



MY HOME DOCTOR

生きたがいの



散歩道

尾道水道

広島市尾道市にある瀬戸内海の水道です。日が落ちると街の灯が水道に映し出され、その美しさに目を奪われます。



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。

随筆 健康

いつ、なんどき、なんなりと

女賀 信子



志望校未定のまま様々な活動に取り組んでいた私は、高3の夏休みにやっと、薬学部（当時は医学部薬学科）に決め、難題であった抗がん剤の開発に携わりたいと夢を抱いて入学、卒業後は医学部教務補佐として、血管壁化学物質の研究に寝食を忘れて取り組みました。

その後結婚、子育てと、働く女性の環境がまだ盤石でない時代を自分なりに咀嚼しながら、誰かの役に立つためにとの強い思いを叶えるため、20数年前薬局を立ち上げました。まだ、医薬分業が潤沢でない頃です。私の薬局は兄弟は勿論、幼馴染や同級生の温かいまなざしに支えられ、学校や公民館での講演などの地域活動も行いながら成長してきました。立ち上げの5年後には近隣の病院が院外処方となりスタッフも増えました。

自分達の提供するお薬が、処方する医師の意図を反映して確実に治療効果を上げるように、患者さんにはご納得のいかれるまで、とことん説明するように心がけています。かかりつけ薬剤師として、24時間の対応も致しますので、私の携帯には患者さんの出張先や休暇中の海外からも含め、お薬の相談のお電話やライン、メールがよく入ります。在宅で治療中の患者さんのお宅を訪問して、お薬が確実に飲まれる工夫をしたり飲み忘れのお薬を調整して医師の処方方に反映させたり、患者さんが少しでもお元気になるように、私達薬剤師は心を込めてご相談に応じています。

いつ、なんどき、なんなりとお気軽にお声をかけてください。（メガ調剤薬局取締役九州大学女子卒業生の会会長）

特集

肩凝りについて

リハビリテーション科

理学療法士

大賀^{おおが}直^{ただし}

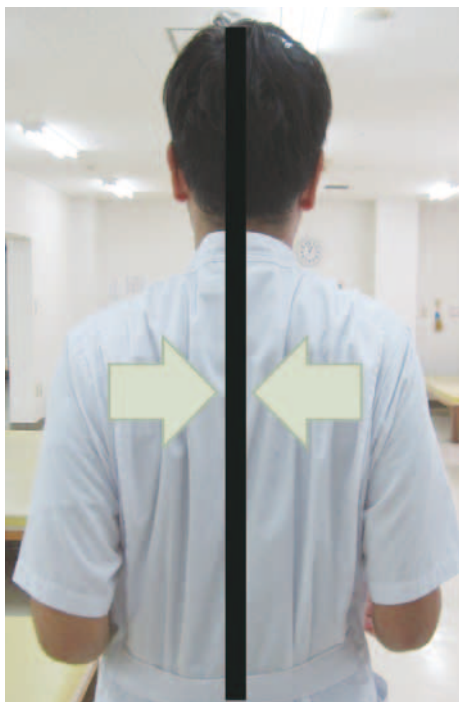
この度は、中高年者に多い肩凝りについて講義を行い、多くの方に集まって頂きました。今回、講義を受けられた半数以上の方が肩凝りもしくは重だるさなどの症状を持っており、肩凝りに悩まれている方の多さを改めて実感しました。

内容としてはまずは肩凝りを起こすメカニズムを説明し、肩凝りの本質的な部分を知ってもらい病態を理解することで、肩凝りに対する理解を深めてもらいました。

肩凝りはほっつておくと首周りの筋が固まって、脳に向かう神経や血管を圧迫して頭痛や脳卒中などを引き起こす可能性のある、名前以上の怖い疾患であり、その多くは不良姿勢による持続的ストレスがかかることで起こります。特に頭はボウリングのボールくらいの重さがあり、不良姿勢で頭が前に突き出た姿勢をすると、頭が前に転げ落ちないように後ろにある

首や背中中の筋が引っ張るような力を出します。それが持続するとストレスとなり筋のこわばり・硬さとなり、それにより血管や神経を圧迫することで血流低下となります。局所的に老廃物のたまった悪い血液が停滞することで痛みを感じ、肩凝りを起こすという流れとなります。また神経を圧迫すると痺れ・痛みなどを引き起こし、それにより更に筋がこわばるという悪循環も肩凝りを助長してしまいます。

つまり、肩凝りは同じ姿勢を続ける、不良姿勢や寒さなど色んな原因がありますが、原因があるということはそれを取り除けば治る



車なら、国道3号線の「原上^{はるがみ}」か「花鶴丘入口」の交差点から県道504号線に入り、青柳公民館の駐車場に止める。西鉄バス利用では、JR鹿児島本線のしじが駅か古賀駅から乗車し、宮前バス停で下車。駐車場から5分程バス停からは数分で参道の入り口に着く。

五所八幡宮は古賀市随一の大神社で、應神天皇、神功皇后、玉依姫命、保食神、墨江三前神の五柱が祀られている。大きな神社ではないが、参道にいろいろな形をした樹木が多い。なかでも推



五所八幡宮の森

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

ふくおかの
自然探訪

vol.12

ること、また同じ姿勢を続けず一度姿勢をリセットすることが肩凝りを起こさないために大切なことです。また就寝中なども枕の高さに気を付け、タオルなどで調整し、首周りの筋のリラクゼーションを図ることも有効なので、ストレスがない程度に枕を低く設定する事も自分でケアできる部分であると思います。

肩凝り予防・改善のための体操では、正しく、ゆっくりと、大きく行うことが大切です。いくら良い運動でも間違った雑なやり方では逆に身体に過負荷や誤負荷を与え、疼痛憎悪などを起こしてしまふので、まずは収縮すべき筋肉、弛緩すべき筋肉をしっかりと感じ取りながら行う事で、少しずつではあります改善して行くと思えます。体操は行わなければ効果は0ですが、少しでも行えば0ではなくわずかな効果が出ると思えますので、毎日少しでも継続する事が大事です。



肩凝りはこれまでの慢性的な姿勢によるストレスが長期にわたって出現しているものなので、治るのも同じくらい時間がかかるものと考えする必要があります。一時的にマッサージなどで良くなっても次の日にはまた元に戻るといふ方が多いとは思いますが、一時的な変化を持続的な変化につなげるためには、ご自分の生活や姿勢を見直し、肩凝りが起こらないようにカスタマイズしていくことが肩凝りの軽減につながると思えます。

最後になりますが、治るといふことは僕たち医療職だけではできないと思っています。患者様の協力があり、ともに治る方向に向け協力していくことで、質の良い治療になると考えられています。



一緒に働いていただけるスタッフを募集

募集職種▶看護補助 常勤2名、資格:不問、高卒以上

勤務時間▶ ①7:00～15:30 ②8:30～17:00 ③12:00～20:30 ④10:15～18:45 ⑤16:30～9:00(休憩120分)
※上記のシフト制ですが、①～④のいずれかのみ勤務できる場合もご相談下さい。⑤の夜勤のない病棟もあります。

給与▶ 141,600円～159,220円 *別途、夜勤手当 6,400円/回、フル勤務手当(早朝勤務及び夜間勤務) 10,000円/月

備考▶ 患者さんの療養生活上のお世話をする仕事です。食事介助、入浴介助、排泄介助、食事の配膳等。
パートタイマーも同時に募集しています。時給900～1000円 週5日程度、上記の一部のシフトのみでも相談可。

総務課までお気軽にお問合せ下さい。☎092-881-1331



珍樹が目につく参道

定樹齢約1000年の大クスの幹にある「こぶ」は、ひと際印象的だ。小説などで有名なムーミンが、木によじ登るような姿をしていることから「ムーミンの木」と呼ばれている。

この他、「助け合いの木」など珍樹があるので、探しながら歩く楽しい。

場所 古賀市青柳
たけしやま
あおやぎ
一ノ木
前バス停から往復50分程。宮

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

転倒予防・筋力アップ
のための運動日時 12月11日(水)
13:10~15:00◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 60歳以上の人
◎内容 血圧測定……13:10
転倒予防・筋力アップ
運動……13:30◎指導 西区地域保健福祉課
*簡単な運動をします。動きや
すい服装で参加して下さい。

子育てミニミニひろば

クリスマス会

日時 12月12日(木)
10:00~12:00◎場所 西陵公民館
児童等集会室
◎対象 0~3歳児と保護者
◎定員 20名
◎指導 保育士
大歯美穂子さん*申し込みは、公民館までお
願います。飲み物は、各
自持参して下さい。

青少年ひろば

すこやかカルタ

日時 12月7日(土)
9:30~10:30◎場所 西陵小学校 体育館
◎対象 西陵小1年生・2年生
◎指導 地域指導者
西 春子さん
*西陵小学校と共催です。

健康講話

《今月のテーマ》インフルエンザ～発生数はどうやって数えるのか～》

と き 令和元年12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 介護老人保健施設 西寿 施設長 青木 知信

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

変形性膝関節症の治験にご協力ください

～当院では治験に参加いただける方を募集しております～

この治験に参加いただける方

- 40～85歳の方
- 6か月以上前に変形性膝関節症と診断された方
- 2週間に1～2回の頻度で通院できる方
- ※上記以外にもいくつかの基準があります。

変形性膝関節症とは…

変形性膝関節症とは、関節軟骨の擦り減り等により、膝に痛みが生じる病気です。

◆治験参加期間 約3～4か月



お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)