

2020年
3月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

犬吠埼

千葉県銚子市の太平洋に突出する犬吠埼（いぬぼうさき）は日本国内で元旦の初日の出が一番早い場所として知られています（高地や離島を除く）。また、「世界灯台100選」に選ばれた犬吠埼灯台があります。



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

ぬちぐすいのこと

西本 理酔
にしもと りすい



沖縄の知人から「ぬちぐすい」と言う言葉を聞きました「命薬」と書くのだそうです。沖縄特有の民間薬かと思いい、それは薬局に売っているのかと訊ねると「薬局にはない市場に売っている」と笑って彼。

要は滋養のつく食材の事で特別なものではないそうです、そして彼は「只のもあるぞ」と語り出しました。

曰わく、「ゆんたく」取り留めのないお喋りのことです。他にも散歩、読書、欠かさず視ているテレビドラマ、ワイドショールーム：つまり、日常の疲れや辛いことをひと時でも忘れて楽しめ笑う、ストレスを溜めない事物のことなのです。

それを、現実逃避だと指摘する厳しい方々（特にご身内に）がいらつしやるかも知れません。そんなことじゃなくてもっと健康的な運動をしたら、テレビばかり視てないで趣味を持ったら、朝から散歩するのなら、もっとアグレッシブに歩いたら、とか。

そんな方々のご意見はキツパリ無視しましょう、はあそうねと呆けたふりしてウッチャラカシましょう。ご本人が「楽しい」と思っているモノが一番大切なのだと思います。

因みに私は、テレビでおなじみの「夏井いつき」さんの弟子として博多で句会を主宰し、高校生からお年寄りまで一緒に楽しんでいます。それと行きつけの居酒屋での美味しい食事と何でもない会話。これでけっこう健康にやっています。

（俳句集団「いつき組」福岡支部世話人、薬剤関連会社社員）

図1

おぼえて帰りましょう



1. タバコを吸うと、寿命が8年から10年短くなります。
2. タバコを吸うとがんになりやすくなり、とくに肺癌になる危険が高まります。
3. タバコを吸うとCOPDになる危険が高まります。
4. 先進国の中でもわが国はとりわけ男性の喫煙率が高く、“禁煙後進国”です。
5. タバコによるわが国の人的、経済的損失は甚大であり、わが国の活力を失わせています。
6. タバコを吸っている人でも、タバコを今からやめればタバコ関連の病気にかかる危険が少なくなります。
7. タバコをやめられないのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気のためです。ニコチン依存症の治療をしましょう。

たばこは肺がんの原因になるということは誰でも知っていますが、老化を早めるともいわれています。スモーカーズフェイスという言葉があるように、肌のきめ細やかさが失われ、しわが目立つようになります。スモーカーズボイスといわれるようなしわがれ声にもなります。喫煙する人の寿命は喫煙しない人に比べて、8〜10年短いという報告があります（図1）。

たばこを吸うとー

特集

たばこと病気ー喫煙関連肺疾患

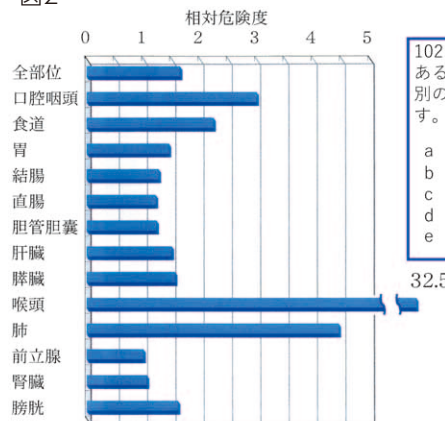
たばこと病気

たばこががんの関係はよく知られています。2008年のわが国の医師国家試験問題（図2）にあるように、喉頭がん、肺がん、口腔咽頭がんをはじめとして、多くのがんがたばこを吸うことによつて発症する危険性が高まります。

たばこと肺がんのつながりを示す重要な事実があります。たばこの消費本数と年齢調整した肺がんによる死亡者数は約20年の間隔をおいて、同じような動きを示しています。わが国におけるたばこの消費本数が減少に転じた1970年代から20年後の1990年代以降、肺がんによる死亡が減少に転じました。

呼吸器疾患の中でもとりわけ慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症に喫煙が深く関わっています。たばこを吸うことによって、肺の基本的構造単位である肺胞の壁が破壊され、多くの壊れた肺胞が一緒になつてひとつの嚢胞と呼ばれる

図2



102H17
ある生活習慣病による臓器別の発がん相対危険度を示す。この生活習慣はどれか。

- a 香辛料多量摂取
- b 高脂肪食摂取
- c 食塩多量摂取
- d 喫煙
- e 飲酒

2008年医師国家試験より

れる大きなふうせん状の袋に変化します。こうなると空気中の酸素を取り込む効率が悪くなり、咳、痰、息切れなどが現れCOPDという病名がつくことになります。わが国にはCOPD患者が500万人以上いるといわれているのですが、そのうち医療機関を受診し、治療をうける方は20数万人にすぎないといわれています。高血

院長 呼吸器内科 医師

渡辺 わたなべ

憲太郎 けんたろう

八女津媛神社の森

ふくおかの
自然探訪

¥15

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



八女津媛神社社殿と神の窟

九州自動車道の広川ICで車を降りる。国道3号線から国道442号線に入り東進する。矢部中学校の先を左折し1km程進むと八女津媛神社に着く。広川ICから60分程。

八女津媛神社は、日本書紀に登場する八女津媛を祀った神社で、「八女」という名の発祥地とされる。この地域は広く杉やヒノキが植林されているが、神社の周辺だけは自然が残され、神秘的な空間に包まれている。

境内に入るとすぐ、樹齢約600年の権現杉の大きな木があ

庄や糖尿病の患者さんが受診する人数と比べて大きな違いがありません。息切れを歳のせいと思って病気を吸い続けると息切れがますますひどくなります。たばこを10年以上吸ったことのある方は、是非受診して肺機能検査を受けていただき、COPDかどうかのチェックをしてください。もしCOPDであれば、禁煙するだけでも咳や痰が減り、吸入による治療をうけていただくことで息切れが随分楽になるはずですよ。

受動喫煙

わが国は国際的にみて、男性の喫煙率がとくに高いことや、たばこの煙がたばこを吸わない人に流れていくこと（受動喫煙）によるたばこの害や不快感に関する問題意識が薄いというあたりがたまたま事実がありました。たばこの煙に含まれる有害成分は喫煙者がたばこをくわえて吸う煙と、燃焼するたばこの先端から出る煙を比較すると、後者のほうに有害成分が多いのです。



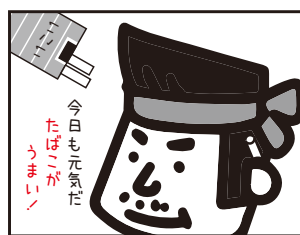
しかし、近年やっと行政も重い腰をあげ、兵庫県など一部の先進的な地方自治体に倣うように、受動喫煙に関する規制を国際的な基準に近づけるように努力をしています。東京都では、2020年7月開催の東京オリンピック・パラリンピックを見据えた受動喫煙防止条例が2018年6月に議会で可決されました。またすぐそのあとで、国会でも健康増進法の一部を改正する法律が可決され、2020年4月から全面施行されることになっています。これにより学校、医療機関、行政機関の庁舎などでは敷地内禁煙となります。一方、それよりやや規模の小さい事務所、ホテル、工場、飲食店、などでは屋内禁煙になり、分煙ではなく、専用の喫煙室でないと喫煙ができなくなります。ただ個人経営などの小さな飲食店ではそこまで徹底できず、喫煙可という表示をすれば店内での喫煙が可能であり、今後の課題として残りました。

禁煙にむけて

呼吸器内科医の独り言

たばこはなにかと悪の権化のような立場におかれ、たばこが好きな人にとっていまはまさに受難の

時代です。「喫煙者」は許されるが、「愛煙家」という表現を使うものなら、どこから石が飛んできそうです。私は医師である立場から、もちろん全ての人にたばこを吸ってほしくありません。しかし、今日も元氣だ、たばこがうまいと国主導の刷り込みキャンペーンが街中に溢れていたのは、ほんの50〜60年前のことです。当時の若者はそのキャッチーなポスターを見ながら、こぞってたばこをくわえ、汗をふきふき働き、高度成長まっしぐらの日本経済を支えていたのです。十把一絡げにた



ばこ（を吸う人）は敵だというのはいかなものか。現在のような禁煙教育を受けておられない年配のリタイアされた方に、私はたばこを吸ってはいけないうときつく言うことはできません。どうしても止められないのであれば、他人に迷惑をかけないように場所を選んで喫煙していただければよいのではないのでしょうか。でも若い方は絶対吸ってはいけませんよ。



境内入口付近に聳える権現杉

る。社殿の右に、「神の窟」という岩屋がある。天井からしたたり落ちる水で、八女津媛が顔を洗ったと伝えられ「媛しずく」と呼ばれている。境内は自然木で覆われている。カエデも多く、新緑や紅葉の時期を見計らって訪れるのもよいだろう。

場所 八女市矢部村北矢部

一〇メモ 矢部川渓流公園などの

渓流で、カワガラスやカジャガエルの美声を聞く機会もある。

今月の街の行事予定

西 陵 公 民 館 ☎092-891-6342

高齢者教室

子育てミニミニひろば

3月のイベントは
すべて中止となりました。
ご了承ください。



健康講話

《今月のテーマ》

特定健診・特定保健指導(支援)

～日常的に、摂取カロリーと消費カロリーの計算で減量を考える～

と き 令和2年3月28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 健診事業部長 医師 蓑田 俊二

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					高野(1-4) 中村(2-3)
呼吸器内科	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		渡辺
消化器内科	轟木	轟木(15時まで)	高野	高野	落合(2-4) 轟木	吉川 轟木(15時まで)	高野	高野	吉川	落合	
循環器内科	國武	國武/久富	國武	國武	國武(1-3)	國武	久富	國武	國武		
糖尿病内科	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	中垣		
脳神経内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
呼吸器外科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		橋本(1-3) 姫野(2-4)
外科	緒方				齋藤		西村				
整形外科・リハビリテーション科	中垣		非常勤	中垣	中垣		非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤
泌尿器科	高比良		高比良		高比良		高比良		非常勤	非常勤	非常勤
皮膚科	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤
眼科	石橋		石橋		石橋		石橋		石橋		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤
婦人科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		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。)

家族地域交流会・勉強会

動いて、しゃべって認知症を予防しよう!

認知症を予防して健康長寿に努めましょう!

参加費
無料!

日時 ▶▶▶ 令和2年3月7日(土)

10:30~11:30(受付10:00)

会場 ▶▶▶ 介護老人保健施設 西寿1Fリハビリ室

(福岡市西区生の松原3-18-9)

★交流会の最後に座談会を予定しています。

お問い合わせはこちらまで

TEL 092-892-3060

担当 武藤・中島

主催：介護老人保健施設 西寿

●認知症とはどんな病気?

●認知症を予防するには
～脳を活性化させるコツ●脳リハや体操を
実際に体験してみよう!