



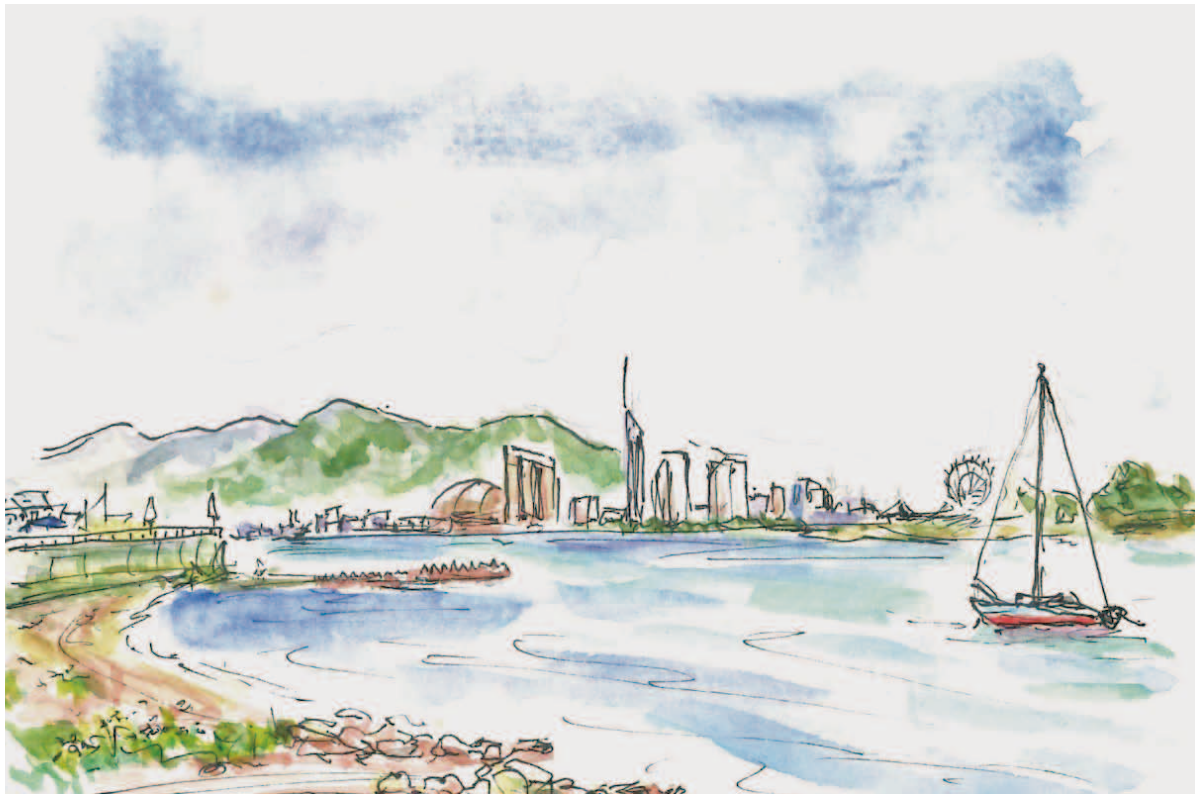
MY HOME DOCTOR

住みかた



散歩道  
能古島から

少し時間をみつけて、博多湾に浮かぶ島から福岡市内を眺めてみてはいかがでしょう。島の観光地「このしまアイランドパーク」の春は、菜の花とチューリップの花畑が広がっています。広い公園をのんびり散歩して、運動不足解消！しながら、たくさんのお花から元気をもらいましょう。



健康  
随筆

心の休日、能古島

皆さんは普段、休日をどのように過ごされていますか？ 仕事の準備、趣味の時間、家の掃除や子育て等々、いつも忙しく時間に追われていますか？

電気が発明される前、ほとんどの人は暗くなると眠り、日の出とともに起きる、そんな生活をされていたと想像します。近年、スマートフォンやSNSの発達によって便利になった反面、「着信やメールを気にして心が休まっていない」そんな気がしています。

私の仕事は能古島にある花公園の管理で、季節ごとの花々を皆様に楽しんで頂いております。10分間の船旅で島に渡り、海や船を眺め1日をのんびりと過ごす。子どもと芝生の上を走り回り、お日様を浴びながら昼寝をする。家族や友人とお花畑でおしゃべりをしながらお弁当を食べる。そんな休日を通して張り詰めた神経をほぐし、心の健康を取り戻す、「心の休日」を提供できる場所を目指しています。春からは絵本やボードゲームを無料で楽しんで頂ける企画も始まり「心の栄養」にも尽力したいと考えています。

人は「有用の用を知って、無用の用を知らず」という言葉があります。時間を気にせず、のんびりと過ごすことは怠けているようで嫌いな人が多いかもしれませんが、時には心に余裕を取り戻し、心を健康な状態に戻しましょう。そんな事を言っている自分も携帯電話を手放せませんが…

(このしまアイランドパーク 代表取締役)



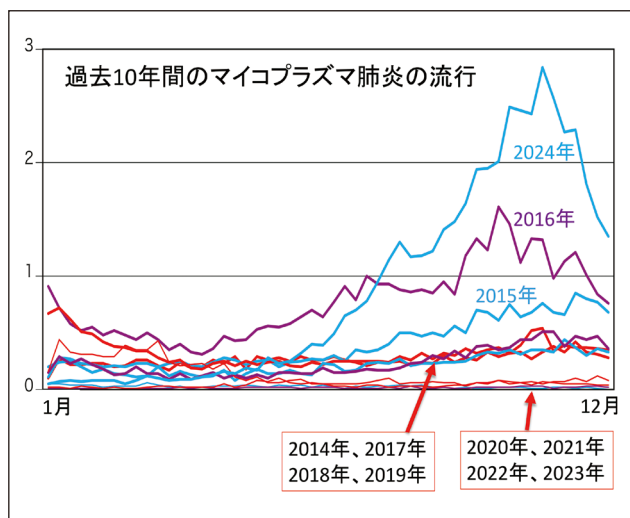
久保田 晋平

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。

ます。この冬もCOVID-19が流行しています。図1は2023年以前の全数把握で得られた1医療機関当たりのCOVID-19発生患者数/週(厚生労働省)と、それ以降の定点把握から推定される発生患者数/週(NHKコロナ情報サイト)を一つのグラフにして示しています。2022年夏にピークを迎えたコロナの波は、それ以降徐々に減衰しているように見えますが、まだまだ予断を許さない流行のパターンです。

昨年秋から冬にかけてマイコプラズマが久し振りに大きな流行となりました(図2)。インフルエンザとマイコプラズマに加えてCOVID-19も同時に流行するというかつて経験したことのない冬となりました。前に述べた集団免疫の低下や、COVID-19に対する恐怖感から徐々に開放され、手洗いやマスクなどの基本的感染対策の意識が薄れたことも同時流行の一因かもしれません。

図②



呼吸器感染症にかからないために

● 日常生活の自己管理

十分な睡眠とバランスのとれた食事をして規則正しい生活を心掛ける、というごく普通の健康管理が先ずもって大切です。

● ワクチン

心臓病や肺疾患などの持病をもっている高齢の方がインフルエンザやCOVID-19にかかると、持病が悪化し重症化することがあるので、毎年ワクチンを接種しましょう。持病があるので、ワクチンを打つと何か問題が起こらないかと心配されかもしれませんが、持病があるからこそワクチンが必要であることをご理解ください。また一部のコロナワクチンに関して科学的な根拠がないにも拘わらず、ワクチン有害論が流布されていることも重なり、未だコロナワクチンはインフルエンザワクチンのような市民権を得ていません。もし、インフルエンザのように今後も流行の波が定期的によってくるのが明らかになれば、接種率も上がるでしょう。

● 感染経路の遮断

かぜ、インフルエンザ、COVID-19、マイコプラズマ肺炎は、咳などをして飛び散る小さなしぶき(飛沫)を吸い込むことで感染すること(飛沫感染)が共通しています。とくに混雑する閉鎖空間(室内)や公共交通機関などでマスクはきわめて有効です。汚染された物を触ることで感染する接触感染も無視できません。感染対策の基本である手洗いをこまめにしましょう。

北九州工業地帯の中でひと目立つ丘陵がある。それが城山緑地で黒崎城址でもある。山の名前は道伯山(どうはくさん)という。「黒崎」駅で降り北へ。黒崎バイパスを抜け、大通りを東へ向かう。終始舗装道を歩く。汐入橋を渡り「田町歴史の径」石碑がある交点を左へ行き、すぐの分岐を右へ上る。  
分岐①から石段となる。交点①を直進し、丁字路の分岐は右折する。分岐②を過ぎ、住吉神社



城山緑地(都島展望公園より)

城山緑地(道伯山)

ふくおかの  
自然探訪

体験活動協会 F E A 理事長  
谷 正之

その75

## 冬の呼吸器感染症

医療法人 西福岡病院

院長 渡辺 憲太郎

### 感染症とそのまん延

体内に細菌やウイルスなどの微生物が侵入・増殖することで引き起こされる病気を感染症といい、感染症を引き起こす微生物を病原微生物といいます。感染症にはポリオや麻疹などのように人間だけに感染し流行する感染症もあるのですが、多くは野生動物や家畜を介して病原微生物が人間の体内に侵入し感染症を起こす動物由来感染症です。もともとトリやブタなどに感染症を起こしていた病原微生物が、人間と動物との接触がごく普通である生活環境の中で、種を超えて人間の体内に入り込み感染症を引き起こすことは容易に想像されます。動物から人間のみの一方通行の伝播であれば通常大流行にはならないのですが、さらに人間から人間へという横への感染（ヒト-ヒト感染）が拡大するようになると、新型インフルエンザや新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のように、一気に感染者が増加し、全世界的なまん延、いわゆるパンデミックとなる危険性が高まります。

### 呼吸器感染症は冬に多い

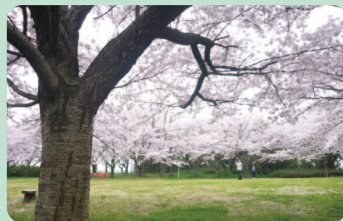
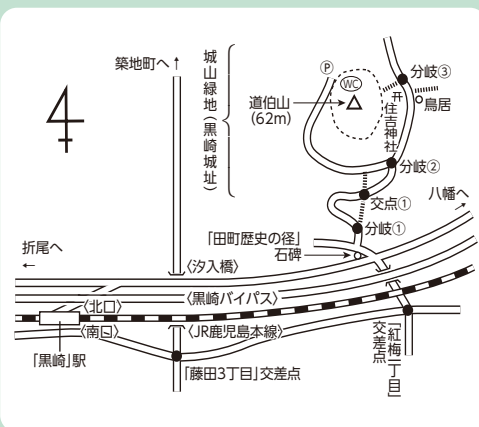
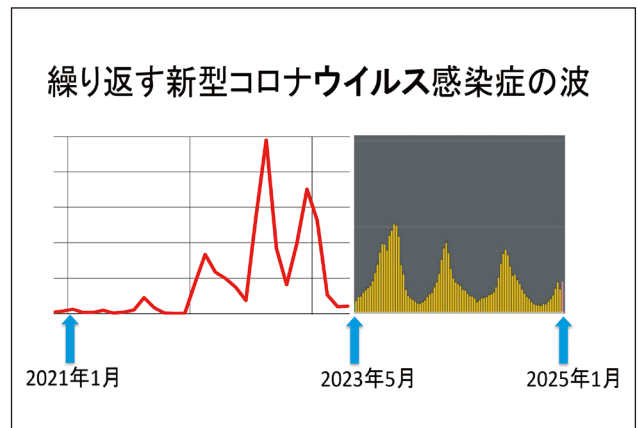
かぜを始めとして、インフルエンザ、COVID-19、マイコプラズマ肺炎などは冬に流行することが多い

呼吸器感染症です。低温で乾燥した冬は病原微生物が空気中を浮遊しやすい環境であり、それを吸い込んで呼吸器感染症を起こす機会が増えます。

ご存知のように、毎年冬にやってくるインフルエンザの流行は、COVID-19の出現・まん延と入れ替わるように、2020年～2022年の3シーズンはすっかり鳴りを潜め、流行らしい流行が無くなってしまいましたが、2023年から再びコロナ出現前と同じような流行パターンに戻りました。しかも今季は過去10年と比べても、より早い時期から流行が始まり、多くの感染者が報告されています。この数年間インフルエンザウイルスに曝露される機会が減り、集団免疫（社会全体の抵抗力）が低下した結果かもしれません。

一方、2019年暮れ頃から繰り返し押し寄せるようになったCOVID-19の流行の波は2022年8月に最も高い波を作りました。その後も、大まかにみれば夏と冬の年2回ピークを作りながら現在に至って

図①



桜花爛漫の道伯山の頂上

**場所** 北九州市八幡西区  
**一口メモ** 山頂にはサクラの花  
 が植栽されており春は桜花爛漫  
 となる。

の先の分岐③を左へ。緑地の中を上っていくと駅から30分程で頂上に着く。  
 平坦な草地で広い。「黒崎城址」の石碑が立つ。展望地から山並みと工業地帯など見渡せる。夜景を眺めるのにも絶好の場所だ。  
 帰りは駐車場がある方から反時計回りに降りる。分岐②は右へ向かい道なりに進む。分岐①からは来た道を駅まで戻る。頂上から約25分。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

シニア塾

かんたんピラティス

日時 3月5日(水) 13:30~15:00

場所: 西陵公民館 講堂

対象: どなたでも

定員: 15名 (予約先着)

定員になり次第締切)

講師: 福岡スポレク

マネジメントG(西体育館)

★動きやすい服装

タオル、水分は各自でご準備下さい。

申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)



シネマせりょう

「素敵な金縛り」

日時 3月12日(水) 13:30~15:50

深津絵里×三谷幸喜監督・脚本で贈る、落武者の幽霊と三流弁護士による法定サスペンスコメディ。人生のどん詰まりに立たされたダメダメ弁護士と、421年前に無念の死を迎えた落武者幽霊の奇妙な友情。果たして、彼らは真実を導き出すことが出来るのか?

場所: 西陵公民館 講堂

定員: 予約先着30名

申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)



健康講話

《テーマ》フレイル予防

※フレイルとは…加齢により心身が老い衰えた状態



と き 令和7年3月22日(土)  
午前10時~11時

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講 師 医療法人西福岡病院 リハビリテーション科  
作業療法士 金岡 美由紀

会 費 無料 <<予約は不要です>>

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(代表)

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/山本	中村	中村		中村							中村(1・3) 高野(2・4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1・3・5)	
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	和田	井形			井形	和田	高野	高野	石津			
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制) 宮本					
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	松尾	大園		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方				水谷		江					
呼吸器外科							吉田	吉田	岩崎	岩崎		
外 科			非常勤		中垣		中垣					
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		矢野	矢野	小田(※1)	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	川村						池田/小柳		上野			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
婦人科	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永			
腫瘍内科												
禁煙外来				國武(予約制)								
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。  
※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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいませう。)

診療時間・受付時間

※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。  
※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。

	診療時間 ( )内は受付時間		
	平 日 (月~金)		土
	午 前	午 後	午 前
内科/呼吸器内科/外科/整形※1	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:30(8:30~12:00)
消化器/循環器/糖尿病/呼外/緩和ケア/腫瘍	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	—
脳 神 経 内 科	*月) 9:30~12:00(8:30~11:30)	—	—
	9:00~12:00(8:30~10:40)	—	—
泌 尿 器 科	—	13:30~17:00(13:00~16:00)	—
皮 膚 科	9:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
眼 科	10:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
耳 鼻 咽 喉 科	9:00~12:00(8:30~11:00)	—	—
婦 人 科	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:00(9:00~11:30)
禁 煙 外 来	—	予約制	—

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●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 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333  
(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。