

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2012年
8月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

一般病院認定

散歩道

今村天主堂 (大刀洗町)

小都市の東となり、大刀洗町の、のどかな田園地帯にひととき目立つ「今村天主堂」、九州各地に約50のすぐれた教会建築を残している鉄川与助（昭和51年没）の設計施工、地元の多くの信者たちに愛され続けている。



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。



魁皇関の断髪式にて

（農学博士
元メルシャン株式会社勤務）

殆どが、後援会長とか、会社の社長とか、肩書きで招待されているのに松井さんは肩書きなしで招待されたのですから、一番値打ちがありました。ほとんどの人が経験出来ない断髪式に出席できた幸運を、これからの私の人生に反映させて頑張りたいと思っています。

いつもの場所と同じ、ふれ太鼓、子供たちと稽古、相撲甚区：と続き、直方後援会長 内藤博俊氏の挨拶等があり、いよいよ断髪式、トッブは、飯塚出身の麻生太郎元総理、小川福岡県知事、貴乃花、横綱白鳳、曙、琴奨菊等、我々その他大勢は、アイウエオ順ですから、私は三二〇番目くらいです。やつと名前が呼ばれ、土俵に上がり、行司さんから金ピカの立派な鉢を受け取り、魁皇の肩に両手をかけ、直方の松井ですと言ったら、ふり向いてとても喜んでくれました。特にお父さんが鉢を入れた時、魁皇関は、目に涙、私も感動しました。

その後、ホテルで盛大な祝賀会が開催され、最後に白鳳の挨拶と、万歳三唱で盛会裡に終了し、万余人のファンは、今後の浅香山親方としての活躍を祈念しつつ帰途につきました。

安藤理事長に、帰福して報告をしたのですが、断髪式に招待された殆どが、後援会長とか、会社の社長とか、肩書きで招待されているのに松井さんは肩書きなしで招待されたのですから、一番値打ちがありました。ほとんどの人が経験出来ない断髪式に出席できた幸運を、これからの私の人生に反映させて頑張りたいと思っています。

私は直方の生まれで、魁皇関とは同郷のよしみ、十数年来の特別後援会のメンバーです。九州場所には必ず留席で応援し、千秋楽の打上げパーティーに出席し、魁皇関の両親、お姉さん、奥さんとも親しくしております。

なんと今年の三月に友綱親方と魁皇関から断髪式で鉢を入れて頂きたいという案内状が届きました。驚きました。しかしこんな名誉なことはないと本当に嬉しく思いました。

五月二十七日、時間より少し早めに両国国技館に着きましたが、幟旗が翻り、大変な賑わいでした。それもそのはず断髪式に招待された人数は三四〇名です。

健康 随筆

魁皇引退浅香山襲名披露 大相撲断髪式に出席して

松井 俊規

特集

試してみよう！介護食

管理栄養士 井上 真希

介護食の必要性

□から食べるという動作は、消化器だけでなく、五感を刺激し、各部の筋肉など多くの身体機能を使うため、全身に良い影響を与えます。しかし、年を重ねるごとに、身体機能が衰えてくると、内臓の消化機能が低下したり、かむ力（咀嚼）、飲み込む力（嚥下）が弱くなったりします。これらの障害は食欲を低下させ、偏った食事となり、結果的には体を維持するための水分や栄養が不足する、高齢者の多くが生きがいと感じている「食べる楽しみ」が奪われたりすることに繋がります。そこで、食べにくくなってもできるだけ自力で食べられるような、安全で美味しい食事を提供することが大事になってきます。

咀嚼と嚥下とは

◆咀嚼とは
□の中で食べ物をよく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ、消化を助ける

ことです。高齢になると、筋肉の衰えや、歯が抜ける、入れ歯の不適合などにより、噛むことが上手く出来なくなります。

◆嚥下とは

□に入ってきた食べ物が反射によって食道に入り、胃に送り込まれるまでの一連の動作です。老化、認知症、脳梗塞などの病気の後遺症などにより、嚥下運動が障害され、食べもの・水分が誤って肺や気管に入りこむ危険性が高くなります。

飲み込みやすいポイント

① 食材の大きさ・硬さを均一にする

大きさを揃えて食材を切り、同じ軟らかさになるまで煮る・蒸す。すり鉢で潰す。裏ごしをする。

② 適度な粘度があり、まとまりがある

あんをかける、油やつなぎでまとめる。（マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材を

注意したい食材を食べやすくする工夫

嚥下食に向かない食材	食品名	食べやすくする工夫
水分	お茶、水、汁物など	とろみをつける
パサつくもの	パン、ゆで卵、ふかし芋など	牛乳やだし汁を含ませながら柔らかく調理する
うまく噛めないもの	かまぼこ、蒟蒻など	スープやだし汁でミキサーにかけゼリー状に固める
喉に張り付くもの	わかめ、のり、餅など	細かく刻んでトロミをつける
粒が残るもの	ナッツ、大豆、枝豆など	フードプロセッサーにかける擂りつぶす
繊維の多いもの	ごぼう、ふき、筍など	繊維を断つように切る隠し包丁を入れる
酸味の強いもの	酢の物、柑橘類など	煮物など食べやすい調理法にする、柑橘類はゼリー状にする
すすって食べるもの	麺類、お茶漬けなど	とろみをつける麺類は軟らかくにする、短く切る

まとめる

③ 飲み込む時に変形し、すべりが良い

ゼラチンや寒天で固める。

④ ベタつかず、のどごしが良い

適度な水分や脂肪分、トロミを加えて、くっつきにくい形態にする。

地名の由来

一五二話

富山の置薬屋と

対談

飯田 良三

以前風の神様、佐賀の綾部のぼた餅を紹介したが、先日久しぶり訪れた。もう二人先客があり、しばらく話すうちにこれがなんと富山の薬屋さん、話は必然的に例の地名の運び屋のことになった。

かつてはそのことは本当であったらしい。ご当人は富山の出身ではないが、入社時は富山で販売営業のレクチャーでその話も講義のなかにあったとのこと、いまでも『薬の話より世間の裏話から』ことを進めるように『指導に際して』いわれる。勿論情報が発達した現在では、昔とは話も大分変型しているだろう。

置き薬は今でも僻地、山間部では利用も多く、充分に商売は成り立つが、昔と違って久留米に一旦薬は届けられ、それから

食べにくい		食べやすい	
肉類	かた肉 もも肉	ひれ肉 ささみ	しゃぶ しゃぶ用肉 ひき肉
魚介類	えび、たこ いか しらす干し	まぐろ 青魚 ほたて	白身魚
大豆類	納豆	木綿豆腐	絹ごし豆腐
きのこ類	しいたけ しめじ	まいたけ えのき	
麺類	太くて長い麺 餅 パン	ご飯	細くて短い麺 お粥
卵類	ゆで卵		温泉卵
魚介加工品	かまぼこ ちくわ		はんぺん

調理法が同じであれば、なるべくこのような食材を選びましょう。

食べやすい食材を選びましょう

レシピの紹介

刺身は薄くそぎ切りにすると食べやすくなります。また、山芋や大根と一緒に合わせることで喉越しが良くなります。

かつおの山かけ丼



<材料(2人分)>

長いも	150g
大根	100g
刻み海苔	適量
青ねぎ	3本
ご飯	300g
カツオ	150g
<タレ>	
しょうゆ	大1
しょうがの絞り汁	小1

<下ごしらえ>

- ・カツオは、薄くそぎ切りにしてタレに漬けておく。
- ・長いもは、皮を剥き、する。
- ・大根は、皮を剥き、おろしておく。
- ・青ねぎは、小口切りにしておく。

<作り方>

- ①すった山芋は、軽く水気を切った大根おろしを和える。
- ②丼にご飯を盛り、大葉、カツオ、①を盛り、ねぎをちらす。

トロミをつけてみましょう

片栗粉や小麦粉などでもトロミをつけることは出来ますが、加熱が必要、唾液によってトロミがなくなってしまう等の欠点があります。一方、トロミ調整食品は、冷たくても熱くても食品の温度に関係なく、また、加熱せずに簡単にトロミづけ出来るため大変便利です。

◆**トロミ調整剤で水分にトロミをつける**

- ①水やお茶にトロミ調整剤を入れる。
- ②すぐに15秒間ほどかき混ぜる。
- ③2〜3分程度待つ。

◆**注意すること**

- ①酸味の強い果汁、牛乳、濃厚流動食等は、溶けにくいいため、トロミがつくのにかかる。(5〜10分程度)
- ②トロミが強すぎるとのどに詰まる恐れがあるため、気を付ける。
- ③トロミの状態は、温度の変化や時間の経過により変化することがあるので、食べる前に必ずトロミの状態を確認する。



トロミの目安

- ④トロミの状態や温度を確認してから食べる。

車で廻るらしい。この方は佐賀、福岡、一部熊本地区が担当であるとの事で、戦前はカマスと云う箱を牛の背中両方に担がせたり、人間そのものが背負って販売したというから大変だったろう。頭痛、腹痛、小さな怪我など、医者に頼らなくてもいいようなものが主体で抗生剤はこの会社は入っていない。置き薬は富山だけではなく石川県県境の勝山町周辺にもあり、中には病院医療向けの製薬会社に変身したところもある。ところで私は地名の運び屋さんと名づけていたが、良く考えると地名は元々ありきで、実際は地名の中にある昔からの事象を顧客が喜ぶように、その地域の故事来歴を捏造したことのほうが主体ではなかったのか。かろうか。

地名でもしかり、我々の先祖のルーツも系図屋なる商売があり、いい加減なものだ。これから想像すれば、小生も奈良橿原の出身で、ご祖先は神武天皇になる。

(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

夏休み子ども教室

☆紙粘土でかえるを作ろう

日 時 8月6日(月)10:00~12:00

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎指 導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル) 田中 登美子さん

◎材料費 400円(定員15名)

●持ってくるもの/手ふき・持ち帰り用トレー
*小学校低学年までは保護者同伴でお願いします。

☆おやつを作ろう(蒸しパン)

日 時 8月7日(火)13:00~15:00

◎場 所 西陵公民館 学習室

◎指 導 西陵公民館職員

◎材料費 100円(定員10名)

●持ってくるもの/エプロン・三角きん・手ふき

☆たのしく絵を描こう

日 時 8月22日(水)・29日(水)

13:00~15:00 2回で書き上げます

◎場 所 西陵公民館 児童等集会室
◎指 導 子ども絵画教室講師(西陵公民館サークル) 古賀 ユリ子さん

◎材料費 100円(定員20名)

*幼稚園生・小学校低学年は保護者同伴でお願いします。

★「夏休み子ども教室」はいつでも西陵公民館にお申し込みの上ご参加ください。

高齢者教室

『夏の疲れをとうろう ~リラクゼーション~』

日 時 8月21日(火)13:30~15:00

◎場 所 西陵公民館 講堂

◎対 象 60歳以上の人

◎指 導 地域保健福祉課・健康運動指導士

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月の健康雑学~今から一番大切なこと~》

と き 平成24年 8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 当院院長 外科医師 中 垣 充

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
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		
	呼吸器内科	平山(1休診)	高野	高野			高野(1休診)	高野(1休診)	石津(4休診)		
		國武	國武	國武	國武(13時~)	國武			國武(4休診)	國武(4休診)	
	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		
糖尿病内科	大庭(2休診)			若杉		大庭(3休診)	大庭		若杉	若杉(15時~)	
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	佐々木/勝野(1休診)	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野(1休診)	高比良	真島/勝野(1休診)		佐々木/高比良(5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		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1)
婦 人 科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上(4休診)	川上(4休診)					川上(5休診)	川上(5休診)	
腫 瘍 内 科							川上(5休診)				
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24年7月24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。(一覧表もございます。)

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では「機能性ディスペプシア」の試験を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

治験に参加いただける主な条件

- 3ヶ月以上前から、以下の症状が週に数回以上ある
「すぐにお腹がいっぱいになってしまっていて、おいしく食べられない」
「ごはんの後、胃がもたれる感じが辛い」
- 年齢が20歳以上65歳未満

詳しくは電話でお問い合わせください

西福岡病院 治験管理室(担当/仲・赤田) ☎ 092-881-1331(代)

すぐにお腹がいっぱいになってしまっていて、おいしく食べられない

ごはんの後、胃がもたれる感じが辛い

