



MY HOME DOCTOR

生きがいの



散歩道

根子岳の秋 (阿蘇)

根子岳は阿蘇五岳根子岳、高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳のひとつで、熊本県高森町にある標高1,433mの山です。大観峰から望む阿蘇五岳はお釈迦様の寝姿に似ていると言われており、お釈迦様のちよつと顔の部分にあたるのがこの山になります。これからの紅葉の季節、心と体のリフレッシュは出掛けてみませんか。



健康 随筆

私の健康法 水泳

富永喜久男

法人広報誌「生きがい」編集部から、原稿依頼を受けた時、私はすぐ、私の水泳の歴史を書こうと思いました。私は昭和四年生まれで現在八十六才、水泳を始めたのは、十才くらいの頃でした。長崎港外に、鼠島という小さな島があり、夏休みになると、五十銭出すと、丸い木の札が貰え、これを持っていけば、一夏中、通う事が出来ました。母が作ってくれたお握りを小さなバスケットに入れ、貨物船を改造した大きな木造船に乗り、タグボートに曳かれて、毎日、毎日通いました。現在の立派な室内プールに慣れた子供達に付き添いの皆さんには想像もつかない事でしょう。

甲、乙、丙、丁の四段階があり、それぞれ一、二、三、の三クラスに分けられていました。甲一が最高、丁三が初心者という次第でした。今の様な洒落た水着はなく「ヘコ」と呼ばれる木綿のまわしを絞めて、一日中、泳ぎまわりました。海水に濡れた皮膚に真夏の太陽が照りつけ、日焼けで水泡になり、削げ落ちる、それを見せ合って自慢する、という有様でした。中学時代は戦争で水泳どころではなく、第五高等学校の時はまた、飢餓地獄で空腹に耐えるのがやっと、という情けない有様でした。しかし九大第三内科時代からは食料事情も少し安定してきましたので、この頃から飯塚病院、現在と続けています。一回千メートル、歩行と泳ぎを三十分ずつ交互に泳ぎます。眼を閉じると百メートル近く横並びに展開して、練習をしている鼠島の白い砂浜の風景がありありと脳裏に浮びます。

これからも是非続けて、無病であった自分の健康の歴史を守って行きたいと思っています。(麻生飯塚病院 名誉院長)



写真はチロル地方で撮影したものです

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。

特集

健康長寿

健診事業部長 蓼田 俊二

高齢期になって、健康長寿（健康寿命の延伸）を実現するために以下のことをお話ししました。

1. 課題

「健康長寿」の実現は医療従事者にとっては重要な課題です。

● 2013年6月政府は「日本再興戦略」の中で「健康寿命の延伸」を閣議決定し、さらに「日本再興戦略 中期工程表」では2020年までに国策として健康寿命を1年延伸することを目標として決めています。

● 2015年4月 第29回日本医学会総会「日本における高齢化と真の健康社会」

講演 日野原重明 聖路加国際大学名誉理事長

● 2015年5月23日 朝日新聞土曜版「103歳・私の証、あるがままに行く」

日野原重明 聖路加国際大学名誉理事長

（その中で）「生物学的な『老化』と人間的な『老い』は別の物です…抗しきれない老化の中で、いかに生命の意味を見出しているか：「土の器」とも例えられ

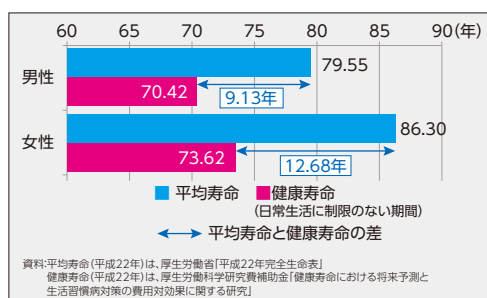
るもろい人間の身体は、ひび割れたり、壊れたりします。それでも人は、与えられた時間の中でその器に何を入れていくかを模索し続けるのです。…（抜粋）

2. 言葉

平均寿命と健康寿命の違い、及び健康長寿とは

＜平均寿命＞ 0歳児の平均余命は男性79・55歳、女性86・30歳です。＜健康寿命＞ 一般的に日常生活に支障のない期間は男性70・42歳、女性73・62歳、平均寿命と健康寿命の差は男性9・1年、女性12・68年になります。（図1）

図1 平均寿命と健康寿命の差



資料:平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
 [出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進委員会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
 ◆平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。
 平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)の差は、平成22年で9.13年、女性12.68年となっています。

3. 実行

健康長寿はこの健康寿命を延伸して平均寿命に近づける努力により得られます。私たちは生み出した健康な時間を使って、「土の器」に何かを入れることが出来ます。（結果として医療・介護費用の軽減にも貢献できます）

実際は何をするのか、健康を得るための努力はその人、その時のステージで異なります。

① 高齢期になる前までにしておくこと

- ① 持病（高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病）のコントロールを確実にしておく。（かかりつけ医と十分相談して）
- ② 早世の原因となる病気の検診をきちんと受けておく。胃がん、大腸がんは検診を受けて内視鏡治療を行う。
- ③ 肺炎球菌などの高齢者にとって重要な予防接種は迷わず受けておく。
- ④ 高齢期になると（特に病気をしなくても）どういうことが日常生活の中で起こるの

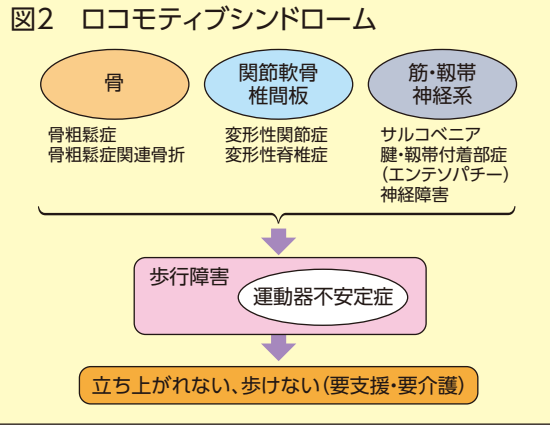
志賀島高台（福岡市東区）

体験活動協会 FEA 理事長 谷 正之

金印で有名な志賀島。最高点は潮見山（168m）だが山道はない。その近くの展望台がある地点を、志賀島高台（約160m）と呼ぶことにする。

福岡市営渡船「志賀島」渡船場から出発する。近くに、西鉄「志賀島」バス停もある。鳥居をくぐり、平坦な参道を北へ進む。終始、舗装道路を歩く。磯の香りが漂う中、10分弱で交点①に着く。マイカーのときは、①に駐車する。石段を上りきると保存樹が多い、立派な志賀海神社が現れる。境内を抜け、分岐①を右へ。ここから大きな三枚葉のムサシアブミを見かけるようになる。交点①から15分程で分岐②があり右へ。火焔塚方面へ、緩い坂を蛇行しながら上る。分岐③位から、ややきつい坂になり、マテバシイなどの自然木の中を歩く。傾斜が緩み開けた道になると、分岐②から約25分程で、志賀島高台に到着する。潮見公園になっていて、展望台の上からは糸島半島の山々、脊振山地、宗像四塚連峰。眼前に能古島、海の中道などが見える。

頂上からは、来た道を引き返す。渡船場までおよそ35分。港から望む景色も雄大だ。



早く気付くために、ロコモチェック（本誌7月号・特集参照）を行う。ロコモが疑われたら、「ロコモの悪循環」に陥らないように、日常生活に軽い運動を取り入れる。（ロコモレ、本誌7月号・特集参考）

ロコモの悪循環

か、予備知識を蓄える。

⑤ 高齢期になる前から、身体を活発に動かす習慣がある人と、そうでない人では、寝たきり危険ライン（ADL不全閾値）に達するのに約15年の差が出るそうです。

2 高齢期になったら（寝たきりの人生を回避するために）

① 運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）に備える。（図2）

健康寿命の延伸（健康長寿）が効果を上げ、介護を受ける人が少

5. 明日に期待して

② 数量化、増減をグラフ化（見える化）する。

① 毎日表にして結果を記載する。

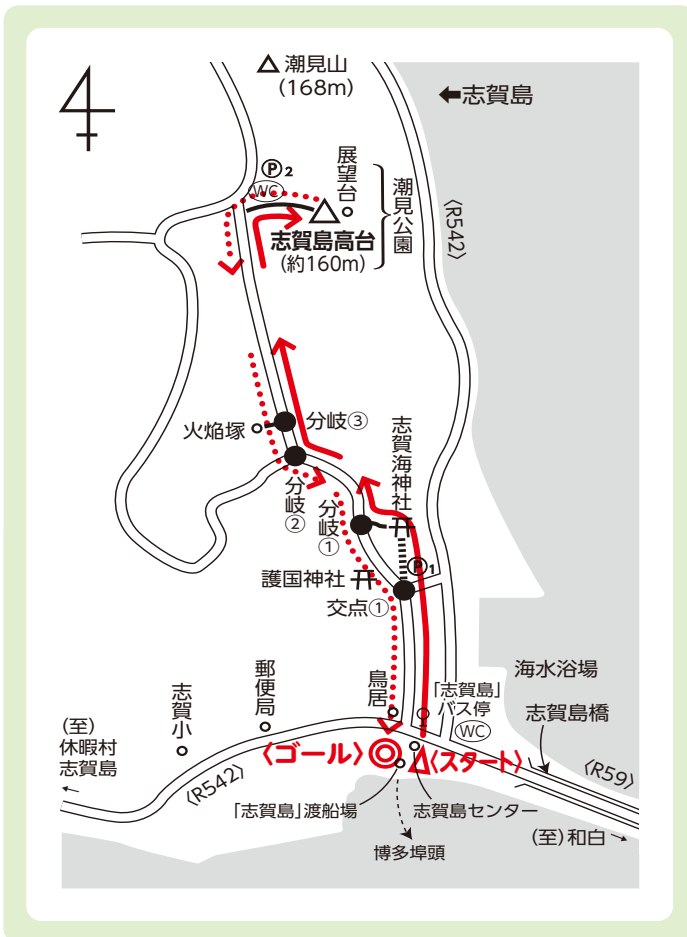
● セルフモニタリング（自己監視法）…心理学的要素を取り入れて

4. 継続

良い結果を出すために、軽度の、簡単な運動を毎日、長く続けるためには工夫が必要です。

② 精神的には、毎日を「ハラハラ」「ドキドキ」「ニコニコ」して、個人の負担にならない範囲で仲間と一緒に時間を共有する。

- (ア) 運動器（骨、関節、筋肉・腱）の不調で痛みが起ころ。
- (イ) 痛みのために体を動かさなくなる↓筋力が低下する↓関節への負担が大きくなる↓体のバランスを崩しやすくなる。
- (ウ) 運動や日常動作が減って、ますますロコモが進行。
- (エ) 歩行などの、自立した日常生活を送ることが困難になる。機能が一段下がって(ア)、(イ)に戻り、繰り返して進行する。やがて要介護・寝たきり状態になる可能性が高くなる。
- (オ) 精神的には、毎日を「ハラハラ」「ドキドキ」「ニコニコ」して、個人の負担にならない範囲で仲間と一緒に時間を共有する。



なくなり、医療費・介護費の軽減に貢献出来れば、自分の再出発時（転生・てんしょう時）に、ジャンケンしても、きつといい事が起ころでしよう。

「ジャンケンで 負けて虫に 生まれたの」 池田 澄子

「ジャンケンで 勝って日本に 生まれたの」 詠み人知らず

生まれてきたのは、四季のある国、日本でした。

* 参考にしてください

① 厚生労働省ホームページ 健康日本21（第二次）

② 日本整形外科学会ホームページ コモ読本

③ 「筋トレ」ウォーキング 能勢博 青春新書2015年



▲志賀島橋付近から眺める志賀島高台

範囲 福岡市東区志賀島

歩行距離 4・8 km

歩行時間 85分

一口メモ 渡船場周辺で海産物の購入、食事ができ、近くには海水浴場もある。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

<p>高齢者教室</p> <p>秋をいただく料理教室</p> <p>日時 10月27日(火) 10:00~12:00</p> <p>◎場所 西陵公民館 講堂</p> <p>◎対象 60歳以上の方</p> <p>◎講師 管理栄養士 竹下和子さん</p> <p>◎費用 500円(老人クラブ加入者は無料)</p> <p>◎申し込み 10月1日~20日まで(定員30名)</p> <p>*みなさんを笑顔と元気にする料理教室です。エプロン、三角巾を持ってきてください。</p>	<p>子育てミニミニひろば</p> <p>「何が出来かな!」</p> <p>日時 10月15日(木) 10:00~12:00</p> <p>◎場所 西陵公民館 児童等集会室</p> <p>◎対象 0~3歳児と保護者</p> <p>◎内容 ○△□を使った作品づくり</p> <p>◎指導 保育士 大歯美穂子さん</p> <p>*乳幼児を持つ親が、保護者の仲間作りと楽しい子育てを学習しています。</p>
--	---

西陵校区文化祭2015 日時 10月24日(土)・25日(日)

24日(土) 作品展示 9:00~17:00 友愛セール 9:30より
軽食 10:00より(売り切れ次第終了) ☆メニュー 鶏ごはん、豚汁、喫茶コーナー

25日(日) 作品展示 9:00~16:00 演芸発表 11:30より
*10月23日(金)~25日(日)文化祭のため全室の利用を中止します。

◎校区社会福祉協議会 友愛セールの物品提供をお願いします。陶磁器、日用雑貨、手作り品、衣類は新品からのお知らせに限らせていただきます。10月18日(日)までに、西陵公民館へお持ち下さい。

詳しくは公民館にご確認ください。

前立腺がん検診のお知らせ

★早期発見のために前立腺検査を受けましょう★

前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べることで、前立腺がんの可能性の有無が分かります。PSAは、ガンだけでなく前立腺肥大や前立腺炎などでも高くなります。

対象者 福岡市内在住の満55歳以上の男性

実施期間 平成27年10月1日(木)~10月31日(土) 平日及び土曜日

費用 1,000円

満70歳以上の方(保険証など年齢が確認できるものを提示)、市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

健康講話のお知らせは下の病院フェアの内容にございます

この機会に検査されることをお勧めします。



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	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	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
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				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。)

第14回 病院フェア

日時 平成27年10月10日(土) 場所 西福岡病院 正面玄関・1階フロア・3階会議室
午前10時~午後3時30分

★楽しいイベント盛りだくさん、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

10:00~11:00 健康講話「自宅で出来る「肩・腰・ひざ」の痛みに対する運動法【第一弾】」

講師:リハビリテーション科 主任 野田政道

11:30~15:30 介護用品展示・介護保険相談

13:00~15:30 骨密度測定 肺年齢測定

12:00~15:30 出店(たこ焼き・焼き鳥・焼肉ライスバーガーなど) ステージ(コーラス・ダンス・保育園の出し物 など)

15:00~ ビンゴゲーム ※都合により、内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

当日は地下鉄姪浜駅・JR下山門駅より送迎バスを運行しております。病院発は姪浜便のみ(臨時便) 14:30 15:30

もちつきもあるよ!!



●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 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp