



MY HOME DOCTOR

住みかみ



散歩道

雨の舞鶴公園蓮池

福岡市中央区にある舞鶴公園まいづるこうえんは、黒田官兵衛ゆかりの福岡城跡を中心とする総合公園です。お城を守るためのお堀が今も残り、水辺にはさまざまな植物や生き物が生息しています。毎年6月下旬から8月中旬頃まで蓮の花を鑑賞できます。



健康 随筆

気楽に招きあえる社会作り

赤木 有為子
あかぎ ういこ



私は、夫の2年間のイギリス留学から帰国して、こんな夢を抱くようになりました。それは気楽に「家にお茶しに来ない？」とか「食事において」と招きあえる社会です。集まって、みんなで笑ったりおしゃべりを楽しめば、孤独感や、寂しい思いの人は消え去って、みんな生きる喜びを手に入れることができるのではないかしら。

私が初めてイギリスに住み始めた時のことですが、隣の奥さんが「隣の人をお世話するのは私たち国民の義務なんです」と言っていて何でも教えて頂き、助かりました。慣れない庭の芝刈りをしてると、その反対側の家の奥さんが、ミルクティーを淹れてきて、「どうぞ」と庭の塀越しに頂き、一服することができました。友達達のクリスマスは、初めて知り合った人に、「家にお茶しに来ない？」と言わないと変だ、と言っていました。バスを待っている時に、初めて会った老婦人に「香港旅行の写真会するの、見に来て」とパーティーに誘われて、家族で参加したこともあります。イギリスの人たちは、いつも仲良く招きあって楽しんでいるのです。

To be Anglicized (アングレサイズト)「イギリス風になる」という言葉があります。料理やお菓子作りや、お茶においては、イギリス風になれば、何でも簡単に楽しいことになってしまおうと言うことです。私たち日本人は、おもてなしは、相手のことを考え、時に苦労や負担をとまなげて行うものと思ひ、ついつい隣人や友達を招くのを遠慮しがちです。私はこれからも、イギリス料理を通じて、気楽に招きあえる社会作りに貢献したいと考えています。

(著書に「イギリスの食卓に夢中」、絵本「お話しのお菓子達」など)

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。

が衰えてしまいます。(心筋の萎縮・機能低下)。それにより少し動くだけで息切れ・動悸が出現したり起立性低血圧・むくみが生じやすくなります。

⑤ 血栓塞栓症

血栓塞栓症とは血管内に血の塊(血栓)ができてしまい血流を妨げる病気です。寝たきりや運動不足になると血流が悪くなり、血栓塞栓症のリスクが高くなります。それにより痛み・むくみ・皮膚色の变化・息切れ・胸痛・冷汗などが出現します。

⑥ 尿路感染症

寝たきりや活動低下により尿が膀胱に残りやすくなり細菌が尿路にとどまり増殖することで罹患しやすくなります。オムツ使用等で陰部が不潔になり細菌が尿道から侵入しやすくなることも要因の一つになります。

⑦ 尿路結石

運動不足や寝たきりの状態が続くと、血中のカルシウムが不足し骨からカルシウムが溶け出してバランスを保とうとします。それにより尿に多くのカルシウムが出るようになり、尿路結石を発症しやすくなります。

⑧ 誤嚥性肺炎

寝たきりの状態が続くことによって全身の筋力や嚥下機能(飲み込む能力)が低下し唾液や食物が誤って気管に入る「誤嚥」を引き起こしやすくなります。その結果炎症が起き誤嚥性肺炎を発症してしまいます。

⑨ 褥瘡(床ずれ)

寝たきりなどで身体の同じ部位に圧迫やずれの力が継続されると、循環障害をきたし皮膚が損傷・壊死した状態になります。褥瘡が発生しやすい要因として低栄養・むくみ・皮膚の湿度・清潔さ・持病の有無などが挙げられます。

⑩ 精神症状

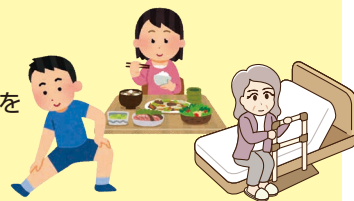
寝たきりや活動性が低下すると外出頻度が低下し周囲の人との社会的な関わりが減ることによって意欲や集中力の低下、抑うつ状態などが生じることがあります。

廃用症候群による症状は多様で身体に及ぼす影響は大きなものになります。これらを予防するためにもバランスのいい食事・栄養に気を付けていただきながら動く習慣を身につけていただければと思います。

廃用症候群を予防するためには?

「できるだけ動く」「栄養摂取」が大切!

- ① 動く習慣を作る
 - ・座る、立つ、歩く習慣をつける
 - ・軽い運動・セルフケア
 - ・趣味、社会参加
- ② 栄養と口腔ケア
 - ・バランスのいい食事を
 - ・低栄養を避ける
 - ・口腔ケア
- ③ 環境と生活の工夫
 - ・早期離床
 - ・住環境の整備
 - ・睡眠生活リズムを整える



企救半島の東側に白野江植物公園がある。傾斜がある公園なので白野江の丘と呼ぶことにする。四季折々の植物が楽しめる。山頂からの眺めもよい。
 JR「門司港」駅から西鉄バスに乗車し「白野江」丁目バス停で下車。終始、舗装道を歩く。公園への誘導標識に従い進み、入場口で入園料を払って中に入る。
 交点①は中央の道を上る。山頂広場まで坂と平坦な道を繰り返す。



周防灘と蕪島(山頂広場より)

白野江の丘

ふくおかの自然探訪

体験活動協会 F E A 理事長 谷 正之

その90

廃用症候群について

医療法人西福岡病院
理学療法士 平川 史央里

廃用症候群とは「生活不活発病」ともいわれる状態で、過度な安静や活動性が低下したことによる心身に生じた様々な状態のことを言います。主に要因として罹患している疾患に付随した身体症状・精神症状によって不動の状態が続く場合（麻痺・痛み・息切れ・抑うつ等）や、外的因子が身体活動を制限しているために不動の状態が続く場合（ギプス固定・安静の指示・介助者の不在等）などが挙げられます。今回廃用症候群が具体的にどのような状態になるのか、実生活にどのような影響がでるのかを下記に列挙していきたいと思ひます。

① 筋萎縮

長期間体を動かさないことにより、筋肉量が減少し筋力や身体機能の低下が生じる状態。筋力は1週間で10～15%程度低下し、萎縮が進むとされています。廃用性筋萎縮による筋肉への影響は筋力や柔軟性・弾力性など様々な影響を及ぼしていきまひます。筋萎縮が進むと日常生活での筋力・体力の低下・座る・立つ・歩くなどの姿勢が保てなくなる（安定性低下）・関節が硬くなるなど日常生活に大きく影響を及ぼしまひます。

廃用症候群とは…

「生活不活発病」ともいわれる。過度な安静や、活動性が低下したことによる心身に生じた様々な状態のこと。

【要因】

→ 罹患している疾患に付随した身体症状・精神症状によって不動の状態が続く場合（麻痺・疼痛・息切れ・抑うつ等）また、外的因子が身体活動を制限しているために不動の状態が続く場合（ギプス固定・安静の指示・介助者の不在等）

② 関節拘縮

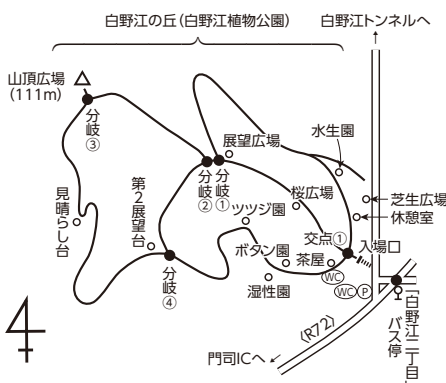
関節を長期間動かさないことにより、関節周囲の軟部組織（筋肉・腱・関節包）が短縮し癒着（線維化）を起こして固まる現象のことです。これにより、基本動作が難しくなる（起き上がる・座る・立つなど）・日常生活動作が難しくなる（服を着る・体を洗うなど）・動く意欲がなくなる（動かすと痛い・疲れる）など動作を行う上で重要な要素の一つとなるため予防することが大切になってきます。

③ 骨萎縮

廃用性骨萎縮が進むと立つ・歩くなどの物理的刺戟が減ってしまうことにより、骨を生成する細胞の活性化が低下し骨が脆く骨折しやすくなってしまひまひます。

④ 心機能低下

長期間の安静・寝たきりにより、心臓が血液を送り出す必要性が減り心臓のポンプ機能



ボタン園

場所 北九州市門司区
一口メモ 車のときは門司ICからR72を白野江方面に進み入口前に駐車する。

返し、「山頂広場」への標識を利用して上る。分岐①を左へ。すぐの分岐②は右へ上る。分岐③を右へ折れると、まもなく山頂広場に着く。蕪島周防灘、山口県の宇部方面の景色が拝める。
分岐③に引き返し右へ。大きく蛇行しながら下って行く。第2展望台の先の分岐④は右へ。湿性園、ボタン園を越すと入口に帰り着く。あとはバス停を目指す。一周およそ40分。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

《シネマせりょう》

《絵本の読み聞かせ》～大人のおはなし会～

「おくりびと」

日時 6月17日(水) 13:30～15:00

日時 6月20日(土) 19:00～20:00

…悲しくも美しい生と死の物語…
主演の本木雅弘さんが原案となった書籍に感銘を受け、自ら映画化に奔走した作品。第81回アカデミー賞外国語映画賞や日本アカデミー賞最優秀作品賞など多くの賞を受賞しました。

内容：大人向け絵本の読み聞かせ
絵本の魅力や楽しみ方をぜひ体験してみてください!! もちろん、お子様と一緒にでも大歓迎です♪

場所：西陵公民館 講堂
定員：予約先着30名

場所：西陵公民館 児童等集会室
講師：絵本専門士 山本華子さん
当日飛び入り参加も歓迎いたします(^O^)/
たくさんの方の参加お待ちしております♪

申込先：西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》 **心臓弁膜症**



とき 令和8年6月27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 循環器内科医師 **松尾 勇**

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 ☎0570-09-1331(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				山本		山本
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田		原田	渡辺	渡辺	渡部	渡辺(1・3・5)
	川床	渡部			川床	和田	高野	高野	石津		高野(2・4)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		宮本		安部		
循環器内科	大園	大園/松尾	藤井	松尾	松尾	藤井	松尾	小牧	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		宮崎				
呼吸器外科							緑川	緑川			
乳腺外科		安部	安部			安部		安部	非常勤	非常勤	
整形外科	高比良		非常勤		中垣						
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		
婦人科	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/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				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☎0570-09-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

スタッフ募集

仕事内容 巡回健康診断の看護師業務

* 検診バスに乗り、事業所に出向いて健康診断を実施。

* 採血、血圧、検尿、心電図等の測定。

■雇用形態：パート労働者 ■必要な免許・資格：看護師・准看護師いずれかの免許・資格所持で可

■賃金(時給)：正看護師1,300円 准看護師1,100円

※処遇改善手当、ベースアップ手当 勤務時間に応じて支給

■通勤手当：実費支給(上限あり)

■就業時間：概ね6:00～18:00の間で1事業所につき3～5時間程度。週1日からの勤務も可能です。

■加入保険：労災

一緒に働きませんか



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
(事業所個別番号)

☎0570-09-1331・FAX 092-881-1333
https://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。