



MY HOME DOCTOR

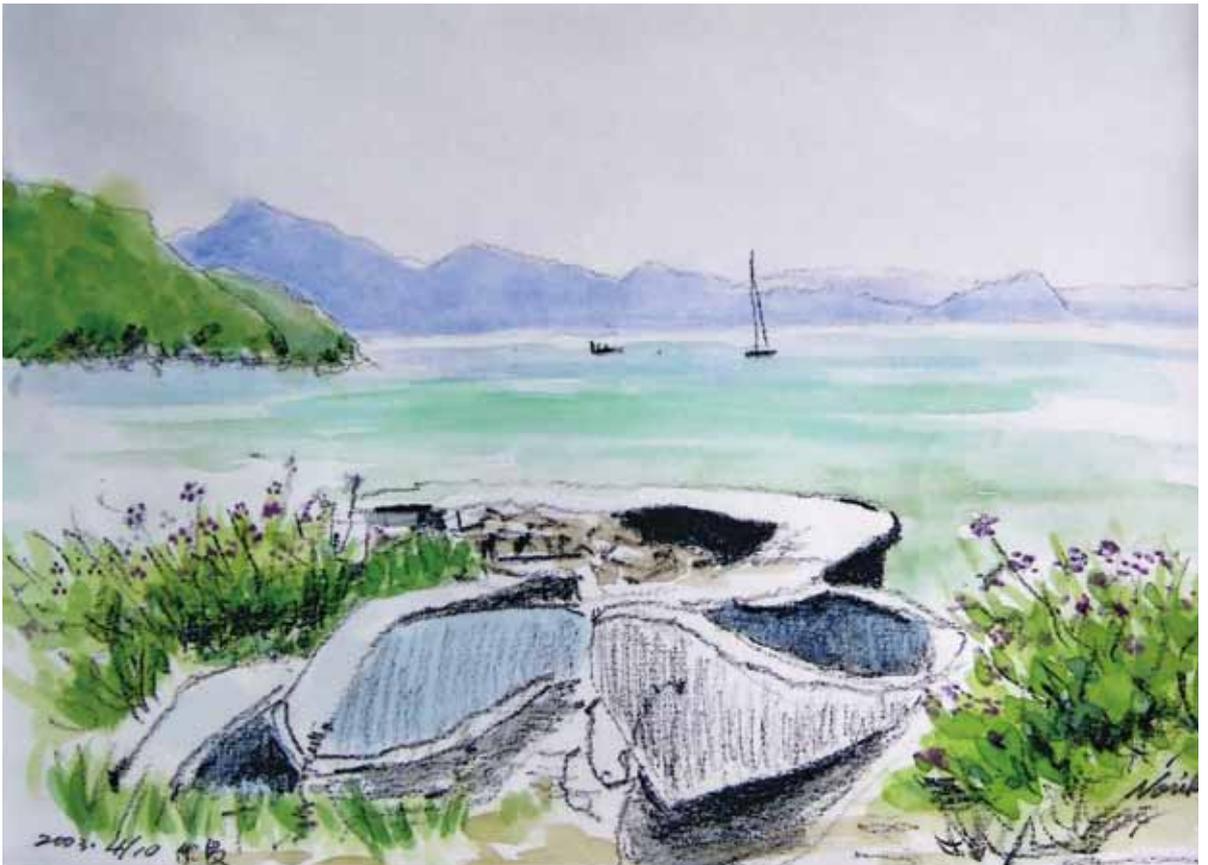
# 生きたがいの



## 散歩道

### 糸島

福岡市の隣に位置する「糸島市」は福岡市内の中心部から車で30分という距離にありながら、海や山に囲まれた山紫水明な地です。きれいな夕焼けを見ながらくつろげるカフェや糸島の食材を使用した美味しい食べ物等、ここでしか出逢えないものがたくさんある素晴らしい場所です。



## 健康 随筆

### ほめ合って暮らす

「ほめたりほめられたりが幸せの基本だよ」と教えてくれたのは渡辺淳一先生、恋愛小説の大家です。人間ほめられたら体内の快樂ホルモンが刺激されて、自然にキモチ良くなるからもっと盛大にお互いほめ合うべきだ「キミも伝道師のように皆に広めたまえ」と鼓舞された。

さらに京都に終末ケアの名医あり三つのことしかしないという。相手の話を聴く。触る。そしてほめる、と。ナルホド確かに気休めのお愛想でもなんとはなしに気分は明るくなる。ここが大切。多幸感とは「ふっとした」些細な感情の揺れであるのだから。

触る。ほめる。ちゃんと見て話を聴く。これを日常的にたくさんして貰った人間ほど元気でいられる、というのなら自分たちでも具体的に実践してみたらどうか。と何事にも影響されやすい私は愚考した。医学的知識に裏打ちされていない素人だが、形だけなら模倣できます。かくしてウチでは朝晩「よっ天才」とか「キレイだね」ことさらにホメ合うようにして幾霜月。効き目は絶大。

家庭の幸福とは、日々の努力の積み重ねの賜物。気を抜いてはすぐに綻ぶ曇り空。幸せは決して天から降ってくるものではなく、最善を目指す運営から生まれるのだと心得て、まずは元気な声でほめ合って暮らす。ほめて生き生き謳歌する。お勧めします。

(エッセイスト/近刊「1日1分!読むオトコマエ術」)



滝 悦子  
たき えつこ

精彌 典子  
安藤 石田  
故 表紙  
字 題  
紙 表

## 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

低栄養と食事について

栄養科 管理栄養士 山下 やました あおい

低栄養とは

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が足りない状態・健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態のことをいいます。

今どき低栄養なんて…と思いがちですが、風邪や病気をきっかけに食欲不振が長引いて低栄養になることもあります。

低栄養になると、病気にかかりやすい・免疫力や体力が低下する・気力がなくなる・筋肉量や筋力が低下するなどさまざま問題がでてきます。超高齢社会に突入している日本では「何歳まで生きたか」ではなく「何歳まで健康に過ごせたか」が重要であると考えます。健康に過ごす時間を少しでも長くするためにもやはり低栄養予防が肝心です。

低栄養を予防する食事

一番大切なのは「バランスよく食えること」です。主食（ご飯や麺など）、主菜（肉や魚など）、副菜（野菜のおかず）の3つを毎食取り入れるようにすると自然とバランスのよい食事になります。

また、高齢者では、たんぱく合成の効率が低下してしまうので、若年者と比べてより多くのたんぱく質を摂取する必要があります。筋肉量を増やしたい場合は体重1kgあたりたんぱく質1.2〜1.5g程度、維持するためには体重1kgあたりたんぱく質1.8程度とることがよいといわれています。

1日3食食べてはいても、ご飯と味噌汁だけ、麺類単品だけの食事ではたんぱく質が不足している可能性があります。

バランスのよい食事



不足しやすい栄養素

不足しやすい栄養素が多く含まれている食材例を紹介します。

①カルシウム

丈夫な骨や歯を作る役割があります。小魚などをフードプロセッサーなどで細かく潰して作る手作りふりかけはオススメです。カルシウムの吸収をよくす

歩いて 福岡の道 4

福の浦

― 芥屋の大門

野外教育家 谷 正之

岐志漁港から、糸島サンセットロードの西端を回り、国指定天然記念物の芥屋の大門まで縦走する。

JR筑前前原駅から昭和バスの芥屋行きに乗車し、岐志バス停で降りる。分岐①は右へ。冬はカキ小屋が並ぶ。舗装道を海岸線沿いに西進する。分岐②は左（北）へ。バス停から65分程で「芥屋方面」誘導標識がある分岐③に着く。間に姫島が見える。

この先は、ほぼ木陰の坂を上る。分岐③から30分程で立石山登山口の分岐④に着く。そばの展望適地から芥屋の大門方面が一望できる。坂を下り道が平坦になると、天神山溜池が見える。松原天神社を過ぎ、交点①は左へ。分岐④から35分程で交点②に着く。

分岐⑤は海岸沿いの小石の道を歩く。分岐⑥、分岐⑦は左の道を進み、自然林の土道を上る。交点②から20分程で展望所に着く。眼前に芥屋の大門が見える。

分岐⑦に戻り、曲り①へ下ると舗装された平坦な道に変わる。太祖神社、大門公園、分岐⑤経由で交点②に戻り、数分歩くと展望所から20分程で芥屋バス停に辿り着

るビタミンDとカルシウムの取り込みを促すビタミンKをあわせて食べると吸収率が高くなります。例えば、カルシウムが豊富な牛乳とビタミンDが豊富な鮭を組み合わせたクリーム煮などはオススメです。

### ② ビタミンD

骨を強くする役割があります。脂溶性ビタミンなので、油に溶けやすい性質があります。日光浴によって皮膚でも作られることも知られています。多く含まれる食品は、鮭、秋刀魚、ちりめんじゃこなどです。

### ③ 鉄

体内で酸素の運搬をつかさどるヘモグロビンの主成分です。動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄の二種類があります。ビタミンCと一緒にすると吸収率がアップします。コーヒーや紅茶に含まれるタンニンは吸収を妨げる働きがあるので食事中に飲むのは避けた方がよいでしょう。多く含まれている食品は、

レバーやしじみ、小松菜などです。

### ④ ビタミンA

発育を促し上皮細胞を保護したり、目のサイクルにも関連していたりしています。脂溶性ビタミンなので炒め物やオイル入りドレッシングなどと一緒にとると吸収率がアップします。多く含まれている食品は、レバー、卵黄、うなぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどです。レバーには少量で十分量含まれているので食べ過ぎには注意しましょう。野菜に含まれているものはビタミンAの前段階のもので多くとっても過剰症の心配はありません。

### ⑤ ビタミンB1、B2、B6

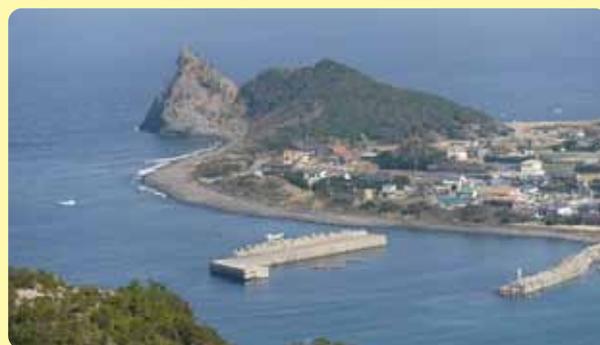
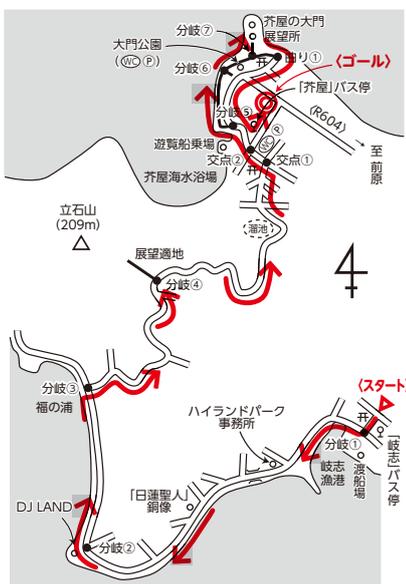
ビタミンB1は炭水化物の代謝を促進する役割があります。ビタミンB2は発育を促進し、粘膜や皮膚の健康維持にも役立っています。脂質代謝に関連しています。これらのビタミンは、水に溶けやすい性質があり、スープやホイル焼きなどで逃さない工夫をするとよいでしょう。多

く含まれている食品は、ビタミンB1で豚ヒレ肉、うなぎのかば焼き、玄米ご飯、ひらたけなど、ビタミンB2はレバー、ウナギのかば焼き、カレイ、鶏卵などです。

目標とするBMIの範囲  
(日本人の食事摂取基準2015年版)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$



▲展望適地から望む芥屋の大門 (三角岩の部分)

く。前原行きに乗車し帰路につく。  
**範囲** 糸島市  
**歩行距離** 10・6 km  
**高低差** 1300 m  
**歩行時間** 170分  
**一口メモ** 芥屋海水浴場にも立ち寄れる。その近くの飲食店で海の幸も味わえる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「開講式」

日時 4月17日(火)  
13:30～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎内容 落語&踊り
- ◎講師 粗忽家勘心さん・すず柑さん



子育てミニミニひろば

「開講式」

日時 4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
- \*皆さまの参加をお待ちしています。



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》介護保険と  
介護老人保健施設について

とき 平成30年4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 老健西寿 支援相談員 甲斐 渉  
介護支援専門員 下田 麻由子

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		中村	児玉					北原	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)	渡辺			
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	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	山田	山田	安藤(文/伊藤) / 山田	宮本	山田 / 宮本	山田	安藤(文)(予約制) / 宮本 / 山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)	
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	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤		非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星			
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									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。

※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。

■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
4	28	老健西寿 支援相談員・介護支援専門員 甲斐 渉 下田 麻由子	介護保険と介護老人保健施設について
5	26	神経内科 医師(非常勤) (九州大学病院 神経内科) 緒方 勝也	認知症～正しくこわがるということ～
6	23	老健西寿 看護師 介護長 高岸 珠美	(仮)認知症のケアについて
7	28	薬剤部 薬剤師 未定	未定
8	25	看護部 4階病棟 看護師 主任 筒井 真理	(仮)呼吸器疾患あれこれ～受診時のポイントと体調管理について～