

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2007年

1月号

生が

医療法人 西福岡病院



散歩道

津屋崎千軒

江戸時代から明治中期にかけて北部九州物流の拠点として繁栄した津屋崎千軒は、その風格のある街並みを今も残している。素朴な味わいの「津屋崎人形」も有名。



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

(元九大医学部教授 薬理学)

今どき90才は珍しい長寿ではない。日本の人口統計によると90才以上の長寿者は約百万人(ほぼ3/4が女性)いるそうだ。93才の私はその中の一人だが、体のあちこちに故障があつて、一見元氣そうに見えるが、真実は半病人と言われても仕方がないと思つてゐる。

半病人の私が毎日利用する薬は4種類程度だが、10種類前後の薬を使つてゐる老人はざらにゐるそうだ。アメリカ在住の友人も数種類の薬で89才の生命を保つてゐるという。日米などの先進国ではこういう方法で長寿者をふやすのが流行なのかも知れない。

医学の常識では、成人が長寿を望むならまず暴飲・暴食・喫煙・肥満・過労・不眠などの不摂生要素を完全に除くべきで、これらの悪習は容赦なく寿命を削り取るという。しかしいかに規律を守つても、必ず長寿を得るとは限らないから問題なのだ。

そこで友人のベテラン医師は、長寿の原因は先天的な遺伝子にあり、これが寿命の90%を支配するという新説を唱え始めた(この際、運・不運は別として)。

もしこれが真実なら、遺伝子は個人ごとに異なるから長寿法も各人異なるべきで、他人がまねする意味はなくなる。また長寿を望んで努力しても、天命を変えるのは不可能なことが判明する。何も努力せずに成行きに任せてゐる無精な私にとっては、ありがたい学説として賛成したくなるのである。

健康 随筆

長寿の裏ばなし

田中 潔



特集

甘くない！糖尿病

平成18年11月11日
健康講話より
内科医師 井野弘子

厚生労働省の調査によると、平成9年度糖尿病患者は約690万人、予備群約680万（合計1,370万人）であったのに対して、平成14年度糖尿病患者は約740万人、予備群約880万（合計1,620万人）と着実に増えています。

また、糖尿病患者約740万人のうち、半分の370万人しか治療を受けておらず、治療を中断した方は全体の50%です。糖尿病は日本の中で、増加している病気のひとつで、40歳以上では10人に1人、50～60歳代では5人に1人は糖尿病であると言われ国民病として警告されています。

問（ ） 糖尿病とは？

糖尿病は、すいぞう膵臓から

答え（ ） 分泌されるインスリン

というホルモンの働き

が足りないために、血液中のブドウ糖濃度すなわち血糖値が高くなり、その結果、血管や神経などの障害を引き起こす慢性的病気です。（※インスリン…血液中の糖を体の組織に取り込んで糖の濃度を下げる働きを持っています）

糖尿病は、初期症状がほとんど

問（ ） 糖尿病の診断される基準は？

次のいずれかに該当

する場合、「糖尿病型」と判断します。

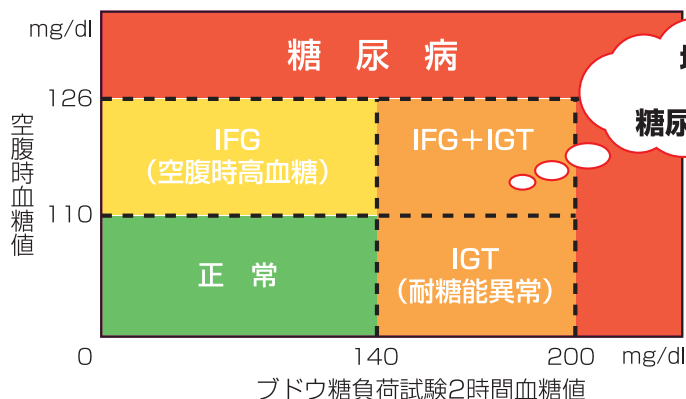
① 随時血糖値 200 mg/dL 以上

② 早朝空腹時血糖値 126 mg/dL 以上

③ ブドウ糖負荷試験2時間血糖値 200 mg/dL 以上

どないため、知らないうちに静かに進行し、全身の血管や神経が侵され、深刻な合併症を引き起こす大変恐ろしい病気です。

糖尿病の診断される基準は？



別の日に検査して①～③のいずれかで「糖尿病型」が確認出来れば、糖尿病を判断することができます。その他、HbA1C 6.5%以上、網膜症等の合併症があれば、診断されます。

地名の由来 その九十一

新春随想

飯田 良三

地名の由来を始めて早や8年、いつもの如く正月三箇日は、ぼやーっとしているが、ご存知のように去年一昨年と地名には大変化が起こってきた。まさに革命的变化である。その一つは町から市への昇格。思いつくまま福津市・古賀市・うきは市・久留米市の大拡大（田主丸町を呑み込む）、一山越えて佐賀市も三瀬村、富士町に進出し、県庁所在地の福岡、佐賀の両市が山の峠一つで隣接することになった。これは全国的にも初めてらしい。市と市が直接つながっているのは、私の少年時代は大牟田と荒尾市ぐらいか、京浜地方ぐらいであつたろう。

10年後には、県単位の行政ではなく、州単位の区割行政となるかも知れず、そうなれば選挙など更に汚職が頻発するかも？西欧でもテレビで見たことがあるが、個人の家で玄関先がベルギーで居間がオランダというような所が、2・3軒あるとのこと。税金の支払いはどうなるのであろうか。いつも言うように社会の変化と共に地名の呼称が変わるのは、止むを得ぬが、古い地名も何らかの形で残しておきたいし、また住民にとって便利なものは復活させるのが

問い

自分自身が「糖尿病」「糖尿病予備軍」かどうか調べるにはどうしたらいいのですか。

答え

前述にあてはまらない検査値（例えば空腹時血糖 110～125 mg/dL 以上の間）の場合、詳しく調べるには、ブドウ糖負荷試験があります。

これは甘いサイダーのような飲み物を飲んで頂き、前値、30分、60分、120分と血糖値を測り、糖尿病が隠れていないか調べることで出来ます。

問い

なぜ、糖尿病は怖いのでしょうか？

答え

血液中の糖分が異常に増えた状態が続くと身体の血管（とくに細い血管）や神経が障害を受けます。

次の三つが三大合併症と言われています。

●神経障害…しびれや痛み・潰瘍・壊疽など

●網膜症…眼底出血や網膜剥離、失明する可能性もある。（失明は年間3,000人以上）

●腎症…腎臓の血液をろ過する機能が低下し、浮腫や尿量低下をきたす。悪くなると透析が必要になる。（年間約1万人が新たに透析導入）

その他、脳梗塞、心筋梗塞、免疫力の低下により感染症にかかりやすくなる可能性もあります。

問い

合併症を予防するためには？

答え

大切なことは、継続して血糖のコントロールをすることです。高血圧にも気をつけましょう。また、足のケアも大切です。清潔に保ち、指や爪が伸びすぎているか、色の変化がないか、ひび割れ・水虫がないか、などこまめに確認をしましょう。合併症の早期発見・早期治療が大切です。

問い

糖尿病を予防するためには？

答え

予防や治療の基本は、「食事」と「運動」です。

食事については、自分の理想の摂取カロリーを守り、栄養のバランスの良い食事をし、腹八分目に抑える事が大切です。

運動については、全身を使った有酸素運動で、軽く息が上がる位の負荷で週3日以上を目安にします。例えば、散歩は早歩きで20分以上が最適です。



次号予告

2月号で、食事のエネルギー計算方法・運動の方法などをわかりやすく特集します。どうぞ、お楽しみに。



よく聞く医療用語 セカンド・オピニオン

No.3

患者様が診断や治療に關して他の医師の意見、判断を参考にすること。

よろしくろう。初春にちなんだ、地名由来の締めくくり川内市に冠がついた。薩摩川内市となった。一説によると東北仙台のお姫様がご当地に嫁にきた。領主様は、遠くに来てさびしくろうと仙台の字を変えて、川内にしたという話もある。

冠都市で豊前松江という駅名がある。ショウエと発音する。島根の松江（マツエ）と混同を避けるための策であろうが、NHKのアナウンスで豊前松江（マツエ）と放送、勉強不足をさらけ出すことになった。正月早々、文句を言っても仕方ない。今年もよろしく。

一句計上

元旦や 掛け声のみで 喜寿となり
元旦や 今年はやるぞと 三日間

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

謹んで初春をお慶び申し上げます。

旧年中は大変お世話になりました。

明るく住みよい地域づくりのため地域に根ざした

公民館運営を心がけていく所存です。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成19年 元旦 職員一同

高齢者
料理教室

日時 1月29日(月)10:00~

◎場所/西陵公民館 ◎指導/管理栄養士 小淵智子さん

◎費用/500円 ☆1月25日(木)までに公民館へ申し込んでください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月の介護保険について》

とき 平成19年1月27日(土)

午前10時より午前11時30分まで

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 当院居宅支援専門員 川村恵子 会費 無料

介護保険とは何か? また平成18年4月介護保険制度の改正がありました。何が変わったのかなど、わかりやすく説明をします。なお、ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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
一般内科		交代	児玉			井野		水田	児玉		交代
呼吸器科	石橋	原田	石橋	原田	原田	原田	石橋	原田	廣田	上原	(オンコール)
	原田		原田		上原/高野 (3:30)		原田		高野		
消化器科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	下橋	安藤(文)/下橋		安藤(文)/下橋		安藤(文)	山田	
循環器科	浜田		浜田		浜田		浜田		浜田		
糖尿病内分泌科	井野					井野	井野				
神経内科	久保				黒田		緒方				交代
精神科神経科			永廣								
外科	荒木	荒木	安藤(公)	荒木	益崎(手術)	益崎(手術)	安藤(公)	荒木	荒木	荒木	荒木/安藤(公) (1:30)(2:40)
整形外科	佐々木	中村	中村	佐々木	佐々木(手術)	中村(手術)	中村	佐々木	佐々木	中村	九大
泌尿器科	田原				田原				福大		
皮膚科	宮地		宮地		宮地		宮地		久保田/宮地 (1:30)(2:40)		宮地
眼科	福大		福大		福大		福大		福大		福大
耳鼻咽喉科	森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大
婦人科			福大								福大

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(主に水曜日)

平成18年12月18日現在

※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。※眼科・耳鼻咽喉科・婦人科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表 ☎092-881-1331 までおたずね下さい。

謹賀新年

新年のご挨拶

理事長 安藤 文英

あけましておめでとうございます。

これで7回目の新年のご挨拶です。畏友故井上則之、故安部重彦両氏、そして松井俊規様と続く、教養あふれる旧制福岡高校人脈を編集長に戴き、宮原克良様の詩情豊かな水彩画と相俟って、好評を博しつつ今年十月には記念すべき通算一〇〇号発行を迎えます。

その他本紙発行は多くの力の結集の賜物です。わずかに四頁と小ぶりではありますが、判りやすく読みやすい表現の工夫やカット絵など込められた思いは篤いのです。

今後も所期の目的と方針とを守りながら、更に成長し長く存続することを期待いたし、皆様からの絶大なご支援ご指導を賜りますようお願いを申し上げます。またご要望ご意見がございましたら、どうぞ遠慮なく編集部にお声をおかけいただきますように。

今年が皆様にとって輝かしいものであり、ご家族共々お幸せでありますようお願い申し上げます。

新年のご挨拶

院長 安藤 公英

皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は、医療制度改革の結果、患者様の負担が多くなり、また、病院の制度が分りづらくなり大変申し訳なく思っています。

新年を迎えましたが、今の状況が大きく変わることはないようです。刻々と変わる医療制度や病院の仕組みについて、皆様に分り易く説明していかなければと考えております。また、旧年中には、ご利用の方々から多くの叱咤激励を頂きました。改善すべき点は検討して、よりよい医療と環境を提供できるように努力致します。

今年も、「やさしさのある医療」を私の目標として、皆様に愛される病院創りに職員一同邁進してまいります。

最後に、今年の干支は猪です。よく「猪突猛進」といいますが、常に安全を考え、必要であれば回り道するくらいの考えで行動していきましょう。

今年も宜しくお願い申し上げます。

