



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

天神岩田屋前

百貨店やファッションビルなどの商業施設がひしめき合う福岡の中心地です。天神周辺には、個性的なショップや隠れ家的なレストランが多く潜んでいるので、お気に入りのお店を探してみたいかがですか。



健康 随筆

子どもたちの笑顔に支えられて

日本そして福岡市と同じアジアの国にカンボジアがあります。現在アセアンに加盟している10ヶ国の中で、最貧国と言われています。そのカンボジアに存在する問題の一つに地雷被害があります。

地雷撤去というと、膨大な資金が掛かり大変な事業だと思われる方が多いと思います。しかし、ミクロ的に考えると1㎡の地雷原を安全な土地にするのには約1000円

で出来るのです。そのことが分かり、私が「カンボジア地雷撤去キャンペーン」という組織を立ち上げて今年で20年になりましたが、その活動を支えてくれた一つに、多くの子どもたちの力があります。

小・中学校や大学、地域などで授業や講演をする機会が多いのですが、その際、最も真剣に聞き目の色が変わってくるのは小学生です。「自分たちと同じような年の子どもが被害に遭っている。」「自分より小さな子が、生きるために働いている。」そのことを知った子供たちは、自分に出来ることを探し活動を始めます。ある学校では、ペットボトルの回収やアルミ缶の回収。また、学校によっては「カンボジアは農薬国だから、自分たちもコメ作りをしよう！」と農協から土地を借り指導を受けて田植えから稲刈りまでやって、出来たコメの売上金を寄付してくれます。

これら、純粋な子供たちの活動にいつも胸が熱くなります。日本の子供たちの頑張り、カンボジアの子どもの笑顔に繋がっているのです。

私たちは、昨年も地雷原に住む子供たちの為に新しい小学校を建設しました。これまで学校に行けなかった子どもたちの輝く笑顔に、また背中を押され活動が続いています。

(二 般社団法人 カンボジア地雷撤去キャンペーン 理事長)



おおたに けんじ 大谷 賢二

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

うつ病ってどんな病気？

心療内科 医師 高倉 修たか くら しゅう

1 うつ病ってどんな病気？

うつ病とは社会生活や日常生活に支障を来すほど、重く辛い抑うつ気分が一日中、ほとんど毎日続く病気です。うつ病はけっして珍しい病気ではなく、日本人の約15人に1人が経験する、身近な病気と言っても過言ではありません。

うつ病は「気の持ちようでなんとかなる」とか「精神面が弱い」と思われている方も少なくありませんが、誤解です。うつ病は自分ではどうしようもできない苦しい病気なのです。うつ病は単なる気持の問題ではありません。そして適切な医学的ケアを受ければ回復が可能で、仕事や学校への復帰も可能な病気です。



うつ病の症状は大きく4つに分かれます。第一に気分の症状です。憂うつな気分が長く続き、気分が落ち込みます。また、何をしても楽しいと思えず、すぐに悲しくなります。第二に思考の症状です。些細なことにこだわり、悲観的になります。自分を責めることも多々あります。そのため死にたいと考えることもあります。三番目は行動の症状です。それまで楽しいと思っていた趣味や興味に関心が湧かず、新聞やテレビを見る気がしません。何をやるのにも億劫に感じたり、誰にも会いたくなくなったりします。四番目は身体の症状です。食欲不振に陥り、体重が減少するのは有名ですが、逆に過食になることもあります。頭痛やめまい、立ちくらみなどの中枢神経症状や吐き気や腹痛、便秘や下痢などの消化器症状も生じます。うつになると痛みを感じやすくなり、全身痛が生じる方も存在しま

す。気分の症状はあまり生じず、身体の症状が主症状となる場合もあります。

このように様々な症状を呈するうつ病ですが、ではなぜ発症するので

しょうか。様々なストレスが要因となる場合があります。これに個人特有のストレスに対する脆弱性や性格の要因、環境要因、遺伝的要因が加わり、脳内のホルモンの変化が生じ、うつ病が発症すると言われています。

2 うつ病と身体合併症

うつ病を発症すると、糖尿病などの身体合併症を発症するリスクが上昇することが知られています。糖尿病を例に挙げると、うつ病患者さんの糖尿病発症リスクは



歩いてみたい 福岡の道



飯盛神社

— 吉武高木遺跡

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

若杉山の太神社とともに、国生み伝説のもとと言われる飯盛神社から、国史跡の吉武高木遺跡まで巡り歩く。

地下鉄七隈線「次郎丸」駅から西へ向かい、外環室見橋手前の分岐①を左へ。河原橋と井竜橋を渡り、すぐの交点①を右へ。西部運動公園沿いに歩き公園橋を渡る。ここまで30分程。

「羽根戸」標識がある交点②、羽根戸橋、交点③と進む。この先、飯盛神社への誘導標識が要所にある。公園橋から20分位で、飯盛神社がある分岐③に着く。飯盛中宮社までは上り坂で、往復30分程で戻って来られる。

文殊堂、知恵の水に寄り、飯盛橋がある分岐④を左折し、すぐの分岐⑤は右へ。大通りとの交点④を直進すると田畑に変わる。分岐③から約30分で分岐⑥に着く。

この一帯は、吉武高木遺跡を基調とした、やよいの風公園だ。ここから道なりに北進し、「吉武高木遺跡」などの誘導標識がある交点⑤は右へ。田村大橋手前の交点⑥を左に行くと、交点①に戻る。後は来た道を引き返す。分岐⑥か

1・6倍に上昇することが報告されています。うつ病を発症すると脳内のホルモンの変化により、コルチゾールやカテコラミンといった血糖の調節に関連するホルモンが上昇することが要因と考えられています。こうした合併症を悪化させないためにも、うつ病に対する適切なケアと治療は重要です。

3 うつ病の治療

治療にあたり、必ず専門医の診断を受けてください。うつ病の治療の基本は十分な安静と薬物療法です。休養のポイントとして、十分な睡眠時間をとること、とにかくのんびりすること、職場や家事などのストレスの要因から離れてみるなどが挙げられます。

中等症から重症のうつ病に対しては薬物療法が行われます。その中心的役割を示すのが「抗うつ薬」です。抗うつ薬は、セロトニンやノルアドレナリンといったうつ病に関連する脳内のモノアミンという神経伝達物質を調整します。抗うつ薬は必要分量を服用することで初めて効果が現れます。勝手に調節するのは良くありません。

また、症状が改善してからもしばらく服用し、維持療法を行う必要がありますので、症状が良くなってきたらといって勝手にやめてしまっても良くありません。必ず医師の指示に従うことが重要です。

4 うつ病を予防する生活

最後にうつ病を予防するための生活について述べたいと思います。最も重要なのは、十分な休息と健康的な生活です。無理をせずにエネルギーを充電する時間を作りましょう。十分な睡眠時間（6〜8時間）を確保しましょう。深酒は睡眠を浅くし、うつ病を悪化させますので、適度な飲酒にとどめておきましょう。そして楽しみやくつろぎの時間を大切にしましょう。スポーツや読書、時には旅行してみるのも効果的です。

5 最後に

うつ病は誰にでもかかりうる病気です。誤解や偏見をもつのはよくありません。前述のような症状に気づいたらすぐに医師に相談することを勧めます。

インフルエンザの予防接種を開始しました。

10月1日よりインフルエンザの予防接種を開始しております。重症化を防ぐため、予防接種をご検討下さい。

インフルエンザワクチン接種の費用助成

市民税非課税世帯に属する方などについては費用助成制度があります。福岡市在住の生活保護受給者、市民税非課税世帯の方は、接種費用全額の助成を受けることができます。

※費用助成のお問い合わせは、各区保健福祉センター（保健所）健康課へ。

※福岡市外にお住まいの方は、住所地の市町村役場にお尋ねください。

| 接種費用 | 自己負担額 |
|---|--------|
| 福岡市内に住民票があり、次に該当する人が対象 1. 接種日当日に65歳以上 2. 接種日当日に60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能に障害のある方、若しくは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳1級程度） | 1,500円 |
| 上記以外の方 | 3,800円 |



▲吉武高木遺跡（中央奥は飯盛山）

らおよそ40分で「次郎丸」駅に帰り着く。
 範囲 福岡市西区・早良区
 歩行距離 8・5 km
 高低差 110m
 歩行時間 150分
 一〇メモ 外環室見橋、田村大橋からの眺めは風情がある。また、室見川では野鳥観察も楽しめる。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

地域づくり講座

健康講座

日時 11月7日(水)
10:30～12:00

◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 校区住民(30名)
◎講師 西福岡病院 整形外科

高比良知也先生
健康運動指導士
平塚 泉先生



子育てミニミニひろば

公園さんぽ

日時 11月15日(木)
10:00～12:00

◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 0～3歳児と保護者
◎指導 保育士 大歯美穂子さん



*乳幼児を持つ保護者が、仲間づくりと楽しい子育てを学習しています。

健康講話

《 今月のテーマ / 緩和ケアについて 》

とき 平成30年11月24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 緩和ケア内科 医師 川上 豪仁

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 | 中村 | 中村 | | 中村 | 児玉 | | | | 北原 | 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) | 渡辺 | | |
| | | 久富 | 高野 | 高野 | 落合(2・4) | 吉川 | 高野 | 高野/久富 | 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 | 山田 | 山田 | 安藤(文/伊藤) / 山田 | 宮本 | 山田 / 宮本 | 山田 | 安藤(文)(予約制) / 宮本 / 山田 | 山田 | 山田 | 非常勤(15:00まで) | 山田(月2回) |
| 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 | 高比良 | | 高比良 | | | 高比良 | 高比良 | | 非常勤 | 非常勤 | 非常勤 |
| 泌尿器科 | | 非常勤 | | 非常勤 | | | | 非常勤 | | | |
| 皮膚科 | 赤星 | | 赤星 | | 赤星 | | 赤星 | | 赤星 | | |
| 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。(一覧表もございます。)

ご案内

介護老人保健施設 西寿
家族地域交流会・勉強会

日時:12月1日(土)

受付:10:00～ 講演:10:30～11:30

場所:介護老人保健施設 西寿 1階リハビリ室

テーマ:手洗い「インフルエンザ・ノロウイルスについて」

お問い合わせ▶介護老人保健施設 西寿 092-892-3060 担当 浦田・藤津

