



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

佐賀 古湯温泉

佐賀市富士町（旧国肥前国）にあり四方を小高い山々に囲まれ、嘉瀬川沿いに広がる温泉地です。
古くから湯治場として知られ、青木繁や斎藤茂吉などの芸術家も多く訪れた場所です。



健康 随筆

心の距離

やんちゃ坊主だった私は、先生が非常に苦手でした。そのためか、兄や姉が学んだ教育学部を避け、植物をもっと知りたいという理由をつけて、理学部に進学しました。丁度、遺伝子に注目が集まった時代で、バクテリアを相手に遺伝子の位置を特定する実験に明け暮れました。そして、30歳を前に研究で身を立てようと、長崎大学の教育学部に赴任しました。

植物学の講義・実験を担当する教員として長崎での生活が始まりましたが、将来教員になる学生たちの全般的な支援と指導も役割の一つでした。彼・彼女らの相談を受けるにつれて、教員としての信頼を得るためには、教育を具体的に語らなければならないと悟りました。研究を取るか、教育を取るかです。いぶん悩みましたが、後へは引けないと思って、一番苦手な教育の世界に足を踏み入れることにしました。

それからは先人の著に学ぶとともに、都市部はもちろんのこと離島やへき地の小・中学校に押し掛けて授業を観察させて頂き、先生方に教えるを乞いました。この結果、教員と児童・生徒の距離が、教育の成果に大きな影響を与えることに気がつきました。これは、どの分野にも共通することかも知れません。毎日の講義では、それに最も気を使っています。

さて、コロナ禍です。遠隔教育では物理的な距離を縮めることはできませんが、提出物にコメントをつけて返却し、心の距離を短くする努力を繰り返しています。

（長崎大学名誉教授、長崎国際大学特任教授）



はしもと けんじ
橋本 健夫

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。

腰痛を和らげよう

～立位～

猫背



背中が丸まっている

背筋を伸ばそうと意識しすぎず、頭が真上に引っ張られているイメージで立つ。

背中が丸まり、前かがみになった姿勢。腹筋が緩み背筋ばかりに力が加わり、それによって腰の筋肉にも無理が生じている。

正常

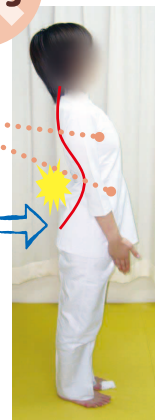


正しい背骨のライン

おなかが突き出ている、胸も極度に張っている。最も腰痛を起こしやすい。

体重はかかとにかけすぎない。足の親指の付け根あたりで支えるようにする。

凹背



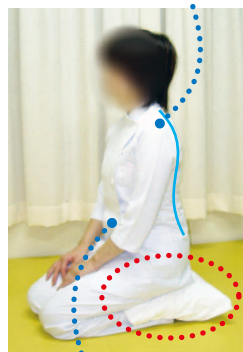
腰を反らせて
過ぎていく

～座位～

肩の力を抜く！

正座は意外に腰に優しい！

床に座る姿勢は、思った以上に腰に負担がかかります。特に腰椎が左右どちらかへ傾くような座り方が習慣になっているときには、片方だけの筋肉に負担を強いることになり、腰痛の原因になりかねません。座るときには最も腰への負担が少ない正座を心がけましょう。



おなかを
引き締める！

長時間座るときに便利な用具



よい姿勢でも、正座を長時間続けると、ひざに負担がかかっています。これをやわらげるには、お尻の下に座ぶとんやクッションを挟むとよいでしょう。お尻の下に当てる正座専用の座椅子を使うのも便利です。また、背もたれのある座椅子に、足を立てて座るのも腰に負担をかけずにリラックスできる座り方です。

〈腰痛の原因と治し方〉より抜粋

環境省が全国最大級の巨木調査(2001年)を行った際、第5位になったのが築上町の大楠だ。福岡県で一番の巨木を見にドライブがてら出かけてみる。

東九州自動車道「築城IC」で降り県道237号を南へ8km程走ると大楠神社に着く。社殿横に巨大なクスノキが一本、鎮守の森のごとく枝を広げている。「本庄の大楠」と呼ばれ国の天然記念物だ。



大楠神社社殿横の「本庄の大楠」

本庄の大楠

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

36

腰痛の対処法

急な腰の痛み（激痛）に襲われたら！

～何かの拍子に突然腰に激痛が走ったり、
今までとは違う痛みで襲われた場合～

＜対処法＞

- ・むやみにあがいて腰を動かすと、ますます痛みが強くなるためまずは安静にすることが大事です。
- ・腰をく揺らす＜くねじる＞＜反らす＞は、厳禁！
2～3日は冷やして、その後温めるのが良い。
- ・安静にしているでも、だんだん痛みが強くなる場合や、足にしびれを感じる場合には迷わず整形外科を受診しましょう！

慢性痛を起こすいろいろな原因

④ 肥満による

体の重みが腰の骨にかかり、脊椎変形などが起きる



① 老化による

加齢で骨が弱くなり、骨折なども起きやすくなる



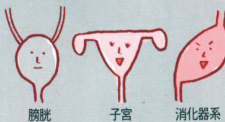
⑤ 使いすぎによる

立ち続け、力仕事などで腰の骨を酷使して起きる



② 内臓の病気による

いろいろな内臓の病気でも腰痛が起きる



⑥ ストレスによる

仮面うつ病や心身症の症状として痛みが起きる



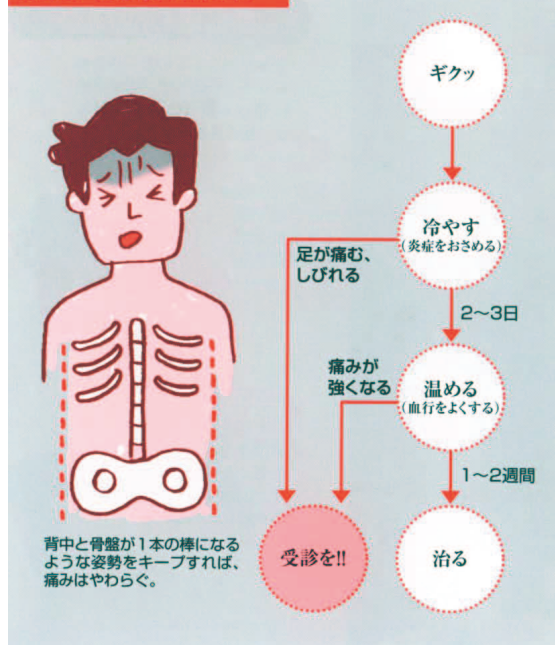
③ 悪い姿勢による

悪い姿勢は腰の骨や周りの筋肉に極端な緊張を強いる



（腰痛の原因と
治し方）より抜粋

応急手当の手順とポイント

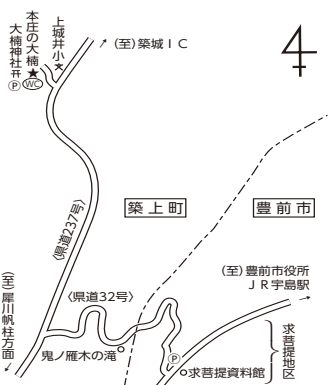


慢性的な腰の痛みで悩まされている時は！

～安静にしていればしびれや痛みはないが、
動き出すと痛みで襲われる場合～

＜対処法＞

- ・慢性的な痛みに対しては、温めるのが最も効果的！
- ・過度の安静は逆効果！痛みが我慢できる範囲内で通常の日常生活に早く復帰することが最も大事！
- ・腰に負担のかからない姿勢を保ち、外出するときにはコルセットなどを着用し、適度に体を動かして筋力の低下を防ぐ！



木芯部の大きな空洞

場所 築上郡築上町本庄
一口メモ 大楠の前でイベントが催されることがある。詳しくは築上町役場まで。

樹齢約1900年、幹回りなんと約21m。古くから木芯部に大きな空洞がある。1901年、木の空洞部で火災が発生した。大半が焼失したが、第一枝からよみがえり今に至っている。
ついでに豊前市の求菩提地区に足を延ばすと修験道の史跡、重要文化的景観、貴重なヒメシヤガなど見学できる。求菩提資料館近くの駐車場まで16km程。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

人権講座

日時 12月15日(水) 13:30~14:30

場所: 西陵公民館 講堂

対象: 校区住民

定員: 30名

講師: 西区生涯学習推進課 樺島 穰さん

内容: DVD視聴「認知症と向き合う」



子育てミニミニひろば

クリスマス会

日時 12月16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: 10組(定員になり次第締切)

指導: 保育士 大歯美穂子さん

申込先: 西陵公民館

*飲み物を持参してください。



*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、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



今月中止致します。

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・3) 高野(2・4)
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(1・3(5))
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武		久富	國武	國武	
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	高松	高松	
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	非常勤				非常勤		非常勤				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤
外 科			非常勤		中垣		中垣				
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	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				
緩和ケア内科											
腫瘍内科											
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。※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。

※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。)

西福岡病院内(本館3F)の
レストラン

さくら食堂



12月1日(水)より、お弁当のみの販売となります。
3~4種類(日替わり、おすすめ、定番2種類)、
金額400円~500円
(ごはんとおみそ汁は食堂で作り、提供します。)

営業時間

平日11:00~16:30(LO16:00)

土曜11:00~14:30(LO14:00)

定休日/日・祝