



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

古い喫茶店

昭和レトロな雰囲気のカフェ。近年、「昭和レトロ」が若者の間でブームになっています。一歩踏み入れると、どこか懐かしい落ち着く空間・昔ながらのカフェのメニューは、世代を問わず魅力的に感じるものです。



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。

健康随筆

半周の男

62年前、小6の時の修学旅行は、北九州、長崎、熊本、大分と九州半周だった。主に北九州工場地帯、平和記念像、熊本城、水前寺公園を見る旅だった。私は子供心に九州一周をしたかった。半周とは中途半端で残念だった。

3年前、胸から背中にかけてケロイドのような発疹と水疱が出た。あわてて皮膚科に行くと、「帯状疱疹ですな、それも見事な、いや実に見事な。国立を紹介します、すぐ行ってください」と云われた。国立の皮膚科に行くと、ドクターが感嘆の声を挙げた。「これは凄い、ここまで酷いのは今まで見たことがない。ぜひ写真に撮らせてくれ」と云う。看護師さんも顔を輝かせている。「学会に紹介してもいいですか、お顔は決して写しませんから」と懇願され、治療より撮影が先だった。症状は痒いという事はなく、ただ重く鈍くズキズキと痛かった。治療方針と薬の説明があり、神経ブロックとレーザー治療をした方が良く、提携のペインクリニックを紹介された。院長はマニッシュな女医さんで、私の患部をみて、マーカーで印をつけ、ズグツと押し込む注射を2、3ヶ所に施した。

「先生、今は胸から背に半周ですが、もしも一周したら死ぬと聞いてきたんですが、ホントですか」と尋ねると、「はい、大丈夫です。この病は半周まで、一周はしませんから、ご安心を」と宣った。ほっとはしたものの、やはり私は中途半端な「半周の男」であった。

(エッセイスト)



矢野 寛治

等がある。腎機能低下患者では、酸化マグネシウムは高マグネシウム血症の恐れがあるため、定期的に血液検査をすることが推奨されている。

便秘薬は市販でも簡単に入手可能であり、便秘向けの健康食品も含め摂取率は高い。OTCの場合、刺激性下剤の成分を含むものが多いため、耐性を防ぐため

〈図2〉

原因は？

・水分吸収量の増加

腸管の水分吸収量が増加し、便中の水分量が減って便が固くなる！

・蠕動運動の低下

内容物の移動スピードが遅くなり、途中でとどまってしまう。

・排便反射が弱い

繰り返し排便を我慢していると、直腸に便が送り込まれても反応しなくなる。

・腸管が狭い

がんやポリープなどにより腸管が狭くなる。

にも漫然と使用しないことが重要である。また、アントラキノン誘導体にも注意が必要である。アントラキノン誘導体とは、アロエ、センナ、ダイオウ等に含まれている物質で、長期連用により大腸に偽メラノーシスを引き起こすことがある。偽メラノーシスは大腸に色素沈着が生じ黒っぽく着色してしまう現象である。メラニン

ではなくリポフスチンという物質が沈着することで生じる。偽メラノーシスになってしまったら、原因となっている薬剤を中止することで、1年くらいで色素沈着は消失し従来のピンク色に戻る。

便秘にならないためには生活習慣の見直しが最重要だが、食生活を見直す際に取り入れたいのが食物繊維と乳酸菌である。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は便秘の人が摂りすぎると悪化する場合があるので注意が必要である。乳酸菌は複数の種類の乳酸菌を同時に摂っても問題はないが、多く摂取すれば効果がでるというものではない。目的に合わせた乳酸菌を摂り、自分に合いそうなものを続けていくのがお勧めである。効果が期待できる摂取量は乳酸菌の種類により異なる。

便秘にならないために、生活習慣の改善を心がけ、便秘薬は処方通りに正しく使用することが重要である。

〈図3〉

慢性便秘症の治療法は？

治療のキホンは生活習慣の見直しです！！

- ①「朝食をしっかり食べ、トイレに行く」ことを習慣化する
- ②三食しっかり食べる
- ③食事内容の見直し(食物繊維、水分をしっかりとる、ヨーグルトなどの乳酸菌入り食品を摂取する)
- ④その他の生活習慣の見直し
(便意を我慢しない、適度な運動、しっかり睡眠・・・など)



畝原山(667m)などの山系から流れる鳴瀬川の中流に篠栗耶馬溪がある。篠栗駅から歩き始める。「上町」「金出」交差点と進む。この先上り坂となる。弘照院へ入り、針の耳をくぐり40分程で観音公園に着く。

分岐①は右、分岐②は左、交点①は直進し、お遍路の山道を上る。車道に出て右へ。観音公園からおよそ40分で樹芸の森公園(280m)に到着する。鳴瀬ダム展望広場から畝原山や鳴瀬ダム



篠栗耶馬溪を代表する五塔ノ滝

篠栗耶馬溪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

その59

便秘について

医療法人 西福岡病院 薬剤部 愛甲恵美

便秘とは、「本来体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されている。便秘の症状は様々で、ただ単純に排便回数が減少するだけでなく、腹部膨満感、硬便による排便困難、腹痛など、多岐にわたる。便秘の有症率は日本の人口の約14%にみられ、傾向としては、若いうちは女性の割合が多く、70歳台後半から男女差がなくなる。

便秘は大きく急性便秘と慢性便秘に分けられる。急性便秘は急に起こるもので便が出れば治る。慢性便秘は継続して発症しているもので半年以上継続しているものを指す。慢性便秘はさらに①器質的便秘②機能的便秘③IBS便秘型④症候性便秘⑤薬剤性便秘、の5つに分類することができる(図1)。

慢性便秘で最も多いのは機能的便秘であり、腸に原因がないにも関わらず腸の働きが低下するものを指す。

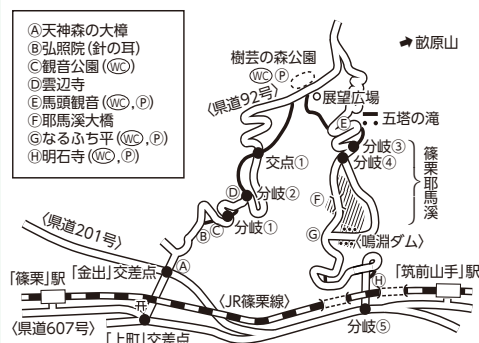
慢性便秘の治療法の基本は生活習慣の見直しである(図3)。機能的便秘の多くは生活習慣を改善することで解消するが、そ

れでも改善しない場合は、大腸がん等の除外診断をした後、薬物治療が開始される。便秘の内服薬は、刺激性下剤と非刺激性下剤に分類できる。刺激性下剤は腸管を刺激して排便を促すため速効性が期待できるが、一方で腹痛が起こりやすい、連用で効きにくくなる等、デメリットもある。そのため初めて使用する際は少量から試すようにする。主な成分としてピサコジル(テレミン®等)、ピコスルファートナトリウム、センノシド等がある。非刺激性下剤は、刺激性下剤に比べると効果が穏やかだが、比較的腹痛が起こりにくく習慣性も低い。デメリットとしては、作用が穏やかなので人によっては効果を感じにくい、新薬は比較的薬価が高いこと等が挙げられる。代表的な成分として酸化マグネシウム、ルビプロストン(アミティーザ®)、リナクロチド(リンゼス®)、エロピキシバット(グーフイス®)、モビコール®

〈図1〉

慢性便秘の分類

- ・器質的便秘…腸自体の影響によるもの
- ・機能的便秘…腸に原因がないにも関わらず腸の働きが低下するもの
- ・IBS便秘型(過敏性腸症候群)…多くはストレスが原因
- ・症候性便秘…他の病気の影響によるもの
- ・薬剤性便秘…飲んでる薬の影響によるもの



鳴瀬ダム展望広場と奥に畝原山

場所 糟屋郡篠栗町
一口メモ 所々で駐車できるので、車をとめて散策するのもよい。

を望める。
展望広場から南へ15分位下ると五塔ノ滝に着く。この辺りから篠栗耶馬溪だ。紅葉はきれいだ。溪流沿いに分岐③に下り、分岐④は右へ。耶馬溪大橋付近まで耶馬溪がわずかに残る。五塔ノ滝から25分程でなるふち平に着く。
なるふち平から15分程で分岐⑤に降りてくる。「筑前山手」駅まで5分、「篠栗」駅までは40分位。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

歴史出前講座～蒙古襲来コース～
日時 11月15日(水) 14:00～15:30
来年2024年(令和6年)は、福岡市を中心として北部九州を襲った文永の役から750年を迎える年にあたります。ここ西區には、元寇に関する史跡だけでなく、いまの日本をつくった重要な史跡が数多く存在しています。
場所：西陵公民館 講堂
対象：どなたでも
定員：30名(予約先着定員になり次第締切)
講師：福岡市博物館学芸課
申込先：西陵公民館 (☎891-6342)

シネマせりょう

LION～ライオン25年目のただいま～
日時 11月20日(月) 13:30～15:30
オーストラリアで幸せに暮らす青年サルー。しかし、彼には隠された驚愕の過去があった。インドで生まれた彼は5歳の時に迷子になり、以来、家族と生き別れたままオーストラリアへ養子にだされたのだ。
場所：西陵公民館 講堂
対象：どなたでも
定員：30名(予約先着定員になり次第締切)
申込先：西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》 足を守るフットケア

と き 令和5年11月25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 5階病棟 看護師 香川 麻衣子

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)	高野(1・2) 中村(3・4)
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)	渡辺	渡部	渡辺(1・3)	
	呼吸器内科 睡眠時無呼吸	河端 渡辺	高野 高野		國武(1・3・(5)) 國武		高野 高野/渡辺	國武	國武		
	消化器内科	國武 國武	國武 國武	安藤(文)(予約制)	宮本 宮本	安藤(文)(予約制) 宮本		國武	國武		
	循環器内科	大園 松尾	松尾 松尾	松尾 大園	松尾 大園	松尾 松尾	松尾 大園	松尾 大園	松尾 大園		
	糖尿病内科	下田	井野 下田	下田	下田	井野	井野	井野	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	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	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		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 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(8:30～11:30)	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。