



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

由布院 金鱗湖

由布院の自然豊かな場所にある金鱗湖は、由布院を代表する観光スポットの一つです。湖の周りには散策路が整備されており、魚や水鳥が泳ぐ姿が眺められ、散策するにはピッタリの場所です。秋から冬の早朝には、朝霧に包まれた幻想的な金鱗湖の姿を見ることができます。



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

老いの山に緑を

外 須美夫

学生時代、私はワンダーフォーゲル部に所属していました。歩荷でしごかれることもありましたが、山や森の魅力が疲れを吹き飛ばしてくれました。平日の練習は、六本松の教養部から南公園まで走り、急坂の階段を駆け上ったり、大濠公園の周回ランをしたりしていました。生協の定食だけでは足りず、自炊の夜食(米3合とボンカレー)のおかげもあって、入学時のモヤシのような体に、ゴボウのような芯ができてきました。私の健康は、ここが分岐点でした。もう一つの分岐点は、40代半ばに北里大学に赴任して、ランニング仲間「舞Pace」に出会ったことです。以後、マラソンにはまり、これまで50レース近くを走りました。しかし、老いの坂を上りはじめた最近は一歩が精いっぱいというところです。



福岡市東区には立花山や三日月山があり、家から近いので何度も登りました。そして最近近所の低山を開拓しています。香椎宮大明神「不老水」につながる由緒ある山が「老いの山」です。不老水の霊泉でご飯を炊き天皇・皇后に献上し、自らも300歳まで生きたという武内宿祢公にちなんで「御飯(おい)の山」とも言われています。

その老いの山に巨大な竹が密生し、樹林も山道もわからなくなるぐらい荒れ放題になっていたので、竹伐採を始めました。老いの山(神坐す山)周辺を緑豊かな自然の森にすることが、老いの山道を歩きだした私の今の生きがいになっています。

(九州大学医学部 同窓会長)

【鉄】

鉄は全身に酸素を運ぶ役割の赤血球をつくる成分として欠かせないミネラルです。

動物性食品（レバー、赤身肉、貝類）に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品（ひじき、小松菜、大豆）に含まれる「非ヘム鉄」の種類があります。非ヘム鉄の体内への吸収率は低いため、吸収を促進してくれるビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご、キウイフルーツ）などと一緒に摂ることがおすすめです。

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるタンニンやカフェインは鉄の吸収を妨げるため、食事中や食後の摂取は控えた方が良くとされています。

【ビタミンB1】

ビタミンB1は身体の活動源となる糖質の代謝に欠かせない水溶性のビタミンです。

ブドウ糖からのエネルギー産生を助けることで脳・神経の働きを正常に保つ役割をしています。豚肉やレバー、うなぎ、玄米などに多く含まれます。加熱やアルカリ性に弱いので調理による損失が大きいビタミンですが、玉葱やニンニク、ニラなどに多く含まれるアリシンと一緒に食べることでビタミンB1の吸収率がアップします。

【ビタミンB12】

ビタミンB12は貧血の予防や神経機能の維持に欠かせないビタミンです。

通常の食事を摂っていれば欠乏しにくいですが、胃の切除手術をした方や、萎縮性胃炎など胃の粘膜に病変がある方、高齢者は吸収されにくいので注意が必要となってきます。レバーやしじみ、あさりなどに多く、植物性食品にはほとんど含ま

れていないため動物性食品や魚介類が苦手な方は注意が必要です。

フレイル予防の食事のポイント

【ポイント1】

3食しっかりと食べる

【ポイント2】

1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる

【ポイント3】

いろいろな食材を組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせることや、いろいろな食材を食べるといったことは、低栄養の予防に必要な栄養素を十分に摂ることへとつながっていきます。

主食

米、パン・麺類などの穀物
主に炭水化物の供給源

主菜

魚、肉、卵、豆類を使った主のおかず
主にたんぱく質の供給源



バランスの
良い食事

副菜

野菜・海藻・きのこなどを使った副のおかず
主にビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源

もう一品

汁物、果物、乳製品など

神功皇后ゆかりの縁結びで有名な竈門神社。上宮がある宝満山（829m）も含めカエデ類をよく目にします。

「太宰府」駅を出発。太宰府天満宮の境内を北へ進み、トンネルを抜けて右へ。この辺りの紅葉もきれいだ。県道578号を東へ向かうと、駅から40分程で竈門神社の参道入口に着く。太宰府市コミュニティバスを利用するなら「内山」バス停で下車。車の場合は神社の駐車場に



竈門神社参道の紅葉

竈門神社のカエデ

体験活動協会 FEA 理事長 谷 正之

ふくおかの
自然探訪

その83

フレイル予防～健康寿命をのばす食事～

医療法人西福岡病院

栄養科 管理栄養士 柴田ななみ

フレイルとは？

フレイルとは、英語の「Frailty」が語源となっており日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」「脆弱」などを意味します。フレイルは「加齢とともに運動機能や認知機能などが低下し、複数の慢性疾患の影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

多くの方はフレイルを経て要介護状態へと進むと考えられているため、高齢者が増えている現代社会においてはフレイルに早く気づき、正しく予防や治療を行っていくことが重要となっていきます。

フレイルの要因と低栄養との関係

フレイルの要因には身体的な衰え・心理的な衰え・社会性の衰えの3つがあるといわれており、互いに影響しあうことがフレイルの進行に深く影響していると考えられています。この3つの要因による悪循環をフレイルサイクルと言い、フレイルサイクルに陥るきっかけとしては、転倒や骨折などの身体的負傷や慢性的な疾患の悪化などが多く上がります。これを予防するためには日頃から十分な栄養を取っておくことが必要です。

フレイルの要因



低栄養予防のために必要な栄養素

【カルシウム】

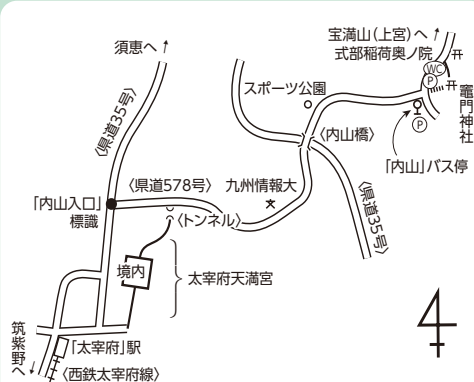
カルシウムは骨の健康や丈夫な身体づくりに重要なミネラルです。

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品や小魚、豆腐などの大豆製品、ひじきなどに多く含まれています。牛乳や乳製品は他の食品と比べてカルシウムの吸収率が高いうえ、1回の摂取量も多いため効率よく摂ることができます。

【ビタミンD】

ビタミンDは脂溶性のビタミンで腸でのカルシウムの吸収を助け、強い骨や歯をつくるビタミンです。

日光にあたることで体内でも作ることができるため、毎日外へ出て日の光を浴びることができていれば不足しにくいとされています。野菜や穀類、豆やイモ類にはほとんど含まれていないため、魚やきのこ類から摂取する必要があります。また、椎茸は紫外線に当たるとビタミンDが増えるため天日干しをしてから使用するのがおすすめです。



式部稻荷奥ノ院の紅葉

場 所 太宰府市
一口メモ 紅葉の時期は行楽客が多いので、訪れる曜日や時間帯に配慮するとよい。

止める。
 神社にはイロハカエデが植栽され紅葉と新緑が美しい。石段を5分弱上ると社殿(170m)に着く。さらに北へ3分位下ると式部稻荷奥ノ院がある。渓流と紅葉の自然美を満喫できる。宝満山まで上るなら、所々でウリハダカエデ、コハウチワカエデなど自然のカエデを觀賞できる。山頂直下のキャンプセンターでも紅葉が楽しめる。

健康講話のお知らせ

11月8日土

第234回

健康講話

in 病院フェア

第1部：10:00～

冬の病気
食中毒

講師：介護老人保健施設「西寿」施設長 青木 知信

第2部：11:00～

 注意機能を高めてミス防止
～エクササイズで楽しく簡単に注意カアップ～

講師：医療法人西福岡病院
リハビリテーション科 作業療法士 山本 顕史

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(1・3・5) 高野(2・4)
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	
呼吸器内科											
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)				
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							諸鹿	諸鹿	古賀	古賀	
外 科											
整形外科	高比良		高比良		中垣		中垣				小田(※1)
泌尿器科		非常勤		非常勤	高比良		高比良		津村	津村	
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	大屋						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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。
※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。)

病院フェア

開催案内

日程：令和7年11月8日(土)
時間：10:00～15:30(予定)
場所：病院正面玄関、外来受付など

内容：健康講話(健康講話のお知らせ参照)・健康相談・
血糖値測定・糖尿病教室・肺年齢測定・血管年齢・
食品(露店)・キッチンカー・ステージイベント(予定)

※雨天決行! <雨天時、ステージイベントは中止>
※都合により内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。



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。

医療法人
●発行 西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp