



MY HOME DOCTOR

# 住みかた



## 散歩道

### 中洲

西日本一の繁華街・中洲の一角に、名店が並ぶ小さな裏路地「中洲錦小路（なかつすにきししょうじ）」があります。昭和レトロな赤提灯が灯り、どこか懐かしい雰囲気漂っています。



## 健康 随筆

### 伝統食、百年床

しもだ としこ  
下田 敏子

小さな時から食べ、親しんできた味、ぬか漬け。私の母の宝物は、ぬか床でした。私はやっと、23歳で料理に目醒め、なぜかその私が、ぬか床を引き継ぐことに……。そして恐る恐る開いたぬか床の専門店は、気付くと50年近くにもなっていました。

今こそ、発酵とさわがれるようになったけれど、当時はマイナーな台所の隅に置かれた、日陰の脇役でした。17年前に、ぬか床の専門書の出版のお話が出て「えっ！ぬか床のことが本になる？」そんな驚きと共に寄稿、なんと今や4万冊以上の快挙となったのです。母から娘へと受け継がれ、ただ料理が好きで続けてきたぬか床が、世間から注目を浴びることとなりました。

30年前には、九州大学の農学部の先生方の研究テーマにもなり、何名もの大学院生が研究し、みんな発酵食品会社に就職。何か社会のお役に立てた気になり、やってきて良かったなーと思えました。百年以上も生き延びてきた菌達には、すごいパワーが密んでいるようです。先人達が大切に愛してやまなかつたぬか床には、たくさんの知恵が詰まっていたんですね。

店にはメニュー書きがなく、魚か肉だけを選んでいただく、一汁三菜の定食が出ます。みなさん、食べ終えらると「なんかホッとした」とか「体が喜んでる」とか、感想を言われます。食べることは、楽しいこと、体を作ること、細胞は三週間位で新しくなるとか、その細胞は食べることによって作られる。誰か、一人でも「すごい！」って感じてもらえたら、この上ない喜びです。

食は命なり、食べて美味しく、毎日食べたくなるおふくろの味。それが私にとっての百年床です。千束菌（チツカキン）が、未永く生き延びて、続いていくことを切に願っています。  
(ぬか床 千束 店主)



表紙題字 安藤 精彌  
表紙絵 川副 了造

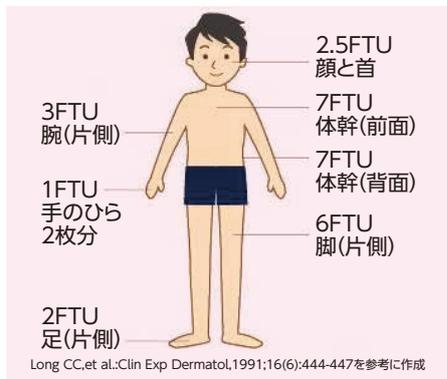
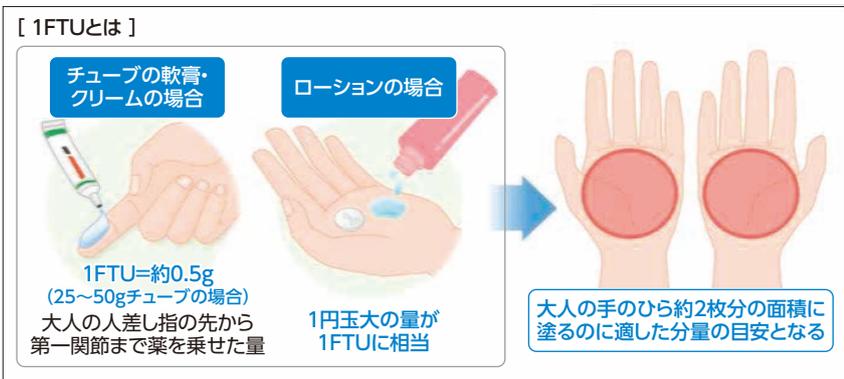
## 西福岡病院の理念

地域のみなさん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。

〈正しい塗り方 (FTU)〉

●ステロイド外用薬の効果をしっかり得るために塗る分量の目安として FTU(フィンガーチップユニット)と呼ばれる単位が使われている。

●FTUは大人の人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量(0.5g)。大人の手の手ひら約2枚分の面積に塗るのに適した量。



Long CC, et al. Clin Exp Dermatol, 1991;16(6):444-447を参考に作成

ステロイド外用薬を正しく使用していれば局所性副作用が現れることはほとんどありません。副作用が出たとしても、一過性のものなので使用を中止し適切な処置をすれば治ります。副作用を防ぐためにも漫然と使用せず、症状が落ち着いたら使用を中止します。

続いて保湿剤についてです。保湿剤は保湿成分を含み、皮膚を覆い水分などを保持することでバリア機能を維持する作用を現します。角層に直接水分を与えるものをモイスタライザー、皮膜で水分の蒸散を抑えるものエモリエントと呼びます。代表的な保湿剤にはワセリン、ヘパリン類似物質、尿素があります。保湿剤は可能であれば1日2回朝と晩に塗布し、入浴後は5分以内に塗布するようにしましょう。

最後に貼付剤についてです。

貼付剤は服用する必要がないため飲み薬に比べて胃腸への負担が少なく、内服が難しい患者さんにも有用な剤形です。また、副作用が現れたときにすぐ

に剥がして中止できるという利点もあります。

貼付剤は局所製剤(皮膚表面の患部または皮膚を通して局所患部へ有効成分を到達させ効果を発揮するもの)と経皮吸収型製剤(有効成分を皮膚から吸収させて全身作用を発揮するもの)の2種類に分けられます。

どの貼り薬でも共通して起こりやすい副作用が接触皮膚炎(かゆみ、かぶれ等)です。一般的に剥がして1~2日で消失・軽減します。副作用を避けるためには同じ場所に貼らないようにし、保湿などのスキンケアを行うと良いです。消炎鎮痛剤は貼り薬の種類によらず切って貼ることが可能です。経皮吸収型製剤の一部の貼り薬は、薬剤成分が流れ出てしまったり、薬の吸収に影響が出てしまうことがあるため、自己判断で切って使用する事はやめましょう。

今回は点眼薬、塗布剤、貼付剤の使い方についてご紹介しました。効果を最大限発揮するためにも、処方された通りの用法用量を守り正しく使用しましょう。

福岡市東区の南東に位置する森江山への道は悪路。山麓はのどかな雰囲気があるので、森江山のまわりを散歩気分でする。天神方面から西鉄バスに乗り「みどり」が丘団地入口で下車。トイレがある。新幹線の高架下をくぐり「みどり」が丘団地入口標識がある分岐①を左へ。終始、開けた舗装道を歩く。この先、右手に森江山が時々垣間見える。長谷橋がある交点①は右へ。平坦道からゆるい上り坂と



森江山と田畑

森江山の周回道

ふくおかの自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

その87

## 外用薬の正しい使い方

医療法人西福岡病院  
薬剤師 愛甲 恵美

外用薬には貼付剤、坐剤、点眼薬、点鼻薬、吸入剤、塗布剤などがあります。今回は点眼薬、塗布剤、貼付薬の使い方についてご紹介します。

点眼薬には水性点眼液、懸濁性点眼液、ゲル化製剤、眼軟膏の4種類があります。

水性点眼液は有効成分を精製水に溶解させたもので、水に溶けやすく吸収も早いです。懸濁性点眼液は有効成分を懸濁させたもので、水に溶けにくい性質です。ゲル化製剤は点眼した際に体温や涙に含まれる成分などに反応して“ゲル化”し、持続的に効果を発揮するように作られた点眼薬です。眼軟膏は目に塗布する専用の軟膏で、水を弾き、点眼薬よりも薬の成分が目の表面に長く留まります。点眼薬が複数種類ある場合の点し方について、それぞれの特徴を加味すると、水性点眼液の点眼後は5分、懸濁性点眼液、ゲル化製剤、眼軟膏は次の点眼まで10分以上の間隔をあける必要があると考えられます。同じ

### 〈点眼の順番〉



●同じ性質のものを数種類点すときは、重要な薬を後にして“洗い流されてしまう”影響を小さくする。

性質のものを数種類点すときは、重要な薬を後にして洗い流されてしまう影響を小さくします。

点眼後は目を閉じ目頭を押さえるようにします。使用の際は、ボトルを清潔に保つため点眼薬の先端がまつ毛に触れないようにし、市販品は開封後3カ月以内、処方されたものは開封後1カ月以内に使用します。

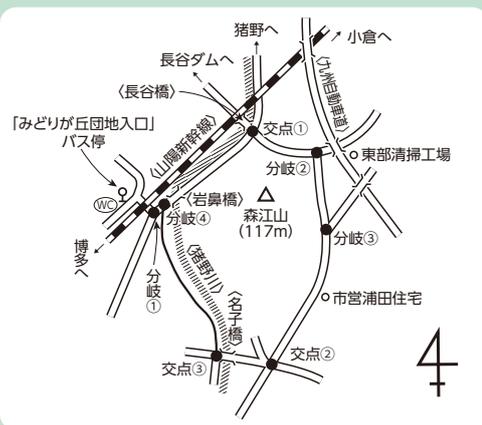
.....

続いて塗布剤（塗り薬）についてです。

塗布剤には軟膏、クリーム、ローション等があります。外部から患部に直接薬効成分を届けるため全身への副作用が少なく、剤形が豊富という利点があります。今回は塗布剤の中でもステロイド外用薬と保湿剤についてご紹介します。

ステロイド外用薬は抗炎症効果があり、市販でも購入可能な薬剤です。効果の強さによりウィーク～ストロングスの5段階に分けられています。

ステロイド外用薬の効果をしっかり得るために塗る分量の目安としてFTU(フィンガーチップユニット)と呼ばれる単位が使われています。FTUは大人の人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量(約0.5g)で、大人の手のひら約2枚分の面積に塗るのに適した量です。十分な量をしっかり塗ることで、期待する効果が得られやすくなります。塗る際は擦り込まずにたっぷりと乗せるように塗ります。ステロイドの吸収率は、主に皮膚の厚さによって異なります。吸収率の高い部位ほど長期連用した場合に局所性の副作用が出やすくなるため、顔や皮膚の弱い部分に使用する場合、ステロイド外用剤の強さを1ランク下げるとかノンステロイドタイプの薬で対処すると良いでしょう。



猪野川と黒男山(岩鼻橋より)

**場所** 福岡市東区  
**一口メモ** 逆まわりすると分岐の位置など分りづらいのでやめた方がいい。

なる。  
分岐②とカーブミラーがある分岐③は右へ行きゆるい坂を下る。途中、分岐が出てくるが道なりに直進する。市営浦田住宅を過ぎカーブミラーがある交点②は右へ。ゆるい坂を上って下ると平坦な道に変わる。  
交点③は右へ向かい猪野川沿いを歩く。左に田畑が広がります。分岐④を左折するとバス停に降り着く。一周約45分。

西福岡病院からのお知らせ

新任  
医師



循環器  
内科医師  
ふじい かな  
藤井 香菜  
九州大学  
平成21年卒

紹介

地域の皆様が健やかに過ごせるよう、  
貢献してまいります。  
どうぞよろしくお願いたします。

健康講話

《テーマ》 廃用症候群について



とき 令和8年3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 理学療法士 平川 史央里

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)	
呼吸器内科 睡眠時無呼吸					石津(2・4)	和田	高野	高野	石津			
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)	宮本				
循環器内科	大園	松尾	松尾/藤井	松尾	松尾/藤井	大園	松尾	小牧	松尾	大園		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方				入江		宮崎					
呼吸器外科							諸鹿	諸鹿	衛藤(1) 古賀(2-4)	衛藤(1) 古賀(2-4)		
外科			非常勤		中垣		中垣					
整形外科	高比良		高比良		高比良		高比良				非常勤	小田(※1)
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	大屋						小柳		安武			
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/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	
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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。  
※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、**子宮内膜症の患者**さんを対象に新しいお薬(錠剤)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
  - ▶年齢が20歳以上の方
  - ▶月経周期中に子宮内膜症による骨盤痛(下腹部痛・腰痛)を有する方
  - ▶BMIが30未満の方



●他にも参加条件がありますので、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 ☎0570-09-1331・FAX 092-881-1333  
(事業所個別番号) <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。