

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

2010年
1月号



散歩道

佐賀
三瀬村 中鶴

三瀬トンネルをぬけ、佐賀方面へ向かい、途中曲がって
県道と鳴瀬川にそって行くと、中鶴地区に。
のどかな風景と名物の蕎麦などを楽しみに足を伸ばさ
れては。



健康 随筆

米寿を迎えて

安藤 精彌
あんどう せいや



明けましてお目出度うございます。
本年も何かとお世話になることと存
じますが、よろしくお願い致します。
偕て、私は兄三人、姉四人について
八番目の末っ子として、関東大震災の
年に生を受けました。
姉たちは皆九十才以上と長寿で
したが、男の方は父（医師）を含め六十才台で早逝で
した。いづれわが身もとの思いでしたが、豈図らんや、こ
の二月で数えの八十八才を迎えます。
その果実として、八人の孫に恵まれ、夫々、逞しく成
長しつつあり、昨年は曾孫を抱くことも出来ました。
顧みれば、八年前に妻に先立たれ、その存在の大きさを
改めて知り、私が先と思ひ込んでいただけに、戸惑と
喪失感は今も尚つづいています。
「……でもなお、人は生き度いと望む。生を重んじ、希
望を生に、己は未来に繋ぐ……」
之は人の生についてのツルゲーネフの散文詩の一節です。
かくして私自身もこれから生きる気持ちでいます。
そうそう、皆さんの参考になるかどうかは、定かではあ
りませんが、私の生活習慣をこの折にかいつまんで述べ
て見ましょう。
先づ、四十才からの禁煙。酒は、ネオン酒をやめ、一日
一合未満。食は、腹七分かせいぜい八分。毎朝の自己流
体操十五分間と後の腹式呼吸。以上を五十年間持続。冠
婚葬祭等、会合をなるべく遠慮させていた。何より、私
固我儘という老人特権を貫いている次第です。忘れると
ころでしたが、趣味は囲碁と読書です。センチナリアン
を指すような気は毛頭ありません。
因みに、本年わが病院は創立五十五周年を迎え、健康
に関する記念誌作成をすすめて居ることを付記させて
いただきます。
(医療法人 西福岡病院 相談役)

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

姿勢が換わると痛みが変わる！

～平成21年10月24日 健康講話より～

理学療法士

青柳

洪作

◆はじめに

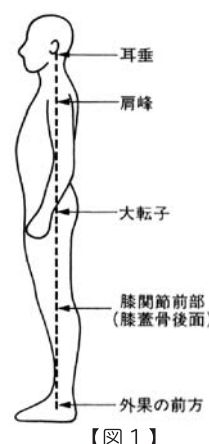
腰や膝、肩や首が痛いという人は老若男女問わず多いですね。

こう言った方々は「もう歳だから動きが悪いのは仕方がない」「この痛みはもう仕様がなない」等とよく言います。痛みや動きにくさが長く続いている人ほど、改善することを諦めている場合が多いです。今回はどんな人でもその症状が「改善する可能性が十分にありますよ!!」ということをお伝えしたいと思います。

重力下で生活しなければならぬ人間の身体は、身体を構成している各関節の重みを上手く分散し、動きやすくできるように作られています。もう少し噛み砕いた言い方をすれば、痛みを生じないように体重を各関節や筋肉・靭帯などにつまく分散させながら支えているということです。もし仮に姿勢が偏ってしまうと、体重を上手く分散できず、ある限局された部位の体重荷が増大してしまい結果的に痛みが生じてしまいます。姿勢は良いに越したことはないのです。

◆良い姿勢とは？

図1のような姿勢で各関節に上手く体重が分散されている姿勢を良い姿勢

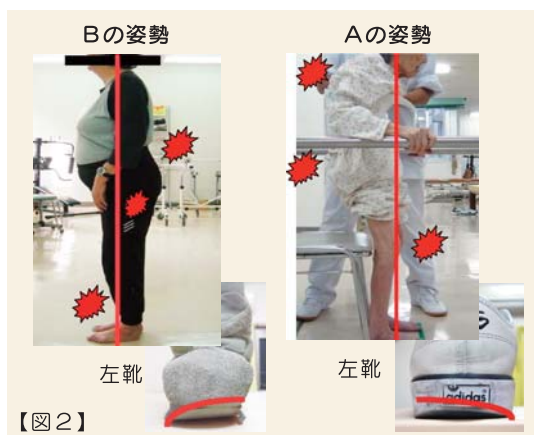


【図1】

といいます。言い換えれば安定し、かつ動きやすい姿勢といえます。良い姿勢は「痛みにくい姿勢」「傷めにくい姿勢」「転びにくい姿勢」「動きやすい姿勢」などと言ったことができます。

◆良くない姿勢とは？

良くない姿勢の種類は数え切れないほどありますが、今回は代表的な2つの姿勢を紹介したいと思います。



【図2】

Aの姿勢は顎が挙がり、背中から腰が丸く、膝が曲がっている姿勢です。Aの姿勢の人の足部の特徴は以下のようなものがあります。

●靴は踵の外側から擦り減ってくる
●足の裏→親指の裏や踵の皮が厚くなっている、またはその部位にタコができています

●足のゆびは比較的動きやすい
またAの姿勢の人は

●肩や首のこわり
●膝痛 ●腰痛

などを起こしやすいです。

一方Bの姿勢は腰が反り、お腹が前に出て、お尻がうしろにでてしまっている姿勢です。Bの姿勢の人の足部の特徴は以下のようなものがあります。

●靴の踵は真ん中あるいは内側が擦り減っている

●扁平足

●足の中指や小趾の付け根にタコができてやすい

●足のゆびが開かない、あるいは開きにくい

またBの姿勢の人は

●膝痛 ●腰痛

●股関節痛

●スネの痛み

などを起こしやすいです。

地名の由来

二二話

初春随想

飯田 良三

タイトルは初春であるが今年3月で81歳。数えで言えば82歳になったからすでに晩春で、ここ数年正月になるのが嫌になってきた。例によって三賀日は何もせずボートしているが、何時まで生きるのだろうか？昨年兄が85歳で幽冥界にした。これをターゲットトにあと4年半は生きなくてはと知っているが寿命だけは都合よくはいくまい。

同年代の皆さんはどう考えておられるやら。とにかく人間の予想は先ずもって当らないのが、言い変えれば予知能力なしである。たまに解ったとしてもそれはまぐれ以外の何ものでもない。それで最近の現時点でのメリット、デメリットで行動するようになった。結果はただあとからついて来る

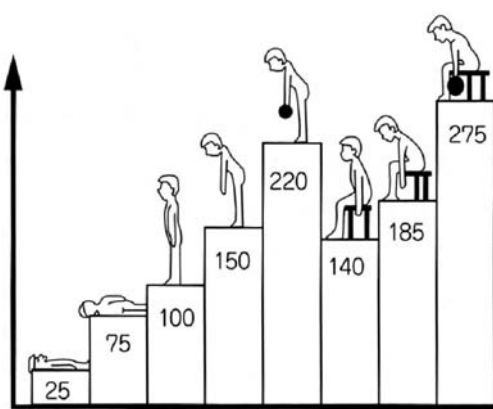
◆どうして姿勢に変化が現れてくるのか？

大きく分けて次の2つが考えられます。

● 偏った姿勢・動作の習慣化によるもの

● 加齢によるもの（椎間板の変性や背中の丸みの増強など）

◆姿勢変位による腰・膝の体重負担の変化



【図3】立位を100とした時の腰の負担の変化

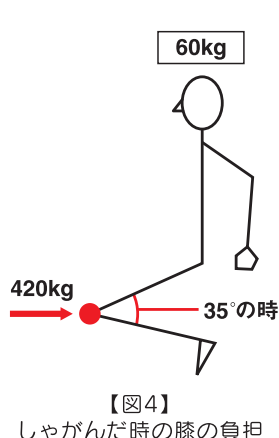


図3は姿勢変化と腰の負担ついての関係を表したのですが、中腰姿勢が腰に悪いということをよく表して

います。中腰で物を拾うなどの動作は腰にとつて最悪であると言えるでしょう。Bの姿勢は体幹が前に少し倒れている姿勢であるので、普通に立っているだけでも若干の中腰状態となってしまう、良い姿勢の人と比べると1.5倍腰に負担がかかっています。図4はしゃがんだ時の膝の負担を表したものです。図の通り35°膝を曲げると膝には体重の7倍の負担がかかっていることがわかります。Aの姿勢の人は普通に立っているつもりでも膝が曲がってしまうので、とても膝を痛めやすい姿勢であると言えます。

◆どうすれば姿勢は改善するのか

① まず自分の姿勢を知る！

Aタイプ？ Bタイプ？ A+Bタイプ？ それとも他のタイプ？

● 対策方法／鏡でじっくり自分の姿勢をみる、靴の擦り減り方やタコの位置の確認、専門家にみてもらう

② 自分にあつた靴を履く

Aの姿勢↓踵が少し高い靴が良い
Bの姿勢↓平坦な靴が良い

※ Aの姿勢が平坦な靴、Bの姿勢が踵が高い靴を履くと悪化する可能性が高い！

③ 自分にあつた歩き方をする

Aの姿勢↓胸を張って歩く
Bの姿勢↓踵からつくようにして歩く

※ Aの姿勢が踵から歩く、Bの姿勢が胸を張って歩くようにすると悪化する可能性が高い！

④ 自分にあつた運動を行う！

例 Aの姿勢↓背筋系の運動中心
Bの姿勢↓腹筋系中心の運動

⑤ 専門家による関節可動域訓練や動作訓練

◆おわりに

専門家の指導のもとに、ご自分の姿勢を客観的に捉え、適した運動を行っている患者さんの中には姿勢の改善、痛みの改善（人によれば解消）やできない動作ができるようになったという人がかなりいます。以下に例を挙げます。

● 腰や膝、肩の痛みがましになった、良くなった

● 首のこわりがとれた

● 長く歩けるようになった

● 洗濯物が干せるようになった

● ボットにやかんて水を注げるようになった

etc

最後の最後にもう一度今回特に伝えたいことを3つ挙げさせて頂きたいと思います

① 姿勢・痛み・動作の改善は何歳であつても十分に可能性がある！

② 姿勢パターンは十人十色、その人にあつた対処法を！

③ 介護予防のためにも早めのリハビリが大切！

私たち理学（作業）療法士は姿勢・動作改善の専門家です、何かありましたらいつでもリハビリテーション科へお越しください。

だけで、良きも悪きでもこの歳になれば没法子メイファーズである。

年をとれば人間は精神状態は若いときのように愉快な気分より鬱になる傾向になるのが一般的だ。しかしながらたった一回の人生くよくよしても最近10年位ラテン語のrecordsそれでは余生楽しまんをモットーに自分なりに間口を広げ雑学に励んでいる。

昨年のお正月は雲英さんなる人名由来を詮索したら二度あることは三度ある、今年には行員さんなる方に会った。ナメガイさんとのことと親切に名刺にルビがうってあった。しかし当方としてはそのままイキガイと発音すれば広報誌生きがいになり都合がいい。目下その人名由来は検索中まだ解らずにいる。傘寿超え冥土の一里塚、地名考は×デーまでボケぬ限りは調査しよう。

（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

謹んで初春をお慶び申し上げます
今年もどうぞよろしくお願いいたします

高齢者教室 バスハイク〜三社参り〜
日 時 1月11日(月) 9時出発(公民館集合)
◎ 行程 鏡山神社→諏訪神社→おさかな村(昼食)→
桜井神社(お祓い)→伊都彩菜→帰着
◎ 費用 2,000円(昼食代含む)
◎ 申込 45名まで ※高齢者教室生を優先します

ふれあいサロン「かよう会」
高齢者の方々と、ボランティアがレクリエー
ション等を通じて楽しく交流されています。
日 時 毎月第4火曜日13:30より

子育てサロン「まつぱっくり」
子育てママの情報交換とお友達作りの場です。
現在、フリースペースとして活動中。
日 時 毎週木曜日10:00〜13:00
◎ 対象 0〜3歳児と保護者
◎ 場所 児童等集会室です。

《新年開館のお知らせ》新年は1月4日(月)より開館いたします。
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／薬物の相互作用について》

と き 平成22年1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 当院薬局長 荒巻 邦博

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(16時まで)	大久保		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				福元			團(15時から)	高野		
		國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武			國武	國武	
	消化器内科	安藤(文)／山田		安藤(文)／山田	森／宮本	安藤(文)／森／宮本		安藤(文)／森／宮本		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	非常勤(予約制)						非常勤(予約制)				
神 経 内 科	有田				松岡		緒方				非常勤	
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(1・3)		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		非常勤		森園／非常勤		森園／非常勤		森園／非常勤		森園／非常勤		森園／非常勤
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)

※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。※糖尿病内科、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、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までにおたずね下さい。

平成21年12月9日現在

謹賀新年

新年のご挨拶 理事長 安藤 文英

あけましておめでとう
ございます。
常日頃本紙「生きがい」
をご利用いただきありが
とうございます。本年も
今まで通りの発行を行ってゆきますの
で、引き続きご愛読のほどをまずもって
お願い申し上げます。

さて、私ども法人は今年で創立55周年
を迎えます。いわゆる「55年体制」と呼称
される政治体制の始まりの年、1955年
9月に創設されました。それも昨年に
なり、国民の意思によりすっかり変わ
りました。皆さまにおかれましてはこれ
からの日本がさらに良くなることを期
待しながらも固唾をのんでその行方
を注視されておられることと思いま
す。
私どもは、時に政治の潮流に影響を
受けるながらも、地域の皆様方のご支
援をいただきつつ、与えられた条件
の中自努力を怠らず長い道のりを精
一杯邁進してまいりました。その歳
月を振り返りながら、今私は、これ
からの法人のあり方について思いを
いたしております。以前のようにまた
政治状況に翻弄されることも予想
されますが、皆さまの人生にとりき
わめて重要な位置にある健康、介
護、医療という領域を天職としてい
ますことを誇りとして、その社会的
役割を果たすうえでの基本的な姿勢
にはいささかも揺るぎはありません。
引き続きのご利用をお願いいたしま
すとともに、率直なご意見も拝聴し
たいものと願っております。

末尾ながら本年もそれぞれの「生
きがい」を大切にされて、ご家族共
々お幸せでお元気に過ごされますよ
うにお祈り申し上げます。

安藤 文英