



MY HOME DOCTOR

生かかい



散歩道

いちご

いちごの代表的な栄養素であるビタミンCは、レモンを遙かに上回る量が含まれており、中程度の大きさのいちごを7〜8粒食べれば、1日のビタミンC必要量を十分摂れるといわれています。まだまだ寒い日が続いています。いちごでビタミンCを摂り、風邪の予防をしませんか。



健康 随筆

縁くえにし

山崎 ハコ



私は大分県日田市で生まれ育ちました。

いとこ達のいる福岡には毎年来ていましたし、就職も福岡市にしようと思っていました。

ところが何の運命か、中学を出ると横浜に移り、高校在学中にシンガーソングライターとしてデビューしました。そして今、40周年を迎えています。

40年前、まだ高校生の新人の私をいち早く応援して、コンサートなどをバンバン決めて動いてくれたのは福岡のイベントターでした。日本中で一番チカラを入れてくれた所だと思っています。

そして40年目のこの春、4月29日に、昔よくやっていた現在の「電気ビルみらいホール」でコンサートを決めてくれました。懐かしくて嬉しくてたまりません。九州中からファンよ来たれ！と叫びたい気持ちです。

デビュー当時の歌から新曲まで、この40年を語り、歌いましょう。

2012年の暮れ、日本レコード大賞の「優秀アルバム賞」を受賞した「縁くえにし」というアルバムがあります。まさに全て「縁くえにし」なのでしょう。コンサートの中に、私の「生きがい」を感じ取ってもらえるかもしれません。どうぞいらして下さいませ。

体調を崩さず声も潰さず、40年目の「帰ってきた山崎ハコ」コンサートを迎えられる様にと、精進の毎日です。
(シンガーソングライター)

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

高血圧と減塩

栄養科 管理栄養士 副田 宗子

偏食、運動不足、喫煙、ストレス…。高血圧は生活習慣病と言われます。この生活習慣病はその名の通り、ふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関わっており、2010年国民健康栄養調査によると、30歳以上の日本人男性で60%、女性の45%以上が高血圧と判定されています。

今回はご自身またはご家族の高血圧と健康、食事について改めて見直してみましよう。

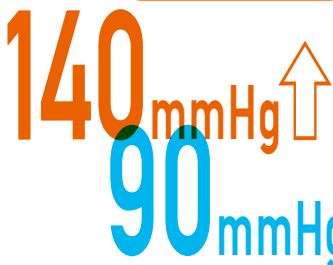
高血圧って何？

心臓は強い力で血液を全身に送り出します。心臓から押し出された血液が血管の壁を内側から押す力、それが「血圧」です。心臓がギュッと縮んで血液を送り出すときの血圧が「収縮期血圧」です。また、収縮した心臓が元にもどり、一番膨らんだ

ときの血圧は「拡張期血圧」といわれます。

収縮期血圧が140mmHg以上、あるいは拡張期血圧が90mmHg以上の状態が高血圧です。どちらか一方でもこの数字を超えれば高血圧と診断されます。

収縮期血圧



拡張期血圧

どちらかが高くて高血圧!!

高血圧と塩分の密接な関係

高血圧を招きやすい原因の一つは塩分の取りすぎです。

塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増えます。血液量が増えると全身に血液を送り出すときに血管に圧力がかかりすぎるため高血圧になるのです。

つまり高血圧の予防、改善には塩分の摂取量を減らすことが効果的です。

減塩生活のポイント

① うす味になれる

はじめは塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布やかつおぶしなどで、だしをとると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。

また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しむのもい

福博寺 仏像めぐり

耕雲山金龍寺

霊場本執筆家

西原そめ子

中央区今川の金龍寺の大きな山門を入ると白砂を敷き詰めた清々しい境内には禅寺らしい静謐の気が満ちる。山門の扁額と仁王像が内向きに立つのは珍しい。それは「回向返照」の思想（睨みを利かせて山内を治めるとその徳が外に照り返すという考え）に基づく。

この寺には黒田藩所縁の人々が眠る。著名な儒者の貝原益軒、黒田二十四騎のうち林太郎右衛門、衣笠久左衛門、吉田六郎太夫らである。

金龍寺は永正五年（一五〇八）高祖城主原田興種が父広種の菩提を弔うために怡土高祖山麓（現糸島市）に創建したが、中世の戦乱で落城し衰微した。

慶長一六年に黒田家の重臣高橋伊豆守が荒廃していた金龍寺を福岡城下の荒戸山（現西公園）に移して再建。慶安二年現在地に再び移転した。開基は耕雲道牛居士。

貝原益軒は黒田家譜・筑前国統

い
です。

② 漬物・汁物の量に気をつける

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましよう。漬け物は浅漬けか、塩出ししたものになります。

汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなりまます。麺類を食べるときは、汁は残すようにしましよう。



③ 酸味を上手に使いましよう

酸味には塩分がありません。レモンや酢などを上手に使って、献立の味付けに変化を付いましよう。

④ 香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使って味付けに変化をつけるの

も、塩分を控える工夫の一つです。

⑤ 香りを利用する

ゆず、しそ、みょうがなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。炒ったゴマなどは本当に香りがよくて胡麻和え、おいしいです。

⑥ 香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましよう。

⑦ 油のコクを利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいです。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。

ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましよう。

⑧ 加工食品は要注意

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚

げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましよう。

⑨ 食べ過ぎない

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量も力ロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましよう。

減塩しようゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えまます。使いすぎでは意味がありません。

* * *

毎日の食習慣を変えていくことは大変なことですが、できることから少しずつ取り組んで、健康な日々を送りましよう。



風土記・養生訓などの著者で境内に座像と碑が建つ。

横には劇作家倉田百三の歌碑もある。百三は大正七年に結核治療のために家族と西下、金龍寺に仮寓し、武者小路実篤、柳原白蓮、児島善三郎、薄田研二らと交流したという。

十三公堂横に妙清地蔵とか朝鮮地蔵という珍しい地蔵がある。林太郎右衛門が朝鮮出兵の折、戦乱で孤児となった幼女を連れ帰り、養育した。その子は後に出家して妙清尼となるが、自分の墓は故国朝鮮の方角に向けて建てて欲しいと遺言したので地蔵は海の方に向かって建っている。



▲金龍寺の山門

※当記事に関するお問い合わせは、直接お寺ではなく当院代表電話(092・881・1331)へお願いします。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

不整脈ってなんだろ？

日時 3月17日(火) 13:30~15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の方
- ◎講師 白十字病院 循環器科医師 野瀬 大輔さん



子育てミニミニひろば

修了記念品づくり

日時 3月19日(木) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大齒美穂子さん



サークル会員人権学習

差別とは何か

日時 3月9日(月) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
 - ◎講師 イシタキ人権学研究所 所長 石瀧 豊美さん
- *サークル会員以外の方もご参加ください。共催：西陵校区人権尊重推進協議会



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / 花粉症について》

と き 平成27年3月28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 耳鼻咽喉科 医師 森園 哲夫

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	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/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)		金子(15時まで)	
			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川	團(15時~)	
	國武	國武	國武(3休診)	國武(3休診)	國武(1)	國武(3休診)		團(結核)	國武	國武	
消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭(5休診)		井野	若杉		大庭(2休診)	大庭		若杉/井野	若杉(15時~)	
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	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科				非常勤				非常勤			
皮膚科	福與				福與		福與(4休診)		福與		
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		森園(2休診)		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園(2)/非常勤
婦人科			非常勤		安藤(真)(1休診)		安藤(真)				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。

平成27年2月21日現在

※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。(一覧表もございます。)

介護老人保健施設 **西寿** ご案内

①施設入所 定員 ……………100名

- 一般棟 73名
- 専門棟(認知症) 27名
- ショートステイ 2名

②通所リハビリテーション ……27名

【対象となられる方】

- ①要介護度1~5の方(施設入所)
- ②要介護度1~5の方(通所リハビリテーション・ショートステイ) 要支援度1、2の方

家で世話をするのが
大変になってきたけれど
どうしたらいいのかしら？



当施設は
「在宅復帰・在宅養老支援機能加算」
の届出施設です。
平成26年9月より、上記加算(在宅復帰率
30%超)の算定を開始いたしました。

相談
対応

▶お電話か、
利用相談受付票(※1)
をご利用ください

(※1：西福岡病院外来にある西寿パンフレットに同封しています)

月~金 08:30~17:00 (日曜・祝日と、
土 08:30~12:30 (土曜午後はお休み)

相談
窓口

支援相談員 / 藤津芳子(ふじつよしこ)
甲斐渉(かいわたる)

Tel:092-892-3060