

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

医療法人 西福岡病院

2009年
4月号



散歩道

石盛村
萬盛堂
旧本店

発売以来百年近い歴史を経た「鶴の子」は、博多を代表する菓子のひとつとして有名。博多区下川端町麴屋番角にあった萬盛堂本店の建物は、白壁土蔵風のスタイルが、和菓子屋さんによく似合っていて楽しかった。



健康
随筆

安心・安全な町づくりと家族の絆

橋高 公久
きこう ともひさ



目下、私は福岡、家族は東京、母親は千葉と離れて暮らしています。自分が五十代になり、母親も七十年代半ばになりました。会うたびに「元気だったか」が決まり文句ですが、年々、実感がこもるようになってきました。会うと、一、二時間かけてゆつくりと街を散策することがお互いの一番の楽しみになっています。比較的新しい住宅地で、毎年、住民が増え町も少しずつ変化しています。母は元気な人ですが、やはり普段は長時間歩くということが減っているの、こんなに歩いたら足が疲れるなどと言いますが、私も楽しんで歩いています。話し相手がいることが良いようです。季節感を味わいながら、毎回コースを少し変え、一寸新しい場所を歩いてみるだけで結構楽しめます。健康維持、ストレス解消、町の良さ発見の楽しみと一石三鳥。メタボが気になる私にとっても貴重な時間です。尤も、孫娘が一緒だと、女同士でやはり締めは買物になります。

少子高齢化の進む日本で、この変化に対応した安心・安全で、充実した生活を送ることができる町造りが求められています。このために健康支援・医療・介護等の機能の充実が一つの大事な鍵です。同時に、複世代の家族が、お互い目の届く距離で、それぞれの生活を大事にしながら何時でも助け合える生活環境が大切だと思います。家族の絆を感じられる安心・安全な町造りに私も参加したいと思っています。

(九州経済産業局 局長)

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

転倒予防

整形外科 医師 松本 まつもと 大成 たいせい

気候が安定せず“温かい日”や“寒い日”の繰り返しですが、皆様におかれましてはご健勝にお過ごしのことと存じます。急に気温が下がったりすると、身体の動きも鈍くなり、転倒してケガをされることも多くなります。そこで今月は、転倒はどういう場合に起こり易いか、どうしたら予防できるか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

1 まずは自分の身体の状態を知りましょう

いきなりですが、皆さんは「何秒間目を開いて片足立ちすることが出来ますか」。これは皆さんの身体の「転倒しやすさ」を知るデータになります。そして以下の質問に答えてみてください。

- 1 現在3種類以上の薬を飲んでいる。
- 2 この1年間に入院したことがある。
- 3 この1年間で転んだことがある。
- 4 現在、転ぶのが怖いと感じる。
- 5 ひとりで、外出(遠出)できない。
- 6 物につかまらないで、つま先立ちができない。
- 7 トイレに行くのに間に合わないことがある。

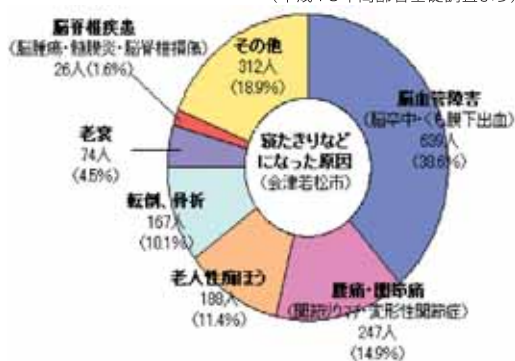
8 肉、卵、魚介、牛乳のうち、いずれも、毎日食べていない。

- 9 興味があつたことや趣味を最近やめた。
- 10 握力
- 11 29 kg以下(男性)、19 kg以下(女性) 目を開いて片足立ち
- 12 19秒以下(男性)、10秒以下(女性) 10 mを普通に歩くとき
- 13 8.8秒以上(男性)、10秒以上(女性) この質問で5項目以上該当があつた方は「転倒要注意」ということになります。

2 転倒し、ケガ等をする

寝たきりなどになった原因

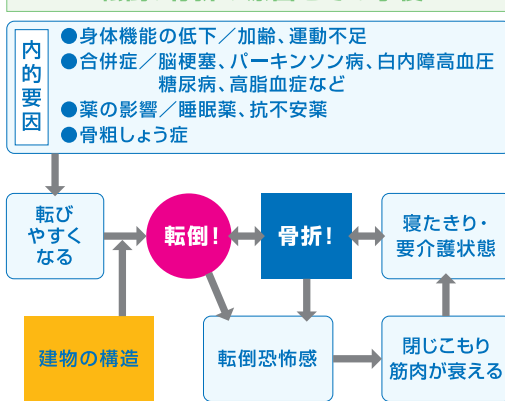
(平成10年高齢者基礎調査より)



右のグラフのように、「寝たきりになった原因」の10.1%を「転倒・骨折」が占めていることが分かります。転倒・

骨折の原因は左図のようにいろいろありますが、「身体機能の低下」が占める割合も大きく、皆さんの普段からのちょっとした心がけで防げるようになるのです。

転倒、骨折の原因とその予防



3 転倒しやすいタイプ

それでは「転倒しやすいタイプ」というのはあるのでしょうか。以下をご覧ください。

このように、「以前骨折した」あるいは「転倒しケガをした」という記憶が「転倒に対する恐怖感」となっており、ますます運動をしなくなり、そして筋肉が衰えて、動きたくても動けない状態となっていくのです。

地名の由来

一二話

飯田 良三

筑紫野市の知人から、山芋掘りにいかないと誘われ、或る秋の一日、基山駅の裏から中山不動尊経由で、山頂近く春から目印をつけていた山芋2本を半日がかりで掘り出し下山した。

基山登山は車で可能になったが、昭和25年頃友人のY君とは原田駅の裏から登頂を目指したが、道が途中で解らず偶々いわた少年に尋ねるも基山と言っても中々通じず、しばらくして「ああ、防住ボウジウか」と云われ、基山の別名防住山の名を知った。

その昔、白村江の戦いに敗れ、大陸からの攻撃にそなえ太宰府を守るための大野城など六ヶ所に朝鮮式の住民と戦うための山城を構築したが、ここはその一つである。

最初は、基蔚城といったらしいが集団で防ぐことから防住と地元の人はいったのであろう。

(1) 体型から

転倒しやすい人

●BMI 体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

18.5 未満やせ

18.5~25 未満普通

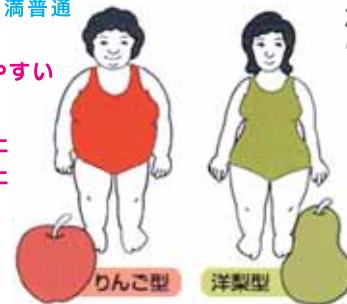
25~ 肥満

⇒転びやすい

●体脂肪率

男性20%以上

女性30%以上



右図では、「りんご型体型」の方が転倒しやすい体型とされています。

(2) 身体の状態から

高脂血症



このように、高脂血症ひとつをとってみても運動する気持ちは阻害する要因が多く転倒する要因となっています。

4 「転倒予防」のために

それでは普段からどのような生活をすれば良いのでしょうか。特殊な病気をお持ちの方などは別にしまして、私たちが日常こころがけるべきことについて考えてみます。いろいろな例を見てまいりましたが、転倒予防と言っても特殊なことではなく、ごくごく当たり前のことを継続して行っていれば良いということにお気付きになられた方も多いと思います。

(1) 考え方として

●活動的な生活が、健康と自立を手に入れる力ぎです！

1 できるだけ外に出かけましょう

散歩やちよつとした買い物など、出来るだけ毎日ちよこちよこ出かけましょう。

2 三食規則正しく食べましょう

おかずの種類を多くすることがポイントです。魚や肉、卵などタンパク質をしっかりととりましょう。

3 「自分は健康だ」と考えましょう

健康だと思っている人ほど健康的で長生きです。

4 毎日、新聞を読みましょう

社会の動きに関心をもち続けましょう。

5 健康情報に関心をもちましょう

『自分の健康は自分で守る』という気持ちを大切にしましょう。

家にいる時間は長くないですか？
●散歩などの軽い運動してますか？
●外に出て、適度な日光浴してますか？



(2) 外的要因として

外的要因として最も身近なのが「家の中」です。

◆濡れているところは滑りやすいですよ。

◆階段・段差のあるところは転びやすいですよ。

◆片付けてない部屋はつまづきやすいですよ。

この3点に気をつけてください。

これらの他にも、「栄養」「転倒予防体操による下肢の強化と柔軟性、身体バランスの訓練」等の転倒予防策がありますが、これらは次の機会にご紹介申し上げたいと思います。

皆さん、「転倒予防」はまず日々のこころがけからです。規則正しい生活と、適度な運動、そして不安要素の排除で転倒の危険性はだいぶ下げることができることをいつも頭において、健康にお過ごしください。

しかし、時代も変われば城主も変わる。何時の頃からか基之山某なる人の支配下になった。基山なる山名は、ここから始まったのでは？ところが、基山地区の土地を整理中基之山家の墓石が出土した。墓石は、勝手に法的に処分されないらしい。

町の役場は、基之山なる姓を電話帳で全国調べたら東京にご在住のご子孫がおられ判明した。どうしましょう？適当に処分して下さいで一件落着今は墓石は行方不明、行政とはそんなものとはいえよくも簡単に捨てたものだ。

現在の基山は、場処によって城山、登山口に木山口なる名前もあるがルートからみれば基蔚山、防住、城山、基山ではなからうか。戦前は雪の降らないこの山、草を刈り込み草スキー場になったこともある。

現在でも山は、400m程度車道も出来て半日のピクニックには手ごろ、山頂からの景色もよくリフレッシュするには、もってこいの場処お奨めコースです。

(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

公民館は、生涯学習の場としてさまざまな事業を実施すると共に、地域の皆さんがサークル活動を楽しむ場でもあります。

現在、約40以上のサークルが日々活動をしています。ぜひ皆様も一緒にいかがですか。

サークル開講式と講話

日時 4月10日(金) 13:30～ ◎ 講師 西区地域支援課係長 藤井 ひろ子さん

高齢者教室開講式と昔なつかしい大道芸

日時 4月20日(月) 13:30～ ◎ 講師 大道芸等大衆演芸家 富樫 巖さん

子育てミニミニひろば ～はじめてまして！親子であそぼう～

日時 4月30日(木) 10:00～ ◎ 講師 保育士 大崎 美穂子さん

※会場は全て西陵公民館です。

詳しくは公民館にご確認ください。

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では『変形性関節症又は腰痛症に伴う、慢性的な痛み(慢性疼痛)』の試験を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

対象となる方

● 変形性関節症または腰痛症による痛みが12週間以上前より継続している方

● 満20歳以上の方

◆ 詳しくは下記までお電話でお問い合わせください。

◆ お問い合わせ先 西福岡病院 治験管理室(担当/仲・赤田)
☎092-881-1331(代)



定期バス時刻表

今 宿 便

☆土曜日は、各便2便まで運行します。平日の今津周船寺便3便は利用者があれば運行いたします。

☆来院時の乗車の際は予約が必要となっております。

ご利用の方は当便の送迎担当、(携帯 090-5929-0357)へ利用前日までにご連絡下さい。

なお、定員(9名)になり次第それ以降の乗車予約をお断りする場合がありますので何卒ご了承下さい。

☆本村、上の原、上青木、今宿公民館周辺、三菱電機グラウンド周辺で乗降される方は、今宿便をご利用下さい。

	1便	2便	3便
病院出発	8:00	10:20	13:40
今宿東町			
本村バス停	8:15	10:35	13:50
JA上青木			
今宿公民館	8:20	10:40	
西消防署前	8:25	10:45	13:55
三菱電機工場前			
今宿駅	8:30	10:50	14:00
小山田内科前			
鯉川旅館前	8:35	10:55	14:05
三菱電機グラウンド前			
今宿東町	8:40	11:00	14:10
生の松原団地	8:45	11:05	14:15
病院到着	8:50	11:10	14:20

今津・周船寺便

	1便
病院出発	9:00
横浜今山バス停	9:15
今津バス停(下り)	9:20
周船寺福銀前	9:35
周船寺3丁目	
北原	9:40
今宿駅	9:50
三菱電機工場前	
バイパス青木交差点	9:55
バイパス東町	
生の松原団地	
病院到着	10:00

	2便	3便
病院出発	11:30	14:40
生の松原団地		
バイパス東町		
今宿駅	11:45	14:55
北原	11:50	15:00
周船寺3丁目		
周船寺福銀前	11:55	15:05
今津バス停(上り)	12:10	15:20
横浜今山バス停	12:15	15:25
今宿駅	12:20	15:30
バイパス青木交差点	12:25	15:35
バイパス東町		
生の松原団地		
病院到着	12:30	15:40

野 方 便

☆土曜日は運休します。野方便3便は利用者があれば運行。

☆来院時の乗車の際は予約が必要となっております。

ご利用の方は当便の送迎担当、(携帯 090-5929-0357)へ利用前日までにご連絡下さい。

	1便
病院出発	8:20
ウエストヒルズ	8:25
生松台	8:30
野方台	8:35
野方2丁目	
西鉄野方営業所	8:40
赤岐団地マルキョウ前	8:45
拾六町団地前	8:50
城の原団地前	8:55
病院到着	9:00

	2便	3便
病院出発	10:40	15:30
城の原団地前	10:45	15:35
拾六町団地前	10:50	15:40
赤岐団地		
西鉄野方営業所	10:55	15:45
野方2丁目		
野方台	11:00	
生松台	11:05	
ウエストヒルズ	11:10	
グリーンハイツ		
拾六町団地前		
城の原団地前	11:15	
病院到着	11:20	16:00

2009.3.23 現在

よくよくお願い申し上げます。

公英院長が副理事長に昇格されました。当院理事会の発展構想による決定で誠にめでたく存じます。

それに伴い、私が後任の第8代院長職に就任いたしましたことになりました。正直なところ正に晴天の霹靂でありましたが、決定ということでお受けする決心をいたしました。この医療環境が益々厳しくなります中で、院長職という重責は浅学非才の身にとりましては大変身の引き締まる思いであります。すが、病院の廊下に掲げてあります「忠恕」の真の意味を考えながら、皆様のご期待を胸に微力ながら法人の前進のバネになりたいと思っております。どうぞ

広報誌「生きがい」をご覧の皆様、こんにちは。旧年は着任して日の浅い私に皆様より多大なご協力とご厚情をいただき、本当に有難うございました。お陰様にて多くの方々のご支援のもと、毎日のびのびと診療ができた大変感謝いたしております。

さて、今年の元旦を以ちまして安藤公英院長が副理事長に昇格されました。当院理事会の発展構想による決定で誠にめでたく存じます。

それに伴い、私が後任の第8代院長職に就任いたしましたことになりました。正直なところ正に晴天の霹靂でありましたが、決定ということでお受けする決心をいたしました。この医療環境が益々厳しくなります中で、院長職という重責は浅学非才の身にとりましては大変身の引き締まる思いであります。すが、病院の廊下に掲げてあります「忠恕」の真の意味を考えながら、皆様のご期待を胸に微力ながら法人の前進のバネになりたいと思っております。どうぞ



院長 中垣 充

院長就任のご挨拶