



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

バイサイドプレイス博多

都市と水辺が交わる憩いの場として、福岡のみならず全国から観光客が集う複合商業施設です。博多埠頭に隣接し、地上70mの博多ポートタワーや約3000匹の魚が泳ぐ巨大な円柱型水槽のアクアリウム、農水産物を扱う「湾岸市場」など多彩な施設が揃っています。市街地の喧騒から離れた海辺の空間でゆっくり過ごしてみたいかですか。



健康 随筆

ノルディックウォーキングのすすめ

最近、公園や広場でポールを持って歩く人が増えて、シニアが楽しんでいける姿を見られ「私はまだ杖はいらない」という誤ったイメージが無くなりつつあります。

私も出会った8年前は関心がなく友人のすすめが縁で今ではライフワークとして活動しています。

このノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。その健康への効果が実証され現代では日本でも人気が高まっています。

わたしたちの会も当初は36名でスタートし、団体を立ち上げ150名を超えるまでになりました。活動の場は主には大濠公園、東公園、春日公園ですが、四季折々の自然や歴史を訪ねながらのアウトドア感覚で運動を行い、また、各自自治体、公民館、老人連合会等のお手伝いもさせていただいています。

実践活動を振り返って感じたことはノルディックウォーキングの特徴は2本のポールを使うことで全身運動となり持久力の向上、下半身が強化されます。

また、その効果は仲間の輪が広がり楽しく運動が出来る環境をノルディックウォーキングが作ってくれたことは大きな収穫です。

香椎原病院の「香椎ノルディックウォーキング教室」ではインストラクターの資格を取得し活動しています。

健康づくりから介護予防まで幅広い用途があり有酸素運動としても生活習慣病の予防につながります。

誰にでも簡単に始められる生涯を楽しむスポーツとしてのノルディックウォーキングですが、より効果的で安全に行うためには、インストラクターからの指導をお受けになることをお勧めします。  
(福岡ノルディックウォーキング協会 会長)



すみ 角 洋一郎

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

# アレルギー性鼻炎

耳鼻咽喉科 医師 森園 哲夫

## アレルギー性鼻炎とは

アレルギー性鼻炎は、鼻粘膜のアレルギー反応による疾患です。発作性反復性のくしゃみ、水性鼻漏、鼻閉が鼻の三大特徴です。

一年中起こる通年性アレルギー性鼻炎と、季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）に分けられます。

## 発症の頻度

通年性のアレルギー性鼻炎は人口の10〜20%に、花粉症は10〜15%に発症しますが、発症は若年化し、10〜30歳がピークとなり、自然治癒する人が少ないため、患者数が年々増加しています。

## 発症の機序

遺伝的な素因が重要ですが、まだ説明は不十分です。花粉やハウスダストなどの抗原が鼻粘

膜の上の肥満細胞に固着した

IgE抗体と反応してヒスタミン、ロイコトリエン、プロスタグランジンなどの化学的伝達物質を放出し、鼻水（抗原を洗い流す）、くしゃみ（抗原を吹き飛ばす）、鼻づまり（抗原を奥に入れない）などを起します。

冷たい空気、化学的や物理的な刺激によってもアレルギー性鼻炎を起こす人もいます。

## 診断

鼻汁をスライドグラスに塗り、アレルギー性鼻炎に特徴的に現れる白血球の好酸球を染色します。

アレルギー性鼻炎の種々の抗原を皮内に注射する皮内テスト、採血して血清特異的なIgE抗体の定量などで抗原（アレルギーを起す物質）の特定や原因抗原の反応の強さなどを調べます。原因となると思われる抗原を

鼻の粘膜に付着させて鼻症状の出現をみる誘発テストは、抗原の確定や治療の効果判定などに有用です。

## アレルギー性鼻炎の主要抗原

- 1 花粉
- 2 ハウスダスト
- 3 ダニ
- 4 カビの胞子
- 5 動物のふけ
- 6 羽毛（枕の詰め物）
- 7 ソファの詰め物
- 8 植物、貝など



## 歩いて、福岡の道



### さつき松原

### — 宗像大社

野外教育家 谷 正之

鐘崎<sup>かねさき</sup>辺りから、さつき松原を通り、釣川<sup>つりがわ</sup>沿いを歩き、宗像大社<sup>むねがた</sup>（天津宮<sup>あまのみや</sup>）を目指す。

JR東郷<sup>ひがし</sup>駅から西鉄バスの鐘崎行きに乗り、上八<sup>かみやち</sup>バス停で下車。終始、舗装された、ほぼ平坦な道を歩く。分岐①からクロマツ林の遊歩道に入る。途中、展望所が3カ所あり、神湊<sup>かみづ</sup>港、大島、地島など眺められる。交点①で遊歩道は終わる。分岐②を過ぎ、江口休憩所のすぐ先の分岐③は右へ。突き当りの分岐④を右折すると、上八バス停から65分程で、北斗の水くみ海浜公園に着く。展望もよい。ここから交点②までは10分足らず。そばに道の駅<sup>みちのえき</sup>むなかたがある。臈月<sup>さつき</sup>橋を渡り、五差路の交点③を左折し釣川沿いを南進する。交点④は左へ。川端<sup>かわはた</sup>橋を渡り、交点⑤を右へ。すぐの交点⑥を左折すると、今回唯一の石段の坂を上る。交点②から35分位で、宗像五社のひとつ、鎮国寺に辿り着く。

交点④まで戻り、海の道むなかた館がある交点⑦を左へ。宗像大社の大鳥居が見え、その先に「宗像大社前」バス停がある。鎮国寺から約15分。バス時刻に合わせて、宗像大社の見字や参拝などすると

## 室内ダニの除去

- 1、室内の清掃…目のこまかいフィルター付きクリーナーを使う。



- 2、織物のソファ、絨毯、畳はできるだけやめる。
- 3、ベッドのマット、布団、枕には防ダニカバーを掛ける。
- 4、ぬいぐるみ人形のベッドへの持ち込み、カーテン、織物の壁掛けをやめる。
- 5、部屋を湿度約50%、温度を20〜25度に保つ。除湿器により室内の湿度を下げることでダニの繁殖をおさえる。

## 花粉の回避

- 1、花粉情報に注意する。
- 2、花粉の多い時は外出を控える。外出時にはマスク、メガネを使う。



- 3、表面が毛羽立った毛織物などのコートの使用は避ける。

- 4、帰宅時は

衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

- 5、飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。

- 6、飛散の多いときは布団や洗濯物の外干しは避ける。



## 治療法

### ①薬物療法

抗原となる花粉やダニを避けることが重要です。薬物療法が主となりますが初期療法が有効です。花粉の飛散開始と同時に、もしくはそれ以前に薬物療法を開始する初期療法は、症状発現を遅らせ、なおかつ症状のピークを弱め、また症状の消失が早められることが知られています。

### ②特異的免疫療法

(抗原特異的減感作療法)  
今まで日本では、抗原エキスの皮下注射による治療が一般的

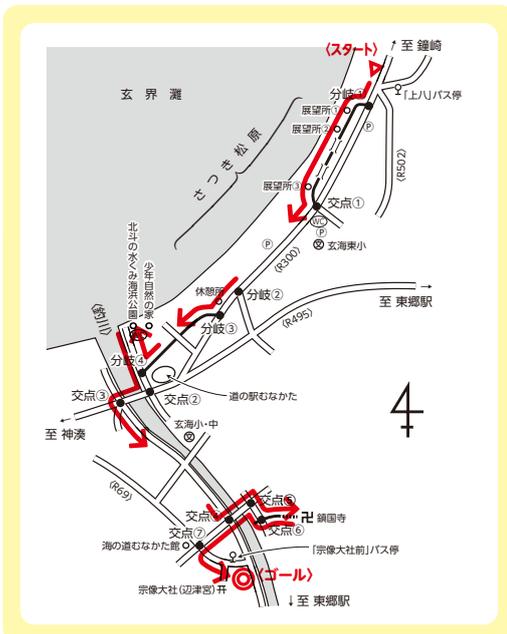
でしたが2014年からスギ花粉の抗原エキスを舌下から投与する舌下免疫療法が導入され、皮下注射で起るアナフィラキシーショックなどの重篤な副反応の発作が非常に低くなりました。自宅で安全に投与でき注射の痛みや頻回の通院を必要としないことなど多くのメリットが挙げられます。

### ③手術療法

鼻内粘膜の下甲介という部位をレーザー等で凝固する方法が外来手術で可能です。鼻漏とくしゃみのひどい重症例では後鼻神経切断術が短期入院で適応となります。重症の鼻閉には粘膜下鼻甲介切断術がよい結果をもたらします。

### ④禁忌事項

抗ヒスタミン薬は、緑内障、前立腺肥大症、喘息には禁忌です。症状の程度を医師とよく相談しながら各種の療法を選択することが大切です。



▲さつき松原と左奥に鐘崎の佐屋形山を望む

よいだらう。  
 範囲 宗像市  
 歩行距離 8・4 km  
 高低差 40 m  
 歩行時間 125分  
 一〇メモ 道の駅むなかたは、歩く途中にあるので気軽に立ち寄れる。

今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**高齢者教室**

「バスハイク」

日時 3月20日(火)  
8.30集合 8:40出発  
~ 16:30帰着予定

◎場所 紅乙女酒造(久留米市田主丸町)  
白壁通り散策一道の駅うきは

◎費用 2,500円

◎定員 45名(高齢者教室生優先)

\*参加費を添えて申し込んで下さい。

受け付け開始は3月1日より

キャンセルは

3月10日後より

食事代のみ返金。



**子育てミニミニひろば**

「修了記念品づくり」

日時 3月15日(木)  
10:00~12:00

◎場所 西陵公民館  
児童等集会所

◎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。



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ》肺炎球菌ワクチンについて  
お薬との上手なつきあい方

と き 平成30年3月24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 薬剤部 薬剤部長 小畠 道長  
薬剤部 薬剤師 岩崎 友美

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				飯田/北原	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)		渡辺	
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	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	山田	安藤(予約制)/宮本	山田	安藤(予約制)/山田		
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	瀬尾	高比良	高比良		瀬尾	高比良	瀬尾		高比良	瀬尾	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。)

介護老人保健施設 **西 寿** ご案内

①施設入所 定員.....100名

【一般棟73名・専門棟(認知症)27名・ショートステイ2名】

入所対象者 要介護1~5の方

ショートステイ対象者 要支援1・2 要介護1~5の方

②通所リハビリテーション...27名

利用対象者 要支援1・2 要介護1~5の方

当施設は在宅復帰・在宅療養支援機能加算届出施設です。

家での生活が  
心配になってきたけど、  
どうしたらいいの？



相談対応

お電話かメールをご利用下さい  
TEL 092-892-3060  
メール Seiju@nishifukuhp.or.jp

相談窓口

支援相談員：藤津芳子(ふじつよしこ)

相談時間

月~金 8:30~17:00  
土 8:30~12:30