



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

秋の基山中腹A (鳥栖)

基山は福岡県と佐賀県の県境に位置している、標高405mの山です。晴れた日の山頂からの筑紫野市街、基山・鳥栖市街の眺めは最高で、人気の観光スポットです。佐賀県は自然が豊かな場所が多くあります。秋の比較的過ごしやすい気候の時期に、ドライブに出掛けられてはいかがですか？



健康 随筆

感謝を伝える日

先日喜寿の誕生日を迎え、皆様からたくさん温かい心をいただき、大変嬉しく思っています。私がこの世に生を受けたこと、今存在する意味、使命について改めて実感しながら、皆様から感謝しているところです。



はまの 浜野 史見子

誕生日、皆さんはどんな風に過ごしていますか。家族や友人、愛する人からたくさんのお祝いをいただく方も多いと思いますが、誕生日とは原点に戻り、自分を産んでくれた両親をはじめ、育ててくれた家族、愛してくれている方々、友人、自分に関わる全ての方へ感謝する日です。それは、自分自身の存在に感謝し、慈しむことでもあります。

私も、亡き母へ1年の感謝と「私をこの美しい世界に産みだしてくれてありがとう」と伝えました。心の奥が暖かい気持ちで満たされ、大きく慈愛に満ちたエネルギーに包まれている気持ちになりました。

年に1度。誕生日にはぜひ、お母様をはじめ、ご先祖やご家族に心からの感謝を伝えてください。あなたが今生きていることがどれだけ素晴らしいことかを感じ、今まで頑張ってきた自分にも感謝を伝えてください。

(VEGA 取締役副社長)

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。

特集

日本人は、塩分のとり過ぎ

管理栄養士

井上 真希

真希

日本人は、塩分のとり過ぎです。

みなさんは、一日の中でどれくらいの塩分を摂っていると思いますか？日本人の塩分摂取量は、一日平均約10グラム。これは、先進国の中ではダントツの数字です。

日本では、塩分摂取量の目標量を、高血圧の人は6g未満、一般人は男性で8g未満、女性は7g未満としています。しかし、なかなか目標を達成出来ないのが現状です。

減塩は、高血圧の予防になるだけでなく、改善にもつながります。個人差はありますが、食塩を1g減らすごとに収縮期血圧が平均1mmHg下がる効果が期待できます。毎日のわずかな食塩量の違いにもっと敏感になりましょう。

食生活を

見直してみよう

普段の食事ですぐに塩分

を摂取しているでしょうか？次の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- ①味噌汁やスープを1日2回は飲む。
- ②練り製品(ちくわ・かまぼこなど)や、加工品(ハム・ウイナーなど)が好き。
- ③ごはんの友(梅干しや佃煮、漬物など)が好き。いつも常備している。
- ④外食することが多い。
- ⑤ごはんより、おかずの方が食べる量が多い。
- ⑥市販のお惣菜やインスタント食品を、よく利用する。
- ⑦うどん、そば、ラーメンなどの麺類のスープは半分以上飲む。
- ⑧寿司やカレー、丼ぶりものが好きで、よく食べる。
- ⑨魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく利用する。
- ⑩おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

この10項目のほとんどに共通するのは、即、塩分摂り過ぎに繋がる食習慣だということです。一つでもチェックがついた方は要注意。まずは自分の食習慣を見直すところから始めましょう。

塩加減の基本的な味に慣れましょう

塩分濃度0・8%の味付けが、人が一番美味しく感じられる塩分量といわれています。それは、人体の塩分濃度は人体の水分の約0・8〜0・9%と言われており、同じくらいの塩分濃度が本能的に美味しいと感じるためです。水(110ml)に醤油(小さじ1)を混ぜ合わせてみてください。それを飲んでみて「薄い」と感じる人は、日頃から濃い味に慣れている傾向があります。塩加減の基本を舌で覚えることも大切です。

調味料の塩分量を意識しましょう

今日の夕飯は、「ご飯、魚の煮付け、肉じゃが、野菜のお浸し」。このメニュー、実はかなりの塩分量があります。和食でよく使われる、塩、しょうゆ、味噌は塩分量の多い調味料トップ3。このメニューの味付け

超低山散歩

荒津山 <福岡市中央区>

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

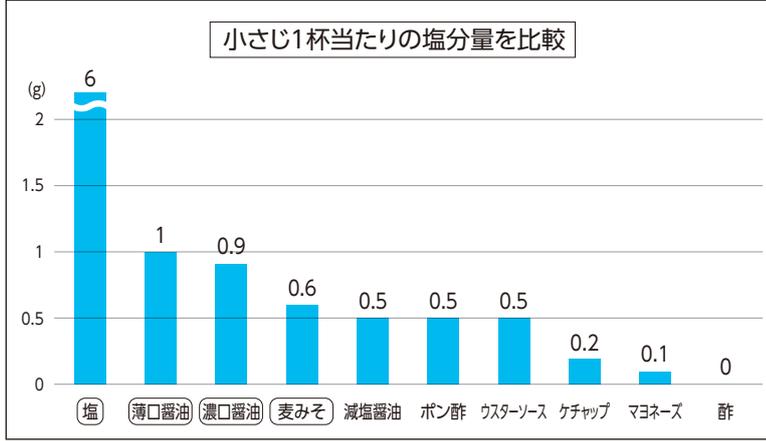
桜の名所として有名な西公園。当初は、荒津山公園と呼ばれていた。その高点が、荒津山(48m)だ。近隣の学校の校歌にもその名が登場する。

市営地下鉄「大濠公園」駅から歩き始める。「西公園入口」標識がある交点①を右折し、平坦な舗装道路を北進する。大鳥居が立つ交点③から上り坂となり、駅から15分程で分岐①に着く。石段をのぼり、光雲神社の正面を少し左に行くと分岐②があり、「展望台広場」標識の方へ向かう。雑木林の坂を上ると、分岐①から5分位で頂上に着く。眺望、山頂標示は無いが、今は、福岡市が設置した解説板がある。

北西へ下り歩道橋を渡ると、ほどなく展望台広場に出る。その石段を下ると間もなく中央展望広場に着く。海の中道、三郡山地、そして眼前に荒津大橋などが眺められる。ここからは時計回りに進む。

頂上から15分程で分岐①に戻り、来た道を引き返す。分岐①からおよそ15分で駅に帰り着く。駅から数分の所に、西鉄「大濠公園」バス停もあるのでバス利用で訪れることもできる。マイカーのときは②に駐車し、右まわりに周回するとよいだろう。

全て、しょうゆ味が基本となっています。「魚の塩焼き（振り塩を減らし、焼き上がりにレモンをかける）、肉じゃが、酢のもの」へ味付けを変えると、塩分量を減らすことが出来ます。一食の中で、しょうゆ味が重ならないように意識しましょう。



●ちよっとしたひと工夫①

例えば握り寿司。醤油の付け方で、塩分量は大きく変わります。左の図のように、醤油をネタ側に少なめにつけるようにすることで、一貫当たり0.15g減らせま

す。一貫で見ると少ない数字ですが、一食（一〇貫）で考えると、1.5gの減塩が可能です。刺身や焼き肉などでも同じこと。醤油やタレの付け方を意識するだけで、減塩に繋がります。

少なめ
ネタに少なめにつける (塩分0.02g)

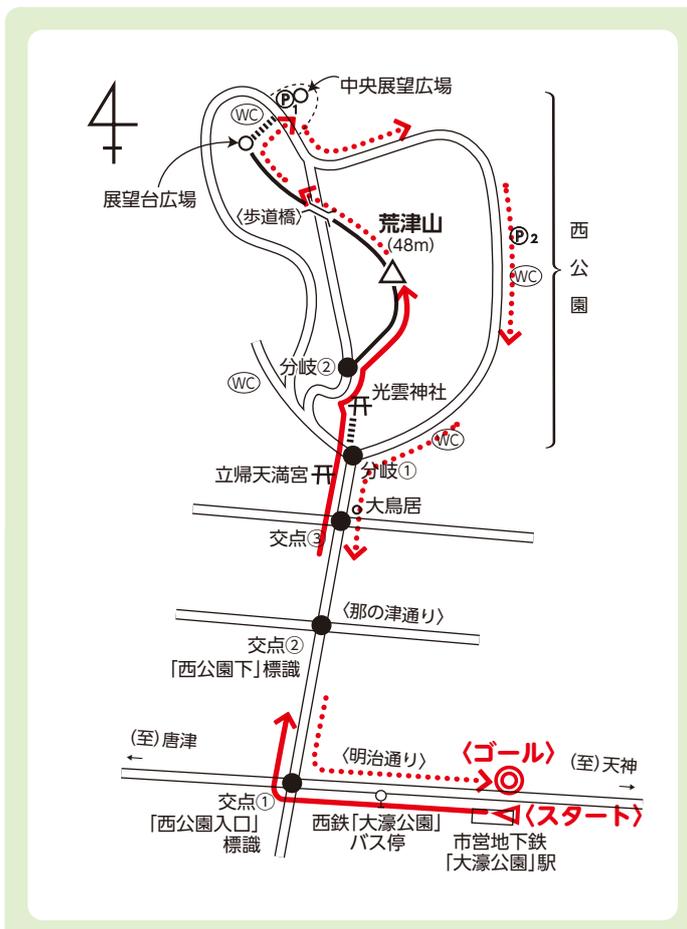
多め
酢飯に多めにつける (塩分0.17g)

一貫：0.15g減

●ちよっとしたひと工夫②

料理をする場合、材料を大きめに切ると、表面に味が絡まるため、少ない調味料でも食べやすくなります。また、野菜は和えるよりも、食べる直前に上からかける方が使用量を抑えられます。

今回は一部分を紹介しましたが、減塩の方法は色々あります。減塩のコツを覚えて、長く上手に付き合っている自分なりの減塩方法を見つけてみましょう。まずは出来ることから、是非取り組んでみてください。



野菜の切り方
材料は大きめに切る

和え方
調味料は上からかける



▲光雲神社の裏に見える荒津山の頂上

範囲 福岡市中央区西公園
歩行距離 2.8km
歩行時間 50分
一口メモ 大濠公園、福岡城跡がある舞鶴公園にも気軽に立ち寄れる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

交通安全教室

日 時 9月15日(火)
14:00 ~ 15:30

○場 所 西陵公民館 講堂
○対 象 60歳以上の人
○講 師 西警察署交通課

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会

日 時 9月24日(木)
10:00 ~ 12:00

○場 所 西陵公民館 講堂
○対 象 0 ~ 3歳児と保護者
○指 導 保育士 大歯美穂子さん



地域づくり講座

トヨタ自動車宮田工場見学

日時 9月23日(水) 8:50集合
9:00出発
~16:00公民館帰着予定

○場 所 福岡県宮若市 校区住民
○対 象 500円(交通費、保険代) 但し昼食代は各自負担
○申込み 9月8日まで(定員19名) 公民館へ参加費を添えて申し込んで下さい。



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 / 自転車と健康》

と き 平成27年 9月26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 プロサイクリロードレース選手 ヨネックス契約アドバイザー 日隈 優輔 氏

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		
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武	團		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	下田		井野	若杉		下田	下田		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		福與		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/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤
婦人科			非常勤								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。

※変更の場がありますので、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。(一覧表もごさいます。)

健康講話のご案内



日頃疑問に思われていること、外来診療ではなかなか尋ねられないこと等、どのような質問にもお答え致します。納得の医療を享受するのにもきつとお役に立つことと存じます。なお、ご参加は自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

■時間 午前10時から午前11時まで
■場所 本館3階会議室

月 日	担 当	テ ー マ
10 10 病院フェア	リハビリテーション科主任 野田 政道	自宅で出来る「肩・腰・ひざ」痛に対する運動及び対処法【第一弾】
11 28	薬剤部 薬剤師 有中 千夏	薬剤について
12 26	医事課 課長 松野 徹	医療費について知りたい!
1 23	外科医師 院長 中垣 充	医食同源 その5
2 27	皮膚科 医師 福與 麻耶	带状疱疹(たいじょうほうしん)
3 26	リハビリテーション科 和田倉 正茂	自宅で出来る「肩・腰・ひざ」痛に対する運動及び対処法【第二弾】

※変更がある場合がございますが、上記のように予定しております。