

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2013年
4月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

日本医療機能評価機構
一般病院認定

散歩道 桜

さくら さくらさくら
古来より、日本人にとつて最も馴染みの深い花である桜は、春の訪れを告げる花として、私たちはその風情ある美しさにうつろう四季を感じる事が出来ます。花見は季節のイベントとして欠かせないものとなっており、福岡にも多くの桜の名所があります。いざや いざや 見に行かん♪ (さあさあ 花を愛でにいきましょう)



健康 随筆

笑いと脳医学

Dr. シャリフル イスラム



私は、一九九三年一月にバングラデシユから脳の形態学の研究のために、九州大学医学部の留学生として福岡に来ました。今年で、在住二〇年になりました。妻と二人の息子の四人家族で福岡市東区に住んでいます。福岡は食べ物、物が美味しくて、地域の人々も親切で、楽しく暮らしています。しかし、来たばかりの頃は生活文化の違いから様々な困難がありました。特に息子二人が学校に行くようになって、国の違いから苛めに合い、ストレスから病気が起こりました。私は脳の医者です、ストレスが体に悪い影響を起すことを知っていましたので、良い治療方法を探して治すことができました。脳の研究でわかった事は、脳は人体を支配していて、脳を喜ばせると脳の素晴らしいパワーによって、心と体を健康に保つことができます。脳が喜んでいる状態とは、笑っている状態のことです。笑いは顔の表現だけではなく、脳が喜んでいると細胞が笑っていることを確認しました。この笑いを健康づくりに取り入れて活動している博多笑い塾の人々と知り合い、私の脳の研究から得た笑いの医学的知識をプレゼンテーションすることに「laughter university (笑い塾大学)」の設立の準備をしています。この大学で学んだ人々は、健康で幸福な社会をつくる共感者になります。正しい知識を得た人はストレスを感じなくなつて元気になります。明るい日本は、明るい世界をつくる事ができます。そして、私の母国バングラデシユの人々と共に幸せになることを願い、人と社会の健康づくりに貢献いたします。

医学博士(分子生物学・細胞生物学・脳の形態学)

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。

特集

骨粗鬆症

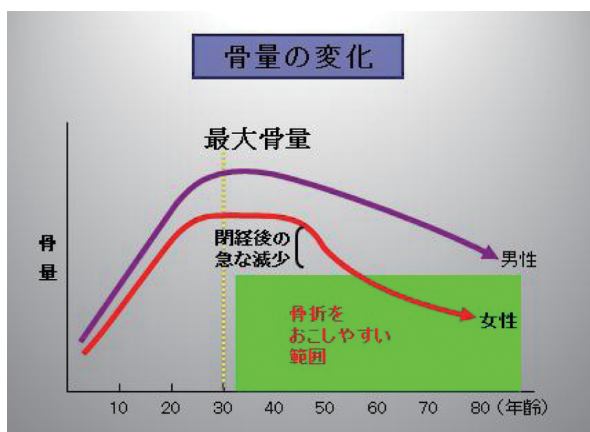
整形外科 医師 真島 龍興
まし ま たつ おき

骨粗鬆症とは

「骨粗鬆症は、低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患である」(WHOの定義)。すなわち、骨密度が低下し、骨質が悪くなるため、骨強度(骨密度が70%、骨質が30%関与)が低下して骨折を起こしやすくなるということです。

平均寿命と健康寿命

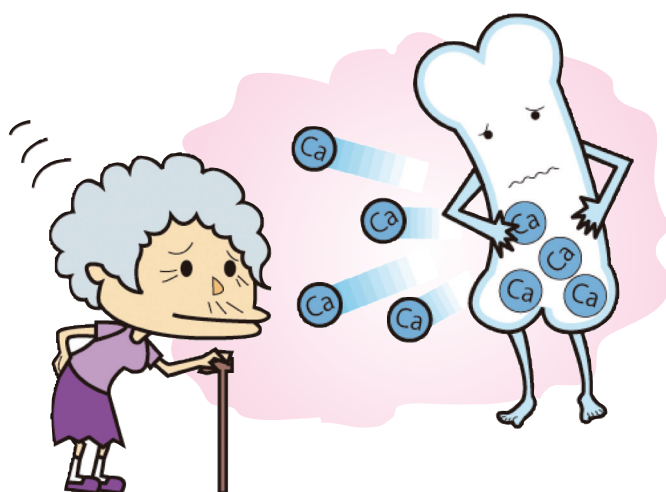
日本人の平均寿命(2010年)は、男性79・6歳、女性86・3歳であり、健康寿命(介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる年齢)(2010年)は、男性70・4歳、女性73・6歳です。従って、男性は9年余り、女性は13年余り、自立した生活が困難になり、介護が必要となります。介護の原



因の第3位に転倒・骨折(12・4%)があり、骨粗鬆症が深く関わっています。特に女性では転倒・骨折の割合が15・3%と高く、男性(6・1%)の2倍以上の頻度となっています。

骨密度

骨密度(骨量)は、20歳〜30歳代にピーク(最大骨量)となり、40歳



〜50歳代より減少していきます。特に女性では、閉経後に急速に骨量が減少するため、骨折を起こしやすくなります。女性の骨粗鬆症の有病率は男性の2倍以上であり、60歳代で約30%、70歳代で約40%、80歳代で約50%であり、骨折の発生率もそれに応じて急速に増加していきます。

地名の由来

一六〇話

地行―枕町

飯田 良三

「ジギョウ」と発音するが、福岡の在郷の人なら誰でもご存知、時々よそから当市に来られた方に読み方を教えることもある。

地行の名前そのもののルーツは私は知らない。知人に尋ねても納得のいく説明をこれまで得ていない。

菰川から西、今川辺りまで北は埋め立てまえの博多湾の海岸、南は福岡電車。今の明治通の少し丘になった処までの範囲だが、かなりひろく小生の子供のころは、地行東町、西町、地行浜などと区分けされていたが、正式のものかどうか？

ところでここは、藩政時代は黒田藩の下級武士や足軽などが住んでいた地域で、最近まで珍

骨粗鬆症の予防

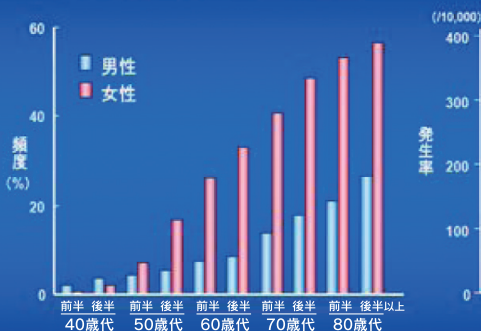
骨粗鬆症の予防は、食事療法（カルシウム、ビタミンDの摂取など）、運動療法（歩く、日光浴など）にて骨量の減少を少なくすることが重要ですが、成長期に食事と運動で骨量を増やしておく（骨を貯金しておく）ことも重要です。無理なダイエットは骨量の増加を制限し、将来、骨粗鬆症に悩まされる誘因

となります。

50歳頃より骨量は減少し、特に女性では閉経後に急速に骨量が減少します。骨密度検査を行い自分の骨の貯金状態を把握しておくことが重要です。骨密度がYAM (young adult mean) / 20~44歳の若年成人の平均値)の70%以下だと、骨粗鬆症と診断され、薬物治療が推奨されます。70%~80%の場合は、骨量減少と診断されますが、喫煙、過度の飲酒、骨折

骨粗鬆症の疫学

骨粗鬆症有病率の性・年代別分布



大腿骨頸部骨折の性・年代別発生率とその推移



- 骨粗鬆症の推計患者数は約780万~1,100万人
- 大腿骨頸部骨折の推定発生数は約12万人

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版, 2006, p.4-5



の既往などがあれば、薬物治療が推奨されます。骨密度検査は、近くの医療機関、保健所にて比較的に手軽に受けられますので、定期的に検査されることをお勧めします。最近では骨代謝マーカー（骨吸収マーカー、骨形成マーカー）も検査できるようになりました。お金に例えると、骨密度（骨量）は現在の蓄え（貯金）で、骨代謝マーカーは支出（骨吸収マーカー）と収入（骨形成マーカー）のバランスということ。今、貯金（骨量）が多くても、支出（骨吸収）が収入（骨形成）を上回っていたら、貯金（骨量）がどんどん目減りしていき、いずれ借金生活（骨折）に陥る可能性があります。

高血圧、糖尿病の場合、血圧や血糖を測定し、今、特に症状がなくても、降圧剤や血糖降下剤などを使用します。これは、将来的に合併症が起こりにくくすることが目的です。同じように、骨密度検査を定期的に行い、必要に応じて骨粗鬆症の薬物治療をすることは、将来の骨折を起こりにくくするために、非常に重要です。骨粗鬆症の予防・治療を行い、健康寿命を増進し、明るい老後を目指しましょう。

竹塀に囲まれた家を見ることができた。維新前の勤皇の志士平野国臣もこの出で、明治通の南に出身の石碑がある。そこは前述の丘の一部で、東西に2・300mくらいの形そのままに「枕町マクラ」といわれ、私の伯父も此処に住み「父は今日は枕町に行った」とか古い記憶のなかにある。その後、住まいを荒戸に変えたが、ここは中級武士の住まいがあったところ。荒津岬、今の西公園の入り口を意味する。高級、即ち藩の重臣は大名町と侍の区割りもあつたわけである。そういうわけで土地も安かつたのか、次第に社会的にも地位のある方が住みつかれ、昭和には、戦前は福岡の準高級住宅地に変身。枕町は高台で大学の先生や芸術家などがおられたが、わりと周辺も含めて閑静なところで住みやすかつたのであろう。それに戦時中米軍の空襲にも免れ、今でも昔の面影を充分残しているようだ。

（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

子育てミニミニひろば

開講式とかぶと作り

乳幼児の健やかな発育を応援し、親子の仲間づくり、子育ての悩みの軽減を図るための講座です。

日 時 4月18日(木)
10:00 ~ 12:00

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎指 導 保育士 大衛 美穂子 さん
◎対 象 0~3歳児と保護者



第33回 楽走クラブ

ノルディックウォーキング体験

日 時 4月21日(日)9:00 ~ 10:00
(今回のみ第3日曜日)

◎場 所 生の松原森林公園
(自由参加サークル)
◎対 象 校区住民
※ボールレンタル300円各自負担

高齢者教室

開講式と講演

日 時 4月23日(火)13:30 ~ 15:00

◎場 所 西陵公民館 講堂
◎内 容 爆笑体験50連発
◎講 師 元西日本新聞記者
山本 浩久 さん



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《 今月の / 医 食 同 源 》

と き 平成25年4月27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 当院院長 外科医師 中垣 充

会 費 無料

★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
内 科		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
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)		原田 原田(15時まで)		廣田		
			高野 高野				高野 高野		野田		
		國武 國武	國武 國武		國武(1-3) 國武(4休診)				國武 國武(2休診)		
	消化器内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文) 山田		
	循環器内科		松尾	松尾	松尾		松尾 松尾		松尾		
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭(4休診)	大庭(4休診)		若杉/井野 若杉(15時~)		
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣(2休診)		非常勤(2休診)		非常勤(2休診)
整形外科/リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/高比良 勝野		非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1-2)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真) 安藤(真)						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。

平成25年3月25日現在

※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。(一覧表もございます。)



研修会の様子



中垣 院長

真島 診療部長

第7回 福岡西部地域医療連携研修会

去る2月12日(火)18:30~ 第7回 福岡西部地域医療連携研修会を開催しました。この会は、地域医療連携の形を発展させ、地域の医療機関関係者と交流できる場を持ち、連携の強化を図る目的で、企画・開催を松尾内科病院、今津赤十字病院との共催で、平成18年から行っています。

今回は、当院の中垣 充院長と診療部長 真島 龍興先生から「保険診療について社保・国保審査の立場から」のテーマで講演を行いました。参加者の方々から「大変勉強になった」「同じ内容のものを定期的に行ってほしい」とのお声を頂きました。

講演後の懇親会では、院内外の医師、地域医療連携室担当者や医療ソーシャルワーカー、医療事務で交流を持つよい機会となりました。

開催当日は、天候が悪い中にも関わらず、院内外合わせ100名を超える方々の参加を頂き大盛況でした。今後も定期的開催を予定しています。