

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2009年
6月号

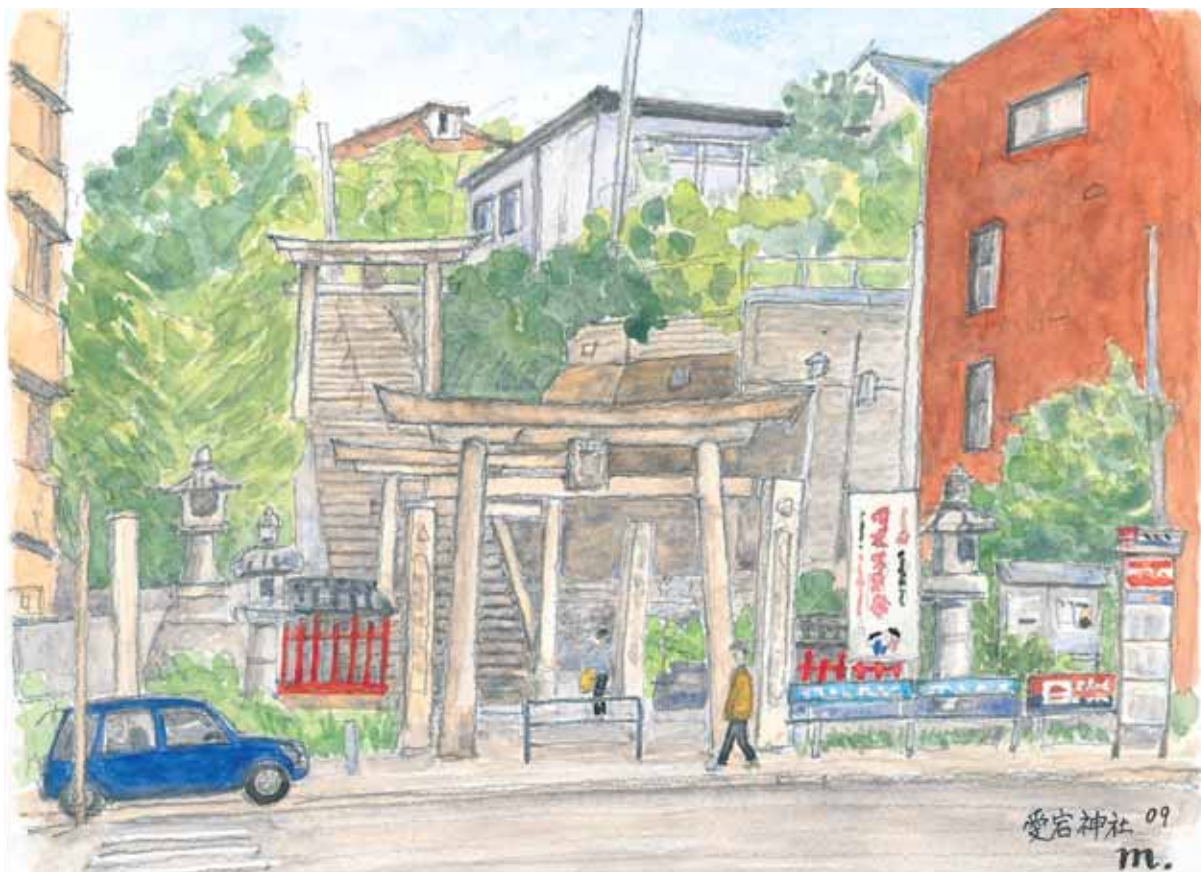


医療法人 西福岡病院

散歩道

愛宕神社

開運、長寿、家内安全、さらに禁酒禁煙の月参りで昔から親しまれている愛宕神社。明治通りの正面鳥居から三百段の石段を登ると頂上の本殿（標高68m）、山や海、また市街を一望できる眺めが素晴らしい。



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。

健康随筆

波欄の人生踏み超えて

西川 芳泉
（じか ほうせん）



一、一九二三年九月一日関東大震災の年、四月に福岡で、私誕生、姉兄は東京で生まれ、母妊娠中に福岡へ帰ったお陰で、難を逃れる。

二、実父急死（四歳頃）、兄達に連れられ、海水浴へ一人残され、溺れて意識なし、気づいた時は布団の中で、目覚めました。医者にも行けない状況の中、祖母、兄と共に父の故郷へ。（実父の面影二度しか記憶なし。）

三、故郷の父（養女になっていた）は、私が二十一歳の時急死、兄達は戦地、母（育ての母）との生活を支える為、先祖の物、ことごとく売り尽くす。田舎から福岡への帰路、近道の土手で、奇跡的に間一髪で列車に引かれず助かる。

四、祖母、父達の厳しい家庭教育のお蔭で、どん底落におちようとも、人に頼らず自力本願で、苦しい時は“座禅”を組み、家族に、先祖に恥じないプライドを持ち、青春を過ごしました。逆境の中、家庭を持ち、還暦まで家の基礎を築き上げました。

五、多くの方々のお進めもあり、“生きがい”と感じ、世のため、人のため、家のため、己を忘れて、ひとすじの道をつき進む、六十五歳の時の初孫、又々、大きな“生きがい”を与えてくれました。

傘寿越え、憶い残す事無き、我が人生

芳泉
（日本画・書道家）

特集①

手洗い

総務課 秋吉 真志

感染症や食中毒を予防するためには、手洗いが最も簡単で有効な方法です。

感染のおそれのあるものに触れた時や、食品の調理の前などには、手指をきちんと洗うよう、日ごろから心がけましょう。

1 手洗いはいつするの？

- ◎ 外から帰ってきたとき。
- ◎ トイレのあと。
- ◎ 食事のまえ。
- ◎ 料理をするとき。
- ◎ トイレ補助やおむつ交換のあと。

2 ポイント

- ◎ 動物にさわったあと。
- ◎ その他手が汚れたとき。
- ◎ 腕時計や指輪をはずしましょう。
- ◎ 薬用石鹸などを使うと効果的です。
- ◎ 石鹸はよく泡を立てましょう。

3 手洗いの順番



1 流水でぬらし、石鹸をつけての手のひらをよくこする。



2 指間と指間を合わせて、指の間をしっかりと洗う。



3 手の甲も伸ばすようにこすり洗う。



4 指先・つめの間を反対の手のひらで念入りにこすり洗う。



5 親指の周りも手のひらでこすり洗う。



6 手首も十分に洗う。

7 そのあと、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き乾かす。正しい手洗いをマスターして、家族の皆さんで予防に役立ててください。

ご存知佐賀県神埼市、古代遺跡の丘に造ったテーマパークである。

名前からしてモダンな地名だが、昔からあった。工業団地として、整地したら遺跡が出てきて、テーマパークに変身した。

何回か友人を案内して行くたび毎に、整備されていく。とここでこの辺は、○○ヶ里と称する地名が他にもあり、私の知る限りでも大塚ヶ里、石井ヶ里、田道ヶ里、畑ヶ里等で、古代国家の人名由来とも云うし、また渡来人の集団集落とも云われている。

しかし、それは昔のこと渡来人でも千年も経てば、現在の視点からみれば、我が日本人の集団大集落である。外来の敵に備えて、掘割や防御柵などの跡もある。さらに、邪馬台国に準えて卑弥呼の如きシャーマンの宮殿まで再建されたが、本当にそんなものがあつたかどうか？

飯田 良三

地名の由来
一四話
吉野ヶ里

特集②

食の安全

栄養科

生鮮食品には、多くの微生物が存在していますが、そのうちほとんどは人間に害を及ぼすほどのものではありません。しかし、なかにはO-157などの食中毒を発生させるものもあり注意が必要です。

食中毒の原因となる細菌は十分加熱して食べる場合は殺菌できますが、加熱が不十分だったり、生で食べる場合（刺身など）は、完全に菌を除くことができません。そのため、購入から食品を口にするまでの間に細菌による汚染を最小限にすることが大切です。

食中毒の予防

●微生物をつけない

※食品の購入時、消費期限などの表示をチェックし、袋に詰める際は、肉や魚など、それぞれに分けて包む。

※こまめに手洗い（お手洗いで、生肉や生魚等に触れる前や触れた後）

※外食するときも手洗いをしておしぼりでよく手を拭くなどする。

※冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で行う。

※まな板や包丁は肉・魚・野菜用などに分ける。



●微生物を増やさない

※購入した食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。

※冷蔵や解凍は適切に行い細菌を増やさない。

※調理後は、早めに食べる、調理後食べるまでに時間がある場合は一旦冷蔵庫で保管する。

●微生物を死滅させる（やっつける）

※十分な加熱を行う（中心までよく火を通す）

※まな板、台ふき、排水口周辺、生ゴミ入れ（三角コーナー）などは分けて定期的に漂白剤で殺菌する。

◎食肉による

食中毒を防ぐポイント◎

①食肉は、十分に加熱調理。

②生の肉に触った後は、よく手洗い。

③焼き肉などで『はし』を使用する場合は、生肉を焼くためのはしと、口に触れる（食べる）はしを使い分ける。

④生肉の汁が、他の食品や調理済の食品にかからないようにする。冷蔵庫で保存する場合も、汁が漏れないように包んで保存すること。



今は知る由もないが、見学者としてはそのほうがはるかに楽しい。

先日、来福の友人と見学の折歩くのにもたぎで電動車で周回したが、ガイドさんがこの周辺は葦ヨシの生えた湿原だったとのこと案内人は無意識で説明していたが、此処の地名は、葦の生えた里からがルーツかもと自慮した。案外そうかも知れず、むしろ〇〇ヶ里のケ里に意味があるのでは、大陸の言語に集落を意味するものがありと何かの本で読んだ気もする。九州耶馬台ファンの一部には、そこが、本家と無理やり同定している向きもあるが、魏志倭人伝も一支国くらいまでは、大体正確のようだが、それから先は、あんまりあてにならず、小生は、否定的である。

古代先住の里として、あまり深く詮索せず楽しんで往っている。古代遺品の展示館もあるが地元の方は、数十年前からこの遺跡を知っていたようで良いものは殆ど何処かに持ち去られているということが、新聞で見たことがある。

（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

楽しく汗を流そう

～西陵校区カローリング大会～
体育振興会・西陵公民館 共催

日 時 6月7日(日) 9:00～
◎ 場所 西陵小学校体育館

献血のお願い

主催 献血協力会
日 時 6月18日(木) 10:00～12:00
◎ 場所 西陵公民館 13:00～15:00

子育てミニミニひろば

楽しいなばたさま
～ふれあいサロンの方々と一緒に～
日 時 6月23日(火) 10:00～
◎ 場所 西陵公民館
◎ 指導 保育士 大歯美穂子さん

老人クラブ連合会交流会

転ばぬ先の知恵
『ケータイ安全教室』と演芸会

日 時 6月29日(月) 10:30～

◎ 内容 PART-1
被害者にならないために
PART-2
身を守るために
◎ 場所 西陵公民館
◎ 指導 ドコモアイ九州
インストラクター

演芸会 12:30より
各老人クラブ会員の出演
* 老人クラブ会員以外の方も
是非どうぞ。

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／高血圧について》

と き 平成21年6月27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 当院循環器内科 松尾 勇

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	内 科		児玉					大久保 (2・3・5)	児玉／大久保 (1・2・3・5) (4)	児玉	大久保(16時まで)	交代
	呼吸器内科	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	
	消化器内科	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				
精 神 科	神 経 内 科	小野				松岡		緒方				吉村／姫野 (1・3・5) (2・4)
	外 科	中垣		松下(予約制)								
整 形 外 科	泌 尿 器 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
	皮 膚 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
眼 科	耳 鼻 咽 喉 科				非常勤				非常勤			
	婦 人 科	交代		交代		交代		交代		交代		交代
緩 和 ケ ア 内 科	婦 人 科			非常勤								非常勤
	緩 和 ケ ア 内 科					予約制(ご予約は医療相談室へ)						
禁 煙 外 来					國武(予約制)							

※整形外科は、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5月22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。

特定健診について(H21年度)

国民健康保険加入の方は保険証を確認して健康診断を受けましょう。

【見本】

1面	2面	3面
国民健康保険 被保険者証		特定健診 受診対象者の 氏名

【対象年齢】 40～74歳の方

【自己負担】 500円(市民税非課税の方、70歳以上の方は無料)

【健診項目】 身長、体重、腹囲、血圧、尿検査(糖・蛋白)、診察
血液検査

- 脂 質：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- 肝機能：GOT、GPT、γ-GTP
- 血 糖：空腹時血糖又はHbA1c
- 腎機能：尿酸、クレアチニン

* 医師が必要と判断した場合 貧血検査、眼底検査、心電図



ご不明な点は 健診部 50番へ。又は、西福岡病院 健診部 ☎092-881-1385

●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 ☎092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号)

<http://www.nishifukuhp.or.jp>