



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

無花果

無花果はミカンやイチゴほど流通量が多くないので、食べたことがないという人も  
いるでしょう。でも完熟したいちじくは甘味が詰まっています。薄皮を手で  
むくだけで簡単に食べられます。軽く水洗いして、バナナのようにへタの部分から皮  
をむけばOKです。乳白色の果肉がはじくのでそのままパクと食べましょう。



健康 随筆

宝満山の魅力に惹かれて

森 弘子



「宝満山を青春のライフワークに  
してみませんか」  
太宰府天満宮の西高辻信貞宮司に  
そう言われてから、五十年近い歳月  
が流れました。

一度登れば「よう来た」。二度目  
には「また来たか」。三度目には「バカが」と、山の神  
様が仰るといわれるほど、宝満山はきつい山です。にも  
かわらず、つい最近も五千回登山達成した人が話題と  
なり、一千回、二千回登られた方はザラにおられるほど  
人を惹きつける山です。

福岡市などから交通至便の所にあり、貝原益軒が「良  
工の削りなせるが如し」といった巨岩や窟の妙、四季  
折々の自然の美しさといった山そのものの魅力に溢れ、  
くわえて遠い昔から「祈りの山」として人々の信仰を集  
め、豊かな歴史に満ちた山でもあるからなのでしょう。

私は、その歴史の解明に務めてきたのです。  
そして平成二十五年、この山に鎮座する龍門神社の一  
三五〇年大祭の年に、宝満山は国の史跡に指定されまし  
た。これを機会に、山の自然と歴史の保全のために「宝  
満山弘有の会」をたちあげました。弘有は江戸時代初  
期、戦乱に疲弊した宝満山の復興に邁進した山伏の名。  
弘有の志を継ぐべく、若い人達に背中を押されながら、  
まだ頑張って宝満山に登っています。

この年まで元気に働くことができるのも、宝満山のお  
かげ。私の青春はまだまだ続きます。

(福岡県文化財保護審議会委員)

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

# 自転車と健康

緩和ケア病棟医師

川上

豪仁

去る9月26日土曜日、当院3階会議室においてプロサイクルロードレーサーの日隈優輔選手をお招きして自転車と健康に関する健康

講話を開催させていただきました。大変多くの方々がお集まりになり、様々な質問もいただき、大変有意義な会になりました。

\* \* \*

私、川上（緩和ケア

医師）は、前回の講話

で自分の趣味である

ウォーキング、ランニ

ングについてお話を

て頂きました。今回は

自転車についてのお話

です。私は趣味として

ランニングと自転車に

取り組んでいます。が、

自転車は、着地の衝撃

もないため長時間の有

酸素運動を故障なく行

い易い運動である事、

健康増進にも大きな効

果がある事を日々、感

じています。ところが、

機材を必要とする

事や、より安全への配慮も必要な事もあり、なかなか自分の言葉で皆さんに伝えきれず、日々もどかしい思いをしております。この度、長年の知己である日隈選手の御協力を仰いで皆さんにお話する運びとなりました。やはり餅は餅屋：ですから！

日隈選手は長年、フランス、台湾、アメリカのプロチームを渡り歩き、現在はラケット等で有名なYONEXで自転車の開発のアドバイザーを務めながら日本国内のJエリートツアーに参戦して競技活動も継続している方です。競技者としてのみならず、自転車と既存の交通事情、道路事情との共生や子供たちへの自転車教育、普及などにも意欲的にとりくんでおり、適任と信じて講話を依頼、快諾を頂きました。

まず、ツールドフランスをはじめめとする、過酷で壮大な長距離の

佐屋形山（約50m）は、西日本の海女の発祥地で、響灘の名の由来に關係する鐘崎にある織幡神社の裏山だ。

JR東郷駅または赤間駅から、西鉄バスの鐘崎行きに乗り、上八バス停で下車。交点①から、「岬地区コミュニティセンター」の誘導標識がある分岐①を左へ。京泊東公民館を右へ、分岐②を左折する。登山口から沈鐘の巨石、筑前鐘崎海女の像が置かれた石段を上ると、バス停から30分位で織幡神社の社殿に着く。ここから、イヌマキなど天然林の中、頂上を10分程で往復する。頂上は樹木に囲まれ展望はない。

社殿から、今度は舗装道を下る。途中の展望適地から、さつき松原など望める。登山口から下水処理場を過ぎ、海水浴場に沿って歩く。社殿からおよそ30分の所に分岐③がある。分岐④、分岐⑤と過ぎ、分岐③から20分程で「鐘崎車庫」バス停に辿り着く。東郷駅が赤間駅行きバスに乗車する。泉福寺には、県指定の梵鐘と樹齢約400年のエノキがある。

マイカーのときは、分岐③に駐車。海水浴場、織幡神社、佐屋形山往復、分岐⑤、分岐④の順に周回するといだろう。

超低山散歩⑦

佐屋形山（宗像市鐘崎）

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

自転車競技の話、アフリカでのレースや様々な国と地域の人々とのふれ合いなど、ビデオを上映しつつお話しして頂きました。選手の映像を見ながら、無理のない自然なフォームで乗ることが長時間の運動を可能にする秘訣である事や、ハンドルやサドルの高さなど自分に合った自転車を用いる事が自然な姿勢、ひいては安全に繋がる事など実演されました。皆さんの代表的な誤解は自転車を頑張ると脚が太くなるという点でしたが、正しいフォーム（適切なサドルの高さ）や速めの回転数だと問題がない事を実演しつつ示されました。プロの解説は目からウロコという点に満ちており皆様、大盛り上がりでした。また、安全と交通事情は切り離せないポイントであり、公道走行時のライトやベル、左側通行の遵守、安全な景色の良



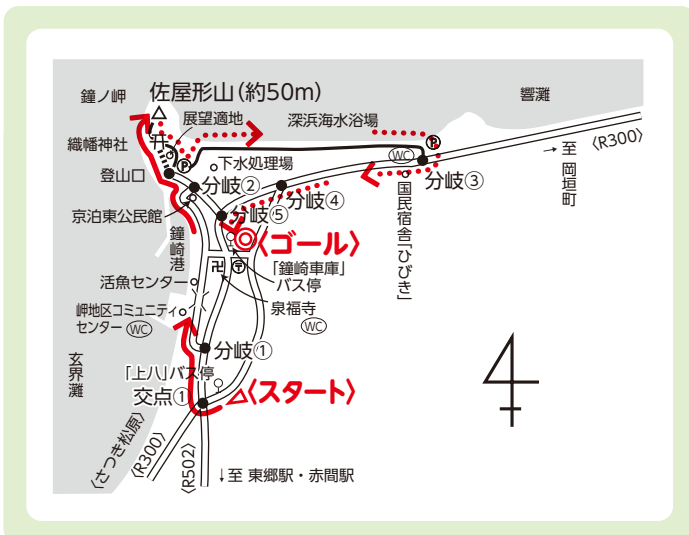
いコースの話（今からの季節は糸島半島がオススメ！）までどんどん話が膨らんで收拾が付かなくなる寸前で質疑応答、写真撮影と進みました。最後は選手の軽量な高級自転車を持ち上げて大喜びな参加者さんまで飛び出し、楽しく終了と相成りました。

ご来場の皆様、誠にありがとうございました。今回の講話とこの

紙面が皆さんの運動としての自転車への理解、ひいては健康増進の一助となれば幸いです。また、実際に自転車に乗る事が困難な患者さんでも、リハビリ室のエアロバイクであれば楽しみ易く、エアロコンの効いた環境で心拍数もモニターリングしつつ安全に楽しんで頂けます。お膝周りや循環器系の疾患をお持ちの方々も、担当の先生にご相談をなさってみては如何でしょうか。



次回はそろそろ、本業の癌のお話、緩和医療のお話をとを考えておりますが、多少の脱線はあるかも知れません。今後の展開にご期待下さい!!



▲佐屋形山を深浜海水浴場から眺める

宗像市鐘崎  
 歩行距離 5・1 km  
 歩行時間 90分  
 一ロメモ 海産物販売所や国民宿舎「びびき」にレストランもある。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

簡単運動と介護保険のお話

日時 11月11日(水) 13:10~15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
  - ◎対象 60歳以上の方
  - ◎内容 血圧測定…13:10から
  - ◎指導 西区地域保健福祉課 いきいきセンターふくおか
- \*動きやすい服装で参加してください。

子育てミニミニひろば

公園さんぽ

日時 11月26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 大歯美穂子さん
- \*乳幼児の健やかな発育を応援し、親子の仲間づくり、子育ての悩みの軽減を図るための講座です。

【地域づくり講座】貴方に合った収納の工夫術

日時 11月17日(火) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
  - ◎講師 パナソニック(株) 出前講座
  - ◎対象 校区住民
- \*先ず、捨てることから始めよう!

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 / 薬剤について 》

と き 平成27年11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 薬剤部 薬剤師 有中 千夏

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	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

病院フェアレポート



10月10日に第14回病院フェアを開催しました。病院の正面玄関を中心に会場を作り、メインステージや出店など、盛りだくさんの内容で皆さんに楽しんでいただきました。メインステージでは、コーラスやダンスなどゲストによる素敵なパフォーマンスが祭りをより一層盛り上げてくれました。ご協力・ご配慮いただきました皆様に心より感謝申し上げます。また今回の収益金は西陵校区社会福祉協議会へ寄付させていただきます。



《新任医師紹介》

◆九州大学 昭和55年卒  
●趣味/テニス  
●ひとこと/患者さんとご家族にとつて、分かり易く安心出来る診療を常に心がけております。どうぞよろしくお願ひ致します。



大園 慶三郎  
おおの けいさぶろう

◆専門/循環器内科