



MY HOME DOCTOR

生きがいの



散歩道

大濠公園

大濠公園内には、池の周辺約2キロメートルの周回園路(ジョギングロード)、野鳥の森、児童遊園、日本庭園等を配し休養、娯楽や体育の向上に利用されています。ジョギングする人、ベンチで読書を楽しむ人、犬を散歩させる人など…みな思い思いに時を過ごしています。



西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

(株式会社アービカルネット 会長)

健康 随筆

男の老後を楽しく健康に

いしざき
石崎 ただし
撃士



昔、「老人の知恵」は貴重であり、長老として尊敬されたものです。しかし、今の情報化社会では、老人に何の価値も感じてもらえない時代です。逆に厄介者かもしれません。ということ、老後は自分の為に健康と楽しみを享受する術を自分で見出すほかありません。会社定年時の平均余命は100歳になる時代です。定年後20、30年をどう生きるにかかっています。

私、故あって女房と離れて单身自炊生活30年になります。喜寿を越えていたって元気に暮らしています。女房との仲も非常に良好です。この経験から、老後へのお勧めは、社会との接点を維持乃至は新たに創出努力をすること、自立心を常に持つこと、だと思えます。社会との接点は健康でボケない最大の対策であります。引退して家庭中心の生活を十数年続けることがどんな結果になるか想像してください。家庭中心の生活は下宿人と同じであり、女房にとって時間と共に負担感が増すはず。家庭での依存関係は必要最小限であるべきです。そして、その自立心こそが健康への近道でもあると信じています。

私の普段の独居生活は実に楽しいものです。時間の使い方は私の勝手ですし、誰に会って無駄話をしようかと、趣味の三味線、パソコンでの創作活動、下手な墨絵に現を抜かすのも勝手です。すべてが脳の活性化と運動に繋がっています。ただ、皆さん食事だけは手を緩めてはいけません。喜んで自炊する勇氣を持つことです。

特集

医食同源 その9

外科 医師 中垣 なか がき
充 みつる

最初に、
外科医の私
が何故この
様な事に興
味を持った
かを少しご
説明したい
と思いま



す。医学部の学生時代に習った生
化学、生理学は暗記しなければい
けないカメノコ（化学構造式）ば
かりで、興味があまり持てません
でした。カロリー計算位の栄養学
ではなかったかと記憶していま
す。第一外科に入って目の前にし
ますと病気の診断や治療が最優先
で、原因究明やその予防の勉強が
不足していたなと感じたのが始ま
りでした。胆汁酸の研究で米国立
学した時、西洋医学の基本である
科学的アプローチで鍛えられまし
た。原因物質の究明（定性と定量）
とその背景因子の研究、そして治
療法の発見と予防法の解明という

過程の重要性を再確認できまし
た。その後の中国での一年間では
西医と中医（漢方）の違いに興味
を持ちました。中医は臨床症状
と臨床所見のみで病態を解明し
て、漢方薬を処方する治療法だ
という事が解っただけでも価値のあ
る1年でした。その頃「医食同源」
という言葉と出会った様な記憶が
あります。

本来は薬
膳料理を説
明した「薬
食同源」と
いう言葉が
「医食同源」
に間違って
解釈されて
広がったと
説明されて
います。驚
きです。古
代中国では
皇帝には

「食医」「疾医（内科）」「瘍医（外科）」「獸医」の四主治医がいて「食医」の位が最上であったそうです。
前置きが長くなりましたが、「医食同源」の本題に入ります。（図1）は私達人間の3つの主エネルギー源の構造式を示します。1グラム当たりの熱量は、炭水化物が4 kcal、蛋白質が4 kcal、脂肪が9 kcalです。ちなみにアルコールは9 kcal、

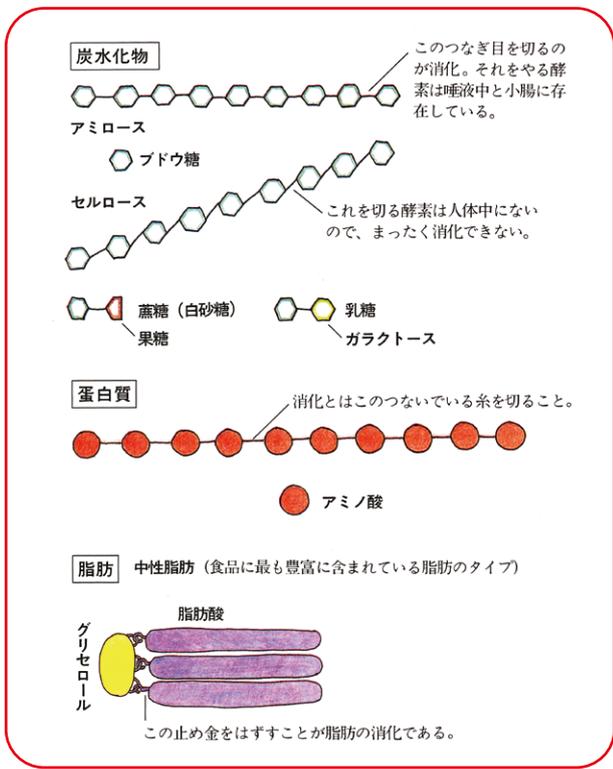


図1 栄養源の化学構造式

高祖山の自然林

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之



高祖山は糸島市と福岡市の境に位置し、古代怡土城の遺構を利用して高祖城が築かれていた。頂上の上ノ城址と下ノ城址の間にある自然林を訪れてみる。
車で国道202号線「飯氏」交差点から県道56号線を南へ。高祖神社の駐車場に止めて歩き始める。標高は約100m。
少し上ると舗装道から山道になる。誘導標識もある。一の坂礎石群を過ぎるとヒノキ林から雑木林に変わる。初夏にはホトトギスが鳴く声も聞こえる。50分

食物繊維は0 kcalです。私達は生きています。生きるためにはエネルギーが要るのです。そのエネルギーはどこから来るかというと食べ物からしかないので。石炭・石油・電気・水力・原子力等のエネルギー動力は生活の為に不可欠ですが、生命維持には無力です。私達の体は約60兆個の細胞で成り立っているとされます。そして毎日1兆個が死んで1兆個が生まれて生命を保っていますが、その内の5千個は癌細胞だと言われています。細胞はそれぞれ生命活動をして命のリレーをしながら全体の生命を支えている訳です。

動脈硬化

血管が詰まる
血管が破ける



次にメタボリック症候群についてです。メタボリック症候群は誰にでも食生活次第で起こりうるという事です。体型・体重・体質は食生活のアウトカムであり、現在の過食・多食・美食・飽食の危険性の落とし穴とも言えます。全消化管は8〜10m長と言いましたが、その中でも小腸が一番長く、これを拵げてみると200m、テニスコート一面分で消化吸収がいかに凄いかを語っていますが、血管は実に9万km（地球2周分）でこれを拵げてパッチワークすると6300m、実に1900坪となるそうです。この中を体重の1/12のドロドロの血液が流れているとしたら、ぞっとします。「人間は血管から老いる」は名言ですが、動脈硬化は万病の元であります。学会の指導指針の7項目の内5項目は実に食餌に関する事です。良い習慣、悪い習慣そして分かっているけれど止められない習慣があるのは、皆様ご存じの通りです。

最後に私の尊敬する順天堂大学の奥村康先生の長寿の習慣について述べたいと思います。NK活性とは癌や感染症に対するNK細胞の活力を示すものです。①よく

【NK活性を上げる長寿の習慣（奥村式）】

- ① よく出歩く
- ② グラグラよく笑う
- ③ 夜更かしはしない
- ④ 細かいことは気にしない
- ⑤ なんでも、ほどよく食べる
- ⑥ 夫婦仲をよくするなど異性に興味をもつ
- ⑦ ちんたら運動する
- ⑧ 趣味をもつ
- ⑨ ホンネを言える友をもつ
- ⑩ ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆などの発酵食品やキノコをよく食べる

笑う②ストレスを発散する③よく動く④が先生がいつも言われる事ですが、この10項目は実に毎日の生活の知恵となります。健康で食を楽しむ、思うように動いて人生を楽しむ事が人生の一番の幸せだと思えます。「食動楽をモットーにして下さい」が私の最近の患者さんへのメッセージです。

皆様の今日からの健康の手助けになりましたら幸甚です。



下ノ城址(正面の小高い所)

程で下ノ城址に着く。地面には古瓦のかけらが落ちていた。

自然林の「★景観適地」では個性的な樹形のイヌシデや、マテバシイ、シイノキなどの大木を見ることが出来る。

頂上へは下ノ城址から10分弱。筑紫富士の異名をもつ可也山がきれいに見える。

場所 糸島市高祖

一ロメモ 糸島市のバスを利用するときは周船寺駅から乗車し、高祖バス停で下車。高祖神社まで徒歩約10分。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

家電製品の安全な使い方と省エネ

日時 9月25日(水)
13:30 ~ 15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎講師 日本電機工業会福岡支部 空閑氏



子育てサロン

ミニうんどう会

日時 9月26日(木)
10:00 ~ 12:00



- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- *動きやすい服装と飲み物を持参。

健康講話

《今月の認知症》

とき 令和元年9月21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 顧問 医師 **北原 靖久**

会費 **無料**

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	中村	中村	中村		中村	児玉						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)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		
			久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
		國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武			國武	國武	
	消化器内科	蓑田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	蓑田	蓑田	非常勤(15:00まで)	北原(2・4)
	循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方				齋藤		西村				橋本(1・3) 姫野(2・4)	
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤		
外科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	非常勤	
整形外科・リハビリテーション科	高比良		高比良/石橋(備)	石橋(徹)	石橋(徹)	高比良	高比良	石橋(徹)	非常勤	非常勤	岩本(1・3) 松本(2・4)	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	石橋(備)		石橋(備)		石橋(備)		石橋(備)		石橋(備)			
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		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤	
婦人科							非常勤				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。

※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。(一覧表もごさいます。)

一緒に働いていただけるスタッフを募集

募集職種 ▶ 作業療法士
常勤1名、資格:作業療法士免許

募集職種 ▶ 理学療法士
常勤1名、資格:理学療法士免許

勤務時間 ▶ ①8:30~17:00 ②8:30~12:30(土曜日) ③7:00~15:30 ④10:30~19:00

※①の就業時間が主。③・④は配属によって。

給与 ▶ 223,100円~236,100円(経験により優遇) 備考 ▶ 令和元年9月頃からの採用予定

看護師・准看護師・看護補助も募集しております。総務課までお気軽にお問合せ下さい。