



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

フック山

南アルプス山脈に位置するニュージーランド最高峰の山で標高3724メートルあります。アオラキ・マウント・クック国立公園には標高3000m級の山々がそびえ、数々の氷河や氷河がとけた水が流れる銀色の川なども見られます。日本では出会えない景色、一度は見てみたいですね。



健康 随筆

私の健康法

幼少時は小児喘息で病弱でしたが、左記の項目を日々実行して、現在91歳で健康に過ごしています。

中学校勤続36年（教頭5年、校長9年）、問題多発校連動でストレス多く十二指腸潰瘍発症するも、空腹時牛乳多飲で手術回避。

70歳、校区自治連合会長時、前立腺癌のため九大病院で手術、ひと月入院。その後も活動を続け、校区まちづくり活動代表として緑綬褒章受章。

近年は毎日6時前後に起床、更衣時全身乾布摩擦、のちラジオ体操を朝と夜、入念に。

朝食前後、自宅から舞松原古墳とその杜まで約30分間、ウォーキングを兼ね道路ごみ拾いを毎日実行し、市より美化行動個人優秀賞を受ける。

50年間、週1回の家中の清掃を継続。とくに雑巾での拭き掃除など、四肢全身の運動となり、健康維持増進に役立つこと大。

入浴時には、自分の衣服の洗濯を実行。

庭木、雑草の剪定は業者に頼まず自分で実施。

約百坪の土地に約30種の野菜作り。収穫した野菜は知友、近隣、縁者に配布する。

入浴は、晩秋、冬季、早春は夜11時頃とし、身体が温まっている状態ですぐ就寝する。

特記として、幼児期からの生母（96歳で死没）のしつけで生ニンニクを三度の食事時にかじり、効用大。さらに50歳頃からずっと電気敷布を愛用しているが、何よりも就寝時に温かい寝具に入る快感は熟眠に繋がり、私の健康に大いに寄与していると考えています。

（元福岡市立中学校長、東区校区まちづくり代表）



川口 仁三郎
かわぐち にさぶろう

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。

よろしく
お願いします。

新任医師

紹介

■婦人科

安藤 真理子（あんどう まりこ）

山梨医大 平成17年卒

婦人科外来を担当します。

日本では婦人科検診の受診率は低く、婦人科悪性腫瘍は増加傾向です。婦人科受診は気が進まない方が多いと思います。同じ女性の立場で、丁寧に診察いたします。



■呼吸器内科

中尾 明（なかお あきら）

宮崎大 平成24年卒

呼吸器内科を担当します。

若輩者ではございますが、誠実にがんばりますので、何卒宜しくお願い致します。



中ノ島公園（みやま市）に、国指定天然記念物の「新船小屋のクスノキ林」がある。人工林というのが珍しい。
JR「筑後船小屋」駅を出発。分岐①は右へ。秋津島浪右衛門供養塔を過ぎ分岐②も右へ。船小屋「交差点を右折すると、駅から20分程で交点①に着く。
左へ向かい船小屋温泉街（筑後市）に入る。日本有数の含鉄炭酸泉で、船小屋鉱泉場に鉱泉を汲みに来る人もいる。



クスノキ林と矢部川（★展望適地より）

筑後船小屋のクスノキ林

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

ふくおかの
自然探訪

41

令和4年4月より婦人科に常勤医師が入職しました！

婦人科外来のご案内

*受付は9:00～ 終了時刻の30分前まで

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	/	○	○	○
13:00～17:00	○	○	/	○	○	/

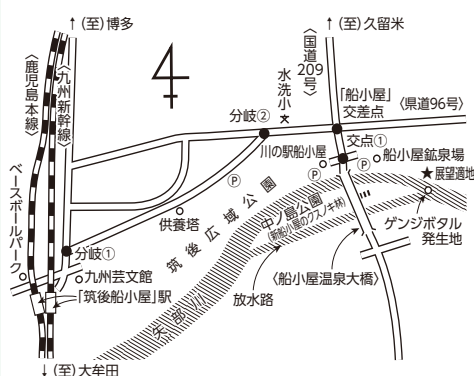
*水曜日終日、土曜日午後は休診

担当医

あんどう まりこ
安藤 真理子
先生

婦人科検診に加え、子宮筋腫、子宮内膜症や卵巣腫瘍の診断、月経困難症の管理、更年期症候群の治療を行います。また、不妊相談等も行っています。

患者さまと同じ女性の立場から丁寧に診察してまいります。
お気軽にご相談ください。



船小屋温泉街の船小屋鉱泉場

場 所 筑後市、みやま市

一口メモ 川の駅船小屋で温泉に入浴することもできる。

東側の川岸(★展望適地)から、中ノ島公園のクスノキ林が一望できる。またこの付近は「船小屋ゲンジボタル発生地」として国の天然記念物にもなっている。
交点①に戻り船小屋温泉大橋の途中から階段を下ると中ノ島公園に入る。何百というクスノキの大木が密生している。
マイカーのときは所々に駐車場があるので、都合がいい場所にとめる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

「スマホ塾 基本編と防災対策アプリ編」

日時 5月18日(水) 13:30~15:30

内容: 第1部基本編: 基本操作・インターネットなど
第2部活用編: 災害対策アプリの紹介など

講師: KDDIスマホ・ケータイ安全教室さん

場所: 西陵公民館 講堂 対象: 校区住民

定員: 予約先着10名(定員になり次第締切)

申込先: 西陵公民館まで。(891-6342) *飲み物を持参してください。



ひよこ広場

「歯のお話」

日時 5月19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

定員: 15名(定員になり次第締切)

指導: 地域保健福祉課 岐部 美保さん

申込先: 西陵公民館 (891-6342)

*飲み物を持参してください。

今月も
中止
致します。

*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので、事前に公民館へお問い合わせください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話



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						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	渡部	渡辺(1-3(5))
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1-3(5))	國武			國武	國武	
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	高松	高松	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方(九大)				入江(九大)		居積(九大)				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	
泌尿器科		藤川(福大)		中村(福大)				松崎(福大)			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	川村(福大)						池田(福大)		上野(福大)		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤		
婦人科	安藤	安藤	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。)

診療時間・受付時間

※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。
※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。

	診療時間 ()内は受付時間		
	平 日 (月~金)		土
	午 前	午 後	午 前
内科/呼吸器内科/外科	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:30(8:30~12:00)
消化器/循環器/糖尿病/整形外科/呼吸器/緩和ケア/腫瘍	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	—
脳 神 経 内 科	*月) 9:30~12:00(8:30~11:30)	—	—
	9:00~12:00(8:30~10:40)	—	—
泌 尿 器 科	—	13:30~17:00(13:00~16:00)	—
皮 膚 科	9:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
眼 科	10:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
耳 鼻 咽 喉 科	9:00~12:00(8:30~11:00)	—	—
婦 人 科	9:00~12:00(9:00~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:00(9:00~11:30)
禁 煙 外 来	—	予約制	—