

ご自由にお持ち帰り下さい。

2011年

1月号



MY HOME DOCTOR

生かがい

医療法人 西福岡病院



散歩道

入神社 大神の

JR筑肥線大入駅から、大入漁港へ向かうと、漁港の端に天神社が見えてきます。ちなみに読み方は、アマカミシヤと言います。



健康 随筆

ヨットの魅力、井上則之氏の陶板画に想いを寄せて

結城 威



もう数年前になりますが、初めて西福岡病院を訪ねた時のこと、表玄関に入るとすぐ正面に「小戸ヨットハーバー」と題する壁画みたいな大きな絵が目にとび込んできました。良く見ると見事な陶板画でした。19cm真四角の陶板が縦に8枚、横に10枚の計88枚、額の中にちりばめられており、その一枚一枚に絵の一部が焼き付けられているのです。原画は「生かがい」の初代編集長で今は故人となられた井上則之氏の作品であり、陶板は陶芸家の高野政昭氏の作となりました。今までの経験では、病院の入口にヨットの絵があったのは初めてであり、直感的にこの病院に親近感を覚え好きになりました。何故ならば、私は昭和25年の中学3年生以来のヨットマンであり、爾来、国体の選手、役員、東京オリンピックにも役員で参加するなどの経験をし、現在小戸ヨットハーバーを本拠地とする、福岡県セーリング連盟の役員をしているからです。

海の男は潮風で鍛えられているからでしょうか、風邪などに強くなったような気がします。まわりを見わたしても風邪などあまり引かない連中が多いようです。精神衛生上もヨットは素晴らしい効果を持つといわれています。幼少の頃からヨットに親しめると自立心と決断力、忍耐力が養われるといえます。一人乗りでのレースでは、一旦海に出れば他人に頼るわけにはいかず、自分の判断で直面する場面、場面に即座に対処していかなければならないからです。この訓練を積み重ねれば自立心に富んだ人間が生まれてくるわけです。

ニュージブラントやオーストラリアなどはヨットが盛んでオー克蘭ドやシドニーでは、夕方になるとハーバー目がけてラッシュが始まるという現象すらあります。国民の5人に1艇位の割合で船があり、ヨットの中で産れる子供達も沢山居る位に、日常的にヨットが生活に浸透しているのです。世界的標準で見れば四方を海に囲まれた国でありながら、日本はまだまだ後発の位置にあり、もともとと頑張っているのではないかと思っています。強風下でのレースは勇壮であり、過酷でもあります。青空のもと、新鮮な海風を胸一杯に吸い込み、風のみで快走する醍醐味は格別なものです。まさに「生かがい」を感じる時です。

病院の本館6階の屋上からの展望は素晴らしく小戸ヨットハーバーの前面、今津湾が眼下に広がりヨットレースを常に遠望できます。この景観を楽しむだけでも、患者さんの病状回復が早まるものと確信しているところであります。

(福岡県セーリング連盟会長)

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

「ロコモティブシンドローム」ってなに？

整形外科
勝野の
雷二郎

ここ数年「ロコモティブシンドローム」という言葉が整形外科を中心に話題をよんでいます。「えっ！メタボリックシンドロームじゃないの？」と思われる方がきつといることでしょう。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を示します

が、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることを意味します。運動器とは骨・関節・靭帯・脊髄・筋肉など身体を支えて動かす役割をする器官の総称で、ロコモティブシンドローム(ロコモ)は日本整形外科学会が2007年に新たに提唱した言葉です。

ロコモの原因は、大きく分けて①運動器自体の疾患(変形性関節症・骨粗鬆症・関節リウマチなど)と②加齢による運動機能不全(筋力低下・持久力低下・バランス能力の低下など)があります。そしてこれに伴う症状を訴えられている方が非常に多いということも事実です。【表1】

次に要支援・要介護の原因として運動器疾患が非常に多いという背景【表2】を考えると、ロコモは「健康寿命の短縮・寝たきりや要介護」の主な原因ともいえるようです。

そこで「健康寿命の延伸・生活機能低下の防止」には予防・早期発見・早期治療が重要となってきます。ここでは、日本整形外科学会が中心となって考案した

ロコモのチェックと簡単なトレーニングを紹介させていただきます。まずロコモのチェックをしてみよう！7つのロコモチェックを参考に考えてみてください。(左図参照)

皆さんいかがでしたか？ひとつでも当てはまればロコモの心配があるようですが、家の中でつまずいたりしていませんか？

【表1】国民の主訴

- 男：①腰 痛
②肩こり
③咳や痰
女：①肩こり
②腰 痛
③手足の関節痛
※60歳以上では男女ともに腰痛が一位
平成19年国民生活基礎調査

【表2】要支援・要介護の原因

- ・支援が必要になった主な原因
①転倒・骨折・関節疾患
②高齢による衰弱
③脳血管疾患(脳梗塞など)
・要介護が必要になった主な原因
①脳血管疾患(脳梗塞など)
②認知症
③転倒・骨折・関節疾患
平成19年国民生活基礎調査

日常で自分で気づく ロコモチェックで思いあたることはありますか？



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

日経ロコモコンプレット(2010)から ロコモ2010KN Copyright 2009 Japanese Orthopedic Association. All Rights Reserved.

地名の由来

一三三話

平成23年

初春に想う

飯田 良三

初春お正月は、毎年何もせず、ポーっとしている。

しかしながら、凡人の浅はかさ、禅の高僧のように無我の境地には入ることは出来ず、取り止めのない雑念が次々と浮かんでくる。

初春？80歳を超えた小生に初春はあるのか、晩秋自動車同様、紅葉枯葉マーク、その枯葉もまだ枝には付いているが、風吹けば地面に落ちるかも知れぬ。

先日、大学の同窓会で卒業79名、39名がすでに天に昇り、後一人で生死逆転、話題はよくよしても始まらない、自然の原理に従って、出来る限りボケず、時を過ごして行こうと結論した。

今、若い方も中年の方もい

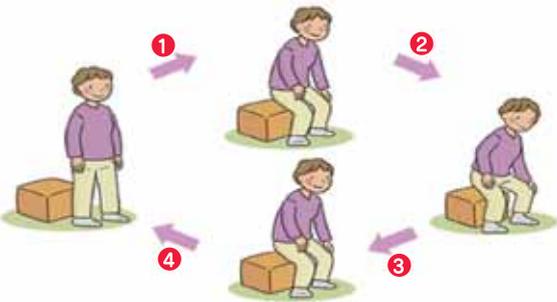
皆さんもロコトレをやってみましょう!

ロコトレ① 開眼片脚立ち



「ロコトレ①」は、必ず目を開けてつかまるものがある場所で行ってください。

ロコトレ② スクワット



「ロコトレ②」はさまざまな方法がありますので、行いやすいものを選んでください。

ゆっくりと呼吸するペースで一度に5~6回行い、1日に3度行いましょう。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

《より安全な方法/机に手をついてのスクワット》



スクワットできないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

【表3】

メタボリックシンドローム VS ロコモティブシンドローム

●メタボ	
高血圧	3500万人
糖尿病	820万人 (予備軍1050万人)
高脂血症	2200万人
肥満症	1100万人
●ロコモ	
変形性腰椎症	3500万人 (有患者数1000万人)
変形性膝関節症	2400万人 (有患者数820万人)
関節リュウマチ	60-80万人
大腿骨頸部骨折	14万人/年

実は50歳過ぎると7割以上は可能性があり、45歳以上は危険年齢とも言われており、実際にメタボと比較すると非常に多く

の方がロコモになっていると考えられています【表3】。そういった方々に必要なトレーニング方法がロコモーションシ

ョントレーニング(ロコトレ)で、膝や腰に配慮したトレーニングになっています。左項に代表的な2つのロコトレを紹介します。他にもラジオ体操・ウォーキング・水泳などがありますが、最初は簡単なものから

始めてください。一番大事なことは「安全に「行う」ことです。少しでも自信がないと思われる方は、必ず他の人に見てもらいながら行うと良いでしょう。またかかりつけの先生に相談されることもおすすめます。左項のロコトレ①②に關しましては、ご家庭で手軽に行えるように考えられておりますので、継続することは重要なポイントです。ロコ・ロコトレに關しましては、現在さまざまなパンフレットがございますので、興味をお持ちの方はお近くの病院・医院をお尋ねください。(日本整形外科学会ホームページにも掲載されています)

れ同じ道を辿られる。平均余命が延びたと云うが、平均寿命は生まれた時から決まっているらしい。

何の因果か望みもしないのに、自己のある意志を持って生まれ、苦しいこと8割、楽しいこと2割位でここまでやってきた。

人になるべく迷惑をかけず地名の由来でも考えて、生きがいを楽しみましょう。人に惜しまれ、彼岸に行くも、彼奴が居なくなつてホツとしたと云われるも良し、人生は個性があり千差万別だ。

地名とは全く別のことを書いてしまったが、ただ一つだけ、彼岸とは、三途の川という幽冥、異なる川の向う側だが、私はどんな処が行ったことがまだ無いし、行かれた方からお手紙も電話も頂戴していませんので良く知らない。

まあ、今年も楽しく過ごしましょう。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

謹んで初春をお慶び申し上げます
今年もどうぞよろしくお願ひいたします



高齢者教室 バスハイク～三社参り～

日時 1月11日(火) 公民館集合 9:15・出発 9:30・公民館帰着 16:00頃
◎行程 春日神社→唐津神社→唐津シーサイドホテル(昼食)→桜井神社→伊都彩菜→公民館帰着
◎費用 2,500円(バス代1,000円、食事代1,500円)
◎申込 公民館高齢者教室生優先・バス代を添えて申し込んで下さい。
 定員になり次第締切ります。



青少年ひろば「健やかカルタ」かるた大会

子育てミニミニひろば お正月あそび

日時 1月16日(日) 9:00~12:00
◎場所 西陵小体育館
◎指導 福岡県警中央サポートセンター 堀江係長
 ☆育成会「餅つき大会」(9時開始 西陵小 中庭) 同時進行で開催します。

日時 1月27日(木) 10:00~12:00
◎場所 西陵公民館
◎指導 保育士 大歯 美穂子さん
◎対象 0~3歳児とその保護者

《新年開館のお知らせ》新年は1月4日(火)より開館いたします。
 詳しくは公民館にご確認ください。

当院では、**気管支ぜんそくの患者さんを対象とした
 治験**にご参加いただける方を募集しています。

この治験に参加いただける方

- 40歳までに**気管支ぜんそく**と診断された方
- 18歳以上75歳以下の方
- **吸入ステロイド薬**を使用中的方
- 気管支ぜんそく以外の呼吸器疾患をお持ちでない方
- 現在、喫煙されてない方

その他にも、治験参加にあたってはいくつかの基準があります。
 治験の参加基準に合わない場合はご参加いただけないことがありますのでその際はご了承ください。

~この治験に関心のある方は下記までお気軽にお問い合わせ下さい~

◆お問い合わせ先◆
医療法人 西福岡病院 治験管理室
 ☎092-881-1331(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		児玉				濱本		濱本	児玉	濱本	交代
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)	廣田		
	平山				米嶋		高野	團(15時から)	大久保		
	國武	國武	國武	國武	國武(13)	國武			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					大庭	大庭				
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤			非常勤	非常勤
精神科			松下(予約制)								
外科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科	佐々木/勝野	高比良	高比良	佐々木(手術)	佐々木/勝野(1休診)	高比良	勝野	佐々木(手術)	佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	宮地/今福(3)		宮地		宮地		宮地		宮地		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤(4休診)		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(3-4)
婦人科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科											
禁煙外来				國武(予約制)							

※整形外科は、手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(火曜日と木曜日) 平成22年12月17日現在
 ※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。*眼科、耳鼻咽喉科、婦人科、泌尿器科は交代で診察しております。
 ※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☎092-881-1331までにおたずね下さい。

謹賀新年

新年のご挨拶 理事長 安藤 文英

あけましておめでとう
 ございます。
 常日頃「本紙「生きがい」
 をご愛読いただきあり
 がとうございます。



本紙もこの号で140を数え、創刊から12
 度目の正月を迎えます。この間、編集に携
 わる方、執筆者に少なからず変化があり
 まして辿ってきた年月の長さを実感して
 おります。中国唐代の詩人 劉 希夷の
 「年年歳歳花相似(年年歳歳花あい似たり)
 歳歳年年人不同(歳歳年年人同じからず)
 が心にしみとみと胸に迫ってまいります。
 どうか本年も、それぞれの「生きがい」
 を大切にされて、「ご家族共々お幸せで、
 お元気に過ごされますように」と願うの
 みです。そして引き続きのご愛読のほど、
 お願い申しあげご挨拶といたします。

新年のご挨拶 院長 中垣 充

新年あけましておめ
 とうございます。
 皆様も良い元旦をお
 迎えられたこと、お
 喜び申し上げます。
 西福岡病院は昨年開設55周年を迎えま
 したが、早くも一年が経過しようとして
 います。時の流れの速さはまさに「昼夜
 を含かず」だと思えます。
 昨年、会合を「五福」でおこなった時、係
 の人に「五福」の意味を尋ねた所、即座に
 次のような回答が返ってきました。
 (一)寿命長 (二)財力豊 (三)無病
 (四)徳を好む (五)天をもって終る
 経営者の家訓との事、まさに人生訓、職
 員教育の良さと「五福」の持つ意味の深さ、
 重さを痛感した次第です。
 本年もよろしくお願ひします。
 (1月29日に健康講話を行います。)

