

MY HOME DOCTOR

生かす家



散歩道

資料館

福岡市赤煉瓦文化館

日本生命保険株式会社九州支店として明治42年2月に竣工されました。歴史資料館として活用された後、平成6年からは赤煉瓦文化館として、平成14年には1階部分に総合図書館を母体とする「福岡市文学館」を開設し、現在は地域の憩いの場として、また文化情報の発信地として多くの方に親しまれています。



健康 随筆

「永遠の今」

田中 茂



かつて総理大臣を務められた大平正芳先生（1910～1980）は、「永遠の今」という語を座右の銘にし、「現在というものは、未来を指向する力と過去の持つ引力という、相反した方向に働く二つの力の緊張した相克の中にある。そして時間は、いつも現在という衣を着けてわれわれを訪れるものである以上、現在は永遠であり、襟を正して立ち向かわなければならぬものである」と述べています。

人間に与えられた時間は常に今しかありません。過去はすでになく、未来は未だ存在していません。今の一瞬をどう生きるかが、すべてなのです。

自らが置かれた状況を考えるとき、「永遠の今」の意味がより深く理解出来ます。また、私が長く秘書として仕えた中曽根康弘元総理大臣からは、先生の造語で三つの縁、結縁・尊縁・随縁の大切さを学びました。その意味は、人は一人で生きているのではなく、人と一度縁を結んだら、その縁を大切に、その縁に随って生きなさい、ということ。禅語には「生死事大 光陰可惜 無常迅速 時不待人」という言葉があります。この世に常に存在するのはなく、人生にも限りがあり、時間はあっという間に過ぎてしまいます。

今の一瞬を、過去も未来も含んだ永遠として生きる。これこそ仏教の悟りの境地と言えるかもしれません。悟りとは程遠い衆生ではありますが、人との縁を大切に、一刻を大事に生きる努力を続けていきたいと思っています。

元 参議院議員
元 中曽根康弘 秘書官

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

訪問看護師が伝える
【知って得する呼吸法】

訪問看護ステーション 訪問看護師

川嶋 美奈子
かわしま みなこ

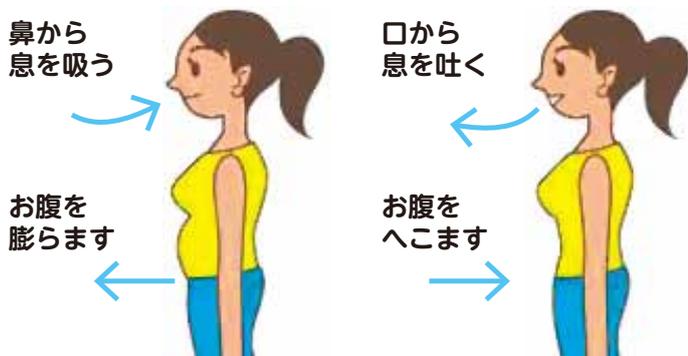
私たちが普段、無意識に行っている呼吸はいくつかの組み合わせで成り立っています。1つ目は胸で呼吸する胸式呼吸。2つ目はお腹で呼吸する腹式呼吸。3つ目は胸式呼吸と腹式呼吸を組み合わせ

た胸腹式呼吸があります。皆さん、普段自分がどういう呼吸を行っているのか：意識したことがありませんか。実際に自分の胸とお腹に片方ずつ手を当てて、確認することができます。息を吸ったときに胸とお腹どちらが膨らみますか？胸が膨らむ方は胸式呼吸、お腹が膨らむ方は腹式呼吸をされています。

皆さん、普段自分がどういう呼吸を行っているのか：意識したことがありませんか。実際に自分の胸とお腹に片方ずつ手を当てて、確認することができます。息を吸ったときに胸とお腹どちらが膨らみますか？胸が膨らむ方は胸式呼吸、お腹が膨らむ方は腹式呼吸をされています。

それぞれの呼吸について

①胸式呼吸は肋骨の間の筋肉を伸び縮みさせて肺を横に広げる呼吸法です。②腹式呼吸は肺の下にある横隔膜を上げ下げすることで空気を取り込む呼吸法です。一般に①胸式呼吸と②腹式呼吸を組み合わせる息をされている方が多いようです。呼吸が浅くなりがち



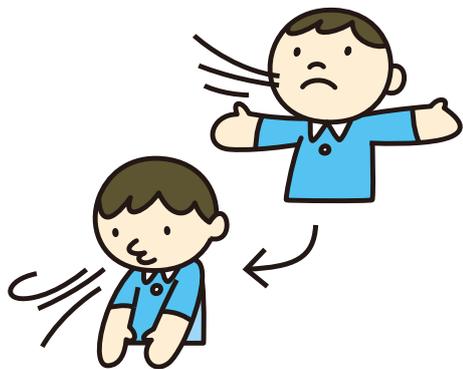
胸式呼吸に対して、リラックス効果も得られる腹式呼吸は鼻から息を吸って、長く口から吐き出すことにより、よりたくさんのお腹の空気を取り込むことができます。多くの場合で推奨されています。普段から腹式呼吸を意識されると上手に行うことができます。

練習方法について

座ってするより、横になってあおむけで行う方がわかりやすいです。胸とお腹に片方ずつ手をあてて息を吸います。鼻から息を吸ったときにお腹が膨らむように意識しましょう。

口すぼめ呼吸

腹式呼吸の中でも息をはくときに口をすぼめる呼吸を「口すぼめ呼吸」と言います。口をすぼめて小さく吐き出す事で細く長く息をはくことができます。ストローで



歩いてみたい 福岡の道 ⑧

二見ヶ浦

桜井神社

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

日本の夕陽百選で有名な二見ヶ浦、そして静寂な森に包まれた桜井神社を、ぐるり周回する。

JR筑肥線「筑前前原」駅の北口から昭和バスに乗り、「桜井」バス停で降りる。東を向けば男天ヶ岳の姿が目に入る。「桜井神社」への誘導標識に従い、小川に沿って平坦な舗装道を歩く。分岐①は桜井神社へ向かわず、右の道を進む。やがてゆるい上り坂になる。分岐②の先にある浦姫宮を過ぎ、蛇行を繰り返す。下り坂になり、いっときすると、「二見ヶ浦公園聖地」の看板が立つ分岐③に着く。展望広場には50分程で到着する。目の前に玄界灘が広がる。

分岐③に戻り少し下ると分岐④にでる。すぐそばに夫婦岩が見える。海岸に沿って、平坦な道を進む。交点①は、「桜井神社」への誘導標識に従い左折し、ゆるい坂を上る。神社入口の分岐⑤から奥に入ると、展望広場から55分程で桜井神社に着く。社殿、楼門は、福岡県指定の重要文化財だ。分岐⑤に引き返し、分岐⑥は右へ。分岐①からは「桜井」バス停まで来た道に戻る。桜井神社から

♡♡ 口すぼめ呼吸とは ♡♡

たくさんの酸素を肺に取りこむ方法

口を・すぼめて・息を・はく〜

細く・長く・息を・はく〜

息をはくイメージです。「口すぼめ呼吸」は多くの酸素を吸うときに大事なことで、ゆっくり長く吐けば吐くだけで、多くの酸素を取り込むことができます。肺の病気で濃度の濃い酸素を必要としている方にも「口すぼめ呼吸」を指導しています。

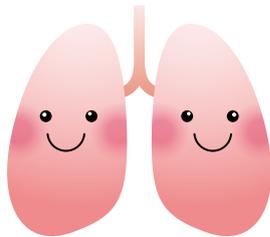
※注意点としては：口から細く長く吐きだした後に鼻から息を吸う事が大事です。

たくさんさんの酸素を取り込むことができる腹式呼吸(口すぼめ呼吸)は肺活量を鍛えるために大変有効です。その理由として肺活量と肺年齢の関係があるからです。

肺年齢とは

肺の健康の目安とされていて、病院で行う呼吸機能検査でわかるようになっていきます。喫煙歴や性別、年齢、体格、病気によって個人差はありますが、実年齢と肺年齢の違いに驚かれる方も多くいます。

私たちの多くが一度は経験がある肺活量検査は精一杯息を吸った後に全力で一息懸命吐き出す空気の量の事を言いますが、その時に肺に残ってしまう空気を残気量と言います。この残気量が少なくなるほど、肺の能力が高められ、酸素が全身に行き渡りやすくなるため、代謝は活発になり肺年齢は若返ります。



息切れのない生活

坂道を登るとき：階段を上るとき：荷物を下から持ち上げるとき：など「口すぼめ呼吸」を実施してみましよう。人は細かい作業

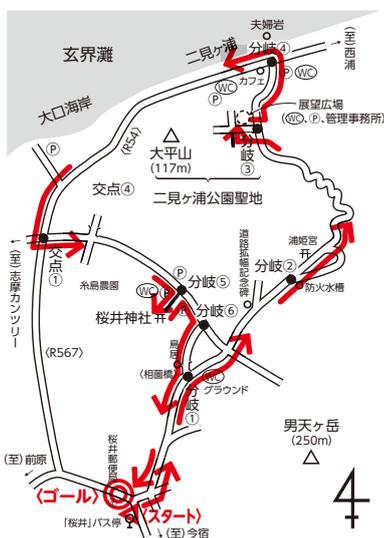
口すぼめ呼吸で
息切れのない
毎日



をするときやきつい動作をするときに無意識に息をとめがちです。そういう場合は力が入り、口を閉じてしまうからです。ゆっくり息を吐いてみましょう。

腹式呼吸(口すぼめ呼吸)を習得して、肺年齢も若返り、動きやすい、息切れの少ない毎日を過ごしましょう。

追記 肺年齢を調べる呼吸機能検査は西福岡病院でも実施しています。呼吸器内科を受診して予約できます。



▲展望広場から眺める二見ヶ浦と夫婦岩 (左手)

およそ20分。
 範囲 糸島市
 歩行距離 7.5km
 高低差 30m
 歩行時間 125分
 一口メモ マイカーのときは、展望広場か二見ヶ浦の無料駐車場に駐車し、歩き回るとよいだろう。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

夏休み子ども教室 ○いずれも、西陵公民館にお申し込み下さい



親子パン教室

日時 8月3日(金)
10:00～13:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 小学生
- ◎指導 西部ガス(株)
- ◎参加費 300円/1セット
- ◎定員 30名

(低学年は保護者同伴)

*締め切り(7月27日)後のキャンセルは参加費をいただきますのでご了承ください。

エプロン・三角巾を忘れず!



粘土教室

～薔薇の妖精～

日時 8月4日(土)
10:00～12:00

- ◎場所 西陵公民館 いこいの家
- ◎対象 小学生
- ◎指導 粘土工芸講師 田中登美子さん
- ◎材料費 400円
- ◎定員 15名

(低学年は保護者同伴)

*持ってくるもの:手ふき、お茶、持ち帰り用トレー



工芸教室

アクリル絵の具でオリジナル傘を作ろう

日時 8月7日(火)
10:00～12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 小学生
- ◎指導 地域指導者 山本めぐみさん
- ◎材料費 300円
- ◎定員 15名

(低学年は保護者同伴)

*持ってくるもの:パレット、筆、手ふき、お茶



健康講話

《今月のテーマ》

誤嚥性肺炎の予防のために、今からでもできること

と き 平成30年8月25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 看護師 主任 **筒井 真理**

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)(予約制)/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。)

喘息と診断された患者様へ

新薬の治験にご協力ください

現在、当院では喘息の患者さまを対象とした治験を実施しています。治験とは、新しく開発されるお薬の効果と、安全性を確認するための臨床試験です。

ご参加いただける方

- 20歳～80歳の方
- 喘息と診断されてから1年以上経過している方
- 一定量以上の吸入ステロイドと喘息管理薬を1年以上使用されている方
- 過去1年間に喘息の増悪が2回以上あった方

その他いくつか基準があります。診察の結果により、ご参加いただけない場合があります。



お問い合わせ先 **医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)**