



MY HOME DOCTOR

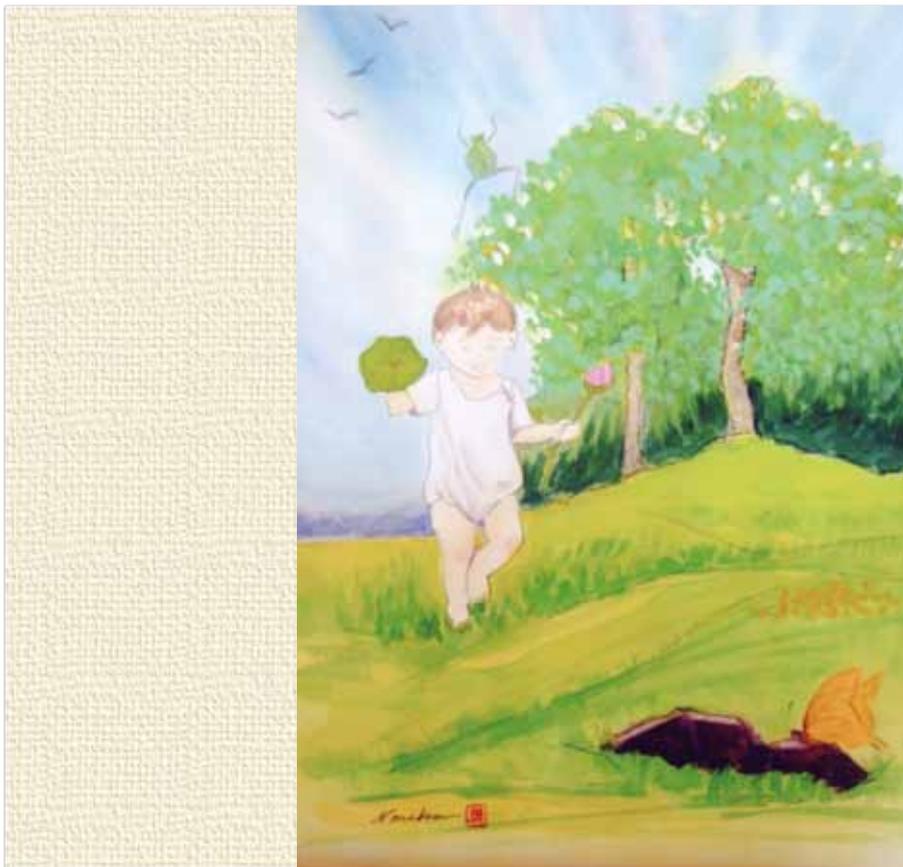
生かばい



散歩道

子供とかえる

緑豊かな草原はとても気持ちよさそうですね。思わず裸足で歩きたくになります。「いち、に いち、に」子供の歩みに思わずかえるもびっくり、元気に飛び出してきました。みなさんものんびりと暖かい野山に出かけてみてはいかがですか。



健康 随筆

ふるさとの自然と遊びの紹介

福岡市西区と早良区、即ち旧早良郡をメインとする我が郷土にはまだまだ豊かな自然が保持されていますが、必ずしも認知度は高くないようです。また、伝承されてきた遊びも次第に忘れられつつあるようです。残念なことです。今のうちにこのような傾向に歯止めをかけて後代に継いでいく必要を痛感します。

自然については、数年前から「ふるさと自然つれづれ記」と「ふるさと自然物語」と題した冊子を作成しています。前者は動植物についての何やかをエッセイ風にまとめたものであり、後者は主に前者でとり上げたものが一人称で語りかける方式で写真と短文で抄出したものです。幸い両者ともにユニークとして結構好評をえてその後続篇作成の希望も受けて今も継続中です。

遊びについては、草木の葉、竹・木材、廃紙等を使って製作した虫、花、遊具…何やかをアレンジやオリジナルも含めて作成しています。これも人気を得ています。それで、作成実演会や教室等も時々催しています。「こんなものが出来るなんて…!？」と驚かれるのは愉快です。

私は昨年75歳、即ち後期高齢者になりました。が、「こうき」を「後期」ではなく「好奇」or「好機」としてもう暫く頑張っていくつもりです。で、その活動の拠点として子供時代の「秘密基地」の延長・拡大でもある「あそびの館」を創設しつつあります。これらの諸活動、まさに今の私の「生きがい」になっています。



牛尾 昌義
うしお まさよし

(あそびの館 館長)

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

健康診断の実際

健診事業部 部長 蓼田 俊二

I. 健康診断

(A) 雇用されて仕事をしている人のための健康診断 (職場の健康診断)

年間で総数約1万6千人施行

* 検診車 (写真1) による移動健診 (12,000人) と施設健診の合計数

健康診断の種類

● 一般健康診断

(働く人を守るために、法律で義務化されているもの)



写真1 検診車

法律で決められた項目を含んで、事業主と個別に契約して行われます。

① 雇入れ時健康診断

(労働安全衛生規則第43条)

② 定期健康診断

・ 一般定期健康診断

(労働安全衛生規則44条)

・ 特定業務従事者の健康診断

(* 例えば夜勤業務に従事する人など)

* 産業医により、健診後に就業区分の

判定が行われます。

● 特殊健康診断 (法令に定められた、特殊な環境で働く人のための健診)

① じん肺健康診断 (じん肺法第3条)

② 電離放射線健康診断

(電離放射線障害防止規則第56条)

③ 特定化学物質健康診断

(特定化学物質障害予防規則第39条)

④ 有機溶剤等健康診断

(有機溶剤中毒予防規則第29条)

⑤ 石綿健康診断

(石綿障害予防規則第40条)

(B) 厚生労働省が示した「健康日本21(2次)」に基づく健診・保健指導

日本人の死因別死亡割合の推移 (図2) を参考に、「健康日本21」には、今後の日本人の健康にとって重要な項目として

9項目を数値目標として挙げています。(本紙2013年10月号) 当院健診部ではこの9項目の中で1. 栄養・食生活、2. 身体活動・運動、3. 休養・心の健康、9. がんの4

項目について、健診(検診)・保健指導を行っています。

○ 健康長寿：後期高齢者健康診査 (本誌2015年10月号参照)

○ 健康長寿：後期高齢者健康診査

(本誌2015年10月号参照)

骨粗鬆症、運動器障害：骨密度測定、必要なら整形外科を紹介

(2) 厚生労働省の主導で、政策として取り組まれているもの

① 特定健診 (栄養、身体活動) ..

健康診断の実際

西福岡病院健診事業部

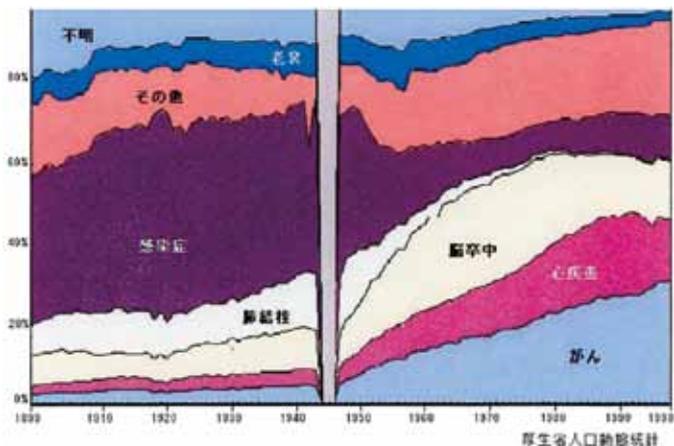


図1-2 我が国における死因別死亡割合の経年変化 (1899-1998)

図2

丸山 (86m) は、高鳥居城 (岳城山) の出城が築かれた山だと言われる。見た目と山名がとも合致している。好奇心をある自然、歴史、展望と触れ合いながら歩いてみる。

谷正之

体験活動協会 FEA 理事長

丸山 (86m) は、高鳥居城 (岳城山) の出城が築かれた山だと言われる。見た目と山名がとも合致している。好奇心をある自然、歴史、展望と触れ合いながら歩いてみる。門松駅を出て、正面の階段を上りすぐ左へ。左手に丸山が間近に見える。大隈橋の上から水辺の鳥も観察できる。分岐①を右に行き、丸山を巻くように歩く。交点①を左折し、成栄寺の先に粕屋町消防団第一分団格納庫がある。その分岐②を左折し、すぐ分岐③を左に行くと駅から15分程で鳥居Aに着く。鳥居Aをくぐり、すぐ右の鳥居から石段を上ると、御霊神社の社殿に着く。その右側に「丸山遊歩道入口」標識がある。ここから山道になる。途中、右奥に大隈丸山古墳がある。静寂なヒノキ林の中を上り、分岐④を左に行く。鳥居Aから10分位で丸山に到着する。頂上は公園で、花木の植栽や周囲には堀切が残っている。景色も眺めることができる。頂上からすぐ右へ向かい、大きく2回蛇行しながら下ると、鳥居

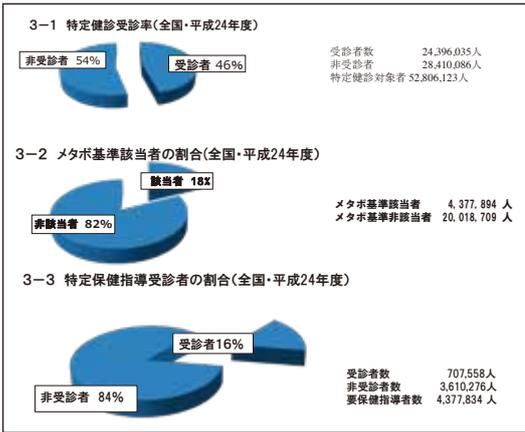


図3

②メンタルヘルス対策(休養・心
が示されると思われます。

さらにこの中の16%の約70人が特定保健指導を受けています。(図3の1、2、3、特定健康診査の実施状況厚労省ホームページより作成)。過去の特定健診の蓄積されたデータの解析により多くの知見が得られつつあり、新たな方策(第3次案)が示されると思われます。

医療保険者に依頼されて検査、結果判定、保健指導を行っています。

健診後に基準該当者に保健師による生活習慣改善のための具体的な保健指導が受けられます(行動変容)。2012年には全国で24,396,035人(対象者の46.2%)が受診し、メタボの基準を満たした人はその中で4,086,962人(対象者の18%)でした。

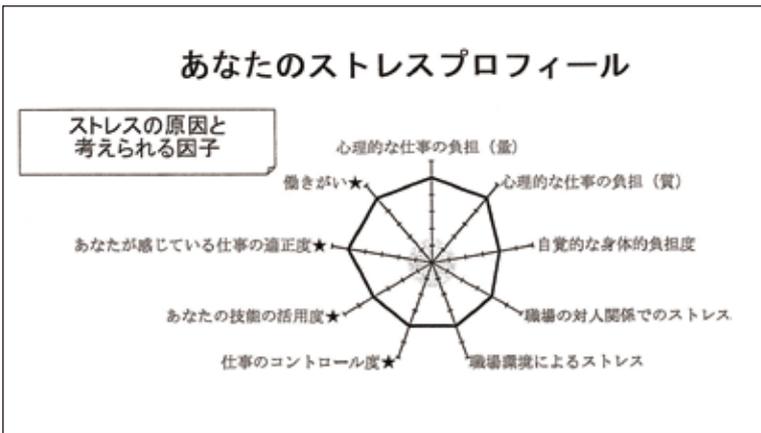


図4

の健康)

(現在は事業主より依頼されて調査票によるストレスチェックの実施の部分のみ担当しています)

問診票(調査票)により、主に職場におけるストレスチェックを行い、高ストレス状態の人、高ストレスの職域を選出し、事業主に対策を促し、働く人が「職場で辛い思いをしないように」、事業所内(衛生委員会など)で対策を講じてもらいます。

★事業主が構築すべきメンタルヘルス対策の概要

Ⅱ. がん検診

- ルス対策の概要
- (1)本人が変化に早く気づき(セルフ)
 - (2)周囲の理解と援助(上司、管理者)を受け(ライン)
 - (3)同じ職場の仲間の手助けも受け(事業所内産業保健スタッフ)
 - (4)専門家(心療内科、精神科)に相談する(事業場外資源)

Ⅲ. オプションとして個別に行っているもの

各種腫瘍マーカー、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査骨密度測定、腹部エコー検査など

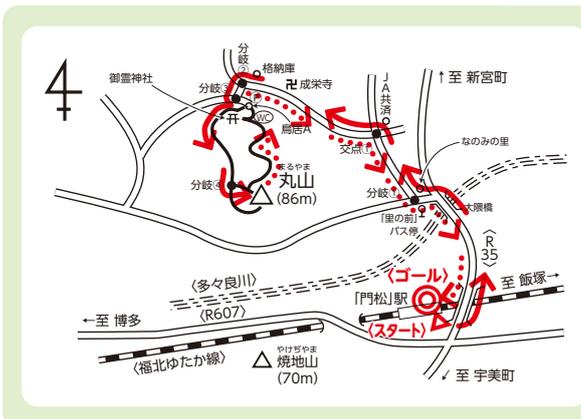
胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸部がん、前立がん

*福岡市在住者は補助があります

最後に、中高年者は戸籍年齢に相應の健康を目指しましょう。

「生き物は、みな病(やまい)の種を身に潜(ひそ)ませて生きている」「鹿の王」上橋稔子著

- *参考にしてください
- 厚生労働省ホームページ(健康日本21、特定健診、ストレスチェック)
 - ストレスチェックの基本と応用がわかる。鈴木安名 労働開発研究会
 - 衛生管理者 速習レッスン 衛生管理者試験研究会編 主婦の友社



Aに戻ってくる。この先は、来た道を引き返す。門松駅まで約25分。

範囲 糟屋郡粕屋町大隈

歩行距離 2・8 km

歩行時間 50分

一ロメモ 農産物直売所「乃のみの里」では、近隣農家の新鮮な野菜が販売されている。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「老人クラブ連合会交流会」
日時 6月23日(金) 10:30～
 ◎場所 西陵公民館 講堂
 ◎内容 健康な毎日を過ごすために
 ～高齢者の食事～
 ◎講師 明治西日本支社 三上敦人さん
 ◎対象 60歳以上の方
 *なお、12:30から演奏会
 (対象:各老人クラブ会員)
 を行います。



子育てミニミニひろば

「七夕会」
 ふれあいサロン
 かよう会の
 皆さんと一緒に
日時 6月15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
 *皆さまの参加をお待ちしています。



西陵校区カローリング大会

日時 6月18日(日) 14:00～16:30 ◎場所 西陵小学校 体育館
 ◎指導 スポーツ推進員 山本政司さん・中村眞理子さん ◎共催 体育振興会



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 備えておこう!もしものために》

と き 平成29年6月24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 医療相談室 相談員 梶 友子
 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	中村	中村	中村	飯田	中村	児玉		オンコール		飯田	飯田/交代
	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)			
呼吸器内科			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/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	瀬尾	高比良	高比良		瀬尾	高比良	瀬尾		高比良	瀬尾	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		
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		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤						安藤		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。(一覧表もごさいます。)

健康講話のご案内 平成29年度スケジュール

月	日	担 当	テ ー マ
6	24	医療相談室 相談員 梶 友子	『備えておこう!もしものために』
7	22	看護部 緩和ケア病棟 看護師長 市丸 悦子	『緩和ケア病棟における痛みのコントロール ～自分らしく過ごすために～』
8	26	ケアプラン 介護支援相談員 ヘルパーステーション 介護福祉士 瀧澤 恭太 松元 淑子	『介護のいろは ～訪問介護について～』
9	16 祝日で3連休	呼吸器内科 医師 石津 美輪	『気管支喘息について』

■時間 午前10時から午前11時まで ■場所 本館3階会議室

※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。

新任医師紹介

熊本大学 平成5年卒
 趣味/ジョギング、野球観戦
 9年間の福岡赤十字病院勤務
 ののち5月1日付で赴任してま
 いました。微力ながら皆様の
 お役に立てればと思います。
 よろしくお願ひします。



瀬尾 健一

◆専門/整形外科