

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

5月号



散歩道 福岡浮羽

浮羽と聞いて何を想像しますか。果物、棚田。ここには文化財の指定を受けるものが多く、風習も古い形のまま継承されている。日本の国土の7割が山林で、山を守り水を育ててきた山里の生活が色濃く残り、本来の日本を感じさせてくれ、自分の中の祖国に気付いて驚きもし安心もする。そこで頂く大生寺の普茶料理は、その思いを愉悦とともに無謬の域にまで昇華させてくれる。一度ご賞味あれ。



健康 随筆

都市と辺地の医療格差

清水 正信
しみず まさのぶ



最近、地方の公立病院の閉鎖や無床化が相つぎ、住民が途方に暮れているケースが増えています。その主な原因は、財政的に余力がない地方自治体が、公立病院を支えきれなくなっている実態がひとつ。もうひとつは、医療環境の悪さと生活条件の厳しさから、医師が山村や離島など辺地勤務を敬遠する傾向が強いためとされます。

その点、福岡都市圏に住む私たちは何と恵まれていることでしょう。最高水準の医療設備、機器が整い、そうそうたる名医や新進気鋭の医師たちがそろった病院、医院があふれんばかり。また住んでいる地域には、老練なホームドクターがいて、重大な病氣と判れば、直ちに専門の病院へ紹介してくれるのですから。

私の友人の外科医は、六十五歳で自分の医院を閉め、志願して北海道の辺地の道立診療所に二年間勤めました。何しろ福岡県ほどの広さの地域を一人で担当したのですから、その苦勞は筆舌に尽くし難かったです。

彼は辺地医療の整備策を、訴え続けています。それに共感し辺地対策の充実を祈りながらも、都市部に住むありがたさを再認識しているところです。

(学士会福岡支部常務理事 元西日本新聞社専務)

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

五十

肩

リハビリテーション科

理学療法士 松島 まつしほ
理学療法士 野田 のだ
理学療法士 美玲 みれい
理学療法士 政道 まさみち

最近、本当に温かくなっています。温かくなると、体が動きやすくなりますし、「一つ今年

は軽い運動を続けてみようかな」と考えておられる方も、いらっしゃると思います。そんな時に、どこか痛いところがあったりしますと、ついつい挫けがちになります。今回は、40歳から60歳代に多いと言われている「肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）」の運動についてご紹介いたします。

肩関節周囲炎とは？

肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）とは、明らかな原因は不明ですが、肩関節の痛みで発症し、次第に痛みが増強して、やがて関節拘縮（骨以外の組織が固まって関節の動きが悪くなる状態）を生じ、肩の機能障害をもたらす疾患です。40～60歳代によく認められることより、**退行変性（老化現象）**を基盤に、軽微な外傷や血行障害が加わって腱、関節包、滑液包に炎症を引き起こし、癒着性関節包炎や滑液包炎を発生させ、肩関節の疼痛や拘縮をもたらすものと考えられています。

主な症状は？

- 好発年齢：40～60歳代に多い。
- 原因：はつきりとした原因はありません。
- 病状：肩の痛みが強く、夜間安眠することが困難な時期をへて、痛みは軽減してくるが、肩が拳がらなくなる時期となり、徐々に症状が改善してくる時期へと移行してきます。

経過は？



予後は一般的に良好であるが、症状は長期（数ヶ月～1年前後）にわたり、また運動障害（肩の可動域制限）を残しやすいと言われています。

治療法には何があるの？

いろいろな治療法がありますが、**基本は運動療法**です。しかし、症状により温熱療法や薬物療法などを組み合わせる治療していくこともあります。それぞれどのような治療法なのかを知っておくことは、**自身で治療を意識するためにも、大変重要なことです。**

まず、
心構えが
重要です！

あせらず、悲観せず、
根気よく



地名の由来

一一三話

飯田 良三

以前にも述べた日田街道のほぼ中間点に位する町である。田主丸までは、最近久留米市になり、吉井は千足と合併し、うきは町、将来目下市へと発展途中のようである。

私は、この「製粉の会長」と知り合いで、よく何かにつけてご挨拶にゆくが、この町は白壁の町並みが多数残り未だ戦前のよき時代の風物を残し、それを見ることが出来るのもまた一つの楽しみである。特に、耳納山系から流れてくる巨勢川の水が町を巡り、町全体が清潔でまことに感じがよい。

吉井さんなる豪族でもいて吉井町になったと思っていれば、さにあらず会長さんが教えてくれるに、ここは巨勢川の伏流水が極めて良質で、井戸水

運動（体操）の実際！

ダンベルやペットボトルを使ったコッドマン体操は、最も知られている運動の一つですが、体操姿勢が腰痛を増強させる可能性があるため、今回は手軽に自宅で行える、効果的な運動の一つである**徒手体操**と**タオル体操**を紹介したいと思います。入浴後や朝起きて少し時間がたつてから行うとより効果的です。

毎日、少しずつ
気長に
続けましょう。

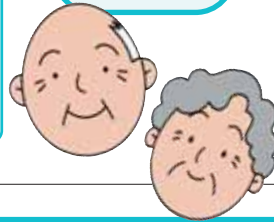
運動の回数は？

運動回数の一般的な目安としては、1つの運動（一連の流れ）につき3〜5回程度繰り返します。しかし、痛みが強く無理な場合には回数を減らしても結構です。

いずれの運動においても、自己判断は禁物！

回数や運動強度は担当医が担当セラピストに相談しましょう！

元気なお体で継続した運動を行い、これからもお健やかにお過ごしください。

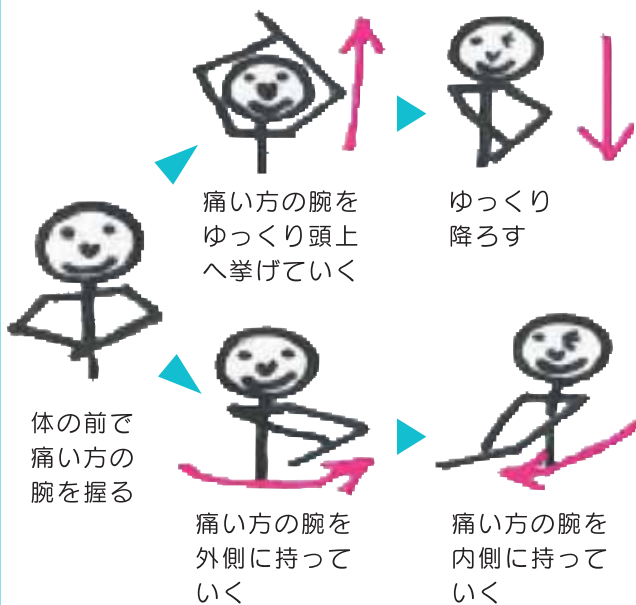


徒手体操

腕よりも肩を意識してまわしましょう！

用意するもの：特にありません！

運動方法：痛くない方の腕で、痛いほうの腕をサポートしながら動かします。



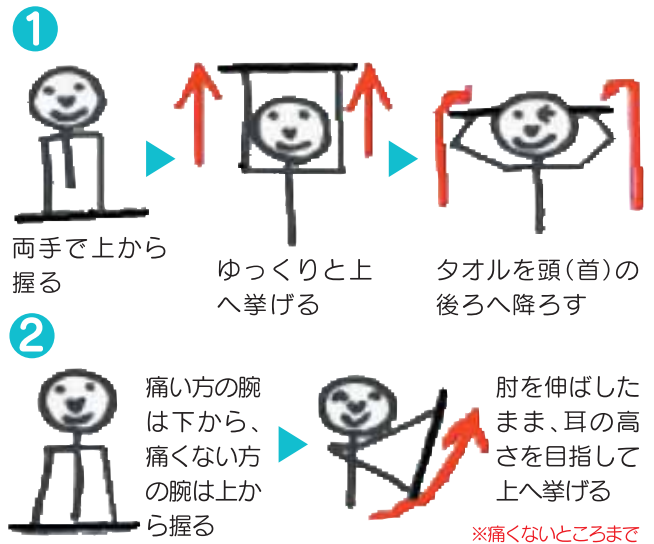
タオル体操

両手でタオルを持って行います。

（両手の間隔を広くするほど楽に行えます）

用意するもの：タオル（手拭い）もしくは棒

運動方法：タオル（手拭い）を用いて痛くない方の腕で、痛いほうの腕をサポートしながら動かします。



が綺麗で今でも水道水より井戸水を日常生活に使うひとが多いとのことである。

良き井戸のある町から吉井になったのですと教えられた。水が良いので製粉にも適し、工場を造ったのが始まりでその後会社は発展し日本有数の業界大手となり今日に至っている。4〜5年前会社の株が同業の最大手を上回った。

偶々訪問の折にそのことを話すと不愉快気に「皇室系のそれより上回るのはもっての外、会社幹部に合法的に株価を下げよ」とご下命、現在はそれで動いているようだ。情に厚い方で一昨年93才に亡くなられる一ヶ月前お見舞い訪問したら大変喜ばれたのが昨日の感のようである。町は日田の豆田同様ひな祭りの風習あり、また水の良きことから日本和菓子のおいしさもあり一度は訪ねる価値のある町である。

（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

子育てミニミニひろば ～小麦粉粘土であそぼう～

- 日 時 5月21日(木) 10:00～
 ◎対象 0～3歳児と保護者です。 講師の指導のもと、乳幼児の健やかな成長を
 ◎場所 西陵公民館 応援するために、毎月開催する講座です。
 ◎指導 保育士 大歯 美穂子さん (1月・8月はお休みします)

高齢者教室 ～食事で作る健康ライフ(調理実習)～

- 日 時 5月26日(火) 10:00～
 ◎対象 おおむね60歳以上の方 健康づくり、仲間作り、生きがい作り、町づ
 ◎場所 西陵公民館 くり等バラエティに富んだ講座を開催い
 ◎指導 管理栄養士 竹下 和子さん たします。

ラブアース・クリーンアップ2009

- 日 時 5月31日(日) 9:00受付開始(小雨決行)
 ◎場所 生の松原海岸 平成4年から“地球環境と地域行動”の実践活動
 校区の旗を目印に集合 として、市民、企業、行政が協力し、海岸や河川な
 どの一斉清掃を行う地域環境美化活動です。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ／改正介護保険について》

と き 平成21年5月23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 介護老人保健施設「西寿」 中野 真由美

会 費 無料

★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
内 科	児玉						大久保 (2・3)	児玉／大久保 (1・2・3・5) (4)	児玉／大久保		交代
	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)	廣田		
	平山		石橋		福元		石橋	團(15時から)	高野		
	國武	國武	國武	國武	國武	國武	廣田 (1・4)		國武	國武	
	安藤(文)／山田		安藤(文)／山田	森	安藤(文)／森		安藤(文)／森		安藤(文)	山田	
	循環器内科	松尾	松尾		松尾			松尾	松尾		
糖尿病内科	松山				松山		松山				
神経内科	小野				松岡		緒方				吉村／姫野 (1・3・5) (2・4)
精 神 科			松下(予約制)								
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整 形 外 科	佐々木／勝野	高比良	高比良	佐々木(手術)	佐々木／勝野	高比良	勝野	佐々木(手術)	佐々木／高比良	勝野	非常勤
泌 尿 器 科				非常勤				非常勤			
皮 膚 科	宮地／今福		宮地		宮地		宮地		宮地		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	交代		交代		交代		交代		交代		交代
婦 人 科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科											
禁 煙 外 来			國武(予約制)								

※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。(火曜日と木曜日)

平成21年4月25日現在

※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、泌尿器科は交代で診察しております。

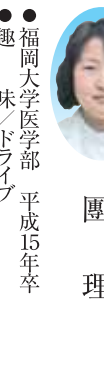
※変更の場合がありますので、病院代表☎092-881-1331もしくは外来直通☎092-881-1371までにおたずね下さい。

《 新任医師紹介 》

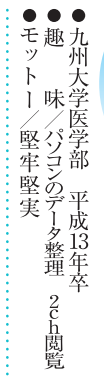
●●● 山口大学医学部 平成17年卒
 一 趣 味／読書・スエス
 言／宜しくお願ひ致します



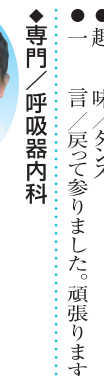
◆専門／糖尿病内科
 ●●● 福岡大学医学部 平成15年卒
 一 趣 味／ドライブ
 モットー／アンダンテ(歩く早さで)



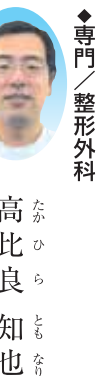
◆専門／呼吸器内科
 ●●● 九州大学医学部 平成13年卒
 一 趣 味／パソコンのデータ整理 2ch閲覧
 モットー／堅牢堅実



◆専門／呼吸器内科
 ●●● 九州大学医学部 平成10年卒
 一 趣 味／ダンス
 言／戻って参りました。頑張ります



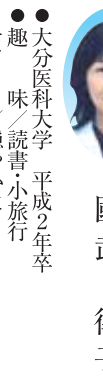
◆専門／整形外科
 ●●● 熊本大学医学部 平成4年卒
 一 趣 味／サーフィンスキースノーボード
 言／丁寧な治療をしたいと思います



◆専門／循環器内科
 ●●● 大分医科大学 平成2年卒
 一 趣 味／読書・小旅行
 モットー／穏やかに



◆専門／呼吸器内科
 ●●● 山口大学医学部 平成17年卒
 一 趣 味／読書・スエス
 言／宜しくお願ひ致します



◆専門／呼吸器内科
 ●●● 九州大学医学部 平成13年卒
 一 趣 味／パソコンのデータ整理 2ch閲覧
 モットー／堅牢堅実

