

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2011年
9月号



医療法人 西福岡病院

散歩道 風小僧の ホタルブクロ

ホタルブクロ(螢袋)は、キキョウ科の多年草です。名前の由来は、子供が花の中にホタルをいれて遊んだとか、花の形を提灯に見立てたとか諸説あります。高さは、最大80cmくらいにまでなり、数個の釣り鐘型の花を穂状につけます。花は柄があつて、うつむいて咲きます。



健康 随筆

私流アンチエイジング

根本道也



今年の夏に喜寿を迎えましたが、主観的にはまだ60歳そこそこです。「老」の字にはできるだけ近寄って欲しくないのです、ささやかながらアンチエイジングを試みています。

歩く：40年来毎朝1時間半くらい速足で歩いています。朝日を浴びて、新鮮な空気を吸いながら歩くと気分爽快になって、1日の仕事に弾みがつきます。車なら見過ごしてしまう道端の草木に四季の移ろいを肌身で感じる楽しみもあります。そして何よりも歩くのにお金はいりません。年金生活者にはうってつけの健康法です。

笑う：毎日笑顔で過ごすようにしています。厭なこともよりも楽しいことの方を思い出すようにします。お酒は少量を愉快地飲みます。しかし時にはつい飲み過ぎて厳しく自己批判することもあります。

若者と：若い人たちと同席するチャンスがあると、進んで談笑します。若い世代と目線を合わせて楽しく語らえば、未来への夢を共有できますし、脳細胞も若返ります。年寄りどうして「近頃の若い者たちは」と愚痴るのは老化を加速させる効果しかありません。最後に、これは当たり前のことですが、少しでも体調に異変を感じたらお医者さんに診てもらおうようにしています。そして「いい患者」であることもアンチエイジングには欠かせません。

(九州大学名誉教授、西日本日独協会会長)

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

暑さに打ち勝つ食事の仕方

管理栄養士 井上 真希

どうして水分補給が必要なの？

私達の身体は半分以上が水分で出来ています。この水分は、体内へ栄養素を運ぶ、老廃物の排泄、体温の調節、身体の機能の維持など様々な働きのために必要です。脱水で、身体から水分と塩分が不足すると、これらの役割がうまく果たせなくなり、身体に不調が訪れます。



このような症状はありませんか？これらの脱水のサインに気を付けましょう。

◆食欲がなく食事が減ってきた。

◆おしっこの回数や量が減った。

◆下痢や嘔吐をした。

◆汗が拭いても拭いても出てくる。

◆めまいや立ちくらみがある。

◆筋肉がつったり、痛みがある。

一日に必要な水分量

ヒトは一日に約2000～2500mlの水を身体から失っています。しかし、無意識のうちに食物や飲物からほぼ同量の水分を摂取し、水分の収支バランスを保っています。一日三回の食事からは約1000mlの水分を摂取出来るため、飲み物からは約1000～1500mlの水分を摂りましょう。

高齢者は特に脱水症状に注意

高齢者はもとの体内の水分保持量が少ない上に、食事・飲物量

が減ったり、下痢や嘔吐など体調を崩しやすいです。しかも、喉の渇きを感じる機能が衰えているため、水分が不足していることに気づきにくくなります。意識的に水分を摂るように心掛けましょう。

水分補給のポイント

◆こまめに水分をとりましょう。



一リットルの水を一度にがぶ飲みするのはよくありません。一回に飲む量はコップ一杯の水(150～200ml)が適量です。この量を数回に分けて飲みましょう。

地名の由来

一四一話

人丸

飯田 良三

筑紫野市で、ご開業のN先生。40年以上前お知り合いになり、今は息子の先生が後継ぎでご盛業中であるが、先代のDR「私はもともと小学校の教員で、山口県の人丸の地で働いていたが女教師に求婚、大体話がまとまった頃、相手が約束をホゴに他の男性と結婚、相手は医師であった。」

それで、N先生一念発起、俺も医師になろうと決心。学校の先生変じて医師となった変り種の持ち主であるが、人丸は寂しい処だよ。山陰道の油谷湾の東の付け根で、この小生も若い頃、車で通過、僻地もいいところであつたが、最近TVで紹介されたご当地は、駅も立派になり山陰道の悪路も綺麗に舗装され、時代の推移を感じた。

夏にはやっぱり夏野菜

夏野菜に豊富に含まれるビタミン・ミネラルは、体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素です。また、余分な水を出すことで、体にこもった熱を出し、体に必要な潤いを与える働きがあります。

ここで、夏野菜を使った洋風肉じゃがを紹介します。夏野菜を取り入れた、今の季節にピッタリのレシピです。材料を加えて煮込むだけで、誰にでも簡単に出来る料理なので、是非お試しください。



完熟トマトの肉じゃが

【材料(3人分)】

●牛肉	100g	●オリーブ	
●玉葱	大1/2個	●オイル	大さじ1
●じゃがいも	中1個	●しょうゆ	大さじ1
●完熟トマト	中1個	●砂糖	大さじ1/2
●ししとう	1/2パック	●白ワイン	大さじ1・1/2
●にんにく	1/2かけ	●水	1/4カップ

作 り 方

- ①にんにくはスライス、玉葱は5mmの厚さ、トマトはくし型、じゃがいも・牛肉は食べやすい大きさに切る。しし唐はヘタを切っておく。
- ②にんにく、玉葱、肉、じゃがいもを炒め、水、白ワインを入れて5分間煮る。
- ③トマト、しし唐、砂糖、しょう油を加え、7～8分煮る。

◆ 甘い飲み物の摂りすぎには注意
 一日のサイクルとして、三度の食事の時に加え、朝目覚めた時、十時や十五時のおやつの時、入浴前後、寝る前に水分を摂りましょう。

◆ 喉の渇きがくる前に水分補給をしましょう。
 ◆ 大量に汗をかいた時は、水だけでなく少量の塩分も一緒にとりましょう。



マジックショーとスイカ割り。
皆さんと楽しい時間を過ごしました。

当日は、患者さんやご家族の方とボランティアの方4名の参加もあり、和気あいあいとした雰囲気の中、スイカ割りや看護師によるマジックショーを楽しみました。
 スイカ割りでは患者さんのお孫さんが張り切って挑戦し、にぎやかな応援や掛け声が聞かれました。また、看護師のマジックショーでは「失敗したのがおもしろかったよ!」と大笑いしていただけました。次回のレクリエーションの時には、もっと練習をしてMRマジックにも負けないマジックをお披露目したいと思います。



緩和ケア病棟「日向」
 ひなただより
 ～夏祭り～
 緩和ケア病棟「日向」では月に一回季節ごとの行事を行っています。今回は8月5日(金)に緩和ケア病棟の5階フロアーデイルームにて「夏祭り」を開催致しました。

ところで、人丸の地名は万葉集の有名歌人柿本人麻呂と関係があるらしい。時代は、年号の始まり大化元年前後で、宮中に出仕した舎人で歌の名人で代表作にご存知「東の野に陽炎の立つ見えて」云々があり、他にも90位の記載があり、この中には山陰地方に関する歌もかなりあり、それはどうも宮中の揉め事により、ご当地ちかくの石見益田に左遷されたらしい。

油谷湾人丸も、憂さ晴らしにやってきた彼の名前人麻呂がその由来とか。それに近くには10ヶ所位、高津人麻呂神社を代表に、彼に関係のある場所が存在するとのことだ。

万葉集編纂の大家家持は自分の上下を問わず8000首程の名歌を記載、読み人知らずは身分低い方であるとのことだ。

人麻呂の血筋があるかどうかは知らぬが、N先生が和歌を詠んだとは受け給わっていない。

(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

9月19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20日(火)
13:30～15:00◎ 場所 西陵公民館 講堂
◎ 内容 「交通事故防止ポイント・
身体機能測定」◎ 講師 福岡県西警察署交通課
係長 木村 公治 さん
高齢者交通安全サポート隊
(2名)

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会

♪玉入れやかけっこで思いっきり体を動かそう♪

日 時 9月22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・飲み物を
忘れずに

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／話題の消化器疾患》

と き 平成23年9月24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 当院副院長 消化器内科医師 山田 幸生

会 費 無料

★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
内 科		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
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時まで)	廣田		
	平山		高野	高野	米嶋		高野	高野		角田	
	國武	國武(4休診)	國武	國武	國武(1・3)	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	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭					大庭	大庭				
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤			非常勤	非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣(1休診)		非常勤		非常勤
整 形 外 科	佐々木/勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		佐々木/高比良(1休診)	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤(2休診)		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤(5休診)		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(4休診)		森園/非常勤		森園/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	
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。

平成23年8月23日現在

※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。

第10回 病院フェア

●日時／平成23年10月1日(土) 午前10時～午後3時30分

●場所／西福岡病院 正面玄関前・1Fフロア

★楽しいイベント盛りだくさん! 皆様のご参加をお待ちしております。

会 場	内 容	時 間
1F フロア	○健康講話	10:00～11:00
	○救急蘇生法・AED講習会	11:00～11:45
	○介護用品展示・介護相談	11:30～15:30
	○バザー	12:00～15:30
1F 検査室	○骨密度測定・血管年齢測定・肺年齢測定(全て無料)	13:00～15:30
正面玄関前	○出店(フランクフルト、ポップコーン、おでん など)	12:00～15:30
	○もちつき(無料配布)	①12:00～ ②14:00～
	○メインステージ(歌・ダンス・演奏・抽選会 など)	13:00～15:30



※都合により、当日一部変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

※病院フェアの収益金は、東日本大震災の復興支援に全額寄付させていただきます。

当日は、地下鉄姪浜駅・JR下山門駅より送迎バスを運行しております。

病院発は姪浜便のみ(臨時便)

13:00 14:00 15:00 15:30

詳しいお問い合わせは

西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

●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>