

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

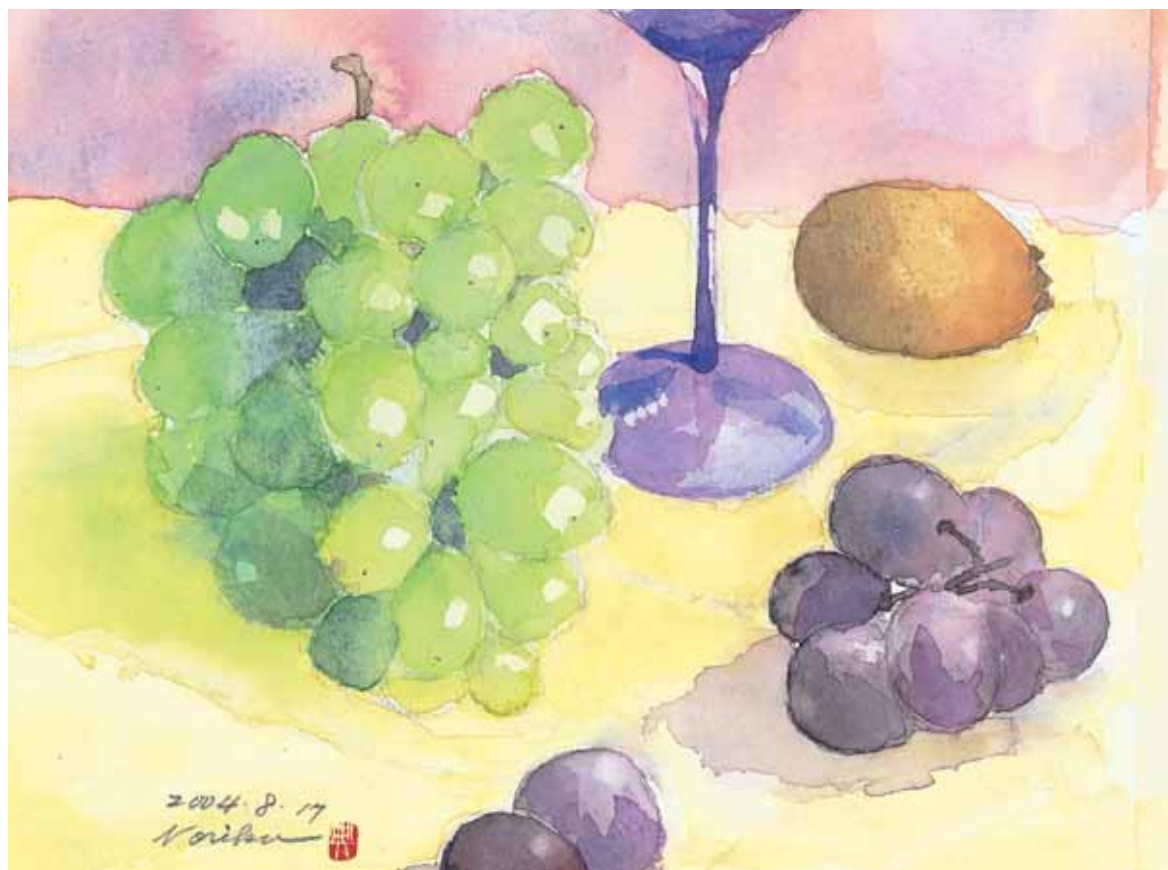
医療法人 西福岡病院

2011年
7月号



散歩道 ぶどう

ぶどうの歴史はかなり古く、古代エジプトではすでに栽培され、世界最古の果実などとも呼ばれています。
ぶどうの主成分は糖質で、疲労回復に即効パワーを発揮します。また、クエン酸、酒石酸、ビタミンA、B1、C、鉄分、カリウム、カルシウムも含まれて、特に鉄分が豊富ですから、貧血の改善にも効果があります。



健康 随筆

老いの雑感

神武 輝彦
（旧タツタ電線勤務）



八十に入り、最後の優秀美を飾りたく、米寿をめざして日常生活の心掛けと自戒を述べさせて頂きます。
第一に健康上できるだけ散歩に努めております。
一万歩は無理でも、七、八千歩は一日に歩いております。

ただ道を歩くのみでなく、商店街、デパート、スーパー等の俗世間もめぐって、世の中の動きを目で確かめ、頭脳の刺激を求めています。少し大がかりなものとしては国内外の自然文化旅行に年数回ほど妻と出かけています。又、知的な刺激としては学会の中国語学習や読書会に毎回出席しております。書籍は新本を買わないで、なるべく図書館から小説や論評等を借りて来て、ボチボチ読んでおります。

食事について良く云われているように、魚と野菜を中心に果物も摂って、メタボにならないように適当量をよく咀嚼するよう努力しております。

タバコは一年ほど止めたことがあり、その間ストレスで鬱病になって、家にひきこもりがちになりました。余生も短いので喫煙は健康上よくないことは充分わかっています。煙で廻りに迷惑をかけないようにしており、鬱から元気になったことを喜んでおります。
以上が私の生活のあらましでございます。

（旧タツタ電線勤務）

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

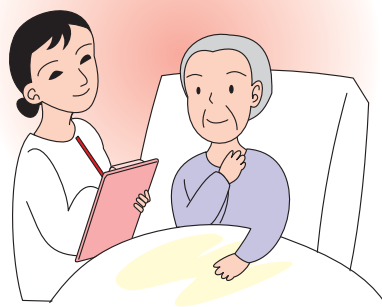
緩和ケアってなあに

緩和ケア内科
医師 川上 豪仁
かみ たけひと

去る5月28日土曜日、当院3階会議室において緩和ケアに関する健康講話を開催させていただきました。雨の中、大変多くの方々がお集まりになり、様々なご質問もいただき、大変有意義な会になりました。

緩和ケアとは？

がんによる痛み、苦しみ、不安、その他のあらゆる症状に対するケア（手当て、配慮）を緩和ケアといいます。がんであると診断された時点から全ての患者さんに必要とされている事柄ですが、わが国での現状は、手術、抗がん剤、放射線治療などを行う先生、病院と緩和ケアを行う先生



生、病院が完全に分かれてしまっていることが大きな問題です。私どもの緩和ケア病棟や外来にご相談に来られる方々の多くは、ご自身もしくは大切な家族が、がんという大病に冒され、今まで手術、抗がん剤、放射線治療などを行ってこられた先生方から、「緩和ケア」という選択肢を示されたものの、そもそも「緩和ケア」という言葉にも馴染みはない。病院を移ることを勧められ、あたかも自分たちが見捨てられ、いやな表現ですが、「がん難民」になってしまったかのような、絶望感に苛まれている方も決して少なくはないでしょう。

「緩和ケア」とは、がんによる様々な症状を緩和するために行われる治療、ケアのことを指します。非常に漠然としています、痛みや吐き気、食欲不振、だるさ、気分の落ち込みなど

に対する治療が、「緩和ケア」ですし、薬でなくても、ゆっくりお話や説明をすること、手を握り合う、背中をさすることなどで不安がなくなり心が軽くなる、よく眠れるようになります。これも立派な「緩和ケア」なのです。言葉として登場することは初めてでも、病気になったその時から、手術や抗がん剤投与を行いつつ、一緒に行われていたケアなのです。この「緩和ケア」をより専門的に、経験のあるスタッフ、医師で提供する場が「緩和ケア病棟」なのです。



屋上からの眺望（生の松原のむこうに能古の島が見えます）

地名の由来

一三九話

箱崎周辺

飯田 良三

この地名を福岡在住の方が聞けば先ずは箱崎八幡宮を想起するであろう。

昔博多湾の入江が今と異なり入り組んで岬になっていたので博多の岬、また岬の形が箱のように見られたのがその名の由来とか。それもあり広く松林があった。一方八幡様は、元々八木山を越えた飯塚側の筑前大分にあつたが、過疎地で商売もあまり思わしくなく、一念発起し箱崎に転居して海運安全を目玉に繁盛した。ルーツの大分八幡は本家として今も存在している。

その後この神域は広すぎ東側は箱崎の松原で箱松なる地名が。南側は八幡の何かの行事に馬が必要で、これを提供したのが今の馬出である。

余生をより良く生きるために

現在、1981年以来、日本人の死因のトップは「がん」です。平均寿命の延長や生活習慣の欧米化などを背景として、年々その割合は増加してきています。皆さん、ご自分がいかなる状況でいまわの際をお迎えになるかをお尋ねすると、よく、「びんぴんころり」という言葉が出てきます。確かに、「苦しまず、人様の迷惑とならず」というかたちは理想ですが、こういう最期を迎えることになる病気は非常に限られています。また、いきなり死が襲い掛かってくる状況は、日々、悔いなく過ぎておられる方々にとってもなかなか、難



談話室

しい状況です。「びんぴんころり」も良いが、「死がいきなり襲い掛かってくることは困る」というのが多くの方々の本音の部分ではないでしょうか？

一方、「痛い、苦しい」最期の代表のように思われるがんはどうでしょう？ この病気は、治療を受けていく過程で、自分の余命がどのくらいか概ね予測し得ます。これは素晴らしい事です。不安や恐怖を克服することが出来、苦痛を適切に緩和することが出来、自分らしく過ごせる状況であれば、自分の最期に向かっているきちんと準備が出来る、この病気は決して絶望的な病気という面だけではないように思います。

そこで重要なことが緩和ケアです。



クリスマス会のレクリエーション風景

がんという絶望的とも思える病気であっても、治療と並行して適切な緩和ケアを受けることが出来れば、患者さんの残された人生は、より、充実したものとなるでしょう。また、自分の命に限りがあることを悟った方が、今までの病気でなかった頃よりも、更なる輝きのある人生を送られることも決して稀なことではないのです。

.....

当日は、こういった「緩和ケア」の大切さ、内容について、医療用麻薬の重要さや、我が国における医療用麻薬に対する誤解や偏見について詳しくお話をさせていただきました。また、緩和ケアを適切に受けることで、更なる輝きのある人生を全うされた有名人の方々や当院で緩和ケアを受けられた患者さんのエピソードを交え、質疑応答も含め、盛況のうちに講話を終えることが出来ました。ご来場の皆様、誠にありがとうございました。

この紙面をご覧の皆様からの緩和ケアに関するご相談、ご質問がございましたら、いつでも構いません。左記の担当者まで、ご連絡下さい。

緩和ケア内科医師 安藤公英、川上豪仁。緩和ケア病棟看護師長 市丸悦子。

●お問い合わせ／医療法人 西福岡病院
☎ 092(881)1331

マイダシであるが他県の人は読みづらく、私も数回『博多にはウマデ町なる処があるそうですね』と尋ねられ、訂正してあげた記憶がある。

松原はさらに名島の方に広く、この中に九大のキャンパスのメインを造り西側は医学部である。現在糸島の山の中に転居中であるが、インフラが不完全で関係者は不便。むしろ人工の香椎浜の方が良かったのではないかと。どうも勘ぐれば県が市に九大が騙されたようにも思えて仕方が無い。

話を戻して大学のキャンパスの近く、名島への中途を米一丸と云う。また同名の搭がたてられ、それは昔京都の豪商の名前で、公家さんが、かれの奥さんに横恋慕、自分が盗まれた名品が博多にある探してくれと頼み、簡単に物は見つかり、あわてた公家さんは刺客を送りこいで殺害した。馬出の近くには大仏通なる地名もあったが、今は知る人も少なからう。

(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

第12回 楽走クラブ

日 時 7月24日(日)
9:00~10:00(雨天中止)
◎ 場所 生の松原森林公園
(自由参加のサークルです)



高齢者教室

～認知症の理解～
日 時 7月27日(水)
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

たのしく水あそび
日 時 7月28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。
☆小学校のお姉ちゃんと一緒に遊びましょう。



省エネ対策にご協力をお願いします!!

公民館では、節水・節電に取り組んでいます。利用者のみなさん、ご協力をお願いいたします。



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／暑さに打ち勝つ食事の仕方》

と き 平成23年7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 当院管理栄養士 井上 真希

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	原田(15時まで)	廣田		
	平山				米嶋		高野	團(15時から)	大久保		
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武		角田	國武	國武	
	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	
		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
循環器内科											
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(1休診)
外 科	中垣		非常勤		中垣(4休診)		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(2・3・5)
婦 人 科			非常勤								非常勤
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6月23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。

予 防 接 種 の お 知 ら せ

当院では高校3年生に相当する年齢の方の
麻しん(はしか)・風しんの
予防接種を受け付けております。 **予約制**

※事前にお電話にてご予約をお願いいたします。 医療法人 西福岡病院 ☎092-881-1331

高校3年生に相当する年齢 平成5年4月2日～平成6年4月1日生

