



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

Aspen

アメリカ合衆国コロラド州西部、ロッキー山中に位置する都市「アスペン」の南西約20キロに位置する名峰マールンベルズ。「北米大陸で最も写真に撮られる場所」などと紹介され、日本旅行業協会の「アメリカ大陸 記憶に刻まれる風景 30選」にも選ばれている景勝地です。



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

地球四周、レンタカー十六万キロの旅

ひろさき やすくに
廣崎 靖邦



人は『生きがい』を求めて色々な事に挑戦してみるものです。私も根っからの小さなチャレンジャーで傘寿を超えた今、その人生を振り返ってみると数多の冒険に關わって来ています。私の『生きがい』の一つは女房と二人、レンタカーで世界を回る旅でした。今から四十年前、RKBのソウル特派員の任務を終え、そこからは二人でのプライベートを楽しむ方へ軌道修正をかけたのです。四十年前と言えばもちろんナビはなく、東京紀ノ国屋書店が当時唯一独占的に販売していた海外ロードマップに頼るしかありませんでした。そんな中、そのロードマップ一枚を命綱に、二十ヶ国余、地球四周分を渡り歩いて来た勇氣と多くの決断は賞賛に値すると自負しています。

二人の旅の決まり事は単純で、運転は私、女房はナビゲーター、宿は日没直前に通りかかった郊外のモーテル、食事はモーテル近くの田舎の一流レストラン、片言英語で会話を交わし途中の景観、文化、歴史、食べ物等を楽しみながらツアーでは味わえない旅に挑戦しつづけているのです。二十億年の歴史と谷底まで二キロメートルが見通せる早朝のグランドキャニオンは絶景です。夜明けの景観を見たさに急ぎ、上空のセスナ機と陸上のパトカーとの連携を見落し御用。翌年再挑戦で絶景に感動。

私にとって車の運転は『生きがい』そのものですが生きた相棒を失った今、運転免許証を更新するかどうか深く思い悩んでいる所です。

(株)スミダ 顧問

図2 ノロウイルス感染症の症状

・主な症状:吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、(軽度の)発熱

突発的な吐き気や嘔吐が特徴的
こどもでは嘔吐、
大人では下痢が最も多い
嘔吐・下痢は一日数回から
ひどい時には10回以上
血便はない、高熱はほとんどない

・潜伏期間:24~48時間程度(1~2日)

・症状の持続期間:数時間~数日(平均1~2日)

毒の感染経路である。しかし、それ以外にもノロウイルスに感染した調理人等からの食品汚染や、カキなどの調理の過程で周囲の水・食品が汚染されて広がる場合がある。また、保育園・幼稚園、介護福祉施設等で小児や高齢者が施設内で密接な接触によりヒト-ヒト感染が起こることや、物理化学的に強いウイルスのため、乾燥した吐物が舞い上がり、ウイルスを含む塵埃を吸引・嚥下することで起こった例も報告されている。

図3 ノロウイルスの感染経路

- ①ウイルスを含む下水・海水による貝類(二枚貝)汚染
特にカキの生食
ウイルスを濾過・濃縮、複数種類のウイルス
- ②調理人の手などによる食品汚染
- ③汚染された水による感染、汚染された水を調理に使用
(食品・水媒介感染)
- ④施設内等で密接な接触によるヒト-ヒト感染(便・吐物)
(接触感染・飛沫感染)
- ⑤空気感染(塵埃感染)の可能性

手指消毒には消毒用エタノールが一番よく使われる。ノロウイルスはヒトに病気を起こすウイルスの中では物理化学的抵抗性が強く、アルコールにも強いが無効ではない。ただし、消毒剤と手指を通常より長く接触(30

秒以上)させる必要があり、多めに使用する(図4)。

図4 ノロウイルスの消毒

ヒトノロウイルスにアルコール無効は間違い

- ・ただし30秒以上の接触が必要と思われる)
- ・環境消毒には2度拭きで行う
拭き、15秒間程経過後に再び拭き
- ・手指消毒にはゲルタイプより液状タイプ
3ml以上使用
- ・木質、金属、絨毯には次亜塩素酸Naよりアルコール
木質:不活化される
金属:金属腐食性
絨毯:脱色作用

ノロウイルスへの予防には残念ながらワクチンはない(図5)。食中毒予防には安全な食品を得ることが一番であるが、食の安全には料理をする人、提供する人の健康管理も大切である。さらに、一般の食中毒とは異なり、施設等ではヒト-ヒト感染からの集団発生もあり、感染者の把握・隔離等の危機管理や感染対策が求められる。また、消毒剤にも抵抗性が強いことから、手洗いの重要性が強調されなければならない。消毒薬を使っていれば安心と考えず、日常の対応ではまず流水・石鹸による手洗いを実施し、手指に着いたウイルスや細菌を洗い落とすことを実行してほしい。

図5 ノロウイルス感染症の予防と対策

- ・ワクチン:ノロウイルスにはない
- ・食品の安全:生で食べない、ウイルス検査の義務化
貝は85℃以上、1分以上加熱
- ・調理師などの健康維持:(定期的な)ウイルス検査
- ・危機管理:迅速な情報、感染者の隔離、危険食品の廃棄
安全教育の徹底、日ごろの点検
- ・日常生活で注意すること:
手洗い:石鹸使用、10秒以上洗う。頻繁に洗う
汚物処理:汚物の隔離と不活化、処理時の感染に注意
飲み物・食物:危険性のある生ものに注意

糸島半島の中央に座す可也山。別名「糸島富士」と呼ばれる。JR筑肥線「筑前前原」駅から糸島市コミュニティバスを利用して訪れる。
「師吉公民館」バス停で下車。トイレ、駐車場もあるが満車のことが多い。雲泉寺を過ぎ「遊歩道入口」の標識がある分岐①は右へ。坂を上り分岐②を左へ行くとバス停から10分くらいで「登山口」に着く。
きつい上り坂になると、まも



可也山(鐘撞山より)

糸島富士(可也山)

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

86

冬の病気 食中毒

医療法人西福岡病院

介護老人保健施設 西寿 施設長 青木 知信

食中毒とは「食品、添加物、器具、容器包装に起因して起こる中毒」と定義される。原因物質が飲食物に混入し、主に急性胃腸炎症状（腹痛、下痢、嘔吐）を起こす。有毒物質に汚染された飲食物を摂取することで起こる急激な中毒症状、ないしは急性感染症状と言える。

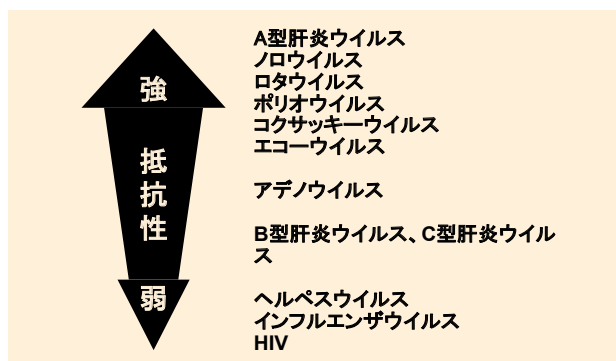
厚労省の食中毒発生状況の月別発生状況（患者）をみると夏期と冬期に多い。食中毒は一般的には夏期の病気と思われるが、冬期にも報告は多いのである。夏期には細菌性が多く、冬期にはウイルス性が多く、ノロウイルスが主な原因である。

ノロウイルスは1968年米国オハイオ州ノーウォークの小学校の流行を契機に見つかったウイルスで、ノーウォークウイルスと呼ばれていた。1966年に設立されたICTV（国際ウイルス分類（命名）委員会）の「ウイルス属名に地理的名称をつけない」「アルファベット4文字とする」の方針に従い、2002年の国際ウイルス学会でノーウォークウイルスはノロウイルスと命名された。別の下痢ウイルスであるサッポロウイルスは、サポウイルスと命名された。2019年に発見された新型コロナウイルスを「武漢ウイルス」「中国ウイルス」と呼びたい人たちもいるが、許されない理由は上記のためである。

ウイルスは大きくエンベロープ（外殻）がある・なしで分けられる。エンベロープは表面を覆う膜で、他の生物に付着したり、膜の蛋白が変異することでヒトの免

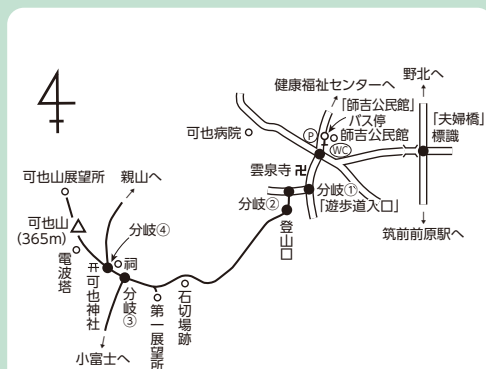
疫システムから回避するのに有用だが、エンベロープは壊れやすく、表面の膜が壊れるとウイルスは失活する。エンベロープがある代表的なウイルスにインフルエンザウイルスやコロナウイルスがあり、変異が多いのが特徴である。一方、エンベロープがないウイルスは、壊れやすい表面の膜がないため、抵抗性が強いのが特徴で、特に腸管の病気を起こすウイルスが多い。ウイルスは、口から入って胃液や胆汁などのヒトがもつ関門を潜り抜け、生きたウイルスが腸管に到達して病気を起こす。代表的なウイルスにノロウイルスやロタウイルス、A型肝炎ウイルス、ポリオウイルスがある。抵抗性の例として、アルコール抵抗性の強さを示した(図1)。

図1 ウイルスのアルコール抵抗性の強さ



ノロウイルス感染症の症状(図2)は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、病初期の突発的な吐き気や嘔吐が特徴とされ、熱は軽度が多い。潜伏期間は24～48時間、症状の持続期間は数時間から数日程度で軽い場合が多い。しかし、高齢者・基礎疾患を有する場合には死亡例もあるため、たかが食中毒で死亡するのかと驚かれる。

ノロウイルスの感染経路は複数ある(図3)。ウイルスを含むカキ等の生食が有名で、よく知られている食中



糸島半島の山々(可也山展望所より)

場所 糸島市
一口メモ 車のときは糸島市健康福祉センターに駐車するのが無難。師吉公民館まで徒歩約20分。

なく黒田長政ゆかりの石切場跡がある。第一展望所の入口を過ぎると、やがて自然林のゆるやかな道に変わる。分岐③と岐④はそのまま進む。可也神社、電波塔を越し下って上り返すと可也山に着く。「登山口」から65分くらい。

さらに北へ5分ほど進むと可也山展望所がある。展望はとも良い。帰りは来た道に戻る。バス停までおよそ75分。

西福岡病院からのお知らせ

帯状疱疹予防接種費用の助成について

福岡市では、令和7年4月より定期接種及び任意接種（ ）内の年齢の方は接種費用の一部が助成されます。期間を過ぎると接種費用の全額が自己負担になりますので、対象者に該当する方は、期間中の接種をご検討ください。

【対象者】

<定期接種>65歳以上の方
(65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上)
<任意接種>50歳以上の方
(50歳・55歳・60歳)

【実施期間】

令和8年3月31日まで ※予約は不要です

【料金】

生ワクチン：1回につき4,900円(全1回接種)
組換えワクチン：1回につき12,000円(全2回接種)



健康講話

《テーマ》 マイナ保険証について

と き 令和8年2月28日(土)
午前10時～11時

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講 師 医療法人西福岡病院 医事課長 野田 政道

会 費 無料 <<予約は不要です>>



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						中村(1・3) 高野(2・4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1・3・5)
消化器内科	和田	渡部			石津(2・4)	和田	高野	高野	石津		
循環器内科								渡辺			
糖尿病内科	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武	安藤(文)(予約制)		國武	國武	
脳神経内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)				
呼吸器外科	大園	松尾	松尾/藤井	松尾	松尾/藤井	大園	松尾	小牧	松尾	大園	
外 科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
整形外科	緒方				入江		宮崎				
泌尿器科							諸鹿	諸鹿	古賀	古賀	
皮膚科			非常勤		中垣		中垣				
眼科	高比良		高比良		高比良		高比良			非常勤	小田(※1)
耳鼻咽喉科		非常勤		非常勤				非常勤			
婦人科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
緩和ケア内科	大屋						小柳		安武		
腫瘍内科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
禁煙外来	安藤/坂井	安藤/坂井	坂井	坂井	安藤/坂井	安藤	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤
リハビリテーション科	森永		友岡		森永				森永		
				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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみにあります。

※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☎0570-09-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

治験管理室からのお知らせです

本院では、慢性閉塞性肺疾患の患者さんを対象に
新しいお薬(注射)の治験を行っています。



💡 この治験に参加可能な方

以下の条件を満たす方

- ▶12か月以上前に慢性閉塞性肺疾患と診断された方
- ▶年齢が40歳以上80歳以下の方

●詳しくは、お電話でお問い合わせください。 医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎0570-09-1331(代表)

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
(事業所個別番号)

☎0570-09-1331・FAX 092-881-1333
<https://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。