

2020年
1月号



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

福岡城

福岡城は黒田孝高（官兵衛）・長政父子によって築いた城です。周辺には自然やグルメが充実しており、心地よい散歩を楽しむことができるエリアです。



西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

健康 随筆

新たな時代を 皆様とともに

あけましておめでとうございます。

令和2年の初春を読者の皆様とともに
もに寿ぎます。2020年は国家的
行事の東京オリンピック・パラリン
ピックが開催されます。そして私
ども法人は創立65周年、この「生きがい」

は発行21年目（通算248号）を迎えました。ひとえに御
愛読いただいております皆様方の御支援があればこそ、と
まず感謝を申し上げます。医療・介護また健康福祉にたず
さわる法人として思いを新たに致しております。これら本
業を誠実に実践することは勿論ですが、ご利用される皆様
には少しでも心のゆとりをお届けいたしたく、文化的な活
動にも力を入れてまいりたいと存じております。

昨年正月に開設した「曾田豊二文庫」にはすでに約40
0人の方のご来訪を頂いております。25,000冊の膨
大な本に取り囲まれておりますと、何だか安心感を得て心
豊かな気分になります。あらゆる分野、領域の本が目の前
にあります。今世間では図書館を、認知症を含む高齢の方々
にとり優しい場所に、との視点で新たな活用の仕方が検討
されております。同様に、地域社会でより積極的に活用し
ていただくよう願いますとともに、私どもも学んでゆき
その結果を皆様にお伝えしてまいります所存です。

毎月、鋭意編集してお届けしているこの「生きがい」と、
皆様のご訪問を静かに待つ「文庫」との2重奏を元に、文
化的情報発信を多角的に展開してまいります。引き続きの
ご愛読、ご利用をお願いし、ご挨拶いたします。

（医療法人西福岡病院 理事長）



あんどう
安藤 文英

特集

排便コントロールについて

皮膚・排泄ケア認定看護師
香川 麻衣子

便秘でも下痢でもその他でも、

排便に関するあらゆる悩みを持つ人が悩みを解消するには、するするバナナうんちを目指すことです。まずは自分のうんちを観察し、評価をしましょう。うんちを形成する腸のしくみはまだ未知の部分があります、「排便回数・間隔・性状・量は、個人差がある

腸の働きと食事との関係が大きく一概にはいえない」という認識でうんちを観察しましょう。「昨日これを食べたから、昨日何回もうんちが出たから、うんちはこの軟らかさでこの量ね。」などうんちを観察し生活習慣と照らし合わせて評価をしましょう。



排便のしくみ

は、便が直腸に降りてくると直腸内圧が上昇、直腸壁が伸展し仙髄に刺激が伝

わり、大脳皮質に伝達され便意を意識します。便意が生じトイレに行き排便姿勢をとった後、排便が開始されます。通常便が漏れ出ないように直腸は肛門に対して曲がっているため、便がスムーズにでるためにはきちんとした排便姿勢をとる必要があります。

絵の様に前かがみで、つま先を床につけ、踵を少しあげて上体を少し倒します。30度を目安として無理に力まずにするするうんちが出る姿勢を探しましょう。

排便の悩みで多いのが便秘です。便秘とは排便回数の減少、排便の量の減少、便中の水分量の減少、排便の困難感があり問題が発生している状態です。食事や環境、人によって排便状態は変化するので、3日便が出ないからといって必ず便秘であるとは言えません。様々な原因で便秘は発生します。大腸の動きが弱く、便を移

排便しやすい姿勢(前傾姿勢)



排便しにくい姿勢



動させる腸の運動が起こりづらいため発生する弛緩性便秘、大腸の機能は正常ですが、便を習慣的に我慢することで排便反射が減少し直腸に便がたまっても反射が

護国神社・舞鶴公園の森

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



護国神社の鎮守の森

車なら、護国神社大鳥居前の駐車場に駐車。地下鉄利用では、「八本松駅」から徒歩8分程。西鉄バスを利用するときは、「護国神社前」か「NHK放送センター入口」で下車すると護国神社に着く。

護国神社(福岡県護国神社)には英霊約13万柱が祀られています。1943年の創建時に献木された木々は、今では立派な鎮守の森を形成している。ケヤキなどの保存樹も多い。参道入口にある大鳥居は木製の鳥居として、日本屈指の大きさを誇示し



固形物の構成は
食物繊維 腸内細菌
はがれた粘膜 1/3ずつ

便はでているが塊の便がでないから便秘だと思い込み悪化させてしまうこともあります。下剤の特徴を知り、便の観察を行い下剤のコントロールを行いましょう。

運動習慣が排便のためにいい主な理由としては、運動そのもの、腸への刺激となること、運動により血行がよくなること、筋肉がつく

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

くことで排便の助けとなること、運動がストレス対策となることなどがあります。排便のための運動はスポーツである必要はありません。取り組みやすく、日々の負担とならない程度の運動を始めましょう。腹式呼吸や骨盤を前後に動かす、腕を上げて脇の下を伸ばす、体をねじるなどの運動が効果的です。痛みのない範囲で生活に取り入れ、するするバナナうんちを目指しましょう。



大クスとタラヨウ(多聞櫓南側)

ている。

道路を隔てた北側には、福岡城址をシンボルとする舞鶴公園がある。園内の多聞櫓たもんぐらの南側から東の土手には、大クスや、字書き葉のタラヨウなどがあり、木陰の道を心地よく散策できる。

また、福岡城天守台(標高約43m)から展望も楽しめる。

場所 福岡市中央区六本松・城内

一口メモ 冬になると近くの大濠公園の池に、カモ類などが多く飛来する。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

人権学習

日時 1月17日(金)
13:30~15:00



◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 60歳以上の人
◎講師 鎮守恵子さん
(講談名、金印亭恵紅)
*皆さまの参加をお待ちしています。

子育てミニミニひろば

豆まき

日時 1月16日(木)
10:00~12:00

◎場所 西陵公民館
児童等集会室
◎対象 0~3歳児と保護者
◎指導 保育士 大歯美穂子さん
*皆さまの参加をお待ちしています。



採用情報

リハビリ助手 パート1~2名

■資格 不問、高卒以上
■勤務時間 ①8:30~16:00
②8:30~17:00
③8:30~12:30
■給与 時給850円~900円
■備考 病院のリハビリテーション科で療法士の助手業務を行っていただきます。
リハビリ受付、物理療法機器のセッティング等
週5日程度、週4日~時間・曜日相談可。

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	中村	中村	中村		中村	児玉					中村(1-3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		
消化器内科	轟木	轟木(15時まで)	高野	高野	落合(2-4) 轟木	吉川	高野	高野	吉川	落合	渡辺
循環器内科	國武	國武/久富	國武	國武	國武(1-3-5)	國武	久富	國武	國武		
糖尿病内科	養田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	養田	中垣		北原(2-4)
脳神経内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
呼吸器外科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
整形外科	緒方				齋藤		西村				橋本(1-3) 姫野(2-4)
整形外科・リハビリテーション科	中垣		非常勤	中垣	中垣		非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
泌尿器科	高比良		高比良		高比良		高比良		非常勤	非常勤	岩本(1-3) 松本(2-4)
皮膚科	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
眼科	石橋		石橋		石橋		石橋		石橋		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
婦人科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
緩和ケア内科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
腫瘍内科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
禁煙外来	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		

※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。

※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。(一覧表もごさいます。)

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては幸多き一年であることを祈念いたします。

平成31年4月1日西福岡病院に職を得て9ヶ月が過ぎました。(希望的観測ですが)あらかた人生の4/5を終え、残りの1/5を如何に有意義に過ごすかを考えなければならぬ時期を迎えています。まさに表題の如く生きがいを今こそ考える時です。馬齢を重ね、やっと分かったことといえ、世の中には実に多様な価値観があるということでしょうか。恥ずかしながら、かく言うこの未熟な私の気分は移ろいやすく、己のよしとする価値観が私の人生の中で幾度と変わってきました。

いままでとは全く異なる環境で一から再出発したばかりです。これまでの私のささやかなアカデミアのキャリアが全く役に立たない、医療現場の監督兼一内科医としての再出発です。与えられた仕事場で、患者さんの歩んで来た人生と人生観に思いを馳せつつ、診療に励みたいと思っています。



渡辺 憲太郎

医療法人 西福岡病院 院長

謹賀新年