

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生が

医療法人 西福岡病院

2007年

2月号



散歩道

筑肥線鹿家駅

福岡県西端の二丈町、その最西端の小駅で大正期洋館建築のレトロな風情を残している。駅からすぐの鹿家海岸、二丈海岸の眺望は何時言っても素晴らしい。



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。

(京都市大学名誉教授 理学博士)
(福岡県立大学名誉教授)

しかし、畑仕事は運動の代わりにはなりません。足腰をつかいますが、翌日になると偏に腕や腰に凝りが残ります。机についても同じです。これの解消にはもっぱら歩くことにしています。住宅団地を抜けると棚田。家庭菜園に変わった田んぼもあります。あぜ道を縫い遠くの山並みを眺めながら一時間半ばかり少々早足で週二三回歩きます。これにスーパへの買い物。夜は休肝日を避けて一杯。これが私の健康法です。

植えたのは小松菜、なす、いんげん、きゅうり、ねぎ、春菊などいろいろです。なかでも実のなるものは一日で見違えるほど成長する時期があります。収穫の季節になると、起きたてに朝の光のなかで、あれは今日つみ取ろう、これは明日にしようかなと、眺めている気持ちはなんとも言えず、楽しみなものです。

福井で第二の勤めを終えたのは七十歳。大津の自宅に戻って略十年になります。その間本を書く傍ら野菜作りをはじめて今に至っています。とは言うものの畑はわずかに一畳半ほどの盛り土を二つ庭につくったものです。造るのが大変でした。丘陵地を整地した石ころの多い粘土質。スコップをいれるとカチンカチンとなかなか深く掘れません。これの繰り返し。たかが三畳されど三畳。一気に三畳はとも体力的に無理。やむなく一畳半だけ耕し、残りは秋に延ばした次第です。お百姓さんのご苦労がよくわかりました。



健康随筆

私の健康法

上田 顕
うえだ あきら

特集

甘くない！糖尿病
〈食事のエネルギー計算方法・運動方法〉管理栄養士 佐々木宗子
理学療法士 青柳洪作

食事編

正しい食習慣とともに過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をする。これは健康であるための生活の原則です。糖尿病食は、バランスのよい健康食であり健康であるすべての人が理想とする食事です。ここでは、その基本的なエネルギー量についてお伝えします。

モデルケースを参考に、順番にそって計算していくと1日に必要なエネルギー量を把握することができます。

モデルケース
Aさんの場合

- 身長 165cm
- 体重 71kg
- あまり歩かないサラリーマン



Check 1

あなたの肥満度は？

まず肥満の判定に一般的に用いられている「BMI」を計算してみましょう。この値が25をこえると肥満と判定されます。22が標準とされ、もっとも病気にかけりにくい理想的な数値だといわれています。

●計算式

$$\frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m}^2} = \text{あなたのBMI}$$

●モデルケース Aさんの場合

$$71 \text{ kg} \div 1.65 \text{ m}^2 = \text{BMI } 26.1 \rightarrow \text{肥満1度}$$

BMI	判定	BMI	判定
18.5未満	低体重	30.0～35未満	肥満2度
18.5～25未満	普通体重	35.0～40未満	肥満3度
25.0～30未満	肥満1度	40.0以上	肥満4度

Check 2

あなたの理想体重は？

標準体重はもっとも疾病の少ないBMI 22を基準として計算します。オーバーしているようなら減量しましょう。

●計算式

$$\text{身長} \text{ m}^2 \times 22 = \text{あなたの標準体重} \text{ kg}$$

●モデルケース Aさんの場合

$$1.65 \text{ m}^2 \times 22 = \text{理想体重 } 59.9 \text{ kg}$$

Check 3

あなたの適正エネルギーは？

過剰なエネルギーの摂取は糖の代謝に負担をかけます。また肥満は糖尿病だけでなくその他の生活習慣病にもよくありません。肥満を解消し適正体重を維持するためにも、食べる量を見なおしてみましょう。

●計算式

$$\text{標準体重} \text{ kg} \times \text{身体活動量} \text{ kcal} = \text{エネルギー摂取量} \text{ kcal}$$

●モデルケース Aさんの場合

$$59.9 \text{ kg} \times 27 = \text{エネルギー必要量 } 1617 \text{ kcal}$$

およそ 1600kcal

※ここで使用する「身体活動量」は個人によって変わります。標準体重の設定も肥満度によって異なりますので、医師に相談してください。

※ 身体活動量の目安

安静	20～25
軽労作 ●デスクワークが 主な人・主婦など	25～30
普通の労作 ●立ち仕事が多い職業	30～35
重い労作 ●力仕事が多い職業	35～

地名の由来

その九十二

脊振山

飯田 良三

福岡市で一番高い山である。1055mで平成新山のように山が隆起してきたのではなく、市の範囲が広がった結果、油山にとって変わった。この山は、福岡の山としては、ほとんど点の範囲で山全体から見ると本来は佐賀のものである。

この山塊は佐賀平野から次第に高原状となり福岡と接し、北側の福岡は急峻になっている。大体、日本の山は北壁が急で自然の地勢学的な影響によるものである。セフリも福岡では背振、佐賀では脊振の字を当てている。一名肥前山と呼んだこともあったと言いつし、頂上に弁財天の祠があるが、先日佐賀側からより登山（それも車で）の中、登山口に弁財天神社があったので、これはその上宮であろう。セフリの由来は色々あつて、下山の時、いつまでも振り返って頂をみたからという説、また、佐賀側は山がかなり入り組んで、昔は山の中でのみ生活する山人、三角寛の小説の山窩（サンカ）がいた。その山人が必ず定期的に集まって談合する所をセフリと言

運動編

1 運動の効果

運動不足は糖尿病を
始めとして生活習慣病
を引き起こす大きな原
因のひとつです。運動
療法は、食事療法とともに糖尿
病治療の両輪です。運動をする
ことで糖代謝や脂質代謝がよ
くなります。これによりインス
リンの働きがよくなります。つ
まり血糖値を一定に保つよう
に体内に働きかけてくれます。

2 運動の種類は？

糖尿病の運動の基本は「全身
を使って、身近で・無理なく・
継続して行える」です。ウォー
キング、ジョギング、サイクリ
ング等が具体的に挙げられます。

3 運動する時間帯は？

食後1時間ぐらいが最適です。
※早朝・深夜・食後すぐは避けてください！！

4 運動の強度は？

運動強度は、「楽である」少
しきついかないぐらいで、6分

目7分目が最適です。

「頑張り過ぎ」は糖尿病を良
くするどころか反対に高血糖状
態を引き起こし、悪化させかね
ないので十分注意してください！
○具体的にどのように強度を
確認するのか？

① 心拍数で確認する ↓ 個々の
最適な心拍数を運動中、運動
後に確認。但し運動後（1分
以内）の心拍数を計測する際
は、その心拍数+10を足すと
運動中の心拍数となります。

② 自分の感覚で確認する ↓ 「お
しゃべりができるけど、歌は
歌えない」強度が最適です。

5 継続時間は？ 週何回ぐらい行えばいいの？

○ 1回に15分〜40分で行って
ください。

○ 運動により血糖は48時間抑
えられますので「月・水・金」
など1日おきに週3回で結
構です。（月・火・水など3日
連続の週3回では効果は持
続できません！）しかし肥満
気味の方は週5回をお勧め
します。

○ 血圧が高い、動悸がする等調
子の悪い時は運動を止めて

ください！

《運動の計算方法》

カロリー計算は体格・性別・
年齢で異なります。

例えば

・ 普通に歩いて（時速4km）24分
・ 競歩で（時速6km）16分
・ ジョギング・サイクリング・登山
で14分

動くと約80キロカロリー消費します。

これらは複雑な計算で行わ
れますが、ウォーキング・ジョ
ギングに関しては左記の計算
方法を用います。

ウォーキング

歩いた距離(km)
× 体重 × 0.5

ジョギング

走った距離(km)
× 体重

※食事摂取量と照らし合わせ
日常で活用してみてください！



皆さん！健康的な生活習慣を
心がけいつまでも元気に楽し
く長生きしていきましょう！！

よく聞く医療用語 No.4

ビー エム アイ

BMI

ボディ・マス・インデックス (Body Mass Index) の略。「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数のこと。

22 を「標準」とし、18.5
未満なら「痩せ」、25以上
を「肥満」としている。



うが、それが名の由来とも言つ。また、
あまり知られていないがかつてこの山
の山麗の脇山、小笠木は気象条件から
落雷日本一のこともあった。佐賀側は尾
根伝いに松隈方面に山茶花の自生地が
ある。これを幕末まで木炭用に伐採し
ていたが、明治になって法的にこれを禁
止、現在に至っているが、明治の初めに
よくぞ自然破壊防止を考えた人がいた
と感心する。この山の周辺が筑前のも
のか肥前のもので藩時代揉めたが幕
府が中に入って区分けした。そのせい
か南畑からこの山に登ると福岡になつ
たり、佐賀になったりややこしい。一番
困るのは、そこに住んでおられる方だ
ろう。

(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

高齢者健康教室

日 時 2月8日(木)13:30~15:00

◎テーマ 「メタボリックシンドロームについて」

◎講師 福岡歯科大総合病院 医師 堺 孝明さん

子ども講座

手作りおもちゃを作ってみよう
「逆さ万華鏡とビー玉虫」

日 時 2月17日(土)10:00~

◎指導 手作りおもちゃインストラクター 原 高子さん
☆持ってくるもの材料代100円と牛乳パック1リットルを1ヶ
☆申し込み

2月13日(火)までに公民館へ申し込んでください。

上記会場は全て公民館です。詳しくは公民館にご確認ください。

子育てミニミニひろば

「ママと子どもの健康づくり」

日 時 2月22日(木)10:00~

◎指導 体育指導員 高松 麻子 さん

☆なお、毎週木曜日の午前中は、児童等集会室を
オープンスペースとして開放しています。
お気軽にお越しください。

予告

2月から3月にかけて5回シリーズで中
高年卓球教室を開催します。月曜日の午
後の時間帯で指導者は天津兼重さんです。
日程がまだ決定していませんので、お手
数ですが、公民館へ直接お尋ね下さい。

健康講話

《 今月のテーマ / 代表的な不整脈 》

と き 平成19年2月24日(土)
午前10時より午前11時00分まで

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 当院循環器科医師 浜田秀孝

会 費 無料

病医院の外来診療ではなかなか尋ねられないこと、日頃疑問に思われるこ
となどを知るよい機会と存じます。納得のゆく医療を享受するのにもきっと
お役に立つことと存じます。

なお、ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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
一般内科		交代	児玉			井野		水田	児玉		交代
呼吸器科	石橋	原田	石橋	原田	原田	原田	石橋	原田	廣田	上原	(オンコール)
消化器科	安藤(文)/山田		原田		上原/高野 (1-3)(2-4)		原田		高野		
循環器科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	下橋	安藤(文)/下橋		安藤(文)/下橋		安藤(文)	山田	
糖尿病内分泌科	浜田		浜田		浜田		浜田		浜田		
神経内科	井野				井野		井野				
精神科神経科	久保				黒田		緒方				交代
外科	荒木	荒木	永廣								
整形外科	佐々木	中村	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)
泌尿器科	田原		中村	佐々木	田原		中村	佐々木	佐々木	中村	九大
皮膚科	宮地	宮地	宮地		宮地		宮地	宮地	久保田/宮地 (1-3)(2-4)		宮地/休診 (1-3)(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19年1月16日現在

当院は女性が笑顔で働ける温かい職場を目指します。

12月号の記事「麻生県知事来院!!」でご紹介したように、当院は福岡県の『子育て応援宣言』に登録しています。具体的には、育児休業制度の利用促進や、育児のための休みを取りやすい環境にするといったことに取り組んでいますが、実際に出産後1年間の育児休暇制度を多くの職員が利用していますし、復職後も仕事・育児の両立ができるよう、夜勤免除や夜勤回数制限、一定期間の勤務時間短縮も可能としています。当院では看護職の既婚者は約6割、また看護職の4人に1人は小学生以下の子供を育てているので、育児のための休みや勤務時間短縮に対して理解を得られやすい環境にあります。

それ以外に、育児等で現場を離れ、再教育が必要な看護師の職場復帰も応援しており、ブランクにより不安のある方も積極的に受け入れています。

当院は「子育て応援宣言」に登録しています。



訂正とお詫び

一月号掲載の新年のご挨拶(理事長 安藤文英)につきまして訂正がございました。

「七回目の新年のご挨拶」とあるのは、「八回目の新年のご挨拶」

「今年十月には記念すべき」とあるのは、「今年九月には記念すべき」

の誤りでした。訂正し、お詫び申し上げます。