

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

医療法人 西福岡病院

2010年

9月号



散歩道

唐津
シーサイド
ホテル

秋晴れの日には、盛夏に負けない海の青い色と砂浜の白い色が爽快感を与えてくれます。
残暑と涼秋の変わり目に、家族みんなで遅めの夏休みを過ごされては、如何ですか？



健康 随筆

あの軍曹はどうしているだろう

伊藤 一義
いとう かずよし



あの苦しい戦争も、もう終わりに近かった。しかし、陸海軍の航空隊だけは、沖繩に向かつてまだ必死に攻撃隊を送り出していた。そのある夜、私はから空になった兵舎の息苦しさを逃れて、飛行場の滑走路畔に立っていた。その時、南の空から爆音が一機、上空を通過した。それは陸軍機、精鋭重爆の靖国キ67だ。発光信号を点滅している。「われ、負傷者あり」の繰り返した。私は行動を開始した。

近くを通るトラック一台と次いで乗用車一台を呼び止め待機させる。そして着陸。横に着けた私達に向かつて乗員が降りて来る。「負傷者があります。お願いします。」まず降り立った負傷者は驚くほど眉目秀麗な少年である。ただ顔面蒼白、血の気が全くない。負傷箇所を聞くと、高射砲弾が近くで炸裂、破片が飛行軌を破って突き刺さり、血管を切ったらしい。これはすぐ乗用車を乗せた。次に皆でかつき降ろし滑走路に横たえたのは屍体に見えた。左腕を砲台にやられ骨もぐちゃぐちゃの感では、長さも正常より随分長い。頭、顔、肩、胸と上半身は出血にまみれ、しかも沖繩からの二時間余で、血というより真っ黒になっている。息をしているかも知れない。基地の医務科は基地南側丘陵にトンネルを掘りベトンで固めた。狭いながらも手術室も完備している。私は車二台を率いて直行した。医務科は直ちに少年兵を手術室に入れ、もう一人の死体（に見えた）は通路横の担架に横たえた。我々は死体検案を待つつもりになっていた。その時である。この死体が「水をくれ」と低いながら、はつきり聞こえる声を上げた。我々は驚いた。看護兵はすぐ手術室に入れた。数刻のあと、手術着の軍医大尉が出て来た。説明は明快だった。軍曹は大丈夫、左腕は砲弾直撃の状況で残念ながら、手術による回復不能と診断して、切断した。あとは霧島海軍病院に送り、回復まで海軍が治療する。伍長の方は破片は全部とった。あとの治療と貧血の回復をはかればよい。近々退院出来る。そして私に「伊藤少尉ご苦労だった。時間のロスが最小限だったので良かった。左腕は失ったが、最善の処置が出来たと思う。」

私は、この戦争で、一度だけであるが、一人の勇士の生命を守ることに一役果たし得たことを忘れない喜びとしている。

(元 千年書房専務)

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。

特集

快眠のすすめ

総務課

今夏は酷暑で寝苦しい夜が続き、気温も室温も下がらず、なかなか寝つけない日々が続いています。冷房をつけたまま寝ると翌日に体がつらいなんてことがあります。皆さんはどうでしょうか？夏バテの出てくる頃を向かえ、夜更かしを控え、たっぷりと睡眠時間を取り、体調の管理を万全にして過ごすことが大切です。



まず1日の平均的な睡眠時間が6〜7時間だとすると、1日のうち1/3〜1/4を睡眠することになります。反対に考えると、疲れをとるためには約1日の1/3の睡眠を必要とすることになります。この睡眠の時間を、良質にするためには、心身のバランスや環境を整える必要があります。酷暑を越えた時期、良質の睡眠と睡眠を得るための環境を作りましょう。

リラックスタイムをつくる

ベッドに入る1〜2時間前にリラックスタイムを作る事を習慣づけましょう。
身体も脳も眠りへの準備に入りやすくなります。

本を読んだり、音楽を聴いたり、ゆったりとした気分で過ごしましょう。（きれいな景色の写真集なんてリラックスしますよ。）

ぬるめのお湯にゆっくりつかる

ぬるめのお湯にゆっくりつかると、自律神経の働きを整えて心身ともにリラックスします。（香りの良い入浴剤を使うのも効果UPです。）

眠りやすい照明

明るすぎる照明や刺激的な色彩は、自然な眠気の妨げになります。

眠りにはいるとき部屋全体の照明を消して、明るさを「ナイトロー」できるような間接照明を利用しましょう。（□ウソクの明かりぐらいが良いですよ。）

地名の由来

一二九話

九千部山

飯田 良三

この山は背振山塊の東端佐賀と福岡の県境に位置する一峰である。

福岡市側からは山容も平凡で場所によっては見えにくく、佐賀鳥栖から見るのが雄大で、山裾も大部分は佐賀に属している。標高847m福岡からは筑紫耶馬溪、佐賀側からは肥前麓から御手洗滝経由で登るが、コースとしてはこの方が変化に富んでいる。

昔、背振坊に隆信という山伏がいた。佐賀県側は地形の関係で特に綾部地区は風が強く、これによる被害も多かったらしい。それでここには風の神を祀る神社が岡の上にある。これとは別に先述の隆信さん一念発起、山の頂上で一万部の経文を唱える計画をした。ことは順調に進んだが

寝る前の冷房と寝具

夏の夜を快適に眠るためには、気温25度前後、湿度40～60%が最適といわれています。

できるだけ冷房をつけっぱなしにせず除湿機能やタイマー、扇風機を上手に使いましょう。(吸湿性と放熱性の高い枕や寝具にかえてみるのも効果的です。)

それでも寝つけない時は…

一度布団から出て、気分転換をはかるとよいでしょう。

次に、眠りに入りやすくなる方法をいくつかご紹介します。

ホットミルク

寝つけない時は、人肌に温めた牛乳を一杯飲みましょう。

牛乳に含まれるカルシウムには鎮静作用があり、イライラが解消されて安らかな眠りにつくことができます。ゴマやきなこを混ぜたり、カモミールなどのハー

ブティーも効果があるとされています。

無理に眠ろうとしないこと

どうしても眠れないときは、神経を興奮させることがあるので無理に眠ろうとしないこと。一度布団から出て気分転換をはかり、リラックスすることです。た眠りに入りやすくなります。

眼の疲れは睡眠の大敵

眼の疲れで悩んでいる方はいらっしやいませんか？

現代の日常生活では、眼を酷使することばかりです。眼の疲れは寝つきを悪くするだけではなく、肩こり等其他の場所に悪影響を及ぼすこともあるので寝る前に眼の疲れをとることも快眠するポイントです。

眼の疲れをとる一番簡単な方法は、濡らしたタオルを絞って、レンジで1分チンした蒸したタオルを眼の上に乗せます。血行がよくなりじわ～とした温かさ

がとても気持ちいいですよ。※火傷には気をつけましょう。

心を癒す音楽を聞く

心地よい音楽やゆったりとした美しい音色は、脳がリラックスしている状態の脳波(α波)を多く出します。リラックスすることは、良い睡眠をとるためにもとても重要なことなのです。

.....

これらの方法を参考に、快適な良質な睡眠を十分とって、夏バテや季節の変わり目に体調を崩さない身体を作るためには、しっかり眠って疲れをとることが重要です。

早速、今日から試してください。



九千部終えたところで山頂で絶世の美人に遭遇し、これが魔女で色香に惑わされ、お経を中断したところで隆信さん、山の神の怒りにふれて一命を落とした次第、これが山名の由来である。

ところでこの山は島原半島にもある。吾妻町の田代原から登るらしいが、ここから見る山姿は先述の山によく似ている。雲仙の普賢、妙見岳とはやや離れて対を成し山の締めは山でなく岳になっている。土地の人の話では九千九百九十九部、坊さんがお経を詠んだところで力尽きあの世へ去った、大筋で話は同じ、察するにどちらかが富山の置き薬屋さんのお土産、いや二つともそうかもしれない。終わりに一つ本当のこと。佐賀の九千部の麓の綾部のボタモチ、これは美味しい。小生は赤福に勝ると思う。店は数軒あるが店の宣伝はすると差障りがあるので、ご自分で判断してください。

(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

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会 ☆玉入れやかけこで思いっきり体を動かそう! ☆

日 時 9月16日(木)10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎指 導 保育士 大歯 美穂子さん

※タオル・水分補給を
忘れずに



9月20日(月・祝日) 敬老の日おめでとうございます

★今年の敬老会は、各町内会ごとに実施されます。

高齢者教室

交通安全教室

日 時 9月27日(月)13:00~15:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎内 容 「明るい服でいきいき講習」

◎講 師 福岡県西警察署交通課 係長 後藤 久喜さん



詳しくは公民館にご確認ください。

教室のご案内

呼吸器教室 毎月 第1 火曜日 10:00~

●と き:9月7日(火)

●場 所:外来総合案内左手側奥

●テーマ:「バランスよく
食事をとりましょう」

●担 当:栄養師

★参加は自由です。
お気軽にご参加下さい。



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
内 科		児玉				濱本		濱本	児玉	濱本	交代
内 科	呼吸器内科	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時から)	廣田	
		平山			米嶋		高野	團(15時から)			
		國武	國武	國武	國武	國武			國武	國武	
	消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田(3休診)
	循環器内科		松尾	松尾		松尾		松尾	松尾		
	糖尿病内科	大庭				大庭(4休診)	大庭				
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤			非常勤	非常勤
精 神 科			松下(予約制)								
外 科	中垣(1休診)		非常勤		中垣(1休診)		中垣(1休診)		非常勤		非常勤
整 形 外 科	佐々木/勝野	高比良/勝野 (1・2)	高比良	佐々木(手術)	佐々木/勝野	高比良	勝野	佐々木(手術)	佐々木/高比良 (4休診)	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	宮地/今福 (1・3)		宮地		宮地		宮地		宮地(1休診)		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤(3休診)		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤 (1休診)		森園/非常勤 (1休診)		森園/非常勤 (1休診)		森園/非常勤 (1・3)
婦 人 科			非常勤								
緩和ケア内科					予約制(ご予約は医療相談室へ)						
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※整形外科は、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。(火曜日と木曜日)

平成22年8月27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、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、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までにおたずね下さい。

介護老人保健施設

せい じゅ
西寿だより

夏祭り

8月7日土曜日、暑いなか多くのご家族様や利用者様に参加頂き夏祭りを行いました。

■ 夏祭りレポート

当初春頃よりオレンジ前でのボランティア公演を予定しておりましたが、今年は記録的猛暑!ということもあり熱中症が心配されました。しかし多くの職員の方のご協力により体調不良の方もせず無事に夏祭りを終えることができました。

西寿の全職員、場所を提供していただいたオレンジさん、総務課の方々本当にご協力ありがとうございました!

平成22年夏祭り委員会



●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>