



MY HOME DOCTOR

# 生かす



## 散歩道

### 根子岳

根子岳（ねこだけ）は、熊本県阿蘇郡高森町にある山です。東峰の標高は1408m、頂上のギザギザした迫力のある稜線が特徴的で、四季折々に変化する景観は見る人を魅了します。初心者の登山は上色見の麓から登る大戸尾根ルートがおすすめです。



## 健康 随筆

### 入院のお陰で楽しい第二の人生

池浦 貞彦  
いけうら さだひこ



英語教師として中学校で十三年、大学で二十七年間勤務して停年を迎えた頃、数校の私立大学から勧誘されたが全部断った。学の内外を問わず多忙な毎日だったので「自由な時間が欲しい」というのが当時の願望だった。

三月に入ると学生十数名が退職記念旅行に招待して下さった。泊まったホテルにはテニスコートがあったので二日目の朝は五時頃に起きて「負けるもんか！」と打ち合っていると左足がドッスン！歩けなくなったので直ぐに帰宅して近くの外科病院へ行くと、アキレス腱断裂。早速入院して手術。ベッドに横たわっていると窓から美しい博多湾、東側には故郷の立花山が聳えている。食事や身の回りのことは全部看護師さん達が手伝って下さり正に極楽！今まで経験したことのない自由な生活に浸っていたが五日目頃から寂しくなり始め、下の道を通る車や歩く人達が羨ましく見えるようになってきた。イライラしていると突然九州女子大学の事務局長が花束を持って来られ「歩けるようになったら私達の大学で教えて下さいませんか？」即座にOK。

五月からは元気な女子学生達に囲まれて楽しい生活。三年後には福岡市教育委員として八年間。町内の集会所でも高年の人達が十名ほど集まられて英会話クラブ等々。楽しい第二の人生に導いて下さった病院に感謝しながら米寿を迎え、第三の人生を模索している近頃です。

（福岡教育大学名誉教授（英語学））

## 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

# インフルエンザ・睡眠薬

薬剤部 薬剤師 前田 晴子  
まえだ はるこ

## インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症で、気温が低く乾燥している所を好みます。インフルエンザ菌と呼ばれている物もありますが、今回のインフルエンザとは全くの別物です。ウイルスは呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、のどや気管支、更には肺で急激に増殖していきます。

11月頃から全国的に流行し、1〜3月頃にピークを迎えます。重症化すると脱水を起こしてしまい免疫力が低下する事によって細菌に抵抗する力も弱まり、その結果誤嚥性肺炎や尿路感染症を引き起こしやすいとなります。

## 治療薬

現在発売されているインフルエンザ治療薬は、ウイルスの増殖を抑え治す時間を早めるためのお薬

で、タミフルという飲み薬やリレンザ・イナビルといった吸入のお薬があります。

インフルエンザに罹患して治療するには飲み薬は5日間服用しなければなりませんし、吸入の薬はしっかりと吸い込める肺活量が必要で

この2種類のいいところ取りのようなお薬「ゾフルーザ」が今年の3月から販売されました。飲み薬で1日1回服用すれば完了です。今までのお薬と違ってウイルスをやっつけてくれます。



インフルエンザは瞬く間に増殖します。すぐに受診し、発症48時間以内にお薬を服用しましょう。

## 予防接種

毎年、厚生労働省指導の下そのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせてワクチンが作られています。インフルエンザに罹患する事を予防する効果もありますが、罹患したとしても重症化する事を防ぎ入院や死亡を防ぐ効果があります。10〜12月中旬頃までに打つようにしましょう。

また、肺炎を防ぐ為にも肺炎球菌ワクチンを前以て接種することをお勧めします。(生きがい5月号を！)

## 大切なのは予防

### 1 感染経路を防ぐ

〈飛沫(ひまつ) 感染〉

咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染

↓うがい、正しいマスクの着用(しっかりと鼻も覆って！)

## 歩いて 福島の道

### 西公園―福岡城跡

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

西公園、大濠公園、福岡城跡がある舞鶴公園の三大公園を、地下鉄「大濠公園」駅を発着点に周遊する。

「西公園入口」の石碑が立つ交点①を北進し、交点②は右回りに上る。大濠公園駅から25分程で中央展望広場に着く。福岡湾などが望める。

右回りで交点①まで戻り、大濠公園の4本の橋を渡り、美術館と日本庭園の間の道を歩く。分岐①の大鳥居をくぐると、中央展望広場から45分位で護国神社に着く。

境内を抜け、分岐②と「赤坂3丁目」標識がある分岐③は左へ、「護国神社前」標識がある分岐④は右へ行く。すぐの分岐⑤を見落とさないよう右折し、舞鶴公園の中に入る。石垣が現れ、やがて多間櫓の入口に着く。「天守台」への誘導標識に従い上って行くと、護国神社から25分程で福岡城跡の天守台(標高約43m)に到着する。見晴らしがよい。

ここから梅園、球技場へ下る。鴻臚館跡展示館を過ぎ、分岐⑥は右へ。赤坂ふれあい道路を通り、分岐⑦と分岐⑧は左折し、5つの濠沿いに土道を西へ進む。やがて天守台からおよそ40分で大濠公園

〈接触感染〉

ドアノブなどについたウイルスを触り、その手で顔付近を触る事により鼻や口などの粘膜などを通した感染  
↓手洗い、アルコールによる手指消毒

- 2 予防接種を受ける
- 3 自身の免疫力を高める

### 睡眠について

個人差はありますが、高齢になればなるほど睡眠時間が短くなるのは自然な事で、睡眠と関わり深いホルモンの分泌量が減るのが原因だと言われています。すぐに睡眠薬に頼るのではなく、まずはなぜ眠れないのか要因を探しそれを取り除いていきましょう。

### 今までの睡眠薬

服用した事のある方は分かると思いますが、飲むとストーンと落ちる、という感覚です。これは脳の機能を強制的に抑えているからです。副作用としては薬



を飲んだ後の記憶がない健忘症や依存症、幻覚が見えたりいらついでしまうせん妄、薬が残って朝も昼も集中力が下がったりする倦怠感などがあります。また、ふらついて転倒し骨折をする危険も出てきます。

### 新しい睡眠薬

睡眠と関わりのあるホルモンと同じような働きをして自然な眠りへ導いてくれる安全なお薬が最近は出ています。自然な眠りを目指しているので、飲んですぐ！という今



までのお薬で慣れている方は物足りなく感じてしまうかもしれません。

いくつかのお薬を紹介いたします。  
●ロゼレム…不足しているメラトニンを補って体内時計を整える  
即効性はないので、2、3週間ほど続けて服用しましょう。明け方まで眠れない方や昼夜逆転してい

る方に適しています。空腹時に飲んでください。

●ベルソムラ…覚醒ス イッチOFFの切り替えを助ける

服用を始めた日から効果を感じられる方もいますが、1週間は飲み続けてみてください。なかなか寝付けない方や途中で起きてしまう方に適しています。

それぞれにいくつか一緒に服用できないお薬もありますので、お薬手帳で薬剤師に確認してもらいましょう。

出来れば飲み続けるお薬は少ない方が良いでしょう。その手助けの為に何かありませんたらぜひ私たち薬剤師にお手伝いをさせてください。



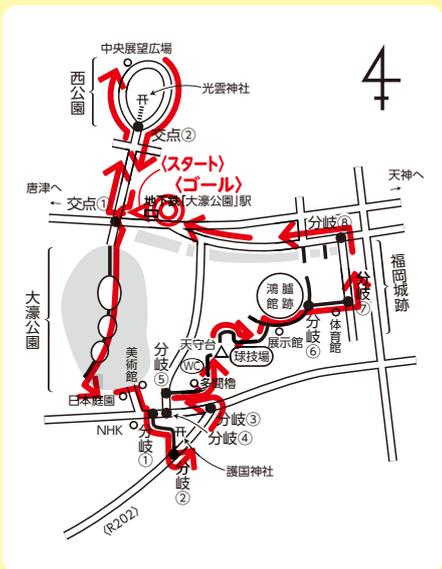
## 平成30年4月より脳波計が新しくなりました

日本光電のEEG-1250 ニューロファックスに新しく更新しております。脳波計とは脳の活動の解析や損傷、診断などに利用します。



▲中央展望広場から眺める福岡湾と立花山

駅に帰り着く。  
範囲 福岡市中央区  
歩行距離 7・3 km  
高低差 40 m  
歩行時間 135分  
一口メモ 舞鶴公園内の道は複雑だが、散策できるよう誘導標識や案内図などが取り付けてある。



**ご案内**

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**高齢者教室**

**人権学習**

**日時** 9月28日(金)  
13:30～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 DVD視聴「ヒーロー」
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎講師 西区人権教育推進員 前田博文さん
- \*皆さまの参加をお待ちしています。

**子育てミニミニひろば**

**ミニうんどう会**

**日時** 9月13日(木)  
10:00～12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 0～3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- \*動きやすい服装と飲み物を持参。



**地域づくり講座**

**工場見学**

- ◎場 所 石井食品唐津工場
- ◎対 象 校区住民
- ◎参加費 1,800円(食事代込み)

**日時** 9月25日(火)  
9:20(出発)～15:00(帰着予定)

- ◎申し込み 9月1日から(定員19人)
- \*公民館へ参加費を添えて申し込んで下さい。
- キャンセルについては、9/15以降食事代(1,300円)のみ返金します。



**健康講話**

《今月のテーマ》

**うつ病ってどんな病気?～その予防から対策まで～**

**と き** 平成30年9月29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** 九州大学病院 心療内科 非常勤医師 高倉 修

**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		中村	児玉				北原	交代
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)	渡辺		
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	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	山田	山田	安藤(文)(予約制) 宮本/山田	宮本	山田/宮本	山田	安藤(文)(予約制) 宮本/山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)
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	非常勤	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星		
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								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。)

第17回

**病院フェア**

**日時** 平成30年10月6日(土)  
午前10時～午後3時40分[雨天決行]

**場所** 西福岡病院 正面玄関前・1階フロア・3階会議室

楽しいイベントがあります。ぜひお越しください。



10月の健康講話は  
病院フェアと同じ日に  
開催します。

テーマ:  
自分でできる肩こり体操  
とき:午前10時より午前11時まで  
場所:本館3階会議室  
講師:リハビリテーション科 理学療法士  
黒木 照悟  
会費:無料