳がん・子宮がん・大腸がん検診の
クーポン券の締切が近づいています!お手元を確認されて、
お問い合わせください。●お問い合わせ
健診事業部
☎092-881-1385●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