



MY HOME DOCTOR

住みかみ



散歩道

九重夢の大橋

平成18年(2006)にオープン。標高777m、川床からの高さ173m、長さ390m、幅1.5mのこの橋は、歩道専用として「日本の高さ」を誇る大吊橋です。筑後川の源流域を流れる鳴子川渓谷の原生林が広がり、日本の滝百選にも選ばれた「震動の滝」や、新緑と紅葉の名所「九酔漢」を望むことができます。



健康
随筆

私には465人の孫がいます

まきはら
牧原 啓子



私は9年前にがん告知を受けました。「どうして私が…」という悲嘆の気持ちと喪失感の数ヶ月でした。ですが「がんに負けてたまるか!」と考えるようになり、現在の私は「綺麗な花を咲かせる肥沃な土になりたい」というテーマのもと生活しております。闘病中に、自身の人生で役立ったことを、未来を担う子供達に「生きるための知恵」としてより早い時期に伝えたいと思うようになりました。

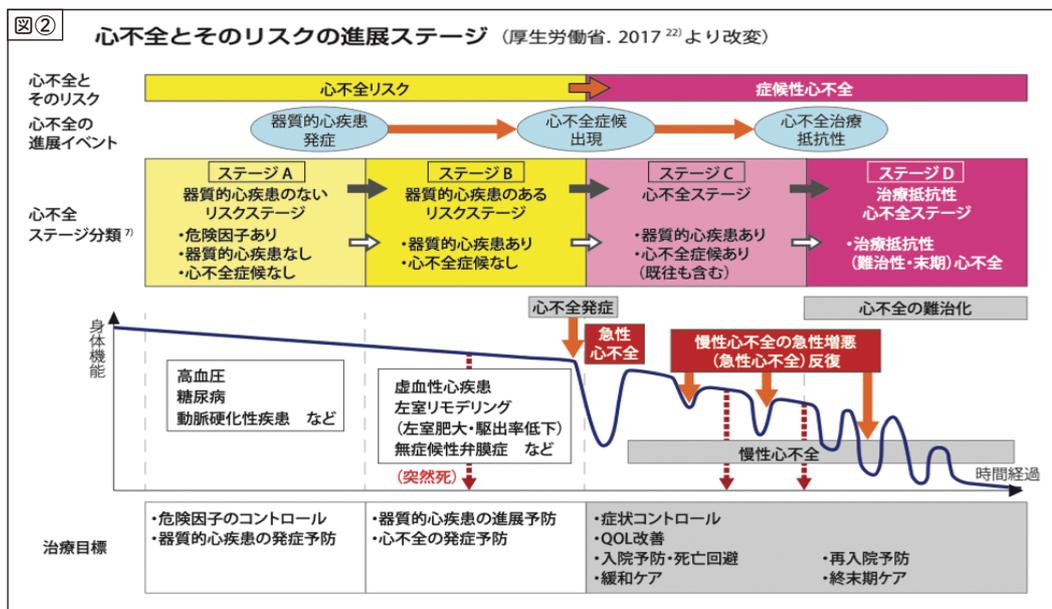
6年前よりご縁があり、福岡市のある小学校で6年生に出張授業をしています。「自分の人生は自分で設計できる」「自らの内にある無限の可能性を信じる」「人と比べない」「アイデアが世界を変える」等の内容です。ある児童の感想に「見方による違いで人生が180度変わるということを学びました」とあり感銘を受けました。これが、サポートメイト(伴奏支援)養成講座を開講するきっかけとなり、現在に至ります。養成講座ではありませんが「学ぶことで、満足感・幸福感にあふれる人生を送ってほしい」という気持ちがあり、がん患者さんやそのご家族、精神的なサポートを必要とする方にも、是非この講座からヒントを得てもらえたらと思っております。

ご縁があった児童も400人以上になりました。私の言葉が、一人でも多くの「孫たち」の人生の助けになればと、願わずにはいられません。皆さまが、心豊かに平穏な日々を過ごされますようお願いしております。ありがとうございます。

(特定非営利活動法人マザーズドリーム代表理事)

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。



心不全の治療は？

心不全の原因がはっきりしていれば、まずその治療を行うことが第一です。

- 1) 高血圧は心臓の負担になるだけでなく、心臓の筋肉の質的劣化をきたすため、そのコントロールは極めて大切です。
- 2) 狭心症や心筋梗塞が原因であれば、冠動脈に風船(バルーン)を入れて膨らませ、この動脈の流れをよくする風船治療や、冠動脈バイパス手術などがあります。
- 3) 心臓弁膜症では弁を人工弁と取り替える人工弁置換術、またはカテーテル治療などが必要になります。

尚、こうした治療もすでに心臓の働きがかなり低下している場合は、効果に限界がありますので、そうなる前に対処することが重要です。

お薬による治療は？

急性期には利尿剤で肺うっ血を軽減し、患者さんによっては強心剤が必要な場合もあります。

最近では下記の種類のお薬が特に心不全の治療に優れており、再発を抑制したり、寿命を延ばすことが証明されています。「素晴らしい4人組」と呼ばれています。

①β遮断剤：血圧を下げ、脈を遅くすることで心臓の負担を

軽くします。少量から始めて徐々に増量します。低下していた心臓の収縮が改善します。

②MRA：血圧を下げ、尿量を増やし、心臓を保護します。

③ARNI：血圧を下げて心臓への負担を軽くし、心臓を守るホルモンの量を増やしてむくみなどの症状を改善します。

④SGLT2阻害剤：尿から糖を排泄させる薬。血糖値を下げ、体の余分な水

分や塩分を排泄させる作用があります。心不全の症状を改善し、寿命を延ばします。

心臓以外の働きも大切です。

身体活動能力(運動耐容能)は心臓の働きだけでは決まりません。骨格筋と心臓と肺の働きで決まります。そのため心臓以外の因子、特に骨格筋の能力を改善することも大切です。それには習慣的に運動することが大切です。歩くことです。ウォーキングはゆっくり開始し、息が軽くはずむ程度の速さで歩きます。1日5~10分から開始し、徐々に30分程度まで増やしましょう。週に3~5日を目安に行いましょう。医師の指示のもとに行い、心不全悪化の症状がある時は運動を控えましょう。

最後に

心不全と上手に付き合うための自己管理のコツは？

1. 薬を飲み忘れない
2. 塩分を控える(1日6gが目安)
3. 適度な運動
4. 禁煙・節酒
5. 感染予防
6. 心不全悪化の症状を認めたら医師・看護師に相談する

心不全の悪化を見逃さないために毎日体調をチェックしましょう。

1. 体重測定、2. 血圧測定、3. むくみ・息切れの確認

英彦山神宮奉幣殿への参道の歩き方と、英彦山境界で一番の展望地を紹介する。マイカーで英彦山を目指し、国道500号が県道418号を通り別所駐車場(650m)にとめる。平坦な道を10分程歩き交点①を左へ。石段を上り詰めると10分程で奉幣殿(720m)に着く。修験道時代の大講堂で国の重要文化財である。駐車場まで戻り、花見ヶ岩公園の坂を2分程上ると花見ヶ岩の頂上



花見ヶ岩頂上からの見晴らし

英彦山神宮参道と花見ヶ岩

ふくおかの自然探訪

体験活動協会FEA 理事長 谷 正之

71

心不全って何ですか？

医療法人 西福岡病院
循環器内科 医師 大園 慶三郎

心不全とは……

心臓の働きが悪いために息切れや疲れやむくみが起こり、元気で充実した生活ができなくなり、だんだん悪くなって命を縮めてしまう病気です。風邪や普通の肺炎は原則として完治する病気ですが、残念ながら心不全は完治しない病気です。そのためまずは予防が大切です。もしなってしまうと上手に付き合っていけば、入院を繰り返さず元気で充実した生活を続けることもできます。

心臓の働きは？

人間が生きていくためには、体の各部分に十分な酸素と栄養が行きわたることが必要です。これらを運ぶのが血液です。そしてその血液を循環させるポンプの働きをするのが心臓なのです。血液はとても大事なものののですが、それが体の中を循環しないと役には立ちません。

心不全の症状は？ (図①参照)

心臓はポンプとして二つの働きをしています。①血液を送り出す働きと②血液を受け取る働きです。これらの働きが低下することにより様々な症状が現れます。①②に分けて見てみましょう。

①血液を送り出す能力の低下による症状

各臓器(筋肉・脳・腎臓・四肢末梢など)の血流が低下します。

- 1) 「疲れやすい」「だるい」「身の置き所がない様子」(筋肉。全身)
- 2) 「記憶力低下」「不穏」(脳)
- 3) 「血圧低下」「尿量減少」(腎臓)
- 4) 「四肢冷感・チアノーゼ」(末梢循環)
- 5) 「動悸がする」(心拍数を増やすことで代償しようとする)

②血液のうっ滞によって起こる症状

血液を送り出す能力が低下すると、心臓から前方へ血液が進みにくくなり、心臓の後方、つまり血液を受け取ってもらった側で血液のうっ滞が起こります。

- 1) 肺に血液うっ滞が起こると、「息苦しさ」を生じます。
- 2) 身体の一部にうっ滞が起こると、「むくみ」が生じます。特に下肢。
- 3) 肝臓に血液がうっ滞すると、とくに食後に「お腹の張り、鈍痛」をおぼえたりする場合があります。
- 4) 消化管に血液がうっ滞すると、「食欲不振」になる場合もあります。



心不全の原因は？

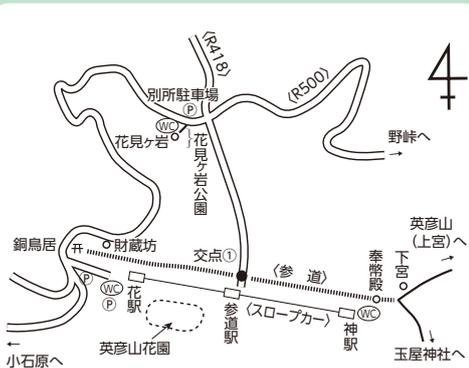
心筋梗塞、心臓弁膜症、先天性心臓病、心筋症、不整脈など、あらゆる心臓病はもちろん、高血圧で長年心臓に負担がかかっている場合などでも、しだいにその働きが落ち、心不全の原因となります。高血圧は患者さんの数も多いので、その意味でも重要と考えられます。

心不全の進み方は？ (図②参照)

ステージA:心臓の病気はない。心不全に繋がるリスクがある。
ステージB:心臓の病気になっているが、心不全の症状はない。
ステージC:心臓の病気になっており、心不全の症状がある。
悪くなったり、治療で改善したりを繰り返す。

ステージD:あらゆる治療を行っても心不全の症状が十分に改善しない。

ステージAのうちにリスク(高血圧・糖尿病・高脂血症など)のコントロールを、ステージBのうちに心臓の病気のコントロールをしましょう。



英彦山神宮奉幣殿

場所 田川郡添田町
一口メモ バスも利用できるが小型で定員が少なく便数も多くないので注意。

に着く。見晴らしは抜群だ。
参道の自然と歴史をさらに堪能したいなら、銅鳥居(540m)付近に駐車し、銅鳥居から歩き始める。財藏坊など山伏の宿が多く残り、秋は沿道が紅葉する。交点①までは15分程。
スロープカーを利用する手もある。窓から英彦山花園の花々を見下ろすことができる。自分にあった計画を立てて訪れると楽しめる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

シネマせりょう

「最強のふたり」

日時 11月13日(水) 13:30~15:25

パラグライダーの事故で首から下が麻痺してしまった富豪の男と、介護役として雇われた刑務所を出たばかりの黒人青年の交流を、笑いと涙を交えて描く実話をもとにしたフランスのヒューマンドラマ。

場所：西陵公民館 講堂
定員：予約先着30名
申込先：西陵公民館 (☎891-6342)



司法書士による《相続・遺言教室》

～遺言を作ってみませんか～

日時 11月22日(金) 14:00~15:30

遺言書にはルールがあります。大切な人へメッセージを残していただくことを目的に司法書士による教室を行います。(個別の相談を受ける時間も設けています)



場所：西陵公民館 講堂
定員：予約先着30名
申込先：西陵公民館 (891-6342)

健康講話

《テーマ》緩和ケア病棟について

とき 令和6年11月30日(土)
午前10時~11時



場所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講師 医療法人西福岡病院
緩和ケア内科 医師 友岡 眞樹

会費 無料

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(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・5) 高野(2)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1・3・5)	
呼吸器内科 睡眠時無呼吸												
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	小牧	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				水谷		劉					
呼吸器外科							吉田	吉田	岩崎	岩崎		
外科			非常勤		中垣		中垣					
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		矢野	矢野	小田(※1)	
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						池田/小柳		上野			
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	
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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。
※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。(一覧表もごさいます。)

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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。

診療科目	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/整形※1	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/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。