

2024年
3月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

イタリア ヴェネツィア

「水の都」と称されるヴェネツィア（ベニス）。全長約3キロにおよぶ大運河「カナル・グランデ」が街を二分するように流れています。運河にはたくさんの橋がかかり、歴史的建築物が並ぶ美しい街を船から眺める「ゴンドラ遊覧」は、ヴェネツィア観光の定番です！



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。

随筆 健康

海外旅行人生



もろくま 真也
諸限 真也

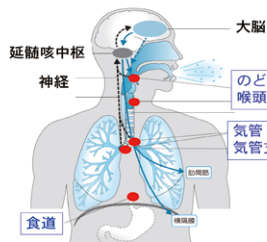
私は、旅行会社で30年以上海外旅行に携わり、世界70数か国で仕事をして参りました。1992年のバルセロナ五輪閉会式、1997年の香港返還、10年に一度の花の祭典アムステルダムでのFloriade、セビリア万博、オリエント急行で行くヨーロッパ旅行の添乗等、歴史の舞台とその瞬間に立ち会う貴重な経験が出来ました。国際交流事業では、福岡市の海外姉妹都市事業に携わり、国際紛争続くイスラエルでは、ユダヤ人とパレスチナ人が共存するHand in hand等で真の国際交流とは何かを考えさせられました。経済ミッションでは、2009年九州経済連合会の視察で南アフリカとボツワナ、続けて2011年には北南米・アルゼンチンから欧州へと大西洋を横断した世界一周添乗は、私の夢の実現となりました。海外旅行人生のきっかけは、学生時代に初めての海外旅行で訪れたオーストラリア、自転車で5000kmを旅したニュージーランドでした。国籍の異なる諸外国人たちと共に働き、英語を学び、様々な考え方、価値観を学べたことは大きな収穫でした。海外で生きていく術と行動力を身に付けたことが、その後の『海外旅行人生』に大きな影響を与えてくれました！

旅は、出会う人々、風景、思い出が織りなすストーリー。自分の歴史の1ページです。今後も旅を通じて物語を紡ぎながら、人生のヒントを模索していきたいと切に思います。素晴らしい半生と世界中と一緒に旅したお客様に感謝申し上げます。ENJOY人生、皆様、旅しましょう！

（元JTB海外旅行営業担当）

〈図2〉 気道→延髄咳中枢→肋間筋、横隔膜筋肉→せき
どこでせきをとめるのが合理的か

- 1) 気道
異物、ウイルス、ばい菌
の除去 → 抗菌薬、抗炎症薬
- 2) 延髄
延髄せき中枢を抑える薬
→ 中枢性鎮咳薬
- 3) 肋間筋、横隔膜筋（呼吸筋）
呼吸筋の収縮を抑える薬 -----
- 4) 上3つをつなぐ神経
（電線のような働き）



4. せきがでるまでの伝達経路のどこでとめるのが合理的か（図2）

1) 気道、2) 延髄、3) 肋間筋や横隔膜筋（呼吸筋）、4) 神経、のどこかでせきをとめることができます。

1) 気道

気道の異物をはじめ、ウイルス、ばい菌（細菌）あるいはアレルギーなど様々な機序によって生じた気管支の炎症が主たるせきの原因になります。異物の除去、抗ウイルス薬や抗菌薬、副腎皮質ステロイドの吸入などはせきの原因を絶つ治療です。

2) 延髄せき中枢

延髄せき中枢の働きを抑える薬でせきをとめることができます。中枢性鎮咳薬とよばれている薬ですが、せきを根本的に治す薬ではないので、せきの原因を治療しない限り、薬が体外に出るとまたせきがでるようになります。たんのからむせきを中枢性鎮咳薬で止めるとたんがでにくくなり、かえってきつくなることがあります。ひどいせきでない限り飲まないに越したことはありません。

3) 肋間筋と横隔膜筋（呼吸筋）

呼吸筋の働きを止める薬で咳がとまるはずですが、同時に呼吸もできなくなるので、現実的には使えない薬です。

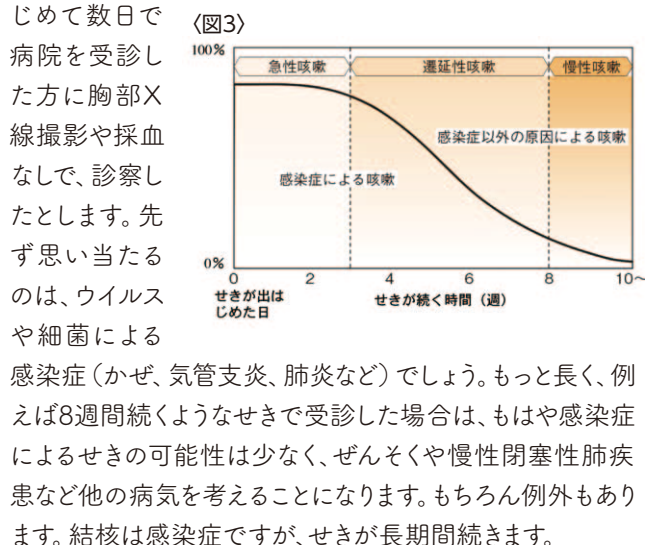
4) 情報伝達経路の神経

神経をブロックすればせきは完全に止まりますが、神経

はせきの情報だけを伝えているわけではありませので、薬として使えません。

5. せきの持続期間と感染症の関与

せきがでる方を診察する際に、せきが出はじめてどれくらい時間が経過しているかが非常に重要な手がかりになります。図3は日本呼吸器学会 咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2019に掲載されているせきの持続期間と原因としての（気道）感染症の占める割合を示した有名な図です。せきが出は



せきで受診した場合、胸部X線検査と血液検査で異常なく、診察でもとくに異常がなければ、まずは一安心です。治療をしなくても、多くの場合せきは自然に軽快します。そうは言っても、せきが長引く場合もあります。たとえば、2ヵ月以上続くときは、胸部CTや呼吸機能検査を含めたより詳細な検査をして、せきの原因を突き止めなければなりません。繰り返しになりますが、せき止めは症状を抑える薬ですが、せきの原因を取り除くことはできません。日常生活に差し支えがなければあえて服用する必要はありません。

住宅街の中にひっそりたたずむ諸岡の緑地と池を訪ねてみる。

「笹原」駅を出発。分岐①まで平坦な舗装道が続く。市営諸岡住宅の前を通り、西鉄「池の上」バス停から諸岡池北側の遊歩道を東へ向かう。三郡山地が展望できる。遊歩道を出て筑紫通りを北西へ。飲食店など立ち並び、分岐①の石段を上り詰めると「笹原」駅から約25分で諸岡八幡宮に着く。



諸岡八幡宮の神社林（諸岡特別緑地）

諸岡の緑地と池

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

その63

せき

医療法人西福岡病院
院長 渡辺 憲太郎

せきは病院・クリニックを訪れる人にとって、最も多い訴えの一つです。昨年からせきを止める薬（せき止め）が日本中で不足しています。日本医師会は昨年、医師が足りないと感じている薬剤のアンケート調査を行いました。それによれば上位10薬品のうち4薬品がせき止めでした（表1）。新型コロナウイルス感染症のまん延もあって、

表1 医師が不足を痛感している医薬品は？ 緊急アンケート結果

1	メジコン錠 15mg	鎮咳薬（せき止め）
2	トルリシティ皮下注0.75mg アテオス	
3	オーグメンチン配合錠 250RS	
4	PL配合顆粒	
5	フスコデ配合錠	鎮咳薬
6	アストミン錠 10mg	鎮咳薬
7	アスペリン錠 20	鎮咳薬
8	ムコダイン錠 250mg	
9	トランサミン錠 250mg	
10	カロナール錠 200	

日本医師会 2023年10月24日

供給が追いつかないことが大きな理由ですが、製薬メーカーとして直ぐに増産体制に切り替えることができるわけではありません。そのような状況のなかで、はたして本当にせき止めは必要な薬なのか、じっくり考えてみるいい機会になったと思います。まずなぜせきがでるのか、どのような体の仕組みを介してせきがでるようになるのか、を理解していただきたいと思います。

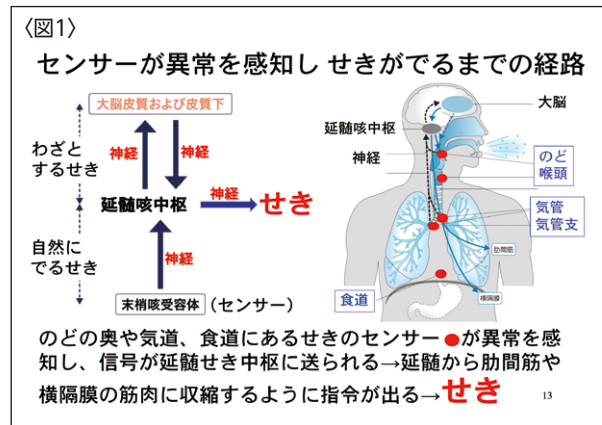
1. せきとは

空気の通り道（のどの奥や気道）や食道の一部にはせきの原因となる異常を感知するセンサーのようなものがあります。“異常”がセンサーに捕捉されると、その異常を一

気に吐き出して取り除こうとする筋肉（肋間筋や横隔膜の筋肉）の急激な収縮＝急激な呼気＝せきが起きます。

2. 体が異常を感知しせきができるまでの経路 (図1)

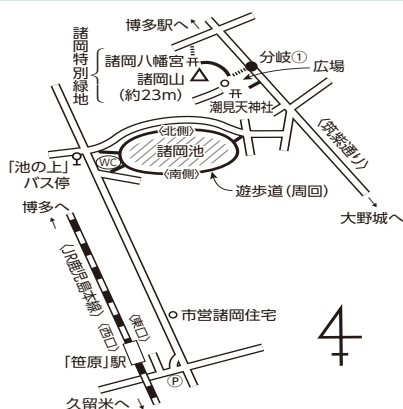
食事中、気管にご飯つぶを誤って飲み込んだ場合を考えてみます。気管の内側の壁にあるセンサー（感知器）が



ご飯つぶを認識し、センサーから（求心）神経を介して信号が延髄せき中枢に伝えられます。信号を受け取った延髄せき中枢から（遠心）神経を介して肋間筋や横隔膜の筋肉（呼吸筋）に収縮するようにという指令が伝わり、せきが出ます。神経は顕微鏡でしか見ることのできない非常に小さい糸のようなもので、センサーと延髄と呼吸筋とをつなぐ情報の伝達路です。

3. せきを止めるべきか

せきは病気の症状のひとつです。ぜんそくを考えてみましょう。せきの原因になる気管支の炎症を和らげ、狭くなった気管支を拡張させるというぜんそくに対する治療をしなければ、せきは止まりません。いわゆるせき止めだけを飲むと、狭くなった気管支の中にたまったたんを吐き出しにくくなり、息苦しさが強くなります。



諸岡池(親水溜池)

場 所 福岡市博多区
一口メモ 諸岡池の遊歩道は一周650m。ウォーキングや犬の散歩などをしている人ともよく出会う。

神社裏の小高い所は古墳で、諸岡山の頂上になる。この一帯は諸岡特別緑地保全地区になっており、クスノキの大樹をはじめ、こじんまりとした神社林を形成している。

ここから歩いてきた道を引き返すが、帰りは諸岡池南側の歩道を歩くと、また違った景色が楽しめる。諸岡八幡宮から「笹原」駅まで25分程見ておくとよいだろう。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

楽しく笑って誤嚥予防講座
日時 3月13日(水) 14:00から
場所: 西陵公民館 講堂
講師: 声楽家 (テノール)
岡 聡一郎さん
対象: どなたでも
定員: 25名 (予約先着定員に
なり次第締切)

ひよこ広場

手形足形づくり
日時 3月21日(木) 10:30~12:00
場所: 西陵公民館
児童等集会室
対象: 0歳児~
3歳児と保護者
指導: 公民館職員
* 隣近所お誘いの上
ご参加お待ちしております。

健康講話

《テーマ》 介護保険の仕組みを知ろう
~介護保険でリハビリを受ける為には~

と き 令和6年3月23日(土)
午前10時~
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 リハビリテーション科 大賀 直
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						中村(1・3) 高野(2・4) 大園(5)
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 河端	高野 高野				高野 高野/渡辺				
	消化器内科	國武 國武	國武 國武	國武(1・3・5)	國武			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 非常勤	松尾 大園			
	糖尿病内科	下田	井野 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	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		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。)

「生きがい」近隣地域へのポスト投函廃止に関して

平素より当法人院外広報誌「生きがい」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。
長年、当広報誌を近隣地域へ配布しておりましたが、昨今では広告媒体のデジタル化など、急速なIT化が進んでおります。また、近隣の方々へのポスト投函による配布に対し、不要とのご意見もあり、当法人としては、ポスト投函を廃止する方向で検討しております。廃止後は、現在実施しております、法人ホームページからのアクセス閲覧や病院受付・総合案内での配布をご利用頂くこととなります。
つきましては、ご愛読いただいている皆様から、廃止検討に関するご意見を下記方法にて伺えればと思います。
お電話の場合：西福岡病院 0570-09-1331 (ナビダイヤル④番)
メールの場合：法人ホームページから「お問い合わせ」をクリックし、内容記載して送信ください。

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。