

2019年
6月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

エトワール凱旋門

フランスの首都パリの象徴と言えるのが、エトワール凱旋門です。この凱旋門を中心に、シャンゼリゼ通り等12本の通りが放射状に延びています。世界的観光名所として、多くの旅行者が訪れる場所です。



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。

健康 随筆

笑顔でうっかり幸せな人生に

ふくだ 純子
福田 純子



「悪役のおかげで楽しい水戸黄門」
これは私の日めくりの言葉ですが、
水戸黄門の番組が楽しいのは悪役さ
んのおかげではないでしょうか。あ
の悪この悪浮き彫りにすればするほ
ど印籠はまだ出ないかな...とハラハ
ラしてテレビに釘付け。いよいよのところで「これを見よ」
と印籠が出てくるとホッとして来週もまた見ようと楽しみに
なるのです。

悪役さんは家庭生活も実に円満で、いい人が多いとい
います。それもそれは悪役に絶対にならないのが悪人です
ものね。

いろいろな人間関係がありますが悪い人がいるのではな
く悪い人だと思っ自分があるのです。悪人だと決める前に
あの人は悪役に徹して私の足りないところを教えてください
る尊い人なのだと思っただけで心の中に感謝が湧いてきま
す。どんなときにも笑顔とありがとうが人生を輝かせてい
きますね。

いいことがあったから笑うのではなく、笑っているから
いいことがあるのです。

笑顔があれば自分が変わる

笑顔があれば相手が変わる

笑顔があれば運命が変わる

笑顔は人間関係を豊かにする最幸宝。真剣に頑張るのは
いいけれど深刻になると人は寄りません。今日から顔が晴
れ晴れと書いて「顔晴れ」でうっかり幸せな人生を送りま
しょう。

(笑顔共和国大統領/㈱Oneスマイル代表取締役)

特集

骨粗鬆症について

薬剤部

薬剤部長

小島 おばた

道長 みちなが

「體」みなさん、この漢字どのように読むかご存じですか？

骨が豊かと書いて「からだ」と読みます。からだは骨が豊かな状態が普通で、そうで無い状態が骨粗鬆症となります。

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する主な要因としては、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などの生活習慣の3つが考えられます。骨は4〜6ヶ月かけて古い骨を壊し、新しい骨を作ります（骨の新陳代謝、リモデリングと言います）。

骨粗鬆症患者は、男性300万人、女性1000万人と言われています。20歳代までに生涯の内では骨量は最大となり、その後は加齢と共に骨量は減っていきます。

女性ホルモンのエストロゲンは骨が壊れるのを防ぐ効果があり、女性は閉経後にエストロゲンが急激に減少してしまうため、骨粗鬆症になりやすい所以となります。

骨粗鬆症で、骨折しやすい箇所として、背中（脊椎椎体）、脚の

付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨遠位端）、腕の付け根（上腕骨近位部）が挙げられます。骨粗鬆症骨折の原因は様々で、重い物を持ち上げた時、転んで腕をついたときなどが多くみられますが、骨密度が低い方は、咳をしたとき、寝ているときなど「いつの間にか骨折」も見受けられます。

また1度骨折をした方は、骨折をしたことが無い方に比べて、2度目、3度目の骨折を引き起こすリスクが2・5〜5倍も高くなってしまうというデータがあります。

骨粗鬆症治療の一番の目的は、骨折を予防することにあります。

残念ながら骨折をしてしまった方は、最後の骨折となるように目標をた

てます。

骨折予防の為に、まずは自分の骨の状態を知る必要があります。知る方法はなんといっても「骨密度測定」。骨密度測定とは、骨の中にあるカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分が、どのくらいの量あるのかを計測するものです。このミネラル成分が不足してくると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。骨密度をはかる方法、箇所は様々ありますが、基本的には腰椎と大腿骨をはかります。

骨密度を測定すると、骨に含まれるCa値やYAM値（若年成人平均値・20〜44歳の骨密度100%と比較（Young Adult Mean）した値）、同年代の方との比較した値がわかります。このYAM値は骨粗鬆症の治療の判断基準となります。

また、FRAXという10年以内の骨粗鬆症による骨折リスクを評価するツールもありますので、是非インターネットでFRAXと検索し、お試しください。

骨粗鬆症の治療目的は骨折リス

蔵持山の稚児落とし

ふくおかの
自然探訪

406

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



稚児落としから望む英彦山方面

英彦山六峰の霊山のひとつ、蔵持山の稚児落としを訪れてみる。犀川駅から車で出発。下高屋橋を渡り川沿いを走る。約3・2km進み、「蔵持山」への誘導標識がある分岐①を左へ。交点①は直進し、分岐①から2・7km程行くと短い橋がある。手前の②適地に止める。標高は約200m。ここから上り始める。

車道終点から山道になる。五輪の小さな石塔を過ぎると蔵持山神社に着く。周辺には、修行を終えた山伏が植えた杉などの

クを低下させ、健全な骨格を維持することにあります。治療の基本は他の疾患とほとんど変わりなく、運動療法・食事療法・薬物療法です。

運動療法により、骨量を維持・増量することで骨粗鬆症の改善、また筋力も増強し転倒予防にも繋がります。日光を浴びることで、体内でCaの吸収を助けてくれる活性型ビタミンDが作られます。まずは1日1回（30分程度）のウォーキングやストレッチを推奨します。

食事療法に関してはバランス良く食事をする必要があります。バランスの良い食事の合言葉で「さあ、にぎやか（に）いただく」とあります。

スライドを載せていますので、内容は割愛しますが、10の食品群をなるべく毎日摂取するように心掛けていただければと思います。CaやビタミンD、ビタミンK、タンパク質、ミネラルなど骨を作る大事な成分がたくさん含まれています。

最後は薬物療法となります。薬物療法は年齢、性別、服用している薬、骨密度、骨折の既往歴の有無（ある方はどの骨折か）などなど、様々な要因を考慮し薬物の選択をします。

一番大事な事は、薬が処方され

たら服用方法を守って、しっかり服薬を継続することです。先程も話しましたが、骨折は折れてからでは遅いので、如何に予防するかが大事になります。そのためには、3本柱（運動・食事・薬物）をしっかり守り、予防を心掛けましょう。お薬の相談がある方は、当院薬割部へいつでもお越し下さい。

風しんの抗体検査及び予防接種を当院で受けられます

風しんは大人になってかかると高熱が長く続くなど、症状が重くなることがあります。また、妊婦が妊娠初期にかかると、聴力障害などの病気を持った子供が生まれる可能性が高くなります。

■抗体検査 《お問合せ先 当院健診部 ☎092-881-1385(直通)》

対象者①：検査時に福岡市に住民票がある昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性

費用：公費で受けられるため、ご本人の支払いはありません。（市から届いたクーポン券、運転免許証や健康保険証等の住所を証明する書類が必要です）

クーポン券に関するお問合せはお住まいの保健福祉センターへお願いします。

対象者②：検査時に福岡市に住民票がある妊娠を希望する女性（妊婦は除く）または妊娠を希望する女性または妊婦の配偶者

費用：0円（全額助成）

■予防接種 《受けられる方は事前にお電話の上、来院して下さい。☎092-881-1331(代表)》

対象者①に該当し、抗体検査により抗体価が低いことが確認された方

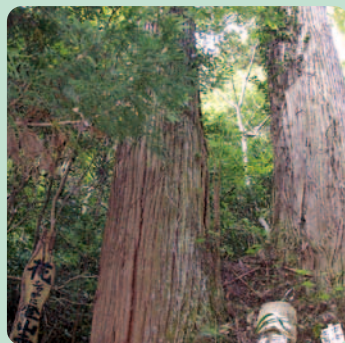
費用：公費で受けられるため、ご本人の支払いはありません。（市から届いたクーポン券、運転免許証や健康保険証等の住所を証明する書類、抗体検査結果通知が必要です）

対象者②に該当し、抗体検査により抗体価が低いことが確認された方

費用：3,000円（医療機関にてお支払い）（運転免許証や健康保険証等の住所を証明する書類、抗体検査結果通知が必要です）

さあにぎやかにいただく
魚
油を使った料理
肉
牛乳、乳製品
野菜
海藻
芋
卵
大豆、大豆製品
果物

10の食品群を毎日摂取するように心掛ける



夫婦杉（蔵持山神社の少し上）

大木が多数残っている。とくに、県天然記念物の蔵持の大杉と夫婦杉は目を引く。歩き始めて60分位で上宮。さらに数分行くと稚児落としの頂に着く。英彦山、鷹ノ巣山など、眺めは絶景だ。蔵持山の頂上まではおよそ5分。行橋市街、周防灘など望める。場所 京都府みやこ町犀川蔵持一ノ木 蔵持山神社の周辺には石畳の道など、山伏の活動の痕跡が残っている。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「老人クラブ連合会交流会」

日時 6月28日(金)
11:00から

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 「博多の歴史をまなぶ」
- ◎講師 福岡市城原公民館長
山岸義正さん
- ◎対象 60歳以上の方

*尚、12:30から演芸会
(各老人クラブ会員)を行います。

子育てミニミニひろば

「七夕かざり」

日時 6月27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
- ◎指導 保育士
大歯美穂子さん

*皆さまの参加をお待ちしています。



健康講話

《金曜日のPM2.5》

とき 令和元年6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 呼吸器内科 医師 渡部 浩三

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

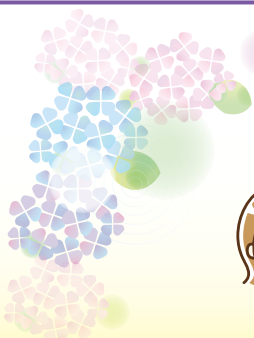
外来診察表

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					交代
内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	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	
	蓑田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	蓑田	蓑田	非常勤(15:00まで)	北原(2・4)
	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方				齋藤		迫田(1・3・5) 林(2・4)				岩永(1) 橋本(3・5) 姫野(2・4)
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	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	岩本(1・3) 松本(2・4) 原田(5)
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	石橋		石橋		石橋		石橋		石橋		
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。)

新任医師紹介



福岡大学 平成26年卒
趣味／旅行
患者様やご家族の方にとって
よりよい医療を提供していける
ように精進したいと考えており
ます。
よろしくお願ひ致します。



石橋 侑花
いしばし ゆか

◆専門／皮膚科

