

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生が

2006年

10月号

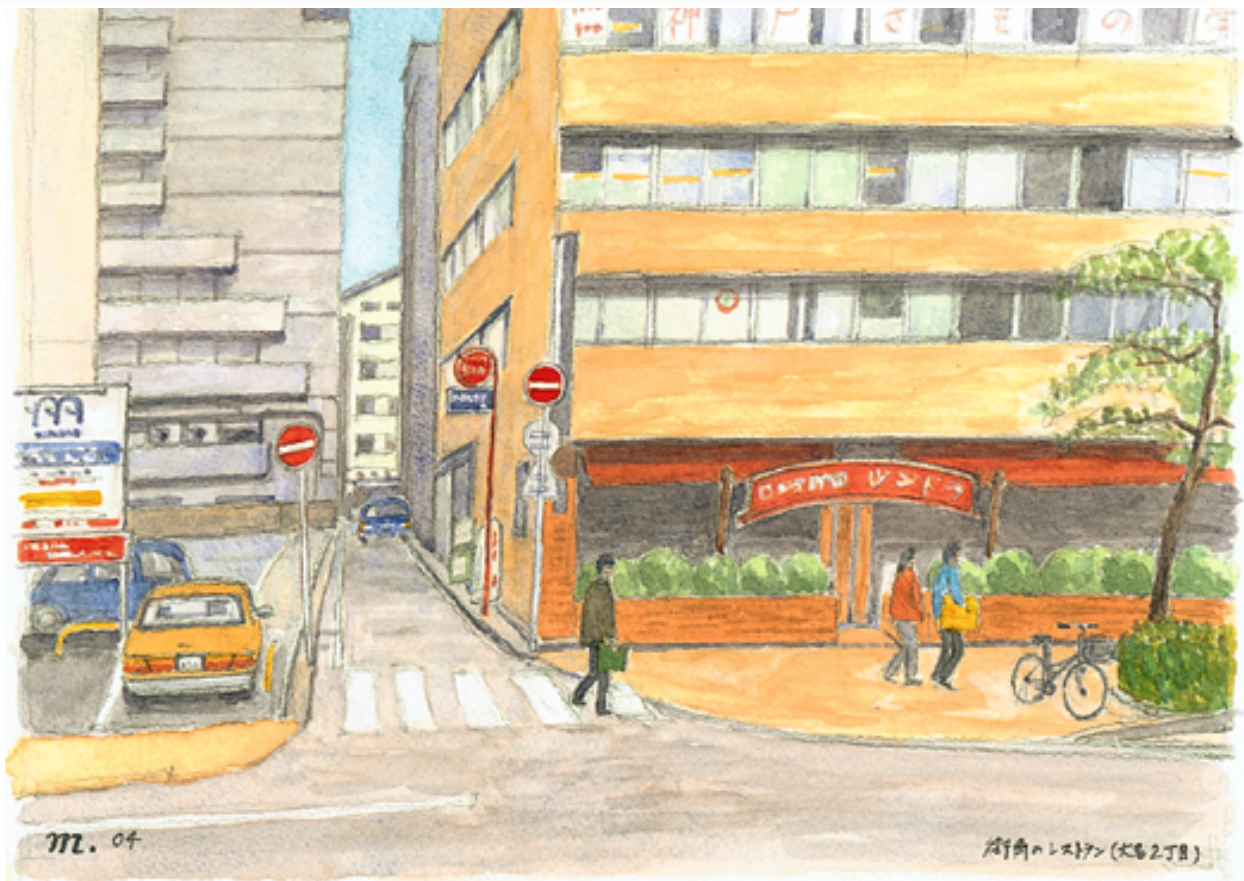


医療法人 西福岡病院

日本医療機能評価機構
複合病院種別B

散歩道
街角の
ロシア料理店

大名町のロシア料理店横の通り、戦前はカギの手に曲がついて、ぼくら腕白坊主たちにピッタりの遊び場だった。チャンバラや戦争ごっこをしている間に、子供の世界での付き合い方を勉強して行ったものだ。



街角のレストラン(大島2丁目)

健康
随筆

先の自分を夢みませんか

緒方 昭一
おがた しょういち



人間、死んだらすべて終りとなるのでしょうか。多くの自殺者はそう思いつめていたのかも知れません。悪いこと、ずるいことを犯しても、死ねば無だと思いいこんでいる人もいます。病気やけがなど回復せず、迫ってくる死を暗い気持ちで恐れている方もあります。

しかし、ほんとうは人間、死んでも生き続けるのではありませんか。その実際は、あなたの心の中に親しい人が存在されているように、あなたもその方の心の中におられるはずで、どちらかに死が訪れても、心の中の生き続けは消えはしません。人間は、ほかの生き続けも作品や業績などありましたが、誰でもが、知っている人の心の中に生き続けられます。喜びを贈っていたら喜びとともに、恨みを残せば恨みとともに生き続けるでしょう。

ただ、どんな生き続けにするかは、自分がお迎えを受けた後では変更できません。だから、今、先々のことを夢見しておくのです。身動き一つできなくても夢は見られます。知り合った人たちの心の中で、どんな生き続けをさせてもらえるだろうと夢を見ましょう。いい夢がかなえられる希望もふくらむでしょう。

(久留米市生涯学習センターアドバイザー)

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

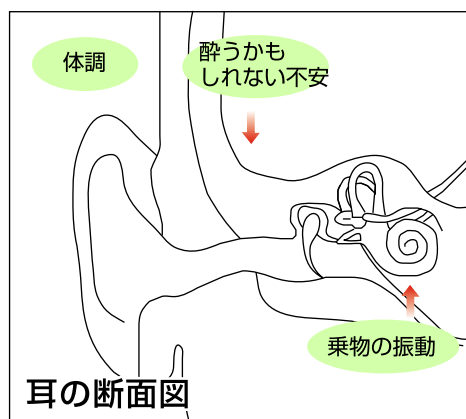
健康&医療なんでも相談コーナー

皆さんの率直な疑問・質問にお答えします。

乗り物酔い

問い 行楽の秋。たくさん旅行に行きたいのですが、乗り物酔いが心配です。

答え 車やバス、船、飛行機などの乗り物酔いの原因は、体の平衡感覚が乗り物のスピードや上下の動きについていけず、感覚が混乱して起こる症状とされています。一時的な自律神経失調症状です。乗り物酔いを起こすと、生つばや生あくび、顔が蒼白、吐き気や嘔吐などの症状が出ます。



体のバランス感覚をつかさどる神経が過敏な人ほど、乗り物酔いが起こりやすいと言われています。

問い 酔い止めの薬を飲むと眠たくなってしまう。

答え ほとんどの酔い止めの薬は主成分の副作用として眠気を起こします。お薬を飲まれる方は、なるべく運転をさけて下さい。

問い 乗り物酔いの予防策を教えてください。

答え ①「私は酔わない」と思ふこと。
②揺れの少ないところに乗ること(車は車輪と車輪の間。バスは前の方)。
③なるべく頭を上げて遠くの景色をみる。

※頭を前に傾けるのは良くない。下を向いて地図などをみるのは

最も酔いやすい。

- ④ 前日には十分な睡眠を心がけること。
- ⑤ 前日の食べ過ぎにも注意しましょう。
- ⑥ 乗り物酔いの薬は乗車30分まえに飲むように。



耳鼻咽喉科医師
森園 哲夫

血圧

問い 血圧って体な〜？

答え 血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し広げる圧力のことを言います。

血液には酸素や栄養素、ホルモンなどが人間の体が正常に動くために

地名の由来 その八十八

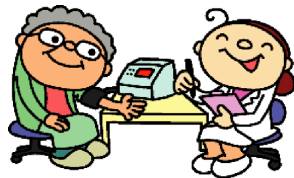
油山山頂の怪

飯田 良三

油山は福岡市の平野の中にある五九二mの山である。高さこそそんなに高くはないが、平野の中にかくも大きな山塊のある都市はあまりない。我々が町から眺める油山の頂上と言っているのは、妙見岳と言って早良街道に妙見口なる所があり、ここが正式の登山道である。頂上は妙見から同じ高さの尾根を伝って、その奥のほうにある。頂上に国見岩という岩があり、小学校四年の時、先生に連れられて登山した。中腹の油山観音からはかなり急坂で妙見岳に辿り着いた時、振り返ってみた博多湾は天気も良く、地図を思わせるようで登山の素晴らしさを満喫した。それから暫く尾根伝い国見岩に到着、大きな円柱状の岩の前で万歳三唱し下山した。また、この岩の横に二つの屹立した岩があり、夫婦岩と記憶している。その後数十年、確か三十二年、一人でこの山頂に挑んだ。

妙見から歩く内にいつまで経っても岩がないのである。何処かと更に進むと南端、小笠木峠に下るあたりのピークの森の中に四畳敷くらい平たい大岩を見出し、子供の記憶違いかと合点、夫婦岩も麓の病院の名に由来する場所の名のことかと思つて下山した。更に父親になつてから昭和五十一年三度目の登山をした。子供に国見岩はもつとすぐだと言つて、

必要な物質が溶け込んでいます。その血液を、血管を通して全身のすみずみに一定の量送り届けるために必要な圧力が血圧なのです。



問い 血圧を測ることで何が分かるのでしょうか？

答え 血圧は動脈硬化が進むと高くなります。高血圧も当然動脈硬化の原因となりますが、糖尿病、高コレステロール血症、喫煙もその原因となります。動脈硬化因子が集積した結果として、高血圧症があります。血圧を測定することで、動脈硬化の程度が予想できます。

問い 高血圧は危ないといいますが…。

答え 高血圧とは、常に正常値よりも血圧が高い状態続くことを言います。年齢を重ねるとともに高血圧である割合も高くなります。高血圧が続くと、血管の

壁が傷つきやすくなり、生命にかかわる重大な病気へ動脈硬化や脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす可能性が高くなります。高血圧が怖い、危ないというのはなく、高血圧によって様々な病気を引き起こすことが恐ろしいのです。そのためにも、ご自宅での血圧測定は重要になります。

正常		
血圧分類	収縮期血圧 (血圧計の表示が高い値)	拡張期血圧 (血圧計の表示が低い値)
至 適	119以下	79以下
正 常	120-129	84-80
正常高値	130-139	89-85

高血圧		
血圧分類	収縮期血圧 (血圧計の表示が高い値)	拡張期血圧 (血圧計の表示が低い値)
軽 度	140-159	90-99
中等度	160-179	100-109
重 度	180以上	110以上

問い では、家庭用の血圧計の選び方は？

答え 手首よりも上腕で測るものの方が良いでしょう。最近、血圧計も高機能化している様ですが、シンプルなものではないと思います。

問い 計る時間 一番いつ時間はいつ？食事前後？

答え 一定の時間帯に測りましょう。
●トイレを済ませてから。

●朝の場合は起床時から朝食前。
●起床後1時間以内服薬前に。
●夜の場合は就寝前。
●座って測りましょう。

●心臓の高さにある上腕の血圧を、座って計測した値が基本です。力を抜き落ち着いた状態で測り、測定値は測定時刻とともに記録に残しましょう。

※日頃からの生活習慣に気を付けよう。

①出来るだけ、塩分は控えめに！カリウム（生野菜・生果物（メロン、バナナ、キュウイ）芋を多く取りましょう。

②適度な運動をしましょう。
③タバコはやめましょう。
④規則正しい生活をしましょう。



循環器科医師
浜田 秀孝

●生きがい編集部では皆さんの率直な疑問・質問お待ちしております。

よく聞く医療用語 No.1

インフォームド・コンセント

医師が患者様に治療や処置について必要な情報を提供し、患者はそれを選択・同意したうえで医療を受けることをいいます。

尾根に出て、お目当ての岩を探したが何処にもないのである。岩は何処に行ったのだろうか？結局、頂上はこの辺だと子供にはごまかして下山したが、大陸移動説でもなかるうが岩も動くのだろうか？そのことをこの山の麓におられる知人に話したら、岩は確かにありましたよ。あなたが見損なっただけですよと言われる。（ちなみにこの知人もこの数十年登っていない）三回の登山の間に二回山火事があった。それで岩も何処かへ逃避したのかも知れない。

追）親切な人もいるもので、このことを話したら国見岩は頂上の下東側の50m位下った所にあるそである。おそらく夫婦岩も近くにある。

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵校区運動会

日 時 10月15日(日)9:00～

◎場 所 西陵小学校グラウンド(雨天の場合は中止)
皆様の協力をお願いします。

◎主 催 自治連合会

ピアノとフルーツの夕べ

日 時 10月4日(水)19:30～20:30

◎会 場 西陵公民館

◎入場無料 ご家族お揃いでお越し下さい。

高齢者交通安全教室

～被害者と加害者にならないために～

日 時 10月20日(金)13:30～

◎場 所 西陵公民館

◎講 師 西警察署

健康講座 1回目

～メタボリックシンドロームとは～

日 時 10月23日(月)13:30～

◎場 所 西陵公民館

◎講 師 西区保健福祉センター
健康課課長 大島 晶子 医師申し込み 10月21日(土)までに公民館へ
申し込んでください。
(限定65歳以下の方)

今後の予定 11月9日(木)13:30～

第2回目 運動でメタボリックを予防しよう～継続のコツとは～

第3回目 11月21日(火)13:30～

メタボリック予防の食生活～調理実習～

子育てミニミニひろば

～ママと子どもの健康づくり～

日 時 10月26日(木)10:00～

◎場 所 西陵公民館

◎講 師 体育指導員 高松 麻子さん

詳しくは公民館にご確認ください。

デイケア
だより当院の
ミニチュア模型が完成!

◀制作期間は約7ヶ月。木々の緑や現在建築中の緩和ケア工場の工事車まで細かく造り込まれています。

今回はデイケアをご利用されている清水千代人様(86歳)が制作されたミニチュア模型を紹介します。いろいろな素材を巧みに組み合わせ見事に当院を再現された力作です。

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	一般内科		児玉						児玉		交代
	呼吸器科	石橋	原田	石橋	原田	原田	石橋	原田	廣田	上原	(オンコール)
	消化器科	安藤(文)/北原	山田	安藤(文)/山田	下橋	安藤(文)/下橋	安藤(文)/北原	下橋	安藤(文)	山田	
	循環器科	浜田		浜田		浜田	浜田		浜田		
	糖尿病内分泌科	井野				井野	井野				
	神経内科	久保			栄		緒方				交代
	精神科神経科		永廣								
外 科	荒木	荒木	安藤(公)	荒木	益崎(手術)	益崎(手術)	安藤(公)	荒木	荒木	荒木	荒木/安藤(公) (1・3) (2・4)
整形外科	佐々木	中村	中村	佐々木	佐々木(手術)	中村(手術)	中村	佐々木	佐々木	中村	九大
泌尿器科		福大				福大			福大		
皮膚科	宮地		宮地		宮地		宮地		久保田/宮地 (1・3) (2・4)		休診/宮地 (1・2・4)
眼 科	福大		福大		福大		福大		福大		福大
耳鼻咽喉科	森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大
婦 人 科			福大								福大

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(主に水曜日)

※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。※眼科・耳鼻咽喉科・婦人科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表 ☎092-881-1331 までおたずね下さい。

平成18年9月14日現在

第5回 「病院フェア」開催のお知らせ

開催日 平成18年10月14日(土)

《詳細時間は院内掲示にてお知らせ》

メイン会場 西福岡病院 本館棟3階

内 容 健康講話・AED講習会・ミニ健康診断
骨密度測定・血管年齢測定・メイク教室
通所リハビリ作品展示・ブラスバンド演奏
バザー・餅つき・野菜販売・足湯 etc



昨年の病院フェアの様子