



MY HOME DOCTOR

住みかみ



散歩道

倉敷

チャールズ会全国大会で岡山を訪れたときに描いた「倉敷」です。雨模様でしたが係の女性が付き添って下さいました。趣のある町でした。



健康 随筆

「留学生と過ごす正月」

西原そめ子



ここ数年正月に福岡女子大の留学生を二、三人、我が家に受け入れてあります。正月体験を通し日本文化への理解を深めてもらおうという同窓会事業への協力ですが、毎回珍騒動が起きて頭を抱えます。

最初の上海三人娘は自分が入浴後、一番風呂の湯を流してしまい大慌て。次は内モンゴルと黄河流域からの二人、少女漫画のお姫様スタイルのピラピラ洋服がいいが生活の躰はゼロ、食事の後片付けは出来ず部屋も布団もグチャグチャ、中国の一人っ子政策を垣間見るようでした。その次は英国とインドネシア娘、英国娘は大豆アレルギーで醤油がダメ。偏食もきつくコーヒー、紅茶、牛乳ダメ、もちろんおせち・雑煮もオールアウト。インドネシア娘はイスラム教徒でブタ肉禁忌に魚はキライ。二人の食事には心底困りました。

私のもてなしのメインは若い頃の着物を着せて写真を撮ってあげることに。一番喜びます。元旦が雪だった年、雪どき地面を着物と草履で跳ねまくり京劇のポーズで大はしゃぎし、私はあとシミ抜き代がコタえました。翌年、泥ハネ娘から賀状が来た。かけられた迷惑は忘れて可愛いと思います。

毎年何かが起こるが若い人と触れ合うことは楽しい。独り暮らしには最良の老化防止と思う。しかし一番疲れるのは着付け、私も傘寿、腰痛もあり彼女たちの着物着せはツラくなりました。しかし着物を着て喜ぶ彼女らの姿が頭をよぎると、誰か手伝ってくれる人を探してもうしばらく続けてみるか、そんなことを考えている私です。

(霊場本執筆家)

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。

特集

インフルエンザ・肺炎・予防接種について

呼吸器内科 医師 國武 律子

これから寒い季節へと向かいインフルエンザの流行シーズンとなりますので、インフルエンザと肺炎についてお話しします。

インフルエンザ

●概要：インフルエンザウイルスによる急性熱性感染症で、伝染性が非常に強く、広い範囲で流行し、症状が激しく重症化しやすいことが特徴です。突然の発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身



倦怠感、筋肉痛、関節痛などが現れ、せき、鼻汁、咽頭痛などの上気道症状がこれに続き、約1週間です。潜伏期間は通常1〜3日です。インフルエンザ感染者のせきやくしゃみなどとともにインフルエンザウイルスが小さな飛沫（しぶき）となって空気中に飛び散り、これを周りの人が吸い込むことや、ウイルスがついた手で、目や口を触ることで感染します。

●一般的な予防方法：マスクの着用、うがい、手洗いによりウイルスの体内への侵入を減らすことが重要です。他の人に感染を拡大させないために、感染者は発症してから5日間、かつ解熱が得られてから2日間は自宅で安静加療することが望まれます。

●予防接種：発病や重症化のリスクを下げることで期待できます。

現在日本国内で使われているインフルエンザワクチンは「不活化ワクチン」で、安全性の高いワクチンです。ワクチンの基となるウイルス株は、毎年その年の流行を予測し決定されています。ワクチンは接種の約2週間後から効果が出て、約5ヶ月間効果が持続します。毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1〜2月にピークを迎えます。自分自身をインフルエンザの危険から守るため、周囲の人への感染・流行を防ぐために予防接種を受けましょう。

肺炎

「たかが肺炎、されど肺炎」ともいわれ、肺炎はありふれた病気です。しかし、肺炎は日本人の死亡原因の第3位であり、致命的となることもあります。肺炎で死亡する方の95%以上が65歳以上の高齢者です。また、糖尿病や腎不全、肝硬変、気管支喘息・COPDなどの慢性肺疾患、心疾患など、内

超低山散歩 18

望みの丘（宗像市）

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

広大な自然の中で、思い思いのレクリエーションが楽しめる、ふれあいの森総合公園。望みの丘（約100m）は、その一番の高台にある。散策路を利用して巡ってみる。

JR「赤間」駅北口から、西鉄バスの鐘崎行きに乗り、「横山入口」バス停で下車。舗装道を東進し、「総合公園」看板がある分岐①を右へ。坂を上ると、バス停から15分程で分岐②に着く。サクラがある坂を上って下り、

「自然ゾーン」標識がある分岐③は右折し、ヒノキ林を歩く。交点①は、相原池沿いの土道を左へ進む。分岐④を過ぎ、交点②からは「望みの丘」標識に従い坂道を上る。カエデ類が目立つ。尾根沿いを下って上ると分岐⑤があり、分岐⑥は右へ上る。分岐②から35分位で頂上に到着する。

ここから、景色が見晴らせる。分岐⑤へ引き返し、「桜の森」標識に従い左へ下る。分岐⑦は右へ、すぐの「水辺の森」標識がある交点③は左折する。交点①からは同じ道に戻る。頂上から分岐②まで



肺炎は日本人の死因の  
**第3位<sup>1)</sup>**



肺炎による死亡者の  
**約95%は  
65歳以上<sup>1)</sup>**



厚生労働省 人工動態統計(確定数) 2013年

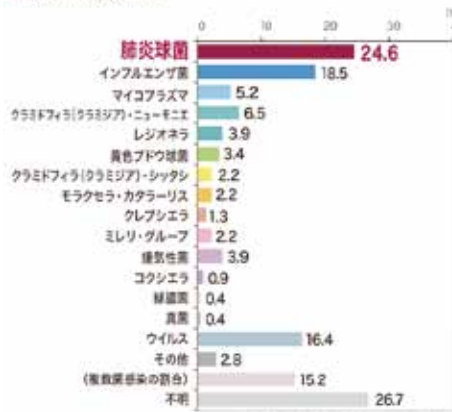
臓に慢性の病気を持っている、全身の免疫力が下がったり、病原微生物に感染しやすくなったりするため、肺炎になりやすくなります。ウイルスによるかぜやインフルエンザにより障害された気管支や肺の粘膜に細菌が附着して肺炎が起こることもあります。

肺炎予防として

- 細菌やウイルスが体に入り込まないようにする…マスク・うがい・手洗いをする。歯磨きなどで口の中を清潔にする。誤嚥を防ぐ。
- 体の抵抗力を強める…規則正しい生活をする。禁煙をする。持病を治療する。

● 予防接種を受ける…肺炎球菌ワクチン インフルエンザワクチン

●市中肺炎232例の原因菌



日本呼吸器学会 成人市中肺炎診療ガイドライン 2007:15 より作成

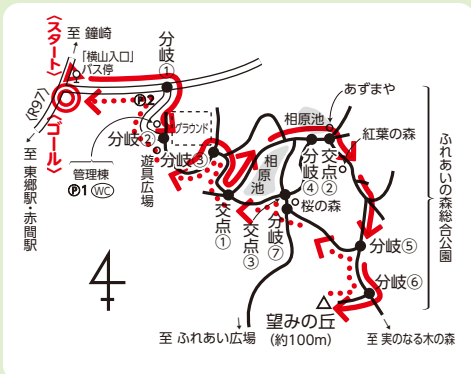
日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。最も頻度が高いうえに重症化しやすく、最近では抗菌薬が効きにくい菌も増えています。成人用肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。ただし、全ての肺炎を予防できるわけではありません。高齢者を対象とした肺炎球

肺炎球菌ワクチンと  
インフルエンザワクチンの  
両方を受けましょう

インフルエンザをきっかけに感染に対する抵抗力が弱まり、そこに細菌感染を起こすことで肺炎にかかることがあります。高齢者での季節型インフルエンザに罹った後の死亡の多くは細菌性肺炎の合併とされています。肺炎球菌ワクチンだけでなく、インフルエンザワクチンを接種することも肺炎の予防につながります。同日接種も可能です。予防接種について不明な点があれば、医師やお住まいの自治体にご相談ください。

菌ワクチンの定期接種が開始されています。平成27年度から平成30年度までは、該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方、60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方で、今までにこのワクチンを接種したことがない方が定期接種の対象となります。対象となる年度においてのみ、定期接種としての公費助成が受けられます。肺炎球菌ワクチンの免疫(抗体)は5年以上持続するといわれています。

約30分、さらにバス停まで15分程度だ。  
マイカーの場合は、分岐②の①に止めるとよい。開園時間以外には施設されるので注意を。  
● 宗像市ふれあいの森総合公園  
● 歩行距離 4・1km  
● 歩行時間 95分  
● 一〇メモ 遊具広場には、子どもが喜ぶ大型遊具もある。



▲宗像市街と許斐山、奥に立花山(望みの丘頂上より)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

ソフトダーツ  
日時 11月12日(土)  
13:00~15:00

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎対象 60歳以上の人  
◎講師 公民館長

\*楽しみながら身体と頭の体操ができるスポーツです。お気軽に体験してみませんか? 動きやすい服装で参加して下さい。



子育てミニミニひろば

公園さんぽ  
日時 11月17日(木)  
10:00~12:00

◎場所 西陵公民館 児童等集会所  
◎対象 0~3歳児と保護者  
◎指導 保育士 大歯美穂子さん

\*当日、タオル・帽子・飲み物をお持ち下さい。



地域づくり講座

~冬場の  
ヒートショックに  
ご注意~

日時 11月11日(金)  
9:45~

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎対象 校区住民  
◎講師 白十字病院 循環器科医師 野瀬大補さん

\*講演後秋の健康ウォーキングです。共催：校区保健衛生連合会

詳しくは公民館にご確認ください。

＋ 西福岡病院に献血車が来ます! ♥

12月14日(水) 14:00~16:00 (受付場所) 1階 待合室 献血にご協力をお願いします。

健康講話

《 今月のテーマ “漢方薬”って安全ですか? 》

と き 平成28年11月26日(土)  
午前10時より午前11時まで

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 薬剤部 薬剤師 荒巻 邦博

会 費 無料

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

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	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		オンコール		副島	飯田/交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)			
			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			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)/山田		安藤(文/予約)/山田	宮本	安藤(文/予約)/宮本		安藤(文/予約)/宮本		安藤(文/予約)/山田	(宮本)	
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		
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科(11/15迄)	福與		福與		福與		福與		福與		
皮膚科(11/16以降)	非常勤				非常勤				非常勤		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来					國武(予約制)						

※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。)

介護老人保健施設 西寿 (西福岡病院併設施設)

「西寿祭り」レポート



平成28年10月1日(土)、毎年恒例の「西寿祭り」を開催致しました。今年のボランティアは、職員の知人の皆様による踊り、そして利用者のご家族が参加されているボランティア団体の皆様による踊りと、2組ございました。屋台でのゲームは、射的、的当て、はずれの無い千本くじ引きがあり、ご家族と一緒に参加されとても楽しまれていらっしゃいました。夕食は各フロアにて、ご家族と一緒に会話を楽しまれながら召し上がって頂きました。どれを食べるか迷われるほど色々なメニューがあり、皆さん大変喜ばれておられました。ボランティアに来て頂いた皆様、素晴らしい公演、本当にありがとうございました。

