

MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

鶴岡市白山にて

山形県鶴岡市は全国有数の稲作地帯である庄内平野の南部に位置し、西側は日本海に面する人口約13万人の都市です。

鶴岡市白山では特産物の枝豆「だだちゃ豆」が有名です。独特の香りと、噛めば噛むほど味わいの増す深みのある甘さをもつそつです。皆さんも白山にお出かけの際は、是非ご賞味されてはいかがでしょうか。



健康 随筆

一老書生の生き甲斐

大学定年後の30余年は「人間を生理学的に見たらどんなものか、これがすべての学問の中心になるべきではないか」の岡潔の言葉に惹かれて、「人間科学」の道に入り込み、「学びていかに思うべきか」の心境にとり憑かれています。巨大化した大脳によつて「自分」を知り、「自意識」の価値判断で自然・環境との調和を図らなければならないように創られているのが人間だということに気づき、これが地球上に初めて現れた心で生きる生物、人間の悩みだと思いついた次第です。



いのくち 井口 潔

環境への適応と遺伝子の突然変異で仕組まれた悠久の「生物学的進化の歴史」は、瞬時にして環境を変え得る「文化情報伝達機構」による物質文明の進歩」の前に事実上停止したも同然です。この地球上の生物誌の古今未曾有の事態に気付かず、「自己抑制」の伝統的子育て理念は破棄され、未熟な大人が増え、理由なき殺人事件が日常茶飯事となつていきます。教育・道徳の生物学的意味が今更のように納得できます。「物質文明栄えて人間滅びる!」、この深刻な杞憂にどのように対処すればよいのか!

現代人は巨大脳の育て方鍛え方を見失つて、ルネッサンスの継承の方向を誤認していたのではないか。天賦の大腦をフルに使って、感性・知性の「大調和」に向けて、「自制できる人間の時代、《メタ・ルネッサンス》」に羅針盤を見直すべきです。「学びていかに思うべきか!」。その目標は「全人学 (holistic human academism)」の樹立ではないか。95歳の老書生にとって、このとりとめのない思索が「生き甲斐」なのかと思ひます。

(九州大学名誉教授 ヒトの教育の会理事長)

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

特集

「糖尿病」ってどんな病気

糖尿病内科 医師

下田

聖子

糖尿病とは、膵臓で作られる血糖を下げるホルモンであるインスリンの分泌低下あるいは抵抗性のため、血糖値が高くなり、全身に合併症を引き起こす病気です。2012年の調査によると、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人は、2050万人もいて、1990年の775万人の約3倍にも増加しています。

症状は、ある程度病気が進行しないと現れませんが、□口渴、多飲・多尿、全身倦怠感、手足のしびれ、足がツルなどが認められます。健診で、糖尿病の疑いを指摘され、病院を受診される人も最近は多いですが、健診でみつきり難い、食後高血糖を伴う、いわゆる「隠れ糖尿病」もあるため注意が必要です。

糖尿病の合併症は、脳血管障

糖尿病の自覚症状



最近こんな症状ありませんか？

糖尿病は全身の血管を侵す！

細小血管障害

- (糖尿病特異的)
 ・糖尿病神経障害
 ・糖尿病網膜症
 ・糖尿病腎症

血糖コントロール
 糖尿病罹病期間と相関



大血管障害

- (糖尿病が危険因子)
 ・心筋梗塞
 ・脳卒中
 ・閉塞性動脈硬化症

他の代謝異常や
 metabolic syndrome
 などとも関連



糖尿病患者の寿命

	1981-1990年		1991-2000年	
	男	女	男	女
A 日本人一般	75.9歳	81.9歳	77.6歳	84.6歳
B 糖尿病	66.5歳	68.4歳	68.0歳	71.6歳
A-B(差)	9.4	13.5	9.6	13.0

糖尿病患者

平均約10年早死にする



高山〈新宮町〉

超低山散歩 15

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

相島の最高地点が高山(77m)だ。島の周囲には、古墳群や巨岩をはじめ、数多くの史蹟がある。

JR 鹿児島本線「福工大前」駅か「新宮中央」駅、または西鉄貝塚線「西鉄新宮」駅から、新宮町コミュニティバスに乗り、「相島渡船場」で下車。マイカーでは、渡船場の有料駐車場に止める。ここから町営渡船に17分程乗り、渡船場(相島側)で下船する。

先波止、分岐①、龍王石と過ぎ、分岐②は右へ。緩い坂を3回程曲がると、「遠見番所跡」標識がある分岐③があるので、右へ上る。渡船場から30分位で頂上に着く。遠見番所跡の石垣がある。

分岐③に戻り、緩い坂を上って下り、交点①から平坦な道を歩く。頂上から25分程で交点②に着く。左に少し入ると天閣潮井の石がある。交点②から坂を下り海が見え出すと、途中に展望適地がある。鼻栗瀬(通称:めがね岩)の巨岩と、長井浜の国史跡相島積石塚群(古墳群)が眺望できる。

交点②から約20分で分岐④を通過し、分岐⑤から西へ下る。相島

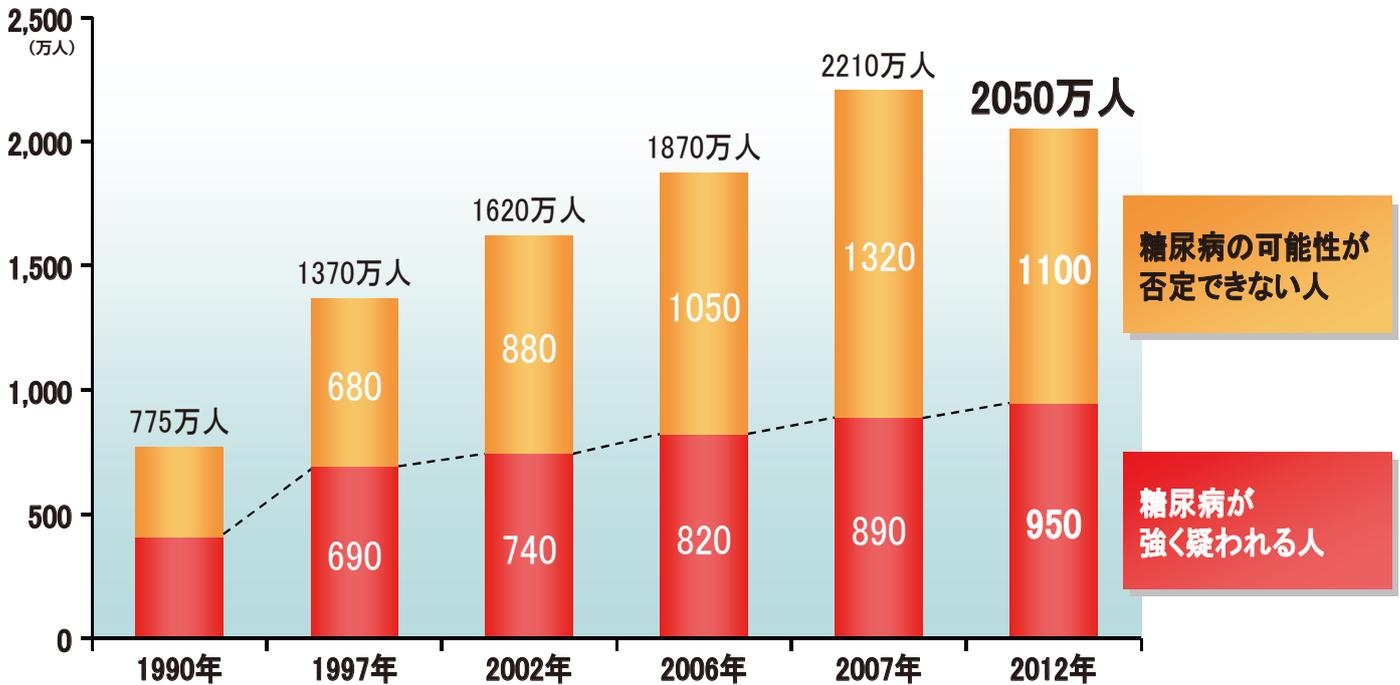
害等の頭のとっぺんから、壊疽等の足の先まで、多岐にわたります。また、糖尿病患者さんの寿命は、一般の人の寿命と比較して、約10年は短いと言われています。

糖尿病の治療の三本柱は、①食事療法、②運動療法、③薬物療法の3つです。食事療法は、すべての糖尿病患者さんにとって、非常に大切なものですが、適正なカロリーのバランスの良い食事を摂取するように心がける事が大切です。

糖尿病の薬については、内服するものからインスリン等の注射するものまで、様々なものがあります。

糖尿病治療の目標は、血糖値や体重、血清脂質等を良好にコントロールすることで、様々な合併症の発症や進展を阻止し、健康な人と変わらない生活の質(QOL)を維持し、健康な人と変わらない寿命を確保することにあります。

日本の糖尿病患者数



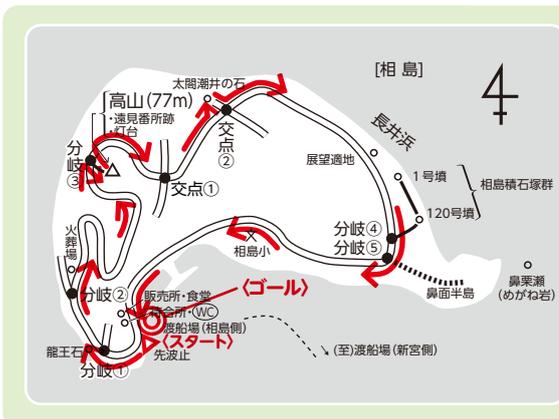
① 糖尿病が強く疑われる人:

HbA1c(NGSP値)が6.5%以上、または、質問票で「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがあり」、糖尿病治療を「過去から現在にかけて継続的に受けている」または「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」と答えた者

② 糖尿病の可能性が否定できない人:

HbA1c(NGSP値)が6.0%以上、6.5%未満で、“糖尿病が強く疑われる者”以外の者

厚生労働省「2012年国民健康・栄養調査」



▲展望適地より望む鼻栗瀬 (通称:めがね岩)

小学校を過ぎると、地域産物展示販売所などがあり、分岐④からおよそ25分で渡船場に降り着く。

範囲 糟屋郡新宮町相島

歩行距離 5・9 km

歩行時間 100分

一口メモ 分岐④から往復20分程で、積石塚群、鼻栗瀬、鼻面半島の絶壁を見学できる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

夏休み子ども教室 ◎場所 西陵公民館 いこいの家 ◎対象 小学生

◆粘土で動物を作ろう(ビーバーちゃん) 日時 8月20日(土)10:00~12:00



◎指導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル) 田中登美子さん
◎材料費 400円(定員10名) ◎もってくるもの 手ふき、持ち帰り用トレイ
※低学年は保護者同伴をお願いします。

◆何ができるか、楽しみ工作(ポチ袋など…) 日時 8月6日(土)7日(日)10:00~12:00

◎指導 地域指導者 山本めぐみさん
◎材料費 無料(定員10名)
◎もってくるもの 手ふき、持ち帰り用袋
※低学年は保護者同伴をお願いします。



いずれも、西陵公民館にお申し込み下さい。

地域づくり講座「備えあれば憂い無し!住まいの安全・防災対策」

日時 8月31日(水) ◎場所 西陵公民館 講堂 ◎対象 校区住民
13:30~15:00 ◎講師 パナソニック(株) 出前講座

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/知っておきたい施設選びのポイント》

と き 平成28年8月27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 医療相談室 社会福祉士 石川 としみ

会 費 無料

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	中村	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/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)			
			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(文)(予約制)/山田		安藤(文)(予約制)/山田	宮本	安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)	山田	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
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	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	福與		福與		福與		福與		福與		
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		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤								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。

※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。(一覧表もごさいます。)

健康講話のご案内



日頃疑問に思われていること、外来診療ではなかなか尋ねられないこと等、どのような質問にもお答え致します。納得の医療を享受するのにもきつとお役に立つことと存じます。なお、ご参加は自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

※変更がある場合がございますが、上記のように予定しております。

■時間 午前10時から午前11時まで
■場所 本館3階会議室

月	日	担 当	テ ー マ
9	24	呼吸器内科医師 國武 律子	「予防接種、肺炎について」～インフルエンザワクチン、肺炎球菌など～
10	22	リハビリテーション科 作業療法士 松本 壮一	『転ばないために』
11	26	薬剤部 薬剤師 (担当者未定)	(未定)
12	24	看護部 看護部長 馬渡 加夜子	「意外と知らない健康常識のウソ、ホント」～正しいと思っていたことがまちがいかも?～
1	28	外科医師 院長 中垣 充	『医食同源 その6』
2	25	循環器内科医師 内科部長 大園 慶三郎	「中年を健康に生きるために」～心臓・脳・血管の病気を予防する生活～
3	25	消化器内科医師 副院長 山田 幸生	『アルコールと消化器疾患』