

ご自由にお持ち帰り下さい。

2010年

7月号



MY HOME DOCTOR

生かがい

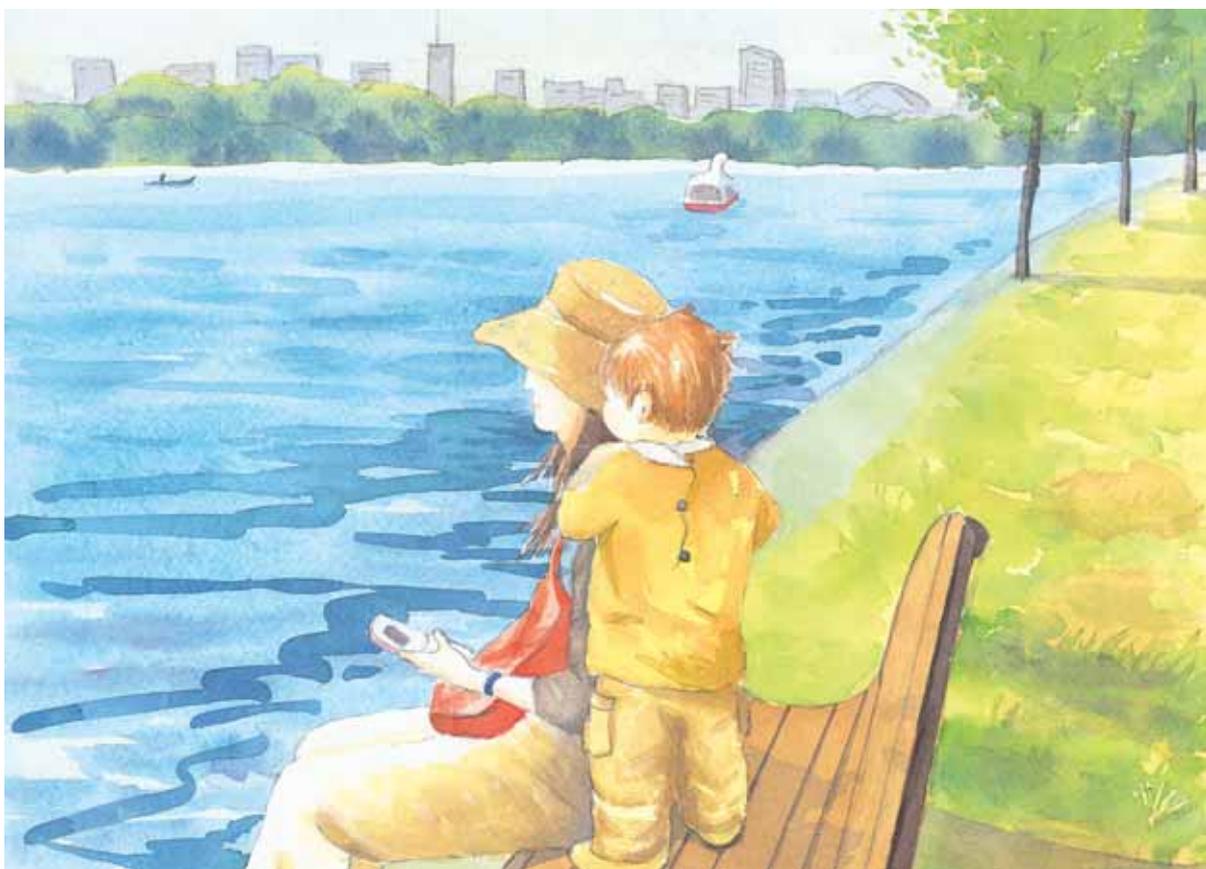
医療法人 西福岡病院



散歩道

大濠公園にて
ゆーた1.2才

最近、大濠公園周辺には、ジョギングの方向けのスポーツクラブや、公園の敷地内にスターバックスの店舗が出来るなど変わってきています。池周回のジョギングコースも、自転車などそれぞれ区分けされています。いつの時代も、大濠公園は市民の憩いの場所なのです。



健康
随筆

納豆の効用

最近「納豆は効く」という本が出版されましたが、著者の須美洋行博士の講演を以前に聞いたことがあります。私は納豆が大好きで毎日食べております。この本を読むと、納豆を食べなきゃ損みたいな感じで、世界一の発酵健康食品として絶賛してあります。



松井 俊規

- 1、ねばねばに含まれるナットウキナーゼ、即ち血栓溶解酵素が血液をキレイにし、心筋梗塞、脳梗塞、認知症に劇的な効果！
 - 2、活性酸素を無毒化して、ガンを予防する。
 - 3、イソフラボンが乳ガン、前立腺ガンの予防に役立つ。
 - 4、納豆は血液を浄化し、老化防止、美容効果がある。
 - 5、糖尿病、骨粗しょう症、にもすごい効果！
 - 6、強力な抗菌作用で、O-157など多くの病原菌を退治する。
 - 7、肥満防止や便秘解消に役立つ。
- このように、良いことづくめで、納豆をたべれば、元気で長生き間違いなしということなんです。
- 納豆は食べず嫌いな人が結構多く、先入観で臭いと思っているのですが、現在では菌が改良されており、全く不快臭はありません。それから、宮崎大学の先生が、学生を対象に、甲類焼酎、乙類焼酎、ウイスキー、ブランデーを飲ませ、夫々の血栓溶解酵素の活性を測定して、将に人体実験ですが、乙類焼酎を飲ませたグループが一番高いという結果が出ております。
- 乙類焼酎には、ナットウキナーゼの活性を高めるファクターがあるのです。
- 私はよく納豆を食べ、乙類焼酎を毎日飲んでおりますが、現在八十三歳と七ヶ月です、すこぶる元気で、最近、健康診断を受けましたが、全く異常なしで、相変わらず健康優良“爺”です。
- 現在未だ納豆を食べていない方は是非食べるように心がけて下さい。そして、楽しく充実した毎日を過ごせば、元気で長生きは約束出来ます。
- 将に、生きがいです。

(農学博士 元メルシャン株)

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

高齢者の方の食中毒予防

総務課

高齢者の方は、体の抵抗力が弱くなっていますし、持病をお持ちの方も多くおられるので、一般成人が問題の無い少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重篤になりがちです。

湿度が高くなり、気温が上がるこの季節は、皆さんご存知だとは思いますが注意の必要な季節です。

今回、高齢者の方に十分注意して頂きたいことやポイントをまとめてみました。健康な生活を送るために役立てて下さい。



食中毒の特徴

特徴としては、飲食物と一緒に口から入った食中毒をおこす菌や有毒、有害な物によりおこります。

症状としては、吐き気、おう吐、腹痛、下痢など胃腸の症状が主です。

食中毒をおこす菌は、飲食物のなかで多くなっていますが、味やにおいなどに変化の無い場合があります。

食品で注意するもの

① 生肉

〇ー157等(腸管出血性大腸菌)、サルモネラ菌などの食中毒をおこす菌が付いている場合があります。食中毒の原因となることがあります。

● しっかりと中まで火を通すようにしましょう。

● 生肉を扱う箸と、口に運ぶ箸とは分けましょう。

● 生肉の食事メニューは十分に気を付けましょう。

② 生卵

サルモネラ菌が付着していることがあります。今から季節は十分注意が必要です。

● 新鮮なものを購入し、帰宅したら冷蔵庫にすぐ入れましょう。

● できるだけ、生で食すのは控えましょう。

● 十分加熱して食べましょう。

● ひびや割れ目が入っている卵は、避けましょう。

③ 魚・貝類

生魚類は、腸炎ビブリオが付いている場合があります。

● 生食用であるか、必ず確認しましょう。

● 腸炎ビブリオは真水に弱

地名の由来

一二七話



飯田 良三

先日検診の方が来訪、名前を確認し説明を始めた。ところで更にご住所はと聞けば：『ウラ、イマフクの本ルバイメンです』こちらもよく聞き取れず一瞬ナベル：アゼルバイジャンコーカサス地方の地名のようにも聞こえる。

実は松浦市今福にある集落で『これは一寸読めませんね』と言ったら、先方様も大抵の方は地元の人以外は解らず『我々も時によつて困ることもある』と笑って名の由来を説明してくれた。

今福の調川の山手の処です。調川がまた読み難く40年前位に友人と平戸に車で行った時、途中空腹で食事をとった処の店の方から『ツ



- いため、十分に洗ってから調理してください。
- なるべく早く食べましょう。
- 冷蔵庫で保管し、食べる直前に取り出しましょう。
- 力キなど二枚貝は、しっかりと流水で洗い、十分に加熱をして食べましょう。

④ 弁当類

- 配達された弁当や惣菜なども注意しましょう。
- 早めに食べましょう。
- 残った場合は、冷蔵庫に入れましょう。
- 残って時間の経ったものは、もったいないですが思い切って捨てましょう。

食器や調理器具で 注意すること

まず、洗浄が基本です。食器や調理器具はそれぞれ洗いやポイントがあります。

◆まな板について◆

汚れたまな板を使うと、まな板から食品に菌などが広がる可能性があります。

使ったあとのまな板は、十分に洗いましょう。

① 洗剤を付け、たわしなどで油汚れや包丁傷の汚れをきれいに落としましょう。

② 水やお湯で、汚れや洗剤の成分をしっかりと洗い流しましょう。

③ 熱湯をかけるか、殺菌効果のある漂白剤などにつけて殺菌をしましょう。

④ 十分に乾燥をさせましょう。

⑤ まな板は、乾燥したところに保管しましょう。

◆食器について◆

① 汚れた食器は、洗い桶に入ればなしにしないで、すぐに洗いましょう。

② 洗剤はきれいに流水で落としまししょう。

③ 完全に乾燥させましよう。ふきんで拭く場合は、清潔で乾燥したものを使いましょう。

④ 保管は、完全に乾いてから、ほこりの付かないよう食器棚に直しまししょう。

.....

以上のポイントに注意し、調理前後には流水と石鹸などでしっかりと手洗いましょう。

食中毒かなと思つたら、すぐに病院でみてもらいましょう。

不適切な薬の服用は、症状をわるくすることがあるので、胃腸薬や下痢止めを自分で判断して飲まないでください。

体調管理に注意が必要な季節です。正しい知識で健康にお過ごしください。

キノカワと読むのです」と教えられたが、この難解な地名の上に、更に判読不明の場所を教えられた次第である。ドライブマップで調べてみた。はっきりしないが、調川の山手の道路に上免、下免の記載があり、私はこちらが滑栄免と同定している。何時の日か松浦市を通ることがあれば市街地図でも買って調べてみたいし、車で行くなら国道からも近いので、訪ねてもみることにするが、検診の方は「ここは岩盤で昔は天然の岩海苔が獲れていたが、地元の人でも下の町に用で出かけると、海苔で滑りやすく、この名が発生した」と説明してくれた。さしあたり上免から下免が坂道で、この処に海苔が附着していたのであろう。

佐賀県と長崎県の境に

近く、地名も例の富山の薬屋発生ではなく、天然自然発生型とでも云うところである。

(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

竜巻・雷・強い雨

一ナウキャストの利用と防災—
気象情報を有効に使おう!

日時 7月6日(火) 13:30~15:00

- ◎ 場所 西陵公民館
- ◎ 講師 福岡管区気象台調査官 所 克博 さん
- ◎ 後援 安全防災会

青少年広場

思春期の「こころ」

～親子のよりよいコミュニケーションのためのヒント～

日時 7月16日(金) 19:30~21:00

- ◎ 場所 西陵公民館
- ◎ 講師 西陵中学校スクールカウンセラー 橋本 翼 先生
- ◎ 対象 学齢期以上の子どもを持たれている保護者の方
♥明日の子育てへの活力となるような、ほっとした時間と空間を共有しましょう。

高齢者教室

「運動～転ばない体づくり～」

日時 7月13日(火) 13:30~15:00

- ◎ 場所 西陵公民館
- ◎ 指導 地域保健福祉課 保健師

子育てミニミニひろば

たのしく水遊び

日時 7月29日(木) 10:00~12:00

- ◎ 場所 西陵公民館
- ◎ 指導 保育士 大歯 美穂子 さん
- ☆戸外ですので水分補給・タオル・着替え等準備をお忘れなく
- ☆小学生のお姉ちゃんと一緒に遊びましょう

詳しくは公民館にご確認ください。

教室のご案内

糖尿病教室 木曜日・金曜日 10:00~

- と き:7月1日(木)
- 担 当:栄養士・薬剤師
- と き:7月16日(金)
- 担 当:医師・看護師・理学療法士
- ※外来総合案内左手側奥
- ★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。

呼吸器教室 毎月第1火曜日 10:00~

- と き:7月6日(火)
- 場 所:外来総合案内左手側奥
- テーマ:薬について
- 担 当:薬剤師

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				濱本		濱本		児玉		濱本
	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		
	呼吸器内科	平山			米嶋		高野	團(15時から)			
		國武	國武	國武	國武	國武			國武	國武	
	消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/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	大庭					大庭	大庭			
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤			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(2休診)/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				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(4休診)		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤(4休診)		森園/非常勤(4休診)		森園/非常勤(5休診)		森園/非常勤(5休診)		森園/非常勤(3・5休診)
婦人科			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22年6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、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。

当法人では、目標を立てて、職員一同実行いたします

7月、8月
接 遇 月 間

医療法人 **西福岡病院**

- あいさつを心掛けていますか？
- 言葉遣い、接し方は適切ですか？
- 電話の対応はきちんと出来ていますか？
- 必要以上に大きな声で話してませんか？
- 髪の毛の長さは適切ですか？
- 髪の毛の色は適切ですか？
- 爪は清潔にしていますか？
- 無精髭はないですか？
- 化粧は派手すぎませんか？
- 清潔感ある靴下ですか？
- 清潔感ある靴ですか？
- 香りの強い物を使用していませんか？

●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>