



MY HOME DOCTOR

生かばい



散歩道

マンドリン教室の師と弟

後輩が訪ねてくれたことが切っ掛けでマンドリンを弾くことになりました。学生るとき以来30年近く御無沙汰いたしておりましたが、国立九州がんセンターを定年退職した記念に国産では最高級のマンドリンを贈られ、現在もプロの先生に習っています。



健康随筆

第99回ライオンズクラブ

国際大会を振り返って



不老 安正
ふるうし やすまさ

私たちの長年の夢であった福岡での国際大会誘致が逆境を乗り越え実現し、2016年6月24〜28日にて世界最大の奉仕団体であるライオンズクラブの国際大会が福岡で盛大に行われました。私も大会委員長として奮闘いたしました。私も大会委員長として奮闘いたしました。私たちが、梅雨時のため雨が心配でなりません。ハイライトであるインターナショナルパレードもなんと曇りの中、無事、行なわれ、翌日は奇跡的に晴天となり、ブルーインパルスが福岡の上空に輪を描き、見学者の大きな歓声を聞いた時には、私も感動でいっぱいになりました。

世界110の国からの参加者を始め、国内外から約3万8千人が福岡を訪れ、経済効果も112億円と言われておりますが、世界の皆様にも福岡の歴史や文化に触れていただけた最高の大会になったと思っております。

また、大会期間中、ドミニカ共和国から夫と共に来日されたメルセデスさんが、数日前からの腹部の痛みが増し、総合病院に緊急搬送され、検査の結果、命にかかわる状態で、同意の上、緊急手術が行われました。術後の入院中は、スペイン語通訳を手配し、一ヶ月に及ぶ入院の後、米国からの介護士が付き添い、無事帰国されました。後ほど、順調な回復を知らせるメールをいただき、安心と共に「おもてなしの心」が実践できたことが誠に嬉しく思います。

大会が無事、大成功を収めることができましたのも、多くの人々のご協力とご努力のお陰と深く感謝しております。これからも、日々、健康に留意し、夢と情熱を持ってさらに社会福祉に取り組んでまいりたいと、思っております。

(元 第99回ライオンズクラブ国際大会ホスト委員会委員長)

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

たかが風邪と思わないで 症状の似た病気と予防法

4階病棟看護部長

向井 智美

智美

風邪の防御機能

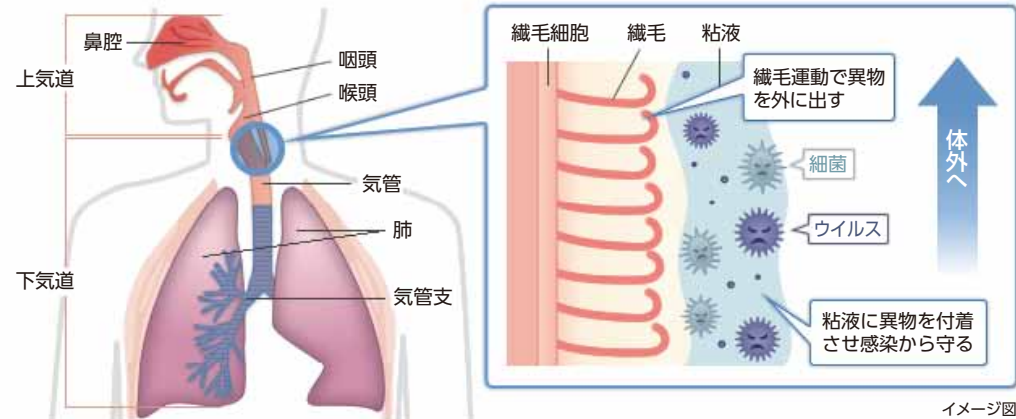
若い時には病気が知らずで、病院などほとんど行かなかったという人でも、高齢になると風邪などの病気がかりやすくなります。風邪だと思っていた症状が、実は違う病気であるということも多いため、注意が必要です。『咳』『痰』『鼻水』いずれの症状でも「かぜをひいた」と自己診断して病院に来ることが多いですが、肺炎・喘息・副鼻腔炎・結核などのこともあるので注意しましょう。

風邪とは…

「風邪」と言っているのは病名ではありません。咳が出る、熱っぽい、頭痛がする…そういったさまざまな症状の総称で、原因は80〜90%がウイルスで、10〜20%が細菌と言われています。

かぜをこじらせるべく言いますが、かぜそのものが重症化することは少なく、かぜでダメージを受けた鼻や気管支に細菌がくっついて副鼻腔炎や肺炎を起こす、かぜがきっかけになって、もともとある病気が悪くなるということがあります。

【呼吸器の異物侵入を防御するはたらき】



イメージ図

高齢者が風邪をひいた時の特徴

- 1 高熱は出にくい 重症化しても見つけにくい
理由は、加齢とともに体温調節機能が衰えてしまっているため、体温だけで重症であるかを判断するのは危険。
- 2 かぜをひきやすい 長引きやすい
免疫力や内臓機能の低下。熱はあまりないが「なんとなくくだる」という時はまだ治っていない。
- 3 薬の副作用がやすい
肝臓と腎臓の機能が低下し薬の影響をいつまでも受ける。
- 4 食欲が落ちやすい
胃腸の働きも低下する。
- 5 咳・痰がよく出る
のどや気道の粘膜が弱くなる。
- 6 病院に行かない人が多い
「寝とけば治る」と思っている人、病院に行くのが一種の恥のように思う人もいる。
- 7 合併症を起こしやすい
免疫力や抵抗力が落ちているた

超低山散歩

鎮山 (糸島市)

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

姫島の最高峰が鎮山(1866m)だ。女傑の野村望東尼が流刑された地で名高い。展望を楽しむ、海の幸を味わう、花を愛でるなど、道中に自分なりの目的をもつと楽しさも倍増する。

JR筑肥線の「筑前前原」駅北口から昭和バスの芥屋行きに乗車し、「岐志」バス停で下車。岐志港から市営渡船で姫島に渡る。

渡船場(姫島側)から海沿いを左に進むと、分岐①がある。インヒヨドリも見かける。そばにある鳥居の右横を過ぎると、すぐに分岐②が現れる。角に庚申道祖神の石碑がある。間もなく、正面上に姫島大明神が見える交点①に着く。

左に向かい、木陰の柔らかい土道を上る。途中、ヤブツバキ、フウトウカズラの花や実を目にする。交点②を過ぎ、ややきつい坂を上ると展望所がある。

最後、きつい坂を蛇行しながら上って行くと、渡船場から45分程で頂上に到着。平坦な草地で眺望も得られる。

分岐②まで戻り、民家の間を歩く。要所に誘導標識が取り付け

感染予防の豆知識

め、ほかの病気も侵入しやすい状況にある。

風邪にかかった人が広めないためにマスクをすることが重要で
す。ウイルスは、60%の湿度に弱
いと言われています。風邪にか
かっていない人でも、マスクをす
ることで、湿度を保てます。でき
るだけ適切にマスクを着用しま
しょう。

「マスクフィットチェック」



①鼻まわりをブロック

針がね(ワイヤー)を鼻の形に合わせて曲げます。隙間が無いように注意しましょう。

②アゴまわりをブロック

折り目(プリーツ)を広げ、必ずアゴまで隠します。

③すき間が無いが最終チェック 最後に、すき間が無いか要チェック!

「うがい」の効果

厚生労働省発表から「うがい」の記述が消えています。

平成27年度の「インフルエンザQ&A」では、「外出後の手洗い等」となっており、「うがい」については言及されていません。

実は、インフルエンザウイルスが口やのど、鼻の粘膜表面にとりついてから、20〜30分くらいで粘膜細胞内に侵入すると言われ、20〜30分おきに「うがい」をしないと、飛び込んだウイルスの侵入をブロックすることはできないということなのです。

なので、医師によっても様々な意見があります。



殺菌剤入のうがい薬などで頻繁にうがいをを行うと、粘膜にいる善玉菌まで殺してしまうことになり、本来持っている抵抗力を弱めてしまうことになるのでよくない



うがいは粘膜に付着したウイルスを減らすことができるため、しないよりはするにこしたことはない



「うがい」よりも、こまめに水分を摂って、口の中に入れてきたウイルスを胃に流し込んでしまう方が良い

いずれにしても、水分を摂ることはインフルエンザに対する抵抗力を高める上でも大切です。鼻や気道の粘膜の表面には、「繊毛」という小さな毛がびっしりと敷き詰められていて、この繊毛が小刻みに動くことで、粘液が流れてウイルスや雑菌を咳やたんとして排出します。

しかし、体内の水分量が減ると、繊毛がうまく働かないために排出力が低下して、ウイルスや雑菌が体内に入りやすくなってしまふため、水分補給をしっかりとする必要があります。結局、**少量ずつ水分をこまめに摂ること。それが現時点では、「うがい」を上回るインフルエンザの予防法の一つです。**

いつもと違う症状があれば、迷わず病院に行かれて下さい。



▲姫島最高峰の鎮山の全形(立石山より)

ある。頂上から40分程で野村望東尼御堂に着く。尼像、遺品なども展示されている。ここから渡船場まではおよそ10分で帰り着く。

範 囲 糸島市姫島

歩行距離 3・2km

歩行時間 95分

一コマ 岐志港には、10月から翌年3月頃にかけてカキ小屋が並び、



4+

[姫島]

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

子育てミニミニひろば



「ソフト
ダーツ」

日時 2月20日(月)
13:30 ~ 14:30

◎場 所 西陵公民館 講堂
◎対 象 60歳以上の人
*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。



ひな祭り
日時 2月16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
◎指 導 保育士
大歯美穂子さん

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / “中高年を健康に生きるために”
～心臓・脳・血管の病気を予防する生活～

と き 平成29年2月25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 循環器内科医師 内科部長 大園 慶三郎
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(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/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	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。)

前立腺がん検診のお知らせ

★早期発見のために前立腺検査を受けましょう★

前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。
この機会に検査されることをお勧めします。

対象者 福岡市内在住の満55歳以上の男性

実施期間 平成29年2月1日(水)～2月28日(火) 平日及び土曜日

費用 1,000円 満70歳以上の方(保険証など年齢が確認できるものを提示)、
市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

前立腺がんは
血液検査で
チェックできます。



●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 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp