

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2011年
6月号



医療法人 西福岡病院

日本医療機関評価機構
一般病院認定

散歩道 元防 寇前

十三世紀のはじめ、アジアの超大国となった蒙古(元)は、二度にわたって日本攻撃を試みたが、結局大敗を喫して退却。日本側の守備に役立った当時の防塁跡が、突当たり左に曲ったところに保存されている。



元防寇前

健康 随筆

没頭するということ

有川 節夫
ありかわ せつお



助教時代のあるところ、いつも高いところから若者を見ていて、印象に残る刺激的な話をしてくださる高名な教授がおられました。工学部長も務められた方ですが、残念なことに定年を待たず他界されました。この先生の御子息もまたお父様とは専攻分野は違いますが優秀な学者で、私はこの親子二代の先生と教授として「同僚」という珍しい経験をさせてもらいました。

助教になりたてのあるところのある懇談会で、私は立場もわきまえず、この大教授に自分が取組んでいる研究について、熱っぽく多少得意気に話しかけました。しっかり聞いて頂きましたが、しばらくして先生は言われました。「君、一つのことに没頭するということは、それ以外のことをお留守にしているということだよ。」これは、他のことに取り組んでいる他の人に対する配慮を欠いてはいけないと、私の浅はかな行動や態度を戒めてくださった言葉だと思っています。その後数年たつても、折に触れて自省の念をもってこの言葉を思い出します。この言葉は、私の中で進化を続け、「自分ほんの小さな一面を経験しているに過ぎない」、「すべての人が自分には及びもつかない貴重な経験をしている。したがって、すべての人が自分の師である」、などと飛躍しています。

(九州大学 総長)

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

筋肉を手軽にほぐそう

リハビリテーション科
理学療法士 野田

政道

問い（筋肉はなぜこわばるの？）

皆さん、小さな子供が「腰がこわった」とか「肩がこわった」などと言うのを聞いたことがありますか？（幼稚園児や小学生など）。中学生や高校生になり、部活動などをしていくと「こわり」が出てくるかもしれません。

そもそも、子供は小さな筋肉で自分自身の体をしっかりと支えているため、効率のよい筋肉の使い方をしていきます。例えば、歩いたりしゃがんだり、走ったりしている姿を注意深く観察してみてください。背筋はピンッと伸び、頭はしっかりと上がって前を向いていることが分かると思います。

このように、子供は本来の正しい姿勢で動作を行っているのです。筋肉のこわばりがないのです。（言

い換えれば効率のよい動作をしています）

しかし、大人になると姿勢が崩れ易くなり（仕事や日常生活などで）、徐々に「正しい姿勢」というよりは「楽な姿勢」を選ぶようになってきます。そうすることによって、左右の筋肉にアンバランスが生じ、常に同じ姿勢をしていると一部の筋肉に負担がかかりこわばって行くのです。

問い（こわばりとは？）

筋肉のこわばりとは、スポーツや運動・不良姿勢などによって断続的に筋肉を使うことにより、筋肉への酸素供給が間に合わなくなり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼を起こし、乳酸が筋肉中に残るためにおこると言われています。この乳酸を残さないために、ス

ポーツの世界ではウォームアップやクールダウンを必要としているのです。

問い（体をほぐすには？）

体をほぐす方法としては、一般的に次のようなものがあります。

● **マッサージ**：筋肉を外からほぐしていく。（頼りすぎに注意！）

● **ストレッチ**：硬くなった筋肉をゆっくりと伸ばしていく。

● **適度な休養**：疲れた体は癒すのが一番！しかし、癒しすぎる（休みすぎる）と逆効果になるので注意が必要。

● **適度な運動**：えっ！って思うかもしれませんが、手軽な運動を行うことにより筋肉の柔らかさが保てます。（輪ゴムを例に出すと、新品の輪ゴムは伸びにくく使いにくい感じが

地名の由来

一三八話



飯田 良三

佃煮なる食べ物があるのは誰でもご存知であるが、これは元々江戸時代、佃島なる築地の東の石川島の一部に島があつて、ここで生産されていた。それで東京の人は、佃煮は江戸から続く特産と思っているが、本当は大阪浪花からの伝来らしい。

大阪の西淀川に佃島なる地名があり、ここで大阪夏の陣で徳川家康が大阪方の勇将真田幸村の機略に合い、一時形勢不利となりしばらくここに避難した。そこで当地の住民から出された煮物が美味しく、戦後も忘れがたく職人を江戸に連れ、江戸の佃島で作らせ美味しうという。

ほぐす体操

自宅で手軽にできる体操をいくつか紹介します。(ここでは主にストレッチを紹介します)これ以外にも、前述したようにゆっくりと伸ばしたり(ストレッチ)、揉んだり叩いたり(マッサージ)することによって筋肉はほぐれ易くなるので、自分自身にあった体操を発見してみてください。

腕挙げ



胸を張るようにして背筋を伸ばし、両手は天井を突き上げる感じで肘をしっかりと伸ばして、軽く顎を引くようにしましょう。

胸張り



胸を張るようにして背筋を伸ばし、両手は椅子の端を持ちましょう。肘をしっかりと伸ばして、軽く顎を引くようにし、最後に体を前に倒します。

首かしげ



- 椅子の端を持って体を反対側に倒す
- 首を反対側にかしげる

両手は椅子の端をしっかりと持ち、肘をしっかりと伸ばして、体を反対側に倒しましょう。最後に首を体と同じ方向に傾けます。(写真は右方向)

お尻ほぐし



- 足を組む
- 腰を反って体を前に倒す

足を写真のように組みます。腰をなるべく反らせながら、体を前に倒していきます。(お尻にツッパリ感が出来ればしっかりとストレッチ出来ています:写真では左のお尻)

※すべての体操は伸ばしてから5秒ほど保持します。それを7回ほど繰り返します。

※必ず無理はしないでください。体操をしている途中で膝や腰に強い痛みが出る場合には、体操自体が合っていない事があるので、その時は中止しましょう。

分からないことがあれば、いつでもリハビリテーション科の野田にお尋ねください。

ありますが、使い続けると伸びやすく使いやすくなります。しかし、一旦使わなくなり、しばらく経ってから使おうとすると、ゴム自体がボロボロになり全く伸びず切れやすくなります)

*筋肉にも同じような事が言え、ストレッチをしない筋肉は硬く使いにくい感じになります。適度に休養を取りストレッチすることにより、伸びやすく使いやすくなります。しかし、休養を多く取りすぎて(運動不足や寝たきり、テ

レビの番人など)運動しなくなると筋肉自体が細くなり、いざ使おうと思った時には筋繊維が切れやすくなり、体をほぐすためには適度な運動も必要なのです。

一説には八代將軍吉宗がこれを好み、それ以来が始まりとも云われ二説何れか定かではない。

その後佃煮は発展し、色々の物が今では東京のあちこちで大量生産され、庶民の私の口にも在京の友人から、かなり上等なものが贈られ便利している。

東京人の勘違いはまだある。それは千鳥饅頭である。東京特産と上京の知り人からすすめられたので、これは原産は福岡。それも飯塚が本家本元、ついでにひよこ饅頭もそうと説明したら驚いていた。

本文を書き終えたところ、家内が京都の呉服屋さんから帰宅、お土産の贈り物が佃煮であった。京都の老舗のもので、すでに佃煮はお江戸産だけでなく、全国一人歩きしていると理解した。

(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

老人クラブ連合会交流会

日 時 6月3日(金)10:30~
 ◎ 場所 西陵公民館
 ◎ 内容 「心臓のお話」
 ◎ 講師 白十字病院心臓外科
 中山 秀 先生
 ◎ 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

西陵校区カローリング大会

日 時 6月12日(日)13:00~17:00
 ◎ 場所 西陵小学校体育館
 ◎ 指導 体育指導員
 山本 政司 さん・中村 真理子 さん
 体育振興会・西陵公民館共催

子育てミニミニひろば

楽しい七夕さま

~ふれあいサロンの
 方々と一緒に~

日 時 6月30日(木)
 10:00~12:00
 ◎ 場所 西陵公民館 講堂
 ◎ 指導 保育士
 大歯 美穂子 さん

地域づくり講座

~地震のメカニズム~
 日 時 6月7日(火)
 13:30~15:30
 ◎ 場所 西陵公民館
 ◎ 講師 福岡管区気象台広報係
 下村 早也香 さん

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 / 関節リウマチ 》

と き 平成23年6月25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 当院整形外科医師 高比良 知也

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	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
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(1休診)	原田(15時まで) (1休診)	廣田		
	呼吸器内科	平山(1休診)			米嶋		高野	團(15時から) (1休診)	大久保		
		國武	國武	國武	國武 (1・3・5)	國武		角田	國武(1休診)	國武(1休診)	
	消化器内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本(1休診)	安藤(文)/宮本 (2休診)		安藤(文)/宮本 (2休診)		安藤(文)	山田	
	循環器内科		松尾	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	非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整 形 外 科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
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 (1・3)
婦 人 科			非常勤								非常勤(1休診)
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※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。

平成23年5月26日現在

※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までおたずね下さい。

患者様からのお便り

患者様より、うれしいお便りを頂戴いたしましたのでご紹介いたします。(お手紙は原文のまま掲載しております)

やっと暖かな日となつて参りました。皆様毎日お忙しいことと存じます。

先日私、自転車事故で胸を打ったりヒザを縫ったりして、そのショックでぜんそくが出た。原田先生に診てもらい点滴を受けました。身も心も弱くなり心細い思いでおりましたら、声をかけてくださったんです。煙迫さんでした。「元氣を出してください。何かあったら何でもしますよ。いつでも来て下さい。」と力強く云って下さって、私も今頃こんな方も居られたんだと、久しぶりに日本男子と云う九州男の力強さ、頼りになる人と涙も止まり少し元氣が出ました。今やっと風呂にも入れる様になりました。地がつかまりました。人の情が身にしみてわかりました。やはり心というか優しさが何よりです。私も八十才になり、いよいよ老境に入りました。思い出せば、この病院の前に来て早や四十年近くになります。

安藤お父様先生、飯田先生、園田総婦長様その時代からです。飯田先生もまだ病院来ていらつしやるし時々お会いしてそこに居られるだけでも、とても心強く思います。最初は山の中腹に病院の屋根が見えておりましたが、どんどん発展して大きな病院になりました。わが家とは手がとどく様な近さです。横には大きな駐車場も出来、何だか私は病院の中に住んでいる様な気分です。「こんな病院と近い所に居るんだから他に何行たらいかんよ。」と友人からいつも云われます。

一昨年は中垣先生にも娘が大変お世話になりました。本当に感謝しております。そして私も原田先生には五・六年お世話になつており、おかげでやと命をつないでおります。これからも又何かとお世話になることと存じますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

西福岡病院のますますのご発展を心から祈っております。つたない文と字です。すみません。

西福岡病院の皆様様
 國分 楓

当院では皆様の健康をサポートする中で様々な言葉を頂戴します。それらのお言葉を有難く頂戴し、皆様に感動していただけた医療の提供を使命とし、より一層皆様のお役に立てるよう、職員一同日々努力してまいります。

医療法人 西福岡病院