

2023年
8月号



MY HOME DOCTOR

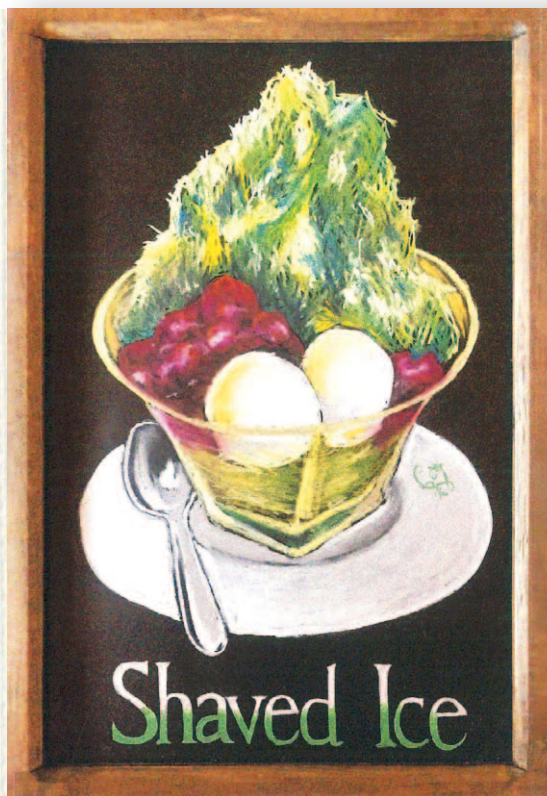
生きがい



散歩道

かき氷

夏の風物詩と言えばかき氷。子供の頃お祭りや、いちごやメロンなど様々なシロップが並んでいるのを見てワクワクしたのを思い出します。白玉が乗った宇治抹茶、美味しそうですね。



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。

福岡市民オーケストラ理事、福岡音楽団体連絡会事務局長、特定非営利活動法人OnPal理事長、私の今の肩書です。15歳からホルンを吹き始めて55年、オーケストラで演奏を楽しむだけでなく、様々な音楽活動をプロデュースしてきました。今、ライフワークとして取り組んでいるのがOnPalです。九大病院や子ども病院などに演奏家を派遣して、長期入院中の子ども達のために「音楽授業」や「コンサート」を行うボランティア活動を行っています。プロの演奏を聴いて、楽器クイズに答えて、楽器に触って音を出す音楽体験は、子ども達に新鮮な刺激と感動を与えます。また、季節ごとのコンサートは、学校行事に参加できない子ども達にとってかけがえのないひと時です。

コロナ感染症の流行で訪問活動ができなくなりましたが、子ども達が辛い日々を送っているとの連絡を受けて、すぐにYouTube「おんぱるチャンネル」を立ち上げ、音楽動画の配信をスタートしました。また、昨年にはZOOMを使ってオンラインで音楽を届けています。スタジオからの配信なので楽器は触れませんが、会話もできて、子ども達の満面の笑顔に出会っています。

5月に古希を迎え、この活動をいつまで続けられるのかと不安になる時もあります。しかし今、全国の病院にオンラインで音楽を届ける準備を進めています。「音楽でひろがる笑顔」みなさまのご支援をお待ちしております。是非、OnPalのホームページをご覧ください。

(特定非営利活動法人OnPal理事長)

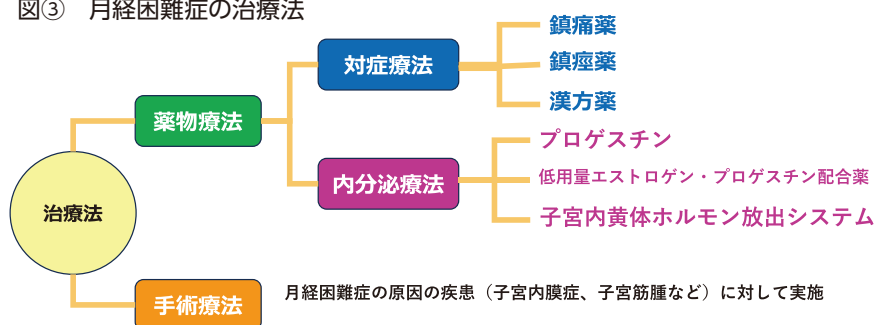
健康随筆

音楽でひろがる笑顔

真隅 潔
ますみ きよし



図③ 月経困難症の治療法



中心です。鎮痛剤には種類が様々ありますが、痛みの原因物質であるPGの分泌をより強く抑制する薬を早く内服することをお勧めします。PGが体内をめぐり始めると鎮痛剤の治療効果は弱まります。他にも子宮の鎮痙作用のある薬にも鎮痛効果があります。ホルモン療法には、低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬（保険診療で処方できるピル）およびプロゲステロンの内服薬、子宮内腔に装着する子宮内黄体ホルモン放出システムがあります。いずれも卵巣の働きを抑え、子宮内膜の増殖を抑制し、症状を改善します。それぞれ利点や欠点がありますので、医師と相談の上で選択する必要があります。器質性月経困難症の場合には原因疾患の治療を優先としたホルモン治療や手術療法を行う必要があります。

機能性月経困難症と関連する子宮内膜症は、子宮内膜またはこれに類似した組織が子宮内腔以外の部位で発生し、月経時に出血を繰り返す病気です。出血のたびに骨盤内で炎症や癒着を起こし、月経困難症や不妊の原因となります。さらに卵巣にできる子宮内膜症病変（チョコレート嚢胞）には、稀ですが癌が発

生します。残念なことに、近年子宮内膜症の患者数は増加しています。これは初経の低年齢化と閉経の高齢化、出生数の低下に伴って、生涯経験する月経回数が増加しているからです。たかが月経痛と思わず、婦人科にご相談ください。小中高生やその保護者の方は特に診察に対して不安を感じ

じると思います。私も2人の娘の母ですので、安心して診察を受けられるよう心掛けて診察いたします。

子宮頸がんワクチンについて

2023年4月1日より9価ワクチン（シルガード®9）も公費で接種が可能となりました。これまでの公費接種対象ワクチンと比べ、子宮頸がんの予防効果が高くなっています。定期接種の対象者（小学校6年生から高校1年生の女子）に加え、平成9年度～平成18年度生まれまで（誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日）の女性で、定期接種の対象年齢の間に接種を逃した方も、公費で接種できます。接種完遂には2～3回の接種が必要です。夏休み中に接種をご検討ください。接種についての相談も可能です。※土曜日の接種も可能です。接種希望日の2日前までに、電話でご予約ください。

電話番号 0570-091-331



強い月経痛は病気のサインです。

福岡に「日本の白砂清松100選」の海岸は5カ所ある。その中で、松原度の防塁の」と詠われた生の松原に足を運んでみる。

JR下山門駅で降りる。西に4分ほど進むと壱岐神社がある。生の松原の地名は、神功皇后の逆松伝説に由来するといわれ、今は幹だけがこの神社に奉納されている。

神社から5分くらい北へ行くと、壱岐宮と書かれた鳥居が



生の松原海岸沿いの遊歩道

生の松原

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

その56



月経困難症について

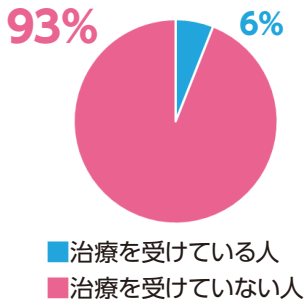
婦人科 医師 安藤 真理子

月経前・月経時の体調不良で困っていませんか。月経前・月経時には下腹痛や腰痛、お腹が張る、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢、憂うつなどの症状が出現します。このような症状で日常生活に支障をきたす場合には月経困難症と診断されます。日本には月経困難症患者が約900万人も存在するものの、そのうち治療に結びついての方は約6%にとどまると報告されています(図①)。月経困難症状を我慢する必要はありません。自分自身の体の状態を知ることで、コントロールできます。

月経困難症は、原因となる病気の有無により機能性月経困難症と器質性月経困難症の2つに分類されます(図②)。機能性月経困難症では子宮・卵巣に異

常を認めません。初経発来後3年以内に発症し、月経初日および2日目の出血量の多い時に、痙攣性または周期性の下腹部痛を自覚します。原因は子宮の頸管が狭いことと子宮内膜から分泌されるプロスタグランジン(以下、PG)が子宮を過度に収縮させることで、症状は年齢を重ねるうち徐々に改善もしくは出産を契機に軽快します。一方で、器質性月経困難症は子宮筋腫や子宮内膜症などの原因疾患を認めます。月経開始後5年以上を経て発症することが多く、月経を重ねるたびに増悪し、出産後も改善しません。増悪すると、月経前や月経期以外にも性交痛や骨盤痛を自覚するようになります。また、機能性月経困難症の一部の方が器質性月経困難症に移行するため、かかりつ

月経困難症患者 約900万人



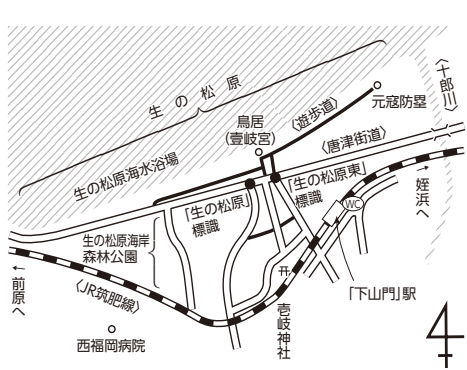
図①
百枝 幹雄日本エンドメトリオシス
会誌 2013; 34:101より作図

図② 月経困難症の分類

	機能性月経困難症	器質性月経困難症
主な発症時期	初経後3年以内	初経から5年以上後
好発年齢	15-25歳	30歳以上
年齢に伴う変化	年齢とともに改善	徐々に増悪
出産後の変化	改善	変わらない
病気の有無	原因となる病気なし	子宮内膜症 子宮腺筋症 子宮筋腫
症状の起こる時期	月経中	月経中 悪化すると月経以外 にも症状が出現

『女性医学ガイドブック 思春期・性成熟期編2016年度版』金原出版 p106参考

け医を決め定期検査を受けることが大切です。
月経困難症の治療法は図③の通りです。機能性月経困難症の場合は対症療法やホルモン治療が



生の松原地区の元寇防壁

場所 福岡市西区
一口メモ 生の松原海水浴場にはトイレ、更衣室、シャワー、駐車場などの施設や設備はないので注意を。

海に向かって立っている。西の今山、毘沙門山から福岡湾の島々、東の小戸公園まで見渡せる。ここからおもにクロマツ林の遊歩道を海岸沿いに7分ほど進む。すると国史跡の生の松原地区の元寇防壁が姿を現す。このほか、唐津街道の南側には、生の松原海岸森林公園がある。目立たないが敷地は広く、散歩や観察するにはもってこいの穴場だ。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

健康な体はお口から

日時 8月2日(水)

14:00~15:00

場所：西陵公民館 講堂

対象：どなたでも

定員：20名

(予約先着定員になり次第締切)

講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)

スポーツ教室

ボッチャ

日時 8月30日(水) 10:30~12:00

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツです。

場所：西陵公民館 講堂

対象：どなたでも

指導：地域指導者 松本 和清さん

定員：18名

(予約先着 定員になり次第締切)

健康講話

《テーマ》 夏の病気 食中毒

と き 令和5年8月26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

☎ 0570-09-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 介護老人保健施設 施設長 青木 知信

会 費 無料

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-09-1331(代表)

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/山本	中村	中村		中村/川上	川上			川上	川上	中村(1・2) 高野(3・4)
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)	渡辺	渡部	渡辺(1・3)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・(5))	國武	安藤(文)(予約制) 宮本		國武	國武	
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制) 宮本				
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	松尾	大園	
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方(九大)				小俵(九大)		劉(九大)				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		久保田(九大)	久保田(九大)	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	川村(福大)						池田(福大)		上野(福大)		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤		
婦人科	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

診療時間・受付時間				※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。	
				※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。	
	診療時間 ()内は受付時間				
	平 日 (月～金)			土	
	午 前	午 後		午 前	
内科/呼吸器内科/外科	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)		9:00～12:30(8:30～12:00)	
消化器/循環器/糖尿病/整形/呼外/緩和ケア/腫瘍	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)			
脳 神 経 内 科	*月) 9:30～12:00(8:30～11:30)				
	9:00～12:00(8:30～10:40)				
泌 尿 器 科		13:30～17:00(13:00～16:00)			
皮 膚 科	9:00～12:00(8:30～11:30)				
眼 科	10:00～12:00(8:30～11:30)				
耳 鼻 咽 喉 科	9:00～12:00(8:30～11:00)				
婦 人 科	9:00～12:00(9:00～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)		9:00～12:00(9:00～11:30)	
禁 煙 外 来		予約制			

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●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 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333

(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。