



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

福岡市の風景

九州の玄関口である福岡県は温暖な気候に恵まれ、キャン
プなどに適した緑豊かな山々や溪谷、透明度の高い海など、
美しい景観が点在しています。都市と自然の両方を楽しむ
ことができる魅力的な街ですね。



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

「味わう」しあわせ

蒲原 公季子
かもはら くにきこ



私達は生きるために食べていますが、
美味しく食べるためには元気に生きてい
なくてはなりません。生きるために栄養
を摂取する。ことは勿論必要ですが、「味
わう」事は生きている喜びの大きな要素
だと感じます。旅行先で食べた物を見か
けると旅行のことを思い出しますし、料理
にまつわる出来事が当時を振り返るきっかけにもなります。
母が他界して10年近く経った今でも生前よく作ってくれた
料理を作る事で想い出と共に母も蘇ります。私にとつての母
の味「がめ煮(筑前煮)・南蛮漬、等」は滅多に作りませんが、「し
め鯖」は作り方も意外と簡単なので、新鮮で値段も手頃な鯖
を見つけたと作ります。「下処理をして酢に漬ける」だけなの
で今では夫も、一人暮らしの息子も(！)作るようになりました。
美味しさと同時に母への懐かしさも味わえる一品であり、繋
がっていくことを嬉しく感じます。

ところで、情報通信と言えれば現代は聴覚(通話)や視覚(画像)
が主流ですが、五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)情報通
信技術での「味わい(味覚・嗅覚)」についても日々研究されて
いるようです。匂いや味を遠く離れた場所へ伝えることが出
来、まだ知らない世界の料理等を自宅にいながら体験できる
ようになるなんてとても楽しそうで興味深い分野だと期待し
ています。少しずつ進歩していつかはアルバムの様に「味わい」
を記録・保存し伝えることが可能になるかも知れません。

時間や空間を超えて、美味しいものを探せるようになった
ら、生きる楽しみがまた大きく膨らみそうです。

(西日本電信電話株式会社)

腰痛を和らげよう

～椅子～

正しい腰掛け法

- ・椅子は、形、材質、用途など種類が多く、**自分に合った椅子**に正しく座っていないと、かえって腰痛を助長してしまうことさえあります。
- ・椅子に座ったとき、背骨の**ラインが保たれる**ことが大切です。
- ・**長時間座っていると、筋肉や背中がかたくなる**。そんなときに一気に立ち上がるのは腰痛のもと。手を上げて**背伸び**をしてから、ゆっくりと立ち上がるよう心がける。

腰にやさしい椅子の選び方

<腰痛の原因と治し方>より抜粋

- 背もたれはやや後ろに傾いている
- 高さは肩甲骨くらい
- 120度くらいに倒せる
- 程よい高さのひじかけがついている
- 座面はかためで、少し後ろが低め
- 足の裏が地面につき、ひざが直角に曲がるくらいの高さ

リラックス向き



作業向き



背もたれを座面に対して120度くらいに倒し、ひじかけに腕を乗せた座り方でも、腰はたいへんリラックスします。背すじを伸ばして座る椅子と、リラックスできる椅子の二通りを、用途に応じて使い分けするのが理想的です。

背筋を伸ばす!

おなかを引く!

座面と膝の後ろには
やや隙間がある!足の裏全体を
床につける!

腰痛を招く椅子の座り方

浅く腰掛ける

浅く腰掛けて、背もたれにもたれかかるのは、腰椎が通常とは逆のラインに反って負担が大きくなる!

クッションなどを
背中に挟むのも
良い方法!

椅子が高すぎる

椅子が高すぎて、両足がぶらぶらと宙に浮くのは、腰の緊張を強める姿勢となる!



観光などで有名な大濠公園。自然と触れ合う道もあるが誘導標識はない。記号や仮称を用いて紹介する。

地下鉄「大濠公園」駅を出発。近くに西鉄のバス停もある。かんぽ生命の横、市営駐車場入口を南へ。分岐①を左折し、くじら公園を抜け、小径入口も南へ。木陰の土道になる。交点①も南下し観賞適地Aから東を見上げると、ムクノキの大木など目に飛び込む。



ムクノキなど大木(観賞適地Aより)

大濠公園の観察道

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会FEEA 理事長
谷 正之

38

新任医師 紹介



■緩和ケア内科

森永 真史 (もりなが まさふみ)

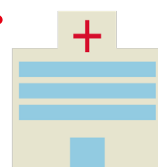
長崎大学 1986(昭和61)年卒

趣味:ジムでのトレーニング、読書(特に大東亜戦争前後の話)

2022(令和4)年1月より、緩和ケア内科に入職しました。元は呼吸器外科医です。“memento mori”ラテン語で「死を忘れることなかれ」という意味の警句です。おつきあいしていく患者さんは御自分の“死”をかなりリアルに実感されている方々です。患者さんの“死”への準備と覚悟とそれを成就するまでの時間を共に考え、共に苦しみ、共に支え合えればと思っています。

治験管理室からのお知らせです

本院では、RSウイルス感染症(RSV)の患者さんを対象に新しいお薬(錠剤)の治験を行っています。



この治験に参加可能な方



以下の条件を満たす方

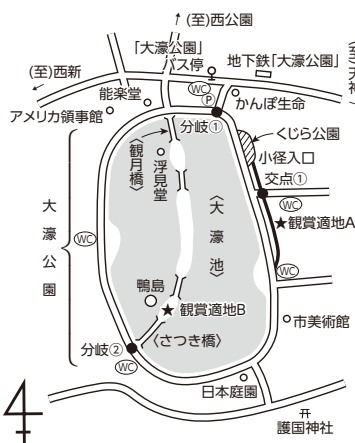
- ▶ 18歳以上、85歳以下の方。
- ▶ RSVの重症化や合併症を引き起こすリスクとなる、次のいずれかの要因がある(65歳以上、うっ血性心不全、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息)



● 詳しくは、お電話でお問い合わせください。

医療法人 西福岡病院 治験管理室

☎092-881-1331(代表)



鴨島と浮見堂(観賞適地Bより)

場所 福岡市中央区

一口メモ 冬はカモ類が飛来するため、30種程の野鳥を観察することができる。

小径から大濠池沿いに開けた舗装道を時計回りに歩き、分岐②を右折し、さつき橋を渡る。木陰の土道に変わると観賞適地Bがある。左に鳥が羽を休める鴨島。右奥に浮見堂が見える。カメやコイも目にする。黒松林を北へ。途中、杭の上に水辺の鳥が整列している。観月橋を渡り右折すると分岐①に戻り、駅には出発してから40分弱で帰り着く。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

子育てミニミニひろば

「おだいき様・おひな様」

日時 2月17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：15名（定員になり次第締切）

講師：保育士 大崎美穂子さん

申込先：西陵公民館

*飲み物を持参してください。



シネマせりょう

内容：ビリーブ

日時 2月16日(水) 13:30～15:30

場所：西陵公民館 講堂

対象：校区住民

定員：予約先着30名

(定員になり次第締切)

申込先：西陵公民館 (891-6342)



1970年代、アメリカ。女性が職に就くのが難しく、自分の名前でクレジットカードさえ作れなかった時代に男女平等のために立ち上がった女性弁護士の実話です。彼女は2020年に亡くなるまで、27年間アメリカの最高裁判事を務めました。

*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

今月も
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)	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	
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
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		
婦人科							非常勤				非常勤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
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。

※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。)

診療時間・受付時間

※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。
※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。

診療時間（ ）内は受付時間			
	平 日（月～金）		土
	午 前	午 後	午 前
内科/呼吸器内科/外科	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)	9:00～12:30(8:30～12:00)
消化器/循環器/糖尿病/整形外科/緩和ケア/腫瘍	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)	――
脳 神 経 内 科	*月) 9:30～12:00(8:30～11:30)	――	――
	9:00～12:00(8:30～10:40)	――	――
泌 尿 器 科	――	13:30～17:00(13:00～16:00)	――
皮 膚 科	9:00～12:00(8:30～11:30)	――	――
眼 科	10:00～12:00(8:30～11:30)	――	――
耳 鼻 咽 喉 科	9:00～12:00(8:30～11:00)	――	――
婦 人 科	9:00～11:30(9:00～11:00)	――	9:00～12:00(9:00～11:30)
禁 煙 外 来	――	予約制	――