

2021年
3月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

ドイツのワイナリー

ドイツ国内には13カ所のワイン生産地があります。冷涼な気候のドイツでは果実がゆつくりと熟するため、酸味と果実の甘みの絶妙なバランスによる口当たりの良さが人気です。また、辛口から甘口まで、バリエーション豊かなワインが揃うのも魅力の一つです。



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。

昨年の福岡県議会十二月定例会に議員提案された「福岡県ワンヘルス推進基本条例」が全会一致で制定されました。

人と動物、これを取り巻く環境は、地球の生態系の中で密接に関係し合い、一体的なものとして存在しています。人と動物の健康、そして環境の健全性は、相互に支え合う一つのもの（健康はひとつ）である。これが「ワンヘルス」の理念です。しかし、残念ながら、人間は、森林の乱開発等、環境に多大な負の影響を及ぼす活動で生態系を乱し続けてきました。近年、猿や猪等が人里や都市に出没したとのニュースによく接すると思います。このように人と動物等の生活領域が近づき過ぎ、動物の感染症が人にも感染するようになると「人獣共通感染症」と呼ばれ、人が未だ免疫を持ちませんから、時に爆発的な感染拡大を起こします。今、世界中で膨大な犠牲者と経済への甚大な被害を出している新型コロナウイルス感染症も人獣共通感染症の一つです。

何としてもこれを早く収束させ、医療を守り、人々の健康と生命を守ることは何よりも重要です。しかし、同時に、これからも幾度となく人類を襲う新興感染症への備えを固め、「生物災害」といえるパンデミックの被害を防ぐ体制づくりも急務です。

このような予防的観点から、ワンヘルスの理念を実践し、中・長期的に社会の在り様や私たちの行動を変えていく仕組みを定めたのが冒頭ご紹介した条例です。我が国はもちろん、世界でも初の取組として、注目と期待を集めています。

この条例を基盤として、医師、獣医師等の専門家、行政や民間の方々によるワンヘルスを守る取組が始まり、私も微力を尽くす覚悟です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

（公益社団法人日本獣医師会会長・自民党福岡県議団相談役）

健康随筆

ワンヘルスの実践を求めて

くらうち
蔵内 勇夫 いさお



特集

免疫力を高める食事で
病気に負けない体づくりを

介護老人保健施設 西寿

加藤

栄養科
詩菜

まだまだ収束のきざしがみえない新型コロナウイルス。手洗いやマスクなどで感染を防ぐとともに万一感染しても重症化に至らないようウイルスと戦う免疫力を高めておくことが重要です。

免疫力って何？

免疫とは、体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃し排除するためにもともと備わっている機能です。この免疫には次の二つがあります。

〈自然免疫〉

生まれつき体に備わっている防御機能

〈獲得免疫〉

自然免疫では排除できない異物を排除する機能

免疫力アップには食事が重要

免疫が正常に働いて入ればウイルスには感染しづらいもの。しかし加齢やストレスによって免疫力は低下してしまいます。免疫力を高めるためにはストレスを解消す

る、体温を高くする、適度に運動するなどの方法がありますが、特に毎日の食事は大切です。

免疫力を高める栄養素

腸内環境を整える食物繊維

腸は免疫細胞の約70%が存在している器官で、体の免疫力も腸の状態で左右されるといっても過言ではありません。腸の働きを高め、腸内環境を整えることは免疫力アップの力ギとなります。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分けられますが、善玉菌には免疫細胞を活性化する作用や免疫細胞と協力して、体に侵入したウイルスと戦う作用があります。食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす効果があります。

善玉菌を増やす発酵食品

ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品も腸内の善玉菌を増やします。発酵食品は、さまざまな原料が微生物の活動により発酵してできあがるもの。発酵食品には善玉菌が豊富に含まれるため、摂



食物繊維により悪玉菌が減り、善玉菌が増えて腸内の免疫力も高まります。

抗酸化作用のあるビタミン

野菜類に多く含まれるビタミン類も免疫力を高めます。ビタミンA（βカロチン）やビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、細胞を酸化させる活性酸素を減らします。また、ビタミンAには鼻や喉の粘膜を強化し、ウイル

スを取り入れることができます。野菜類に多く含まれるビタミン類も免疫力を高めます。ビタミンA（βカロチン）やビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、細胞を酸化させる活性酸素を減らします。また、ビタミンAには鼻や喉の粘膜を強化し、ウイル

藍島

ふくおかの
自然探訪

その27

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

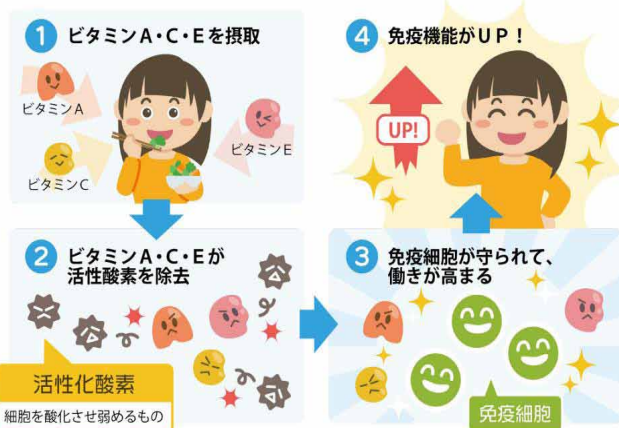


千畳敷と中央奥に姫島

藍島あいのしまは北九州港から北西約18kmの沖に浮かぶ細長い島だ。島内の道はなだらかで歩きやすい。自然や歴史と触れ合いながら歩いてみる。

小倉の渡船場から約40分で藍島に着く。渡船場から北へ向かい、購買店の先の分岐は左へ。渡船場から20分程で遠見番所とみばんしよ旗柱台に到着。江戸時代、蜜貿易船を監視するために小倉藩が置いた見張り台の跡だ。ふたたび北進し寄瀬浦港との分岐は右へ。「千畳敷・貝島」への誘導標識がある分岐を右

その侵入を防ぐ効果もあります。さらに白血球の増加を促す作用があり、免疫力アップに役立つ成分です。ビタミンCは、たくさん摂ると風邪にかかりにくい、かかっても早く治ると言われています。これは、ビタミンCが白血球の中に多くある成分で、免疫細胞の働きを高めているからです。



免疫細胞や抗体の材料になるタンパク質

タンパク質は体の筋肉や臓器などを作る栄養素ですが、免疫細胞を作る成分でもあります。タンパク質が不足すると十分な量と質の免疫細胞が作られず、免疫力が低下してしまいます。



タンパク質は筋肉や臓器などを作る栄養素ですが、免疫細胞を作る成分でもあります。

次に免疫力アップにおすすめの食材をご紹介します。

●ビタミンAやビタミンEが豊富なかぼちゃ

かぼちゃは免疫を高めるビタミンA(βカロテン)が豊富です。他にも抗酸化力の高いビタミンEやミネラルが含まれ、免疫細胞の酸化を防ぎます。かぼちゃは食物繊維も多く、腸内環境を整えることでも免疫力アップに貢献します。

●免疫細胞を活性化する長ネギ

ネギの青い部分に含まれるヌルヌルとした粘液部分は食物繊維の一つであり、免疫を活性化させる作用があります。できるだけ青い部分も捨てずに食べるようにしましょう。

しょう。また、長ネギに含まれる香り成分には、血管を拡張して血流を良くする効果があります。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されます。この成分を摂取するためには、生のまま食べるのが大事。薬味などにして食べるようにしましょう。

●善玉菌を増やすヨーグルト

ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。手軽に善玉菌を増やせる食材です。

●腸内の免疫細胞を活性化させる納豆

発酵食品である納豆は腸内環境を整えるほか、細胞の再生を担うビタミンB群や抗酸化作用のあるビタミンEも含まれるため、免疫力をアップさせます。

●水溶性食物繊維が免疫細胞を強化するわかれ

わかれに含まれる水溶性食物繊維は免疫細胞を強める効果が確認されており、特にわかれの根であるメカブに多く含まれています。また、腸内環境を整える効果もあるため免疫を高めるために大切な食材です。

参考にしていただければ幸いです。



なだらかな藍島の全景

へ曲がると千畳敷に着く。旗柱台から20分程。眼前に平らな岩盤が見渡す限り広がります。千畳敷!と実感させられる。海水は透明で美しい。視界が開けていて展望もよく、大潮なら姫島、貝島に歩いて渡ることができる。ここから寄瀬浦港経由で渡船場まで35分程。
場所 北九州市小倉北区
一〇メモ 大潮のときに訪れると千畳敷で自然を十分堪能できる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

シニア塾

スマホ塾・活用編

日時
3月5日(金) 13:30~15:30
3月17日(水) 13:30~15:30

◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 校区住民
◎講師 ソフトバンク(株)
◎定員 先着15名
◎申込先 西陵公民館



子育てミニミニ広場

修了記念品作り

日時 3月18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 大歯美穂子さん
*飲み物を持参してください。

*新型コロナウイルス感染症拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので事前に公民館へお問い合わせください。



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

令和3年3月まで
健康講話は中止いたします。

4月以降の開催は
現時点で未定です。

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 中村(1) 高野(2-4)
内 科	中村	中村	中村		中村						
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	落合	渡辺
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武/久富	國武	國武	國武(1・3)	國武	安藤(文)(予約制) 宮本	久富	國武	國武	
消化器内科	蓼田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	中垣	中垣	中垣		
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				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		泉	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)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。(一覧表もございます。)

喘息治療を受けていても
悪化を繰り返してしまう患者さまへ新薬の治験に
ご協力ください

現在、当院では喘息の患者さまを対象とした治験を実施しています。治験とは、新しく開発されるお薬の効果と、安全性を確認するための臨床試験です。

〈ご参加いただける方〉

- 18歳~80歳の方 ●喘息と診断されてから1年以上経過している方
- 一定量以上の吸入ステロイドと喘息管理薬を4週以上定期的に使用されている方
- 過去1年間に3日間以上の全身性ステロイド(経口または静注)の使用を要する喘息の悪化があった方 ※その他いくつかの基準があります。診察の結果により、ご参加いただけない場合があります。



【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)