



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

糸島 白糸の滝

福岡県指定の名勝。標高900mの羽金山の中腹に位置し、滝の落差は約24m。福岡を代表するパワースポットです。6月から11月までは、滝の原水を利用したそうめん流しやヤマメ釣りが楽しめます。川遊びもできるので、お子さま連れにもおすすめです。



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

会社倒産後に得たものは

むらやま 村山 ゆかり 由香里



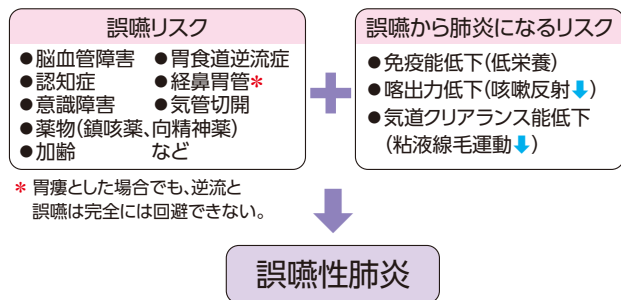
60歳を目前に控えた正月明け、26年経営した会社アヴァンティが1億円の負債を抱えて破産しました。社員16名は晴天の霹靂で騒然となりましたが、その後1ヶ月間、全員出社して企業の広報誌やパンフ、イベント10本、行政の報告書作成など契約している仕事の大半を終え、事務所の整理をしました。破産後も売上を上げ、できない企画は別の情報誌に引き継ぎ、社員の再就職に奔走した慌ただしい2019年1月でした。「採用します」と手を挙げてくださった企業は30社近く、読者や関係の皆様が連日訪れ惜しんでいただきありがたかったです。

翌月から、お金ない仕事ない家も退去して賃貸を探さなきゃいけないというぽっかり穴が空いたような生活が始まりました。しかし、毎日ご飯を作るのが案外楽しくて、「料理研究家も向いてたかも」なんて思ったりしたものです。「働く女性をつなぎ、一歩前へ進む勇気を分かち合い、女性が活躍する社会へ変革する」をミッションに雑誌を発行しイベントをしていたので、「つなぐ場」だけはできるかも、と個人で「天神キャリア塾」というセミナーを始めました。現在は行政の女性活躍支援や企業のベンチャー支援を軸に元気に仕事をしています。全ては読者の働く女性たちのつながりです。会社は倒産したけれど、「人」という財産は残ったんだなあと実感する日々です。

さて、日本の女性活躍は随分進んできましたが、まだまだ私のライフワークは当分続きそうです。

(「天神キャリア塾」塾長)

30～50歳代の健康人でも、睡眠中に0.01～0.2ml程度の唾液を誤嚥していることがわかっています。



誤嚥性肺炎の予防のポイントですが、口の中、手は雑菌だらけなので、食事の前は手洗い・うがいを行いましょう。顎が上がった状態や、寝たまま食べると誤嚥をしやすくなるので、食事の際はできるだけ姿勢を整え、安全に食べられる姿勢をとりましょう。よく噛んでゆっくり食べましょう。各食後の歯磨き、毎日の義歯洗浄などの口腔ケアを行いましょう。食後は座った姿勢で長休みをしましょう。また、飲み込みの筋肉を鍛えるためにはたくさん会話をしたり、歌ったりすることとてもよいと言われています。

次に肺炎予防で大切なワクチンについてです。いくつか接種していただきたいワクチンがありますが、まず肺炎球菌ワクチンについてです。肺炎はさまざまな細

菌やウィルスが原因で起こりますが、肺炎球菌という細菌はよく肺炎を起こし、重症の感染症を起こしやすいです。肺炎球菌は莢膜というぶ厚い膜で覆われていて、莢膜は約100種類ほどの型があると言われています。肺炎球菌ワクチンは「プレベナー」、「ニューモバックス」という2種類があり、標的にする莢膜の型が違うのと、働きかける免疫細胞が異なります。「プレベナー」は一生で1回のみ、「ニューモバックス」は5年以上空けて2回行います。65歳以上の方にはどちらのワクチンも接種して頂きたいですが、「プレベナー」は約12,000円、「ニューモバックス」は1回約9,000円で接種できます。「ニューモバックス」は現在、65歳の1回目のみ自治体からの補助で約半額で接種できます。インフルエンザワクチンもインフルエンザにかかりにくしたり、重症になるのを予防しますので、毎年流行前(10月～12月上旬に)接種しましょう。新型コロナウイルスは弱毒化したと言われていますが、高齢者は新型コロナウイルス感染症にかかると弱って、誤嚥性肺炎などを起こし、亡くなる方も多いためです。2024年からは年に1回の定期接種となっていますので、65歳以上の方は接種をお勧めします。いずれのワクチンも外来でも入院でも接種できますのでご相談ください。

肺炎予防をして、健康寿命を延ばしましょう。

第19回 初心者や中高年対象 福岡低山歩き教室

ー健康・教養・気楽! 楽しく安全な山歩きー

福岡を拠点に、標高1400m未満の山を“低山”と定義し、季節を感じ、自然や歴史とも触れあいながら、楽しく安全な「低山歩き」を開催しています。

開催期間

2025年9月16日～2026年5月30日

お申し込み先

体験活動協会FEA

〒810-0022 福岡市早良区

原1-37-21-101

TEL: 092-984-3111

URL: <https://fea.fukuoka.jp/>



糸島半島の芥屋の海岸。環境省快水浴場百選の海水浴場や、日本三大玄武洞の中で最大の誇る国天然記念物の芥屋の大門がある。

JR「筑前前原」駅から北西へ12km程走ると芥屋海水浴場の駐車場に着く。ここから歩きたす。舗装道を天神山溜池の方へ向かう。35分程で登山口に着く。標高は130m。10分位上るとピークに着く。展望は360度の大パノラマが堪能できる。



芥屋の大門、芥屋海水浴場(左から)

芥屋の海岸

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会FEA 理事長

谷 正之

¥80

呼吸器感染症(肺炎)の予防について

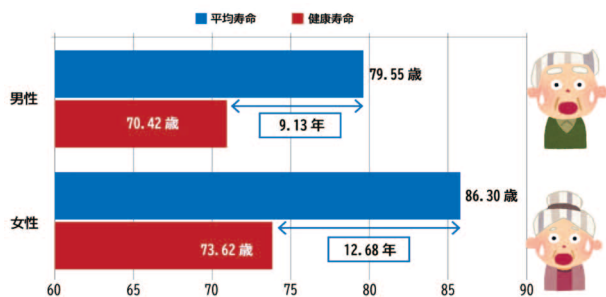
医療法人西福岡病院

呼吸器内科医師 石津 美輪

日本の平均寿命は84.5歳(2024年)で世界1位です。しかし、「健康寿命」つまり、介護なしで自立した生活を送ることができる期間は、男性では約9年、女性では約12年も平均寿命より短いそうです。日本は長寿国ですが、長期間介護が必要な状態で過ごしている方が多いということです。〈図1〉

〈図1〉健康寿命について

「健康寿命」：介護なしで自立した生活を送ることができる期間

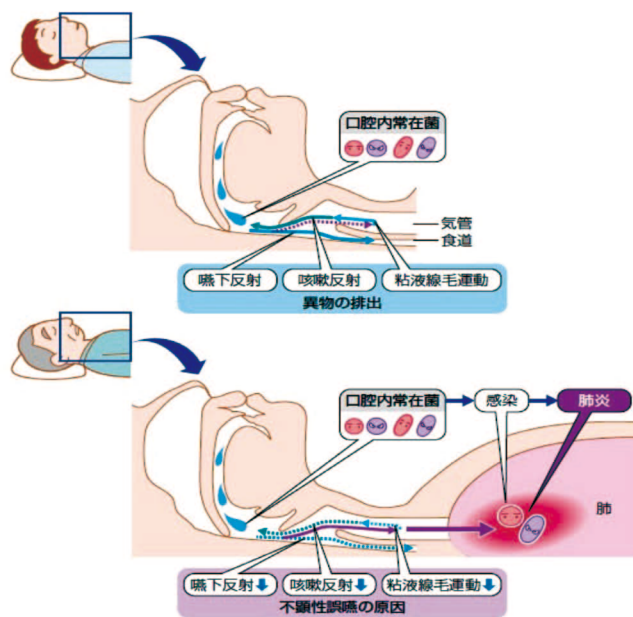


肺炎は細菌やウイルスなどの病原微生物が肺に感染し、急性の炎症を起こす病気ですが、日本の死因の第4位です。高齢になればなるほど肺炎になって亡くなる方が多く、90歳以上になると肺炎のほとんどが誤嚥性肺炎であると言われています。肺炎は抗菌薬治療でよくることが多いですが、高齢者が肺炎になると肺機能・身体機能が落ちて、介護が必要な状態になり、肺炎を繰り返し、亡くなるという負の連鎖につながってしまいます。健康寿命を延ばすためには肺炎の予防もとても大切です。

肺炎の予防で大切なことはまずは誤嚥の予防です。

正常な嚥下(飲み込み)では食物がのどを通るとき、反射的に気管にふたをして食物が食道に送られます。しかし、気管にふたをしなかったり、ふたをするタイミングがずれると、食物が気管に入りこみます。これが誤嚥といわれる状態です。実際は、食べているときに誤嚥性肺炎を起こすことはまれで、寝ている間に誤嚥性肺炎を起こす方が非常に多いです。口の中には非常に多くの菌が住み着いています。また加齢により食道と胃の境目の筋肉が緩くなり、胃液が逆流しやすくなります。寝たきりの方や脳血管障害などがある方は嚥下反射や咳嗽反射、気道の粘液線毛運動(ほうきのような役割)などの防御機構が低下しているため、雑菌を含んだ唾液や酸の強い胃液を寝ている間に誤嚥し(不顕性誤嚥)、それが積み重なって誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。〈図2〉

〈図2〉誤嚥性肺炎のリスク



11時から駐車場まで引き返す。8分程歩くと立石山にも行けるが、展望は姫島が見える程度。今度は駐車場から黒磯海岸の海岸線へ向かう。徐々に巨大な芥屋の大門に近づく。分岐①を左折し山道を上ると駐車場から25分程で展望所に着く。芥屋の大門を間近に拝める。帰りは太田神社、大門公園経由で駐車場に戻る。展望所からおよそ25分。



黒磯海岸から眺める芥屋の大門

場 所 糸島市
一口メモ 遊覧船を利用すれば芥屋の大門の洞窟内を見学できる。食事処は何軒もある。

西福岡病院からのお知らせ

西福岡病院内(本館3F)のレストラン 陽だまり食堂 是非ご利用ください!

地域のみなさまをはじめ、どなたでもご利用いただけます。出来立てをお持ち帰りができます♪
みなさまのお越しをお待ちしております。

営業時間 平日11:00～13:30(ラストオーダー)
無くなり次第終了

定休日 土日祝

メニュー 日替わりAランチ：定食 日替わりBランチ：うどん・丼もの・パスタなど



健康講話

《テーマ》 フレイル予防 ～健康寿命をのばす食事～



と き 令和7年8月23日(土)
午前10時～11時

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講 師 医療法人西福岡病院 管理栄養士 柴田 ななみ

会 費 無料 <<予約は不要です>>

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(代表)

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/山本	中村	中村		中村						中村(3)/山本
内 科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1・3・5)
	和田	渡部			石津(2・4)	和田	高野	高野	石津		
								渡辺			
	国武	国武	国武	国武	国武(1・3・5)	国武			国武	国武	
			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)				
							宮本				
呼吸器内科											
消化器内科											
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	松尾	大園	
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		宮崎				
呼吸器外科							諸岡	諸岡	古賀	古賀	
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		江崎	江崎	
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	川村						小柳		安武		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
婦人科	安藤/坂井	安藤/坂井	坂井	坂井	安藤/坂井	安藤	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				国武(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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

2024年12月17日 貝原益軒の誕生日

「非営利団体 曾田豊二記念 養生訓の里ネットワーク」が発足しました。

ホームページ URL/yojokun.org



実践! 養生訓/江戸時代にいち早く、健康の大切さを説いた貝原益軒。『養生訓』には健康を損なわないよう、生命を養うことの大切さが事細かに説かれています。益軒・東軒夫妻はともに若い頃は蒲柳の身でありながら、一病息災、多病息災で健康長寿を果たし、夫妻仲良く、人生を謳歌しました。今まさに人生100年時代。夫妻にあやかって、養生訓の教えを実践しよう。

益軒資料所蔵館/地元にある大学や市の博物館などにも、貝原益軒の資料が所蔵されています。近くまで行ったら、立ち寄ってみよう。ほか、多数の情報を掲載しています。



ご協力、参加のお願い

「非営利団体 曾田豊二記念 養生訓の里ネットワーク」は、故曾田豊二が医学者として生涯畏敬した貝原益軒の顕彰を進めるため、運営委員会が中心となり、地元で結成された団体です。当団体は、一般財団法人曾田豊二記念財団の助成の一部を受けています。この活動を全国に呼びかけ、趣旨に賛同される方々、団体の参加(無料)を募ります。



賛同者登録申込

事務局
お問合せ

一般社団法人 曾田豊二文庫 (月～土曜の10時～15時) 担当/事務局長 藤野博史

〒819-0055 福岡市西区生の松原3丁目18-3 tel.092-260-1860 e-mail contact@yojokun.org

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は
下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●発行/

医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8
(事業所個別番号)

☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。