

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2007年

10月号

生かばい

医療法人 西福岡病院



散歩道

百道一丁目

古民家の保存や移築の必要性が論じられて久しいが、現実には残念ながらうまく行っていない例が多い。元寇防塁跡近くのこの民家も今は跡形もなく、駐車場になってしまっていた。



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

健康随筆

平凡な日々を

光安 愛友
みつやす ちかとも

私は八十歳になりました。長い年月をそれなりに努力したつもりですが、人類の長い歴史に比べれば一瞬の夢だったと思います。

このところ、日々理解に苦しむこと

とがまわりで起こっています。年をとれば、人間のことがらに少しはわかりそうなのに、そうはなりません。更に言えば、あと余命幾程か前以ってわかっていればもう少しましな日々を送れるのではないかと思います。

しかし、答えのあり得ない問を発するのは、時間の無駄というものでしょう。個我を放下せよという教えはそういうことかも知れないと思います。

私の友人のなかには、月の光を浴びながら或いは朝日のなかに浮かびあがった神や仏の姿をみて、永遠の世界を実感し宗教の道に入った人もいます。

神と人との間には、深い淵があるようで私には宗教的な快悦の経験はありません。しかし、小さな我が家の庭に出て、木々に話しかけ水をやり、時に肥料をやれば自然は必ず答えてくれます。

私にとって、自然と触れ合うことから「人は生きていくことに価値がある」と思い定めることが出来るようになりました。これからの季節の流れを楽しみながら老いの日々を送りたいと思います。

(元富士銀行取締役)



特集

腰

痛

第二弾

理学療法士 野田 政道

腰痛を和らげよう～寝方～



両足を座布団やクッションまたは枕などに乗せることで、腰のカーブが少なくなり、腰周囲の筋緊張が和らぎ痛みが軽減する！

かかとだけではなく、ふくらはぎまでしっかりと乗せるようにすることが大事！

両足に座布団やクッションまたは枕を挟むことで、腰が安定するとともに、腰周囲筋および股関節周囲筋の筋緊張が和らぎ痛みが軽減する！

大きすぎず軽めの素材が挟むものに適している！



横向きで寝るときも、下の足を伸ばし座布団やクッションまたは枕を上足の下に入れると、腰のねじれが減少され痛みが軽減する！

腰が“ねじれ”ないので楽に感じる！

地名の由来 その一〇〇

福岡

飯田 良三

当福岡はその由来は黒田如水公が備前岡山よりこの地に転封するにあたり、故郷の名にあやかって名付けられた。その前までは那珂川を境に博多しかなく商業、大陸との交通の要地であり、川以西は黒田の殿様が造った城下町でこの事は以前に記述した。

今回、ここで述べる福岡は我々が住む福岡ではない。小学校、中学低学年の地理の時間に東北にも福岡があると教わった。但し、“フクオカ”と発音せず、“ホコオカ”であると、しかしそれが東北のどの辺りかは記憶になく、ただ雪国の豪雪地帯で行政的にも市ではなく町と教わっていた。最近思いが通じたのか？盛岡の北、それも青森県三戸の近く町自体は岩手県内にあるとのこと。戦後は同じ福岡では紛らわしいので冠をつけ北福岡になったこともあるらしい。

ところで、他県の人、私も先生から“ホコオカ”と発音すると云われていたが、偶々この高校が野球の甲子園大会に出場NHKでもホコオカと放送したら、ご当地の方々から間違いだフクオカであると抗議があつて本当の呼び名が判明した。なぜ、間違った発音だったか東北訛りの人の発音を聞

自己診断

病院に行ったほうが
良い状態は？

以下のような症状が出た場合には、
我慢せず・迷わず整形外科を受診し
ましょう！（手遅れになる前に!!）

・殿部から下肢にかけての
違和感や痺れやじんじん感
ある場合

→椎間板や靭帯が神経を圧迫して
いる可能性があります

・腰痛とともに尿や便が出にくく
なってきた場合

→神経の圧迫や腎臓・膀胱・腸に
病気が隠れていることがあります

・転倒して痛みが軽くでも
出た場合

→背骨が骨折している可能性があります

・がんの既往がある場合

→背骨は骨の中で一番がんの転移が
起こりやすい所です
（痛みが出たら迷わず受診しましょう!）

・女性の場合は婦人科の病気
でも腰痛が発症します

今回は『病院受診（整形外科）
の重要性について』話をしたい
と思います。
今まで私が担当した腰痛患
者のほとんどは、腰痛が出現し
てから1週間ほど経過した後、
あまりにも痛みが軽くならな
いので病院に受診したという
方が多かった様に感じます。し
かし、腰痛というものは正しい
治療を受けないと（慢性化）す
る恐れがあります。
よって、今は痛いけど、いつ
ものように2〜3日で良くな
るだろうなど自己判断する
のではなく、痛みが出現した場
合には、すぐに病院（整形外科）

に受診することをお勧めします。
：とは言うものの、どのよ
うな状態の時に病院にかかれ
ば良いのか分からないという
声も良く聞きます。
そこで今回は、当院整形外科
の先生に病院に受診したほう
が良い状態を尋ねたので、ご参
考にしてください。
最後に前号（9月号）でも言
いましたが、腰痛において最も
大切なことは筋力増強および
ストレッチ（腰痛体操）です。こ
れは（腰痛予防）という観点か
ら考えても重要なことです。
当院リハビリテーション科
にこれらをまとめたパンフレッ

リハビリスタッフが作成したパンフレット

- 腰痛～対処法から予防まで～
- 頸肩腕症候群
- 肩関節周囲炎の運動
～いわゆる五十肩～
- 糖尿病教室運動のすすめ
- 呼吸リハビリテーションについて

トがありますので、必要な方は
いつでもお声をお掛けください。

よく聞く医療用語 No.11

頓服薬

発作時や症状の
ひどい時に使う薬。
解熱・鎮痛剤・睡眠剤・
下剤など



き間違えたか、もう一つは当市は日本
ローマ字でFuk向こうの福岡はヘボ
ン式でHukにしたことが一因らしい。
ラジオ、テレビの普及で標準語は、
今は全国何処でも聞けるが戦前は話
せない人間は多くいたらしい。小生の
兄が昭和15年ごろ北海道に旅行し青
函連絡船乗船申告の際、ズース、スメ
イと尋ねられ、解らずしばらくしてそ
れが住所氏名と気が付き笑って話し
ていた。そのくらい九州と東北では発
音の格差があったのである。巡りめぐっ
て福岡それも別の福岡に帰還この地
名の由来も100話となった。
区切りと云うわけでもないが、少々
私も疲れた。しばらく充電期間と云
うことで興味を持ってくださった方
があれば、感謝し、次々回を以って一応
終回とします。

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵校区運動会

日 時 10月14日(日) 9:00～
場 所 西陵小学校グラウンドにて

高齢者料理教室

～秋のバランス食～

日 時 10月18日(木) 10:00～
場 所 公民館

◎指導 栄養士 竹下和子さん
◎費用 500円(但し、老人クラブ加入者は無料)
◎申込み 10月15日(月)迄に
公民館へお申し込み下さい。

子育てミニミニひろば

～野菜を使ったスタンプ遊び～

日 時 10月25日(木) 10:00～
場 所 公民館

◎指導 保育士 大歯美穂子さん

西陵校区文化祭

日 時 10月27日(土)～28日(日)
場 所 公民館

・作品展示 日時 10月27日(土)～28日(日) 9:00～16:00
・バザー 日時 10月27日(土) 10:00～売切れるまで
・友愛セール 日時 10月27日(土) 9:30～売切れるまで
・演芸発表 日時 10月28日(日) 13:30～

転ばない体づくり教室 3回シリーズ

1 回 日 10月30日(火) 13:30～
体力測定とお話(転倒予防とは)
2 回 日 11月 6日(火) 13:30～
バランスの良い食事(試食あり)
3 回 日 11月20日(火) 13:30～
再体力測定とお話(運動の効果と評価)
◎指導 保健師と健康運動指導士
◎申込み 10月22日(月)迄に公民館へお申し込みください。
(但し、3回とも出席出来る方)

詳しくは公民館にご確認ください。

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では『肥満を伴う2型糖尿病』の
治験を実施しています。
お気軽にお問い合わせください。

対象となる方

- 2型糖尿病と診断されている
- 食事療法・運動療法を行っている
- 糖尿病のお薬を服用していない
- HbA1cの値が7.0%-10.0%である
- BMI(体格指数)が25kg/m²以上である



◆詳しくは電話でお問い合わせ下さい

西福岡病院 治験管理室(担当/仲・赤田) ☎092-881-1331(代)

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
一般内科		交代	児玉			井野		児玉	児玉		交代
内科	呼吸器科	石橋	石橋		松村/高野 (1・3)		石橋		廣田	松村	(オンコール)
	消化器科	原田	原田	原田	原田	原田	原田	原田	高野		
	循環器科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	下橋	安藤(文)/下橋		安藤(文)/下橋		安藤(文)	山田	
	糖尿病内分泌科	井野				井野	井野				
	神経内科	萩原			松岡		緒方				吉村/姫野 (1・3・5)
精神科神経科			蛭田(第1休診)								
外科	荒木	荒木		荒木	益崎(手術)	益崎(手術)		荒木	荒木	荒木	荒木/安藤(公) (1・3・5)
呼吸器外科			安藤(公)				安藤(公)				
整形外科	佐々木	貝原	貝原	佐々木	佐々木(手術)	貝原(手術)	貝原	佐々木	佐々木	貝原	九大
泌尿器科	田原		田原	田原	田原		田原	田原	田原(第1休診)		
皮膚科			※皮膚科は診療体制が変更となりますので、受診の際は病院代表までお電話下さい。								
眼科	福大		福大		福大		福大		福大(第2休診)		
耳鼻咽喉科	福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大		森園/福大
婦人科			福大								福大
緩和ケア外来			安藤(公)				安藤(公)				
禁煙外来				水田							

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(主に水曜日)

平成19年9月18日現在

※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。※眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・婦人科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表 ☎092-881-1331までおたずね下さい。

西福岡病院 第6回 病院フェアご案内 ～おかげさまで創立52年～

第6回 病院フェア 2007

●と き：平成19年10月13日(土) ●場 所：西福岡病院 本館棟3階

第1部

- 午前10時より 健康講話「腰痛」
理学療法士 野田 政道
- 午前11時より 救急蘇生法 AED講習会
看護師主任 向井 智美
看護師主任 佐藤 真理

第2部

- 正午より 各種イベント
(餅つき、ヨーヨー釣り等)
- 午後1時より 健康診断
立光映二氏による
ピアノ演奏
- 午後3時より チャリティバザー
●抽選会
●各種展示

※内容、時間は異なることがあります。
ご来場前にご確認ください●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>