

2024年
2月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道 庭

日本の庭は、四季折々の風情を楽しむことができます。
花を植える・野菜を育てる・果物の樹を植える…。
春夏秋冬色々な楽しみ方がありますね。
皆さんのご自宅の庭には、どんなお花が咲いていますか。



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

うまれてきてよかった

やました
山下 まり



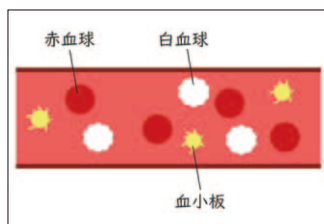
2012年春、九州大学子どもプロジェクトを主宰していた目黒実と、プランナー坂口麻衣子とともに、福岡市西区に子どもの居場所「生の松原子どもスコーレ」(現在は那珂川市に移転)を立ち上げました。工作や絵画、詩などさまざまな創作活動を通じて子どもたちとその過程を楽しみ、また「アリエスブックス」として子どもの本の出版活動も行っています。

私の大切な絵本の中に、佐野洋子著『うまれてきた子ども』(ポプラ社刊)があります。この本では、自分の意思を持ってうまれない選択をしていた子どもが、くすぐったさや痛みや温かさを感じる「うまれている子ども」の生の輝きと、「お母さんという存在」に惹かれ、やがてうまれることを決意します。

人生は選択の連続。個々人が今この瞬間、何を選び取っていくかによって、きつと無限の可能性があるでしょう。ただ現実では、子どもたちは時代も国も親も選べずに生まれてきます。何より、自分が生まれてきていいかどうかということを選べません。だから人間が生まれながらにして、不安と疑問に満ちているのは当たり前。それでも子どもたちは、興味のセンサーを張り巡らせて全身で世界を感じし、生きようとします。彼らが遊ぶことで学び続け、身の回りの世界や、大人や子どもたちから受け取った、温度や表情や匂いや言葉や、生きている喜びを実感すること。それが大人たち、そして教育の最大の役割ではないかと、私たちは考えています。

(デザイナー／合同会社hact代表社員)

血小板は出血している部分に集まり、血を止める作用があるのですが、その際に大量の成長因子と言われる傷を治す物質を放出します。これら成長因子の働



きを期待して自分の血液由来のPRPを関節の中に注入するのがこの治療法のポイントになります。

変形性膝関節症に対するPRP療法の研究は数多く発表されており、痛みを軽減する効果については証明されていると言って良いでしょう。しかしながら問題点もあります。実は、PRPを関節に注入することで、すり減った軟骨が修復されたとか、新しい軟骨が再生したとか、そういった証明は未だなされていません。また、この治療は保険が効きませんので非常に高価です。数ヵ月前に当院でもPRP療法を出来る体制を整えたのですが、他院での治療代は10万円台のところから100万円くらいまでと非常に差がありました（保険が効かない治療は自由に値段を決めることができるのです。ちなみに当院では一回15万5000円となっております）。その他にも、変形性膝関節症があまりにも進んだ患者さんに対しては効果が乏しいことや、新しい治療ですので長期的に見ると思いがけない副作用が生じる可能性があることも問題だと思えます。しかし、既存の治療でも痛みが残存し、手術までは望まない患者さんの選択肢の一つになるのではないのでしょうか。実際にPRP療法に興味のある方には

詳しくお話しいたしますので気軽にお尋ねください。

おまけ：患者さんによく聞かれること

コマーシャルの中ではサプリメントを飲んで膝の痛みがとれた人がたくさん出てきます。そのためか、患者さんから「サプリメントは効きますか？」と頻繁に質問されます。サプリメントは薬ではありませんので厳密には医療の範疇に入るものではありません。このような“医療っぽいけど厳密には違うもの”について、厚生労働省が調べ、その結果を発信しているインターネットサイト*があります。このサイトの中で、サプリメントに含まれていることが多いコンドロイチンとグルコサミンという二つの成分について言及されています。そこには、『コンドロイチンは変形性膝関節症または変形性股関節症の痛みには有効でないことが証明されており、グルコサミンが変形性膝関節症の痛みには有効かどうかは不明である』と記載されています。幸いにして、これらの成分には重篤な副作用は無いとも書いてありますので、私は患者さんに「効果は怪しいみたいだけど試したければどうぞ」とお話ししております。



*厚生労働省

『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>

糸島半島から約4km西方沖にある姫島。江戸時代には鎮山（186m）に遠見番所が置かれていた。女傑の野村望東尼の流刑地としても有名だ。
JR筑肥線「筑前原」駅から昭和バスに乗り「岐志」で下車。マイカーのときは岐志港に駐車する。岐志港からは市営渡船で姫島に渡る。
渡船場から、まず鎮山に上ってみる。鳥居の横を通り北へ。庚申道祖神の石碑がある分岐①、



立石山から望む姫島

姫島

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

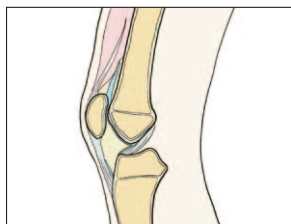
その62

変形性膝関節症について

医療法人西福岡病院 副院長
整形外科医師 高比良 知也

変形性膝関節症とは

変形性関節症というのは、関節を構成する骨や軟骨などが種々の原因で痛んでくる病気です。全身のあらゆる関節で起こる可能性があります、特に体重負荷がかかる膝関節や腰椎などに多く発生します。変形性関節症の中でも膝関節が痛む変形性膝関節症は女性に多くみられ、高齢になるほど罹患率は高くなります。長年の使いすぎにより軟骨がすり減ることが主な原因です。その他にも、肥満や遺伝も原因の一つですし、靱帯損傷などの外傷や化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することもあります。初期では立ち上がりや歩きはじめなどの動作開始時のみ痛みを感じ、休めば痛みはとれてきます。次第に正座や階段の昇り降りが困難になります。さらにひどくなると、安静にしている痛みが持続するようになります。ここまで進行すると、O脚などの変形が目立ったり、膝が伸びなくなるためにかなり歩きづらくなります。



関節の中に水がたまったり、膝が腫れてくることも多いです。

変形性膝関節症の進行を予防するためには、足上

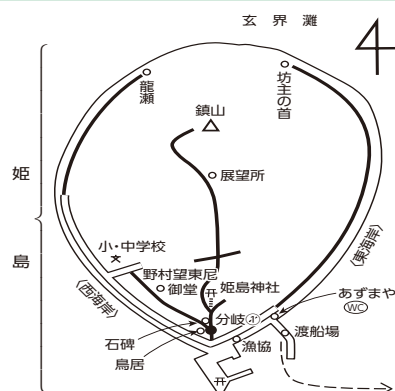
げ訓練や自転車こぎなどで太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えるのが効果的です。治療としては痛み止めの内服薬や外用剤を使ったり、関節にヒアルロン酸などの注射をすることが多いです。リハビリを

行ったり、足底板などの膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術も検討します。高齢の方には骨を削って金属を関節に入れる人工膝関節置換術という手術が行われることが多いです。その他には、すねの骨（脛骨）の一部を切り、骨のすきまに人工骨を入れることによって、元々O脚だったものをX脚に近づける脛骨骨切り術が行われることもあります。こちらは比較的若い患者さんが適応になることが多いです。



新しい治療について

最近テレビなどを見ていると、膝に対する新しい治療の宣伝を目にすることがあります。これは細胞や血液由来の成分を活用して病気や怪我で痛んだ組織の修復を促すことを期待するものです。治療にもいくつかの種類があるのですが、おそらく一番やられているであろう多血小板血漿（PRP）を用いた治療について概説します。PRPというのは血液を加工し、血液成分の一つである血小板の濃度を上げたものです。



野村望東尼の御堂と尼像

場所 糸島市
一口メモ 島の西海岸に龍瀬。東海岸には産の穴、坊主の首と呼ばれる奇岩などもある。

姫島神社の左側の山道を上って行くと展望所に着く。さらに蛇行しながら歩くと、渡船場から45分位で鎮山に着く。展望も得られる。
分岐①へ戻り民家の間を抜けて進むと、鎮山から約40分で野村望東尼の御堂に着く。
ここから渡船場までおよそ10分。防波堤からも雄大な景観が味わえる。岐志港には秋から翌年春にかけて牡蠣小屋が並び、

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵校区区人権講座

「アオギリにたくして」映画 上映会

日時 2月7日(水) 13:30~15:30

広島平和記念公園の被爆アオギリの木の下で、
たくさん子どもたちに被爆体験を語り続けた
ひとりの女性の物語——
出演：原日出子 風見しんご 斎藤とも子 渡辺裕之(友情出演)

場所：西陵公民館 講堂

内容：映画を見る前に「foo」の音楽が
あります。…30分位 定員：50名
申込先：西陵公民館 (☎891-6342)
主催：西陵校区区人権尊重推進協議会

シネマせりりよう

「戦場のピアニスト」

日時 2月21日(水) 13:30~16:00

第2次世界大戦中のポーランド。ユダヤ系ポーランド人のピアニスト、ウラディスワフ・シュビルマンは、ラジオ局で演奏を録音していた。しかしその途中で爆撃が建物を襲う。シュビルマンは逃げる途中で、友人ユレークの妹ロタと知りあう。

場所：西陵公民館 講堂

対象：どなたでも

定員：30名

申込先：西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》 糖尿病

と き 令和6年2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

☎ 0570-09-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 糖尿病内科医師 下田 聖子

会 費 無料

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-09-1331(代表)

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/山本	中村	中村		中村/川上	川上			川上	(川上)	高野(2) 中村(1・3・4)
内 科	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)	渡辺	渡部	渡辺(1・3)	
	呼吸器内科 睡眠時無呼吸	河端 河端	高野 高野				高野 高野/渡辺				
	消化器内科	國武 國武	國武 國武	國武(1・3・5)	國武			國武 國武			
	循環器内科	大園 松尾	松尾 松尾	松尾 大園	松尾 非常勤	松尾 大園					
	糖尿病内科	下田	井野 下田								
脳神経内科	緒方(九大)				小俵(九大)		劉(九大)				
呼吸器外科							非常勤 非常勤	非常勤 非常勤			
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		久保田(九大) 久保田(九大)		
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	川村(福大)						池田(福大)		上野(福大)		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
婦人科	安藤 安藤				安藤 安藤	安藤 安藤	安藤 安藤	安藤 安藤	安藤 安藤	安藤	
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

「生きがい」近隣地域へのポスト投函廃止に関して

平素より当法人院外広報誌「生きがい」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

長年、当広報誌を近隣地域へ配布しておりましたが、昨今では広告媒体のデジタル化など、急速なIT化が進んでおります。また、近隣の方々へのポスト投函による配布に対し、不要とのご意見もあり、当法人としては、ポスト投函を廃止する方向で検討しております。廃止後は、現在実施しております、法人ホームページからのアクセス閲覧や病院受付・総合案内での配布をご利用頂くこととなります。

つきましては、ご愛読いただいている皆様から、廃止検討に関するご意見を下記方法にて伺えればと思います。

お電話の場合：西福岡病院 0570-09-1331（ナビダイヤル④番）

メールの場合：法人ホームページから「お問い合わせ」をクリックし、内容記載して送信ください。

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は
下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●発行／医療法人 西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333

(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。