



MY HOME DOCTOR

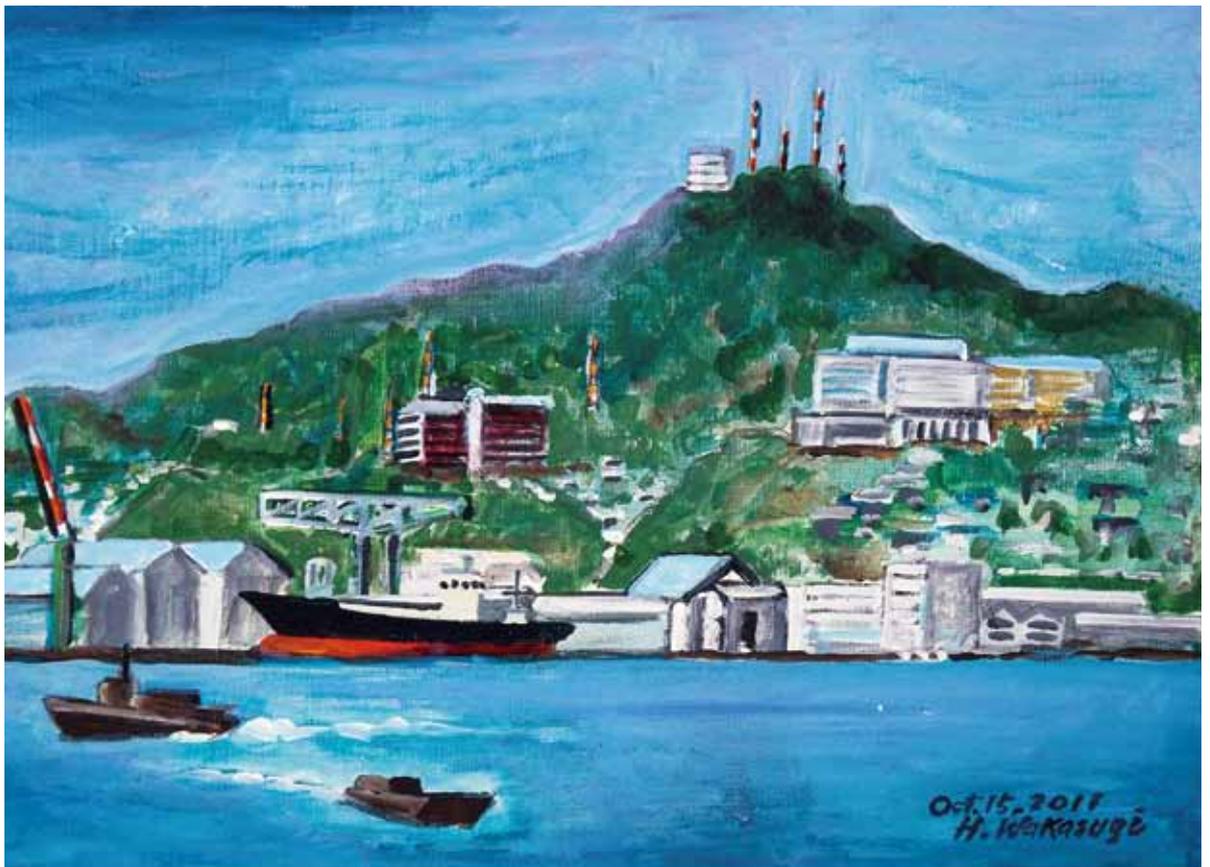
生かばい



散歩道

長崎港

戦艦武蔵を建造した世界有数の造船所がある。背景の稲佐山からの風景は、鶴の港とも言われ素晴らしい景色となっています。戦国時代外国との日本の唯一の交易の窓口でした。



健康
随筆

九大における心臓手術第一号

ひろた のぶお
廣田 暢雄



私が、九大胸部疾患研究所（以下、九大胸研）に在籍しました時には、生の松原分院内に、胸研がありました（昭和三十三年―四十六年）。貝田勝美教授（昭和二十七年―三十六年）、杉山浩太郎教授（昭和三十六年―五十二年）の御指導を受けました。私は外科を希望していましたが、貝田教授より「胸研でも外科は出来るよ」とすすめられ入局しました。当時は病理、細菌、生化学、肺生理（肺機能）等の研究室があり、すべて臨床と関連した研究室で、患者さんを診ながら研究をしていました。未だ結核が、国民病で二〇〇床から五〇〇床の療養所が、全国に多数散在しており、結核から胸研に移行した時代で、S.M.P.A.Sが、抗結核剤として使用されるようになり、全身麻酔が普及し、肺切除や胸郭成形術も行われ、結核の対応が可能になってきました。

当時、貝田教授は、結核から胸研へ名前が変わったのだから、心疾患も、当然、研究の対象になるということで、大田満夫助教授に、ドイツへの留学を奨められました。一年有半後に帰国され、安川電機に、人工心肺の試作を申し込まれていたようでありました。未だ人工心肺が使用されない時期に、生の松原の胸研施設で、初めて心臓手術が、大田先生の執刀で行われたのであります。僧帽弁狭窄例で、オフポンプ（人工心肺は使用せず）用手的に交連切開術が行われました。その後、九大の本院でも心手術が、施行されるようになり、杉山教授の時代となって、呼吸器疾患の臨床研究に集中することとなりました。私の記憶が薄れないうちに書き残しました。

（西福岡病院 呼吸器外科 名誉院長）

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。

特集

中高年を健康に生きるために 心臓・脳・血管の病気を予防する生活

循環器内科部長

大園

医師

慶三郎

健康寿命とは…

これまでの医療は、いかに長く生きるか、平均寿命を延ばすかを目標にしてきました。しかしこれからは、生活の質を重視し、長くなった寿命を「心身に障害のない期間」として、健康で自立して暮らすことができること、すなわち「健康な長寿」を実現していくことが、真に豊かな長寿社会の達成のために重要となつていきます。

健康寿命とは：日常生活に制限のない期間



中高年がかかり易い循環器の病気について

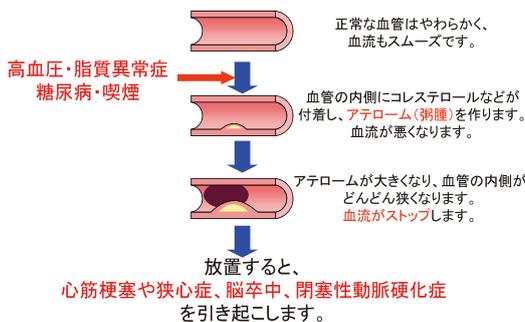
① 狭心症・心筋梗塞

心臓に酸素と栄養供給する大切な命綱が冠状動脈です。正常な冠状動脈は柔らかく血流もスムーズです。ところが動脈硬化が進むと、動脈の内側に悪玉コレステロールが入り込みアテローム(粥腫)を形成します。これがどんどん大きくなると動脈の内腔が狭くなり、血流が邪魔されます。これが狭心症です。動脈硬化の危険因子(高血圧症・糖尿病・脂質異常症・喫煙・狭心症や心筋梗塞の家族歴・年齢など)が多く重なるほどその進行が早まります。そしてある日ある時アテロームが破れると、その場所に血栓が形成されて血流が完全にストップしてしまいます。これが心筋梗塞です。

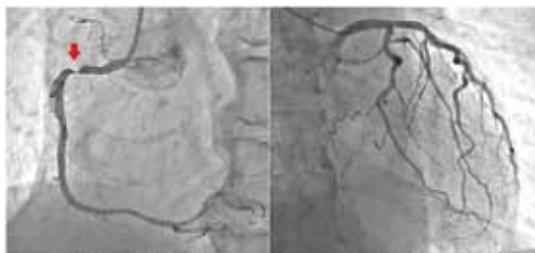
② 心不全

人間が生きていくためには、体の各部分に十分な酸素と栄養が行きわたることが必要です。これらを運ぶのが血液で、その血液を循環させるポンプの働きをするのが心臓です。血液を送り出す能力の低下による症

動脈硬化



冠動脈造影検査



右冠動脈を左前より見る

左冠動脈を右前下方より見る

笹山 超低山散歩

体験活動協会 FEA 理事長

谷正之

筑前前原駅のすぐ南に、桜の名所知られる笹山公園がある。この頂上にある三角点の名称にちなみ、笹山(74m)と呼ぶことにする。運動をかねて駅から周回してみる。

南口の方へ降りる。すべて舗装道路を歩く。分岐①は左へ、点滅信号がある交点①は右折する。

「南風台東」標識がある交点②は右へ。伏龍池では水辺の野鳥が観察できる。左に脊振山地を目にしながら歩く。やがて「南風台中」標識がある交点③に着くので、右へ折れる。緩い坂を上り、そして下ると、駅から35分程で分岐②が出てくる。右へ行くと、すぐに無料駐車場がある。

坂を上り、分岐③は右へ行く。この先は「展望広場」への誘導標識に従い上る。配水地を過ぎると、間もなく展望広場に着く。慰霊塔が立ち、周りは桜で囲まれている。石段を少し上ると、分岐②から10分位で頂上に到着する。三角点、景色案内板があり、高祖山、姫島、可也山などを眺めることができる。

状は「疲れやすい」「だるい」「動悸がする」などです。血液を受け取る動きの低下で血液のうっ滞が起こり、その症状として「息苦しさ（肺に血液がうっ滞）」「むくみ（身体の各部分にうっ滞）」などが生じます。

心不全をきたす原因は一つではありません。心筋梗塞や心臓弁膜症など、あらゆる心臓病が原因になります。高血圧で長年心臓に負担がかかっている場合にも、しだいにその働きが低下して心不全の原因となる場合があります。これが近年増加しています。

③ 脳卒中

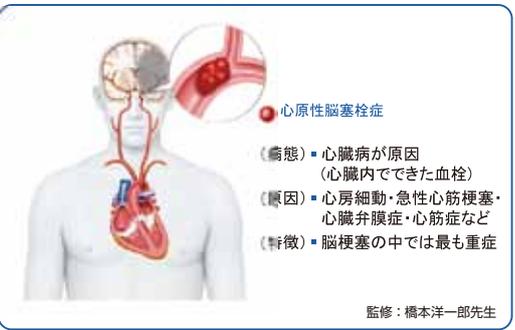
脳梗塞は脳の血管がつまる病気、脳出血・クモ膜下出血は脳の血管が破れる病気です。そのうちでもとくに脳梗塞は高齢になるほど発症しやすい病気です。

脳梗塞には、アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓症の3つのタイプがあります。アテローム血栓性脳梗塞とラクナ梗塞は動脈硬化が原因で発症します。一方心原性脳塞栓症で一番多い原因は心房細動です。

④ 心房細動

加齢とともに増加。70歳代の5%、80歳代の10%程度の割合で起こる比較的起こり易い不整脈です。日本国内に約130万人、潜在的には200万人を超すとも言われています。動悸などの自覚症状で気づくこともあります。気づかず健康診断等でたまたま見つかることも多い不整脈

脳梗塞には、アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓症の3つのタイプがあります。



左心房内の血栓



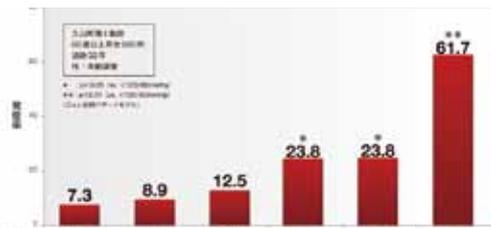
致死的な不整脈ではありませんが、左心房の中に血栓が形成され、その一部が剥がれて脳まで飛んで行って動脈を閉塞させてしまうと脳梗塞になってしまいます。このタイプの脳梗塞に

なると非常に重症になり死に至るケースも多いので、予防と治療が重要です。

⑤ 高血圧症

高齢になるに従って血圧は高くなり易く、それに伴って脳卒中の危険も高くなります。これには塩分の摂り過ぎと運動不足が大きく関係しています。塩分の多い食品を減らし薄味に慣れていきましょう。無理のない強度と量の運動を継続しましょう。ウォーキングが最適です。

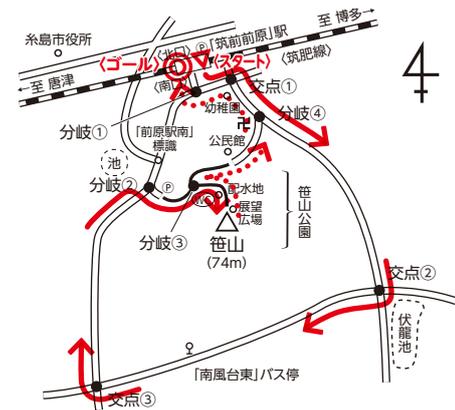
血圧が高いと脳卒中リスクも高まる



まとめ

循環器の病気を予防して中高年を健康に生きるためには、この三つを実践して暮らしましょう。

- ① 腹八分を守る。
- ② 塩分を控える。
- ③ できるだけよく歩く。



▲展望広場と慰霊塔(頂上直下)

分岐③まで引き返し、右へ下る。笹山公民館を過ぎ、分岐④を左折すると、頂上からおよそ15分で駅に辿り着く。

範囲 糸島市笹山公園

歩行距離 3・2km

歩行時間 60分

一ロメモ 春の桜をはじめ、冬のヤブツバキ、ツフツバキなど、開花シーズンに訪れるのもよい。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

開講式

日時 4月18日(火)
13:30~15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の方
- ◎内容 落語
- ◎講師 粗忽家 勘心さん
福岡市立
小学校教諭



子育てミニミニひろば

開講式～はじめまして～

日時 4月27日(木)
10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館
児童等集会室
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士
大歯美穂子さん



*皆さまの参加をお待ちしています。

地域づくり講座

ごきぶり団子づくり 日時 5月9日(火) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 校区住民
- ◎指導 地域指導者 橋本節子さん
- ◎費用 200円
- 申し込み先:西陵公民館まで
- 共催:保健衛生連合会

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のマ / 健康診断の実際》

とき 平成29年4月22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 健診事業部長 医師 蓑田 俊二

会費 無料

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	中村	中村	中村	飯田	中村	児玉		オンコール		飯田	飯田/交代
	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)			
呼吸器内科			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/山田	(宮本)	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
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		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科		高比良	高比良			高比良			高比良		非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		
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		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤						安藤		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。

※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。(一覧表もごさいます。)

治験管理室からのお知らせです

本院では、喘息の患者さまを対象に
新しいお薬(吸入薬)の治験を行っています。



治験に参加いただける主な条件

- ★「喘息」と診断されたことがある方
- ★18歳以上の方。ただし女性の場合は妊娠の可能性がない方
- ★6か月以上タバコを吸っていない方

●詳しくは、お電話でお問い合わせください。 **お問い合わせ先** 医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)

●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 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>