

2019年
8月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

由布岳

由布岳(ゆふだけ)は、大分県由布市にある標高1583mの山です。山頂からは別府湾やくじゅう連山、由布院盆地が望めます。何度訪れてもよい場所です。



健康 随筆

生きがいのある人生

金生 かろう
郁子 いুকこ



季節の変わり目には体調が気になる年齢になりました。身の回りには健康な状態で日常生活を送れるようにと健康づくりの情報が溢れています。定期的な検診を受けること、軽い運動を続けること、バランスの良い食事を適量取ることなど。

健康であれば、やりたいことに取り組むことができ充実した生きがいのある人生が送れるでしょう。

幼い頃は、今ほど豊かな食料事情ではありませんでしたので、好きなものを好きなだけとはいかなかったと思います。ところが、現在は満足するまでいただける有難さとは逆に、老いていく身体にとっては、満足するまで食べ続けることに何やら問題が起こっています。その人にとっての適切で適量の食生活を送らねば健康とは程遠い状態になっていきます。

生きがいある人生のためには食欲を含めて、あれが欲しい、これが欲しいと欲するままにあることが曲者のようです。あらためて人間がもっている様々な欲求を見直さなければいけないのではないかと考えさせられます。

人間の欲求を満たすために、地球上の他の生き物を生きていくことも否定できません。地球上に共に生きる生物の一つとして分相応の生き方を一緒に考えていきませんか。

(人間関係教育「金生塾」主宰)

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

「PM2.5」

呼吸器内科 医師
渡部 浩三

まず「PM2.5」とは何を指す言葉でしょうか？ピーエムはParticulate Matterのことで日本語に直すと粒子状物質になります。2.5は2.5μm以下であることを指し、主に車の排気ガスや工場から出る汚染物質が問題となります。しかし有害・無害は問わず、2.5μm以下のものは全てPM2.5のくりに入れられます。

次にPM2.5がどこから発生しているかですが、「人為起源」と「自然起源」のものがあります。2.5μm以下とサイズだけで定義



しているのです。これらは一緒に扱われます。人為起源のもので、1次生成粒子として煙突ばいじんや自動車排ガスから出されるものには有機炭素、元素状炭素、炭化水素、多環芳香族炭化水素、金属成分などがあり、炭素を含むものがメインであるため、ひらたく言うとモノを燃やしたときにたくさん出ると言えます。

2次生成粒子は、VOC（揮発性有機化合物）・窒素酸化物・硫酸酸化物など、大気中にガスとして存在しているものが太陽からの紫外線で化学反応を起こして粒子状になります。

自然起源のものは黄砂、海塩粒子、火山噴煙などがありますが、2.5μm以下のものは少なく、それより大きい粒子がほとんどです。

次になぜ2.5μmで区切るのかという疑問についてです。自然起源の粒子は粗大なものが多く、黄

砂など10μm近いものが多いです。一方で人為起源の微小粒子は1μm以下のものが多くなります。自然からの出るものと、人間が出したものを正確にわけることができませんが、図のようにしたい2.5μmを目安に区切るのは妥当性があります。

肺、実際には気管支粘膜の話になりますが、気管支には『線毛』によって異物を除去する機能があります。呼吸で気管支内に侵入してきた細菌は咳だけでなく線毛運動によっても体外へ押し出されています。ではPM2.5に対しては線毛はどう働いているのでしょうか？気管支はどんどん枝分かれして細く細くなっていき、最終的に肺胞に至ります。途中の気管支、細気管支、終末細気管支までは線毛が頑張ってくれますが、呼吸細気管支までいくと細くなりすぎて線毛がありません。そこまで細いと空気中の塵も入ってこれない

さつき松原

ふくおかの
自然探訪

vol.8

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之



左端端が佐屋形山（★展望適地より）

宗像市の上八から釣川河口の江口付近まで、およそ5km広がるさつき松原。黒田長政が防風林のために植樹したことが始まりと言われ、「日本の白砂青松100選」のひとつだ。

今回は、現地までの交通手段と自然景観の楽しみ方を紹介する。車なら、古賀ICから約25分。県道300号線に点在する無料駐車場に止める。西鉄バス利用では、JR赤間駅から乗車し上八で下車。東郷駅なら牟田尻で降りる。

上八バス停近くに遊歩道の入口がある。約1.5kmのコース

じゃないかと言いたいところですが、 $2.5\mu\text{m}$ 以下のものはフワフワと終末細気管支より先まで到達します。呼吸・咳などにより外へ押し出すことは可能ですが、線毛がない分だけ粒子を排出する機能が落ちます。肺の奥に溜まりやすいから極力吸いたくないのがPM 2.5 なのです。

そして最大の興味・関心事である人体への影響ですが、アメリカをはじめとして疫学調査が各地で行われ、結果はまちまちであるものの肺・心血管系への悪影響を認めると結論づけたものが多いです。PM 2.5 は肺に吸い込むわけですから、肺の病気が起こるのわかりますが、心血管系への関連を指摘したものが多くのが注目点になります。

肺では気管支喘息の発作、COPDの急性増悪など疾患持ちの方への影響が多く出たほか、肺癌が増えたとの報告も目立ちました。

心臓では不整脈、心筋梗塞、脳卒中が増加し、動脈硬化を進める働きがあるのではないかとされています。PM 2.5 が直接血管へ攻撃するわけではなく、肺の奥

に達したPM 2.5 が知覚神経を刺激して、自律神経失調を起こすことで血圧・脈拍を乱すという説が多く支持されています。

最後に喫煙についてですが、タバコの煙にもPM 2.5 は含まれます。閉め切った部屋でタバコを吸うと、大気汚染がひどかった時

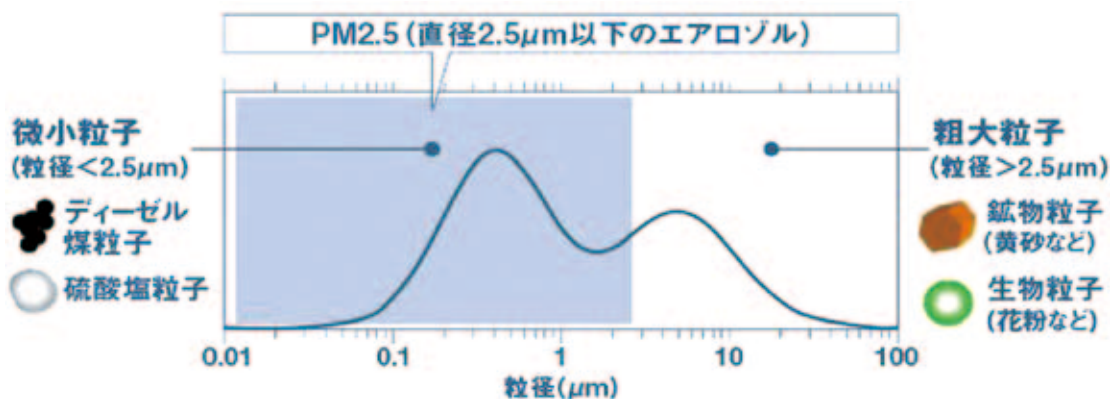
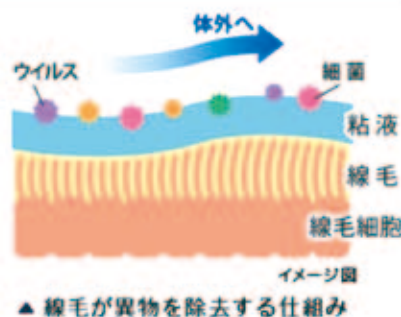
汚れを押し出し、気管支をきれいに保つ線毛

体内へ侵入する異物を除去する線毛

呼吸によって体内には極小の異物や細菌が入ります。

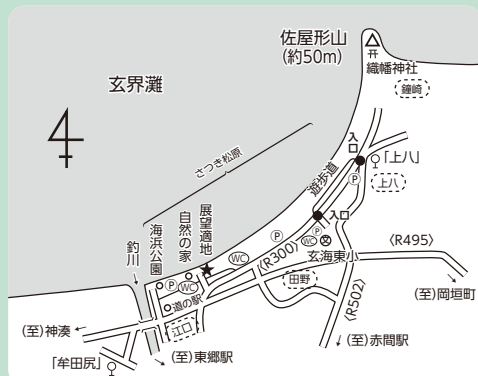
それら異物を追い払い、気管支をきれいに保つ働きをしているのが、粘液上皮細胞の線毛です。

気管支に入ってきた異物を、粘膜の粘液産生細胞から分泌される粘液がキャッチ。すると線毛が働き、粘液と異物を喉の方へ押し出します。



エアロゾルとは、固体または液体の微粒子が、気体中でコロイド状になって浮遊している状態。もや、霧、煙、ミスト、スモッグなど。

期の中国北京を超える濃度のPM 2.5 が部屋中に漂います。PM 2.5 への関心を持ったときにもやめさせるのが一番のよう



遊歩道入口(上ハバス停付近)

で、唯一松原の中を歩くことができ、展望所も3カ所ある。県立少年自然の家北側の浜辺(★展望適地)から、さつき松原と左突端に、海女発祥地である織幡神社がある佐屋形山が望める。

釣川河口にある北斗の水くみ海浜公園からは、筑前大島が見える。

場所 宗像市上ハ・田野・江口

一コマ 所々にあずまや、水場なども設けられている。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

交通安全教室

日 時 8月27日(火)
13:30～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 詐欺被害防止講話
交通安全講話
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎講師 西警察署交通課
・生活安全課



子育てサロン

“まつぼっくり”からのお知らせ

日 時 8月29日(木)
10:00～12:00

～学ぼう！
もしものときの
応急手当～



- ◎対象 乳幼児と保護者の方
出産のご予定のある方
又はご家族の方
- ◎指導 福岡市防災センター
*たくさんの参加お待ちしております。

健康講話

8月当院での
開催はありません。



次回は令和元年9月21日(土)
講 師：顧問 医師 北原靖久

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		西村				橋本(1・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/石橋(徹)	石橋(徹)	石橋(徹)	高比良	高比良	石橋(徹)	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(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		
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。)

最新MRI装置
(1.5テスラ)
を導入しました。

7月1日(月)より稼働しています。
先進の検査に対応し、高画質&短時間検査、そして患者様にやさしい検査環境で、様々な診断ニーズに対応する最新のMRIシステムです。

