

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2013年

11月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道

能古島にて

姪浜の渡船場からフェリーに乗って約10分で辿りつく、福岡市民の憩いの島。
博多湾の中央にぽっかり浮かぶ周囲約12kmの島です。島には福岡市内を一望できる展望台があります。
たまには海の方角から福岡市を眺めるのも良いのでは。



2005.11.27
能古島にて
Norio

健康随筆

ウォーキングから生まれる経営戦略

次田 和重



10年程前から体力づくりとダイエツトを兼ねてウォーキングを始め、毎日1万歩を目標に歩いております。

早朝、周りの景色を楽しみながら歩くことは、私にとっては何よりのストレス発散法です。歩きながら考えているのは主に仕事に関する事。昨日の反省、今日の仕事の段取り、これからの経営戦略など。新鮮な空気を胸いっぱい吸いながら歩いていると良いアイデアも生まれてきます。

ウォーキング中に閃いたアイデアをメモしておき、出社してから即、社員と協議し実行しております。

ウォーキングのお蔭で朝食が美味しく、血圧コントロール・ダイエツトにも効果が表れ、さらに仕事にまで役立ち、「健康であるからこそ活力が湧いてくる。」と実感しております。

福岡ドーム周辺を歩く「シティウォークinふくおか」が毎年秋に開催されます。当社(株)セイワ地研は5年前から、社員全員とその家族が参加し、ボランティアスタッフとしても協力しております。今年は11月10日(日)に開催されます。爽やかな秋風を感じながら、皆様もウォーキングを楽しまれてはいかがでしょうか。



「第16回 シティウォークinふくおか」のチラシ
多くの方にご応募頂き、今年度の募集は終了いたしました。

(株)セイワ地研 会長

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

「健康日本21」とは

健診事業部長 蓼田 俊二
みのた しゅんじ

名称の由来

21世紀を迎えるにあたり、2000年に2010年を目途として、厚生労働省が計画・立案した「第三次国民健康づくり運動」のニックネームです。

内容

日本（人）が21世紀を迎えるにあたり、厚生労働省が20世紀までの日本人全体の健康状態の分析から新たに組みむべきこと、また個人の生涯を通じての健康な生活、健康長寿について詳しく分析し、提言を行っています。（詳しくは厚生省のホームページをご覧ください）

1 その一部を紹介します

2000年までに日本（人）が達成した事。

- ① 平均寿命が世界一になったこと。
- ② 特に女性の平均寿命が著しく伸びたこと。

- ③ 早世（区間死亡確率、0～64歳）が著しく改善されたこと。（1940年代までは64歳までに約50%の人が死亡していましたが、1998年には90%の人が65歳を迎えています）

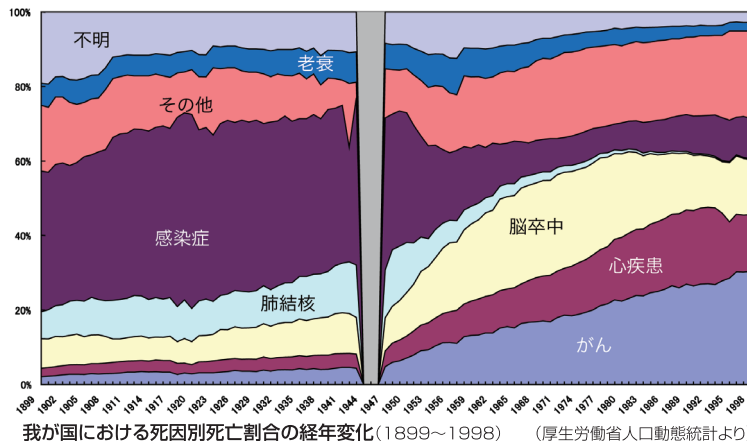
20世紀に取り組むべき課題として新しく見えてきたこと。（中高年に対して）

- ① 日常生活（特に食生活）の変化による「生活習慣病」に対しては個人のレベルにおいても「行動変容」が必要である。
- ② 高齢化に伴うロコモティブシンドロームに対する啓蒙・指導が必要。
- ③ 高齢化に伴う発がんについては検診による早期発見・早期治療だけでなく「緩和ケア」の普及が必要。
- ④ 心の健康。（うつ病対策）
社会の変化に対応して、個人の課題としてだけではなく、社会構造（ライン）の整備にも取り組まなければならない。

2 国の対策

9つの対策を具体的な数値目標として提示しています。以下の9項目です。

- ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・心の健康 ④ たばこ ⑤ アルコール ⑥ 歯の健康 ⑦ 糖尿病 ⑧ 循環器病 ⑨ がん



地名の由来

一六七話



飯田 良三

この場所は誰でも知っている関門海峡のこと。更に詳しくは関門大橋の架かる辺り、歴史的には源平の戦い、平氏滅亡の地である。「壇」は平地より盛り上がった、頂が平らな処。下関、門司側に對を成して、その間に瀬戸があるとところからこの名が成立した。

ところで「壇ノ浦」はもう一つある。それが四国高松の「屋島」である。ここも源平兵者どもの夢の後で、その頃は今と異なり、本当に島で瀬戸があり、四国本島と陸繋する現在地の辺りであろう。地名が自然の地形発生だから、探せばまだ同名の処があるかもしれない。

3 個人の対策

(1)①・② 特定健診(メタボ健診)と特定保健指導と身体活動

「メタボといわれる状態」になつてることが健診で判明したら特定保健指導を受け、「栄養・食生活の変化、運動習慣の減少による生活習慣病」と言われる状態から抜け出すように、日常生活を見直す「行動変容」が必要です。(64歳以下)また、高齢者になるとロコモティブシンドローム(ロコモ)といわれる状態にならないような身体活動機能を保つ必要があります。

「健康長寿」のもう一本の柱はこのロコモティブシンドローム対策です。立ち上がれない・歩けない状態(要支援・要介護)になる危険が高い状態をロコモティブシンドロームと呼んでいます。次の症状が一つでもあつたらロコモである心配があります。

- ① 2 kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難。
- ② 片足立ちで靴下がはけない。
- ③ 家の中でやや重い仕事に困難である。
- ④ 家の中で躓いたり滑ったりする。

⑤ 階段を上がるのに手すりが必要である。

⑥ 横断歩道を青信号で渡り切れない。

⑦ 15分くらい続けて歩けない。(7つのロコチェック、日本整形外科学会提案)

⑧ 簡単なロコモーショントレーニングの紹介(日本整形外科学会)

⑨ 開眼片脚立ち
(片脚1分間ずつ、1日3回)

⑩ スクワット
(膝が前に出ないように5〜6回/セット)1日3セット。

⑪ ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を続けるためのコツ

⑫ セルフモニタリング
自己監視・日記のように毎回記録し、続ける。

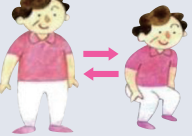
⑬ セルフエフィカシー
自己効力感・記録を見て継続する自信を持つ。

⑭ 自己効力感・記録を見て継続する自信を持つ。

⑮ 自己効力感・記録を見て継続する自信を持つ。

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

スクワット



膝がつま先より前にでないようにします
5〜6回/セット
1日3セット

開眼片脚立ち



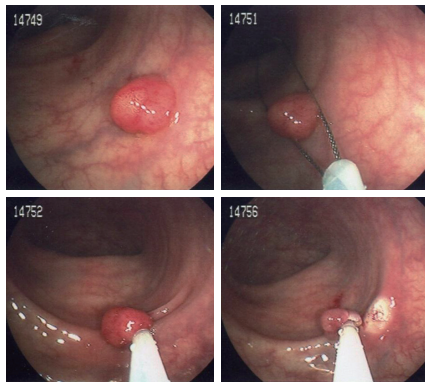
床に足がつかない程度に片脚を上げます
左脚1分間、右脚1分間/セット
1日3セット

(中村耕三氏提供)

(2)⑨ がん対策

〈大腸がんの場合〉

積極的に内視鏡検査を受けて、大腸がんの発生母地である、小さなポリープを内視鏡下で切除してしまいましょう。



4 今後日本人が目指すべき健康長寿を実現するために

① 生活習慣病の克服。(その為の行動変容・身体活動能力の維持)

② がんの早期発見・早期治療により早世(早死に)をなくす。

③ 心の健康の維持対策は個人の努力だけでなく、社会的な施策も必要。

物質的には豊かになつても、社会が複雑になり、毎日毎日激しい社会の変化の波にさらされ、「格差」が進行する中で人と人の距離(自分と他人)が遠くなりがち

今日では、新たな取り組みが必要と思われ

ます。

屋島の戦いで敗れた平家は、この関門で最後の戦に勝負を賭け、彦島に本陣を構え義経源氏を船で迎え戦った。海戦は得意とするところ源氏は安徳帝を連れ戻さねばならない。義経は剛勇の武士であつたが策略家でもあり、平家方の阿波水軍にスパイをいれ、頃合をみはからいそれまで優勢だつた平家軍の後ろから攻撃、ことは逆転。ここに平家は滅亡したわけ、私は昭和初期のスペイン内乱「フランコ將軍の第五列戦法」と同じである思がある。

終りに人名で「壇ノ浦さん」という方を私は知っていたが、平氏源氏のどちらかと関係はと尋ねたが、その方は笑つて『さあどうでしょうね、ルーツは良く知りませんが興味ありませんが、昔は四国の出身』とか。小生もそれ以上詮索するのは失礼にあたるのでそれまでとした。

(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

子育てミニミニひろば

「フーフー風船あそび」

日 時 11月21日(木)10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館 児童等集会所

◎対 象 0~3歳児と保護者

◎指 導 保育士 大歯 美穂子さん



西陵校区 人権を考えるつどい

～映画鑑賞～「ほんとの空」

日 時 11月22日(金)19:30~21:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎内 容 映画鑑賞・グループ討議

◎講 師 西区生涯学習推進課 人権教育推進員
新田 芳男 さん

《主 催》 校区人権尊重推進協議会



詳しくは公民館にご確認ください。

母子巡回健康相談
の
お知らせ日 時 11月18日(月)
受 付 13:30~14:00◎と ころ 西陵公民館
児童等集会所◎内 容 身体計測、
育児相談、
妊産婦の
健康相談◎もってくるもの
母子健康手帳

健康講話

《今月のテーマ／^{こつ そしょうしょう}骨粗鬆症—あなたの骨折発生リスクを計算します—》と き 平成25年11月16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 当院糖尿病内科医師 大庭 功一

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

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	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)				
			高野 高野				高野 高野		野田		
		國武 國武	國武 國武		國武(1-3) 國武				國武(3休診) 國武		
	消化器内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田(1休診)	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		松尾		
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭	大庭		若杉/井野(4休診)	若杉(15時~)(4休診)	
神 經 内 科	非常勤				非常勤		非常勤(1休診)				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		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	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(4休診)		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1-5)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真)(2休診)	安藤(真)					非常勤
緩和ケア内科			川上 川上						川上 川上		
腫 瘍 内 科							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25年10月22日現在

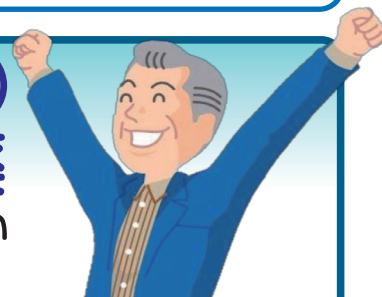
※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

★ **息切れ** にお困りの方★ **咳・痰** が気になる方★ **喫煙歴** のある方

(慢性閉塞性肺疾患)

COPD治療薬

の治験に ご参加下さい

**当院では、現在、COPDの治験をおこなっています。**

詳しく知りたい方、参加を希望される方は担当医または下記連絡先までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：医療法人西福岡病院 治験管理室 電話番号：092-881-1331