

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2007年

12月号

生かみ

医療法人 西福岡病院



散歩道

藤崎

藤崎は古くは「富士見崎」と言い、ここからはるかに糸島富士（可也山）が遠望できたとのこと。昭和40年までの半世紀は、福岡刑務所の高くはりめぐらした塀でヒソソリとしていたが、現在は区役所、市民センターなどで賑わっている。



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

あれがなきゃ、これがなければ
シングルさ！
植木とみ子



五十過ぎて始めたゴルフ、ちゃんとスタンスを取っていればOBにならなかった。パンカーに入らなかったら、二打損しなかった。手前から攻めればパットを四つもしなかった。などなど、いつもいつも悔しい思いと反省ばかり。

わが人生においてもそんなことの繰り返し。行きたかった大学の入試が中止にならなかったら、今頃はもつと…。あのとき、辞めます“なんて言わなければ、今はまだ現役で…。悔やむことばかりです。

でもだったら、そのように思い通りにうまくいったとして、その後の自分がどうなっているかについては全く想像できません。そして現実がとつても嫌かという、どうもそうでもない。自分の思い通りではないけれど、でもその中でそれなりに頑張っていたら、やっぱり今で良かったという自分がそこにいる、そんな気がします。

家族もいちおう独立し、心暖かな多くの友人に囲まれて、そして何よりも好きな仕事をさせて頂いている。この中でなにか一つでもいい、私の名前で、次の世代に誇りを持って伝えるものを残したい、そのような大きな夢を持って、いまある著作に取り組んでいるところです。幸い身近に資料はたくさんあるので、毎日がとても充実しています。

（福岡市総合図書館長）

特集

メタボリックシンドローム

第2回

管理栄養士 佐々木宗子

前回、11月号のおさらいです。メタボリックシンドロームとは、『内臓脂肪型肥満』の人が、高血圧・糖尿病・高脂血症などを併発していることをいいます。（次ページのメタボリックシンドローム診断基準を参照して下さい。）

メタボリックシンドロームの予防、対策には肥満を是正することが大切です。ダイエットにやみくもに取り組むよりも原因を探っていくつかの絞りを集中してがんばっていく方が長続きし、成功へつながりやすくなります。

まずは、肥満の原因探しからはじめましょう。

① 太っているには理由がある

食べる量が多い？

「私はあまり食べないほうなんです」とよく耳にします。でも、食事内容をひとつずつ聞いて、まとめてみるとやっぱり量が多い。こんなことがよくあります。みなさんはどうでしょうか。

また、ストレス解消でたくさん食べてしまつて、いつの間にか摂取エネルギーが増えていく場合もあります。ストレスのコントロールも大切です。

お酒やお菓子は？

晩酌に一緒に取る「おつまみ」



《摂取エネルギー》

（全て160キロカロリー）

ご飯 ……（お茶碗に軽く）100g
食パン ……6枚切り1枚
ポテトチップス ……1／3袋（30g）
ベーコン ……2枚（40g）
ビール ……400ml

《消費エネルギー》

急ぎ足（買い物、通勤） ……約45分
ゆっくり歩く（買物、散歩） ……110分
ジョギング ……20分
ランニング ……15分
サイクリング ……50分
階段の昇り降り ……35分
水泳 ……20分
家庭菜園、草むしり ……80分

ヒータイムに食べてしまつ「おやつ」が曲者です。これらは一口で高エネルギーの場合が多いので内容の厳選が必須です。

外食が多い？

最近はエネルギーを表示しているお店が増えていきます。見てビックリ。1食で1000kcalを越えていることもあります。個人によってバラツキはあるもの、おおよそ

の1日の必要エネルギーは一般男性：1800～2300kcal程度、一般女性：1400～1800kcalくらいなので外食だとずいぶんエネルギーを取りすぎるのがわかりますね。

生活リズムは？

同じ量の晩ご飯でも食べる時間が遅いほど脂肪として蓄えられやすくなります。できるだけ早い時間に食事を済ませ、起きている間に少しでもエネルギーを消費するようにしましょう。1日の余った分のエネルギーは眠っている間に中性脂肪として蓄えられます。

地名の由来

終回

地名のルーツ雑感

飯田 良三

「生きがい」が発行された時は、M電機の診療所に勤務していた。クロードのクリニックで、当院にも色々とお世話になり、発行にあたってシリーズものでも書けとご命令を受けたが元々物書きは苦手、それで以前当院に勤務していたころ院内新聞松籟に穴埋めに地名のルーツについて20回位稿を綴ったが私自身がその後M電機に移り、松籟はスクラップとして保存、尚10話ほど面白半分自家用に書き足していた。

これを元に更に幾つかを書き足し50話位の連載にと考えていたが理事長さんのお奨めで10話まで書けとのこと。これは私にとっては、かなりハードな仕事、特に月1回は、とてもじゃない。しかしながら、齢70を過ぎ、頭の体操、ボケ防止にもなるとお引き受けた。ただ、学問的では面白味がなく、また知識もない。それで予め自制としてそれらに関する文献は原則として用いない、幼いころから父母、友人から得た知識、知人から

特に夜食としてとりやすいラーメンやお菓子は炭水化物が多く含まれており、これらのエネルギーも眠っている間に中性脂肪へと変換されます。



早食い？ながら食い？残飯処理役？つまみ食い？まとめ食い？

みんな肥満の友。その一口が肥満を大きくします。何気に食べてしまいう一口にエネルギーがたくさん詰まっていることがあります。気をつけたいものです。

肥満の原因を見つけたら
いよいよダイエット。

②栄養バランスで、
ほどよくダイエット

「おかず食い」はやせにくい

肉・魚・たまご・豆腐はエネルギーを多く含んでいます。ご飯を適量取ると満足感があり、食べすぎを防ぐことができます。

「野菜不足」はやせにくい

野菜は生でも、煮物でもしっかりとしましう。エネルギーが少なく、満腹感が得られます。

濃い味付けはご飯がすすみます

「私は漬物さえあつたら十分」言葉通り、味付けが濃いとついご飯をたくさん食べてしまします。味付けはできるだけうすく。

おやつを上手にコントロール

たまにはケーキやお饅頭も食べたいですけど、牛乳、ヨーグルト、果物にするとカルシウムやビタミンも一緒に取れて健康的です。

いかがでしょうか。いくつか並べてみましたが、実行できそうなものがありますか？まずは、取り組みやすいものから考えてみましょう。



運動と組み合わせると
効果抜群！

③食べた後には軽く運動を

定期的な運動をすると少しずつ筋肉が付き始めます。筋肉はエネルギーをたくさん消費するので、太りにくい体質へと変えることができます。

メタボリック シンドローム 診断基準

チェック項目 1

ウエスト周囲
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

◎ウエストの正しい測り方

- ① 両足を肩幅に開いて立ち、
- ② 呼吸を軽く平常時にして、
- ③ おへその高さで水平に測ります。

チェック項目 2

チェック項目 1 に加え以下の項目「2 つ以上」に当てはまる方はメタボリックシンドロームと判断されます。

高脂血症：中性脂肪値 150 mg/dl 以上かつまたは HDL コレステロール値が 40 mg/dl 未満

高血圧：最高血圧 130 mmHg 以上かつまたは最低血圧 85 mmHg 以上

高血糖：空腹時血糖値 110 mg/dl 以上

の聞きづての上に小生の空想、思考のみを方法論とした。間違いや怪しいところがあれば、ご興味あるかたが研究されれば良い。こちらは、問題提起第一とまことに無責任ではある。

しかし、執筆中に地名だけでなく、それにまつわる雑学の勉強にもなった。特に地名に併行して人名の由来も知り得た。その二つに私の名前のルーツも偶然知った次第である。

話の終わりに置きお土産に二つの町名を挙げる。場所は福岡市中央区、林毛町通り、探してご覧なさい。生粋の福岡人でも、一発で分かればたいしたもの、敬意を表します。

(西福岡病院非常勤顧問)

よく聞く医療用語 No.13

理学療法

身体、精神に障がいのある方(予測される方)に対し、治療体操などの運動療法、日常生活の動作練習や温熱・電気等を用いた物理療法を行い、障がいの回復を図ること。



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者人権学習

日 時 12月7日(金)13:30

場 所 公民館にて

◎内容 「人権にわか」

◎講師 松崎 真治さん

西陵校区人権を考えるつどい

日 時 12月8日(土)19:30~

会 場 公民館にて

◎内容 絵本「いのちの花」
朗読劇と著者の講演◎朗読 西陵小学校PTA
読み聞かせグループ
「まつばつくり」

◎講演 園田 久子さん

ちょっとおしゃれな
クリスマスリースづくり

~正月飾りにも転用できます~

日 時 12月14日(金)13:30~

場 所 公民館にて

◎指導 木 茉莉さん

◎申込み 材料の関係で公民館へ早急に
申し込んで下さい

子育てミニミニひろば

日 時 12月25日(火)10:00~

場 所 公民館にて

◎内容 「楽しいクリスマス」

◎指導 保育士 大場 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 / お酒と健康》

と き 平成19年12月1日(土)

午前10時から午前11時00分まで

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 農学博士 松井 俊規(元メルシャン株式会社勤務)

会 費 無料

今回は、広報誌「生きがい」の編集にも携って頂いている
農学博士 松井俊規様による講話を予定しています。
ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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
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) (2-4)		石橋		廣田	松村	(オンコール)
		原田	原田	原田	原田	原田	原田	原田	高野		
	消化器科	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	
	循環器科	浜田	浜田		浜田		浜田		浜田		
	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) (2-4)
精神科神経科			蛭田								
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) (2-4)
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				福大				福大			
皮膚科	谷川				急患のみ				久保田		
眼 科	福大		福大		福大		福大		福大		
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(第5休診)
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11月15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、泌尿器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。※年末年始は12月29日(土)~1月3日(木)までお休みさせていただきます。

通所リハビリテーション(デイケア)だより

通所リハビリテーションとは…

リハビリテーション、趣味やレクリエーションを通して、
身心機能の維持と向上を図ります。
明るく家庭的な雰囲気、一日を楽しく過ごしましょう。

一度、体験されてはみませんか！

体験時は食事代500円のみです。送迎も行います。

詳しくは、通所リハビリテーションもしくは
ケアプランサービス(外来25番)へお尋ね下さい。

通所リハビリテーション 電話 092-881-1346(直通)

ケアプランサービス 電話 092-881-1561(直通)

一日の流れ ※行事などにより変更することがあります

①【送迎】



⑤【リハビリ・手工芸】



おひとりおひとりに合ったリハビリを行います

②【健康チェック】

血圧測定・体調確認を行います

③【レクリエーション】

④【昼食】

行事食・治療食も取り入れています

⑥【おやつ】

⑦【体操・発声】

カラオケなども行っています

●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>