



MY HOME DOCTOR

# 生きがい



## 散歩道

### ビワ

ビワの実には、ベータカロチンやβクリプトキサンチンが多く含まれています。これらは体内でビタミンAに変わり、風邪予防や老化防止に効果的です。



## 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。

## 健康 随筆

### 東京オリンピックの思い出

結城 威 (ゆうき たけし)



第十八回オリンピック東京大会は一九六四年、五十六年前のことです。したがって当時のことを肌で感じて記憶している人は今日ではもう六十五才前後以上の方達だけになったと思われませんが、その方達に思い出としてあげてもらうとしたら①体操の金メダルに輝いたチェコの美貌のチャスラフスカ選手②柔道の無差別級で金メダルをとったオランダのヘーシング③最後のトラックで英国のヒートリーに抜かれ涙の銅メダリストになったマラソンの円谷光吉選手④鬼の大松監督率いる東洋の魔女といわれた金メダルの女子バレーチーム⑤開会式の東京の青空に見事な五輪を画いてくれたブルーインパルスの演技、などではないでしょうか。

その当時、福岡県ヨット協会の理事をしていた二十八才の私に江ノ島で開催のヨット競技役員のお鉢が回ってきたのです、大いなる名誉でした。私の仕事は四、五十人乗りの観覧艇の船長をすることでした。ヨットは直線で風上に走ることが出来ませんのでジグザグのコースをとりまします、したがってヨットレースを熟知している者が船の運行を指示しないとレースの邪魔をして大変なことになってしまふのです。乗客は世界中から来た選手の家族やコーチ、新聞記者や要人、それに私を頼って来た後輩ヨットマン達で毎日賑やかなものでした。隣のバースの艇は同じ役目を担った石原慎太郎さんが船長でした。世界中が平和で大成功裡に終わったオリンピックは私にとって生涯の思い出となりました。

(福岡県セーリング連盟相談役)

## 特集

# 特定健診・特定保健指導(支援)

「摂取カロリーと消費カロリーの計算で減量を考える」

健診事業部

みのだ 蓼田

しゅんじ 俊二

## 1 特定保健指導の実際 (行動変容を促すために)

特定保健指導は特定健診の結果を生かすためのプログラムです。

①面談により本人の生活習慣上の問題点を一諸に探し、何が問題で、どうすれば改善できるか(行動変容)をアドバイスします。

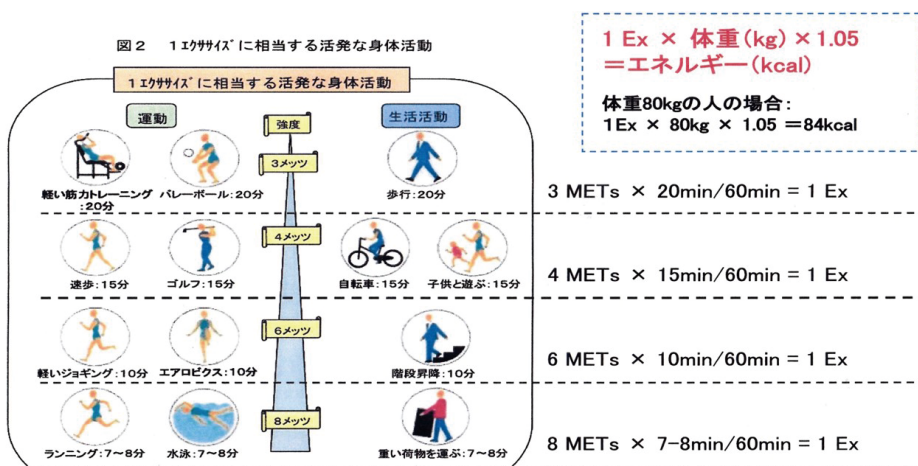
②保健指導では内臓脂肪を減らす為の考え方が重要です。今回は主に、カロリーの面から考えます。カロリー摂取、身体活動によるカロリー消費を数量化(カロリーに換算)します。

## (1) 肥満解消のために必要なカロリー計算をします(数量化)

具体的には、1か月間で1キログラムの体脂肪を減らすには、カロリーベースで約7000キロカロリーのマイナスにすることが必要です。このためには、1日単位に換算すると7000(キロカロリー)÷30日で1日に約233キロカロリーをマイナスにすること

が必要です。これは、食事に入るカロリーを120キロカロリー減らし、同時に運動・日常の生活活動で120キロカロリー消費し、

図1 1エクササイズに相当する運動と身体活動



国立健康・栄養研究所 宮地元彦

その結果、合計約240キロカロリー減らすことで実現出来ます。

## (2) 身体活動をカロリーに換算します

「身体活動II運動+生活のための活動」で計算され、カロリー計算は身体活動の強さをメッツで、身体活動の量をエクササイズで表し、実施した運動の種類と実施時間数によって消費したカロリーに換算します。

身体活動で消費されるカロリーは、

〇〇メッツ×実施時間(時間)×体重(kg)×1.05(定数)で求められ、〇〇のところに自分がした運動の強度(メッツ、図1)を入れます。

例えば、体重80kgの人が3メッツの運動を20分(20/60分)したとすると消費カロリーは、3メッツ×1/3時間×80kg×

## 古処山ツゲ原始林

ふくおかの自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



朝倉市と嘉麻市の境界にある古処山。ツゲの原始林が残り、国の特別天然記念物に指定されている。また県内最高地にあった秋月氏の山城跡でもある。豊かな自然と触れ合いながら山を歩いてみる。

福岡から車で国道322号線を秋月方面へ向かう。古処林道を1.5km程進み、林道終点に駐車する。標高は約500m。ここから谷道を上り始める。

初夏はカッパウなどの渡り鳥の声を耳にする。渓流から離れ、水舟(水場)から先は自然度が高

1・05(定数) 84キ  
ロカロリーの消費にな  
ります。  
\*3メッツの運動強度  
の運動ならバレーボー  
ル20分でも、3メッツ  
の生活活動(歩行20分  
でも消費カロリーは84  
キロカロリーと同じで  
す。  
(3)計算したカロリー値  
を同一軸にして表すと  
(図2)  
左側に運動による消  
費カロリーの換算値、  
右側に摂食した食物の  
カロリーが示してあり

図2

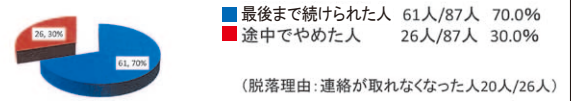


図3

### 特定保健指導(支援)の実際

西福岡病院(2017年4月~2018年3月)

最後まで(6ヶ月)続けた人とできなかった人



最後まで頑張った人(87人中61人)その結果は



まず、この表を参考に、前述の240キロカロリーをマイナスにすることを考えます。例えば、イチゴシヨートを半分にする(190キロカロリー減)、歩行40分増やす(100キロカロリー減)を組み合わせると目標の1日240キロカロリーのマイナスを達成できます。この様に運動だけ、また食べ物だけで減量するのではなく、食べ物の減量と運動・生活活動の増加を組み合わせるとストレスが少なくカロリーは減らせます。

当院で2017年度1年間に87人が保健指導を受けられ、保健指導を最後まで(6ヶ月)続けられた人は61名(70・1%)でした。26名は途中で脱落されています。その61人中少しでも体重を減らせた人は22名(36%)、メタボ状態から脱出出来た人は8人(13%)で、ほとんど改善が見られなかった人は21人(35%)。このように成果は必ず得られますので途中でやめずに続けるためにも、継続する工夫が必要となります。

## 2 当院の成績(結果)(図3)

まる。紅葉がきれいなカエデの仲間も多い。まもなくツゲの群生と米石と呼ばれる大小様々な石灰岩が現れ、林道終点から65分程で頂上に着く。

頂上から展望できる。すぐそばの国見岩からはさらに見晴らしがいい。終始山道を歩くので、服装と装備には十分な配慮を。



ツゲと石灰岩の山道



4

## 今月の街の行事予定

## 西陵公民館 ☎092-891-6342

## 地域づくり講座

## ごきぶり団子づくり

日 時 5月12日(火)  
10:00 ~ 12:00

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎指導 地域指導者 橋本節子さん  
◎費用 300円  
◎申し込み先 西陵公民館まで  
共催：保健衛生連合会

## 子育てミニミニひろば

## パクパクカエル

日 時 5月21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  
◎指導 保育士 大園美穂子さん  
\*皆さまの参加をお待ちしています。



新型コロナウイルス感染症対策のため、一部事業が  
中止・延期となる場合があります。  
事前に公民館へご確認いただきますようお願いいたします。  
\*掲載している情報は4月20日時点のものです。

## 健康講話

5月の健康講話は  
中止いたします。

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            |           |                  |           |       |     | 中村(1-4)<br>高野(2-3) 下田(5) |
| 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    |     | 渡辺                       |
| 消化器内科           | 轟木    | 轟木(15時まで) | 高野         | 高野        | 落合(2・4)<br>轟木 | 吉川        | 高野               | 高野        | 吉川    | 落合  |                          |
| 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)<br>宮本 | 養田        | 中垣    |     |                          |
| 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 |     |                          |
| 下田              |       |           | 井野         | 下田        |               | 下田        | 下田               |           | 井野    |     |                          |
| 緒方              |       |           |            |           | 入江            |           | 西村               |           |       |     |                          |
| 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        |           |               | 高比良       | 高比良              |           | 非常勤   | 非常勤 | 交代                       |
| 泌尿器科            |       | 非常勤       |            | 非常勤       |               |           |                  | 非常勤       |       |     |                          |
| 皮膚科             | 田原    |           | 田原         |           | 田原            |           | 田原               |           | 田原    |     |                          |
| 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        |           | 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。)

## 新任医師紹介

福岡大学 平成15年卒  
趣味／読書  
皮膚科一般を担当致します。皆様の力になれるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



田原 典子

## ◆専門／皮膚科

佐賀医科大学 昭和59年卒  
趣味／動物を飼うこと  
福岡市(主に保健所)に長く勤務しており、病院は久しぶりです。頑張りますので、よろしく願っています。



友岡 眞樹

## ◆専門／呼吸器内科

九州大学 昭和50年卒  
趣味／読書、下手なゴルフ  
4月に入職し主に健診を担当しますが、元々消化器・一般外科医で最近では臨床から遠ざかっていましてのでできるだけできるか心配しております。宜しくお願い致します。



明石 良夫

## ◆専門／外科