



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

謹賀新年

紅白の葉の色合いがめでたいとされ、門松に添えられることの多い葉牡丹。花言葉は「祝福」「利益」「慈愛」「愛を包む」です。本年も皆様にたくさんのお福が訪れますように祈っております。



健康 随筆

鳥飼八幡宮が描く未来

山内 圭司

私は皇學館大学を卒業後、厄祓いで有名な若八幡宮へ奉職し、約10年勤め、鳥飼八幡宮へ戻り17年以上が過ぎました。鳥飼八幡宮の代表役員である宮司を拝命し6年が過ぎました。



現在、鳥飼八幡宮は遷宮を行っております。遷宮は、神々を美しく瑞々しい神殿でお祀りしたいという古代の人々の発想から生まれたもの。そこには、神と共に生き、命の永遠の連鎖を願う、究極の祈りと感謝が込められています。それは、まさに永遠を象徴する祭りなのです。

現在の神社界はとても厳しいです。人口が減り、個人主義が進み氏子意識はなくなり、かつてのように寄付や祈願の初穂料で成り立っている神社はほんの一握りで、脈々と受け継がれるはずのお祭りもほとんどの神社が縮小傾向にあります。毎年たくさんのお社が消滅しているのが現実なのです。

時代に合わせて打ち手を考えなければ歴史を紡ぐことは出来ません。鳥飼八幡宮はこれまで神社にあまり縁がなく興味を持たない方も、神社に足を運ぶきっかけになり、いろんな人の交流で新しいプロジェクトやビジネスが生み出され、人も地域も活性化させたいの思いで、独身の方々を対象にした縁結びの宴など様々な事業を進めています。

世界の人々の価値観や生活様式は確実に、そしてとても早いスピードで変わりつつあります。その変化とスピードにのみ込まれることなく、地域の人びとにとって「祈り・集い・活動ができる場」として、伝統を踏襲しながら神社の新しい未来を作ってまいります。

(鳥飼八幡宮 宮司)

西福岡病院の理念

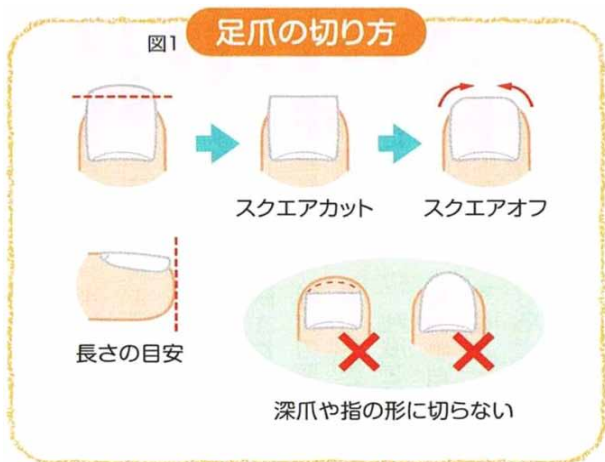
地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

いる人は傷から感染し悪化することがあるので注意しましょう。④爪が伸びていないか、食い込んでいないか：巻き爪があると爪の両端が皮膚に食い込んで化膿したり腫れたりすることがあります。深爪になるとさらに皮膚に食い込んでしまうため爪を切るときには深爪にならないようにスクエアカットし両端が引っかからないようにやすりで丸みをつけましょう。

靴や靴下も大切です。靴選びのポイントとしては、①靴の中で足の指が自由に動かせる。②土踏まずの

部分が靴のアーチ部分にあっている。③靴の長さは踵の後ろに小指が入る長さ。④踵がしっかり保持されている。ことがポイントとなります。TPOや服装に応じて足に負担がかかる靴を履くときもあると思いますが、足の変形を予防するためにも普段は足にやさしい靴を履くようにしてください。靴の中は蒸れやすいので、靴下は通気性の良い綿などがおすすめです。脱いだ後にゴムの跡がしばらく残っている場合は、締め付けが強すぎるか、むくみがでているサインです。靴下をはく時は、踵の位置を合わせてつま先の部分を引っ張りすぎないようにしましょう。

立って歩く際には全身の筋肉も必要ですが、足の指に力をいれてしっかりと踏ん張り、足裏全体を使わないと立てません。足裏や足の関節、足の指の柔軟性がとても大切です。足の指でじゃんけんをしたり、ものをつかんだり、足の指の間に手の指を入れて広げたりする足趾の運動や、足首を曲げたり伸ばしたり足首を回すストレッチを日々の生活の中で取り入れると、歩く力の助けとなります。



治験管理室からのお知らせです

本院では、変形性膝関節症の患者さんを対象に新しいお薬（点滴）の治験を行っています。



この治験に参加可能な方

- 以下の条件を満たす方
 - ▶変形性膝関節症と診断されて3か月以上経過した方
 - ▶年齢が40歳以上75歳以下の方

詳しくは、お電話でお問い合わせください。
医療法人 西福岡病院
治験管理室
☎0570-091-331（代表）

JR東郷駅から西鉄バスに乗り「宗像大社前」で下車。マイカーのときは、宗像大社の駐車場にとめる。大鳥居を抜け、本殿の手前を右へ。門をくぐり高宮参道を南へ。交点①を過ぎ歩道橋を渡ると、バス停から10分程で高宮祭場に着く。沖ノ島とらび神聖な場所と伝わる。



神が降臨した伝説地の高宮祭場

田島の社寺林

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之



3061

足を守るフットケア

医療法人西福岡病院 5階病棟
皮膚・排泄ケア認定看護師 香川 麻衣子

人間が生活するうえで大事な歩行を支えているのが足です。「歩く」という動作は普段の生活の中で当たり前になっていますが、それは足の健康が保たれたうえでできるものです。足の状態が悪くなると全体重を支えることができなくなり歩くことに支障がでます。足の異常を早期に発見し対応するためにフットケアが重要です。高齢になると転倒は寝たきりにつながる問題です。転倒の原因としては足の筋力の低下がありますが、足の病気（変形や血管障害に伴う痛み、むくみや感覚障害）が転倒の原因となることがあります。転倒を予防する側面からも足の病気を予防

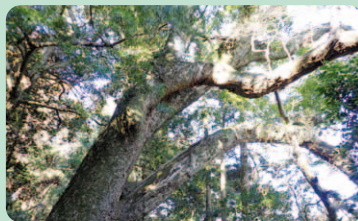
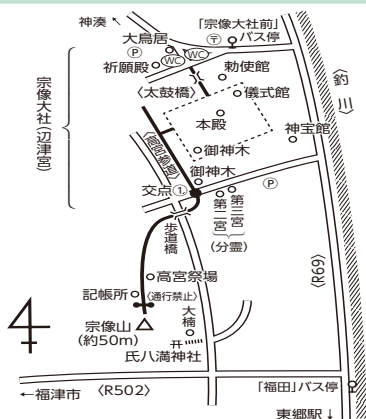
するフットケアは重要です。

フットケアの第1歩として足の観察をしましょう。①足が冷たいか温かい：これは足の血流の観察です。足の血流が悪い、血管が細くなったり詰まっている場合は皮膚の色が紫や黒っぽくなり常に冷たくなっています。血管障害が重度でない場合は足を動かすストレッチや入浴を行うことで血流の促進が見込めます。②皮膚がかさかさしていないか、踵がささくれ立っていないか：皮脂腺のない踵は特に乾燥しやすい部位です。踵は体重を支えている部位であり靴による摩擦も受けやすくかさかさやささくれ立ちやすくなる部位です。乾燥を改善するために保湿を行いましょう。尿素が含まれているクリームやオイル・乳液などの皮膚内部に浸透するものを使用しましょう。尿素が配合されているクリームは角質を柔らかくしたり水分を保持してくれるため効果的です。保湿

後は靴下などで保護を行うとさらに効果的です。保湿をしてもかさかさが治らないときは「踵水虫」が原因かもしれません。水虫が原因の場合は水虫の治療を行わないと改善しないため注意が必要です。③傷がないか：足は靴や靴下で蒸れやすく菌が繁殖しやすい環境です。糖尿病や免疫抑制剤を服用している人など抵抗力が弱まって

足のトラブルが起こりやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 10年以上糖尿病の人
- ・ 神経障害がある
- ・ 高度の視力障害がある
- ・ 浮腫（むくみ）がある
- ・ 足の麻痺がある
- ・ 足の変形がある
- ・ 長時間の立ち仕事や危険業務で安全靴を履いている
- ・ 長期の飲酒、喫煙歴がある
- ・ 高血圧、関節リウマチ、長期のステロイド使用



宗像市最古の氏八幡神社の大楠

場所 宗像市
一口メモ 宗像神社境内に第二宮（沖津宮）、第三宮（中津宮）の分霊が祭られている。第一宮（辺津宮）は宗像大社のことで三宮の総社だ。

交点①まで戻り、歩道橋の下をくぐり南へ。高宮祭場から8分位で氏八幡神社に着く。参道には宗像市最古の市天然記念物の大楠がある。
氏八幡神社から「福田」バス停まで約7分。釣川沿いを北へ。沖ノ島の宝物が展示されている神宝館を過ぎると、「福田」バス停からおおよそ15分で「宗像大社前」バス停に帰り着く。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

地域づくり

いきいきセンターってどんなところ?

日時 1月17日(水)13:30~14:30

いきいきセンターふくおかは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心してその人らしく暮らし続けることができるようアドバイスするところです。

場所:西陵公民館 講堂

対象:どなたでも

定員:20名

講師:生活支援・介護予防推進員 柴田 啓さん

申込先:西陵公民館 (☎891-6342)



みんなの広場

ニューイヤーコンサート

講談とピアノ

日時 1月24日(水)

14:00~15:00

講師:講談師 金印亭 恵紅さん

音楽家 久保田 正子さん

対象:どなたでも

定員:50名

共催:社会福祉協議会、公民館

申込先:西陵公民館 (☎891-6342)



健康講話

《テーマ》 **せき**

と き 令和6年1月27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**

☎ 0570-09-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 院長 呼吸器内科医師 **渡辺 憲太郎**

会 費 **無料**

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-09-1331(代表)

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/山本	中村	中村		中村/川上	川上			川上	(川上)	高野(1・2・4) 中村(3)
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)	渡辺	渡部	渡辺(1・3)
	河端	河端	高野	高野			高野	高野/渡辺			
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			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制) 宮本				
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	非常勤	松尾	大園	
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)				小俵(九大)		劉(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		久保田(九大)	久保田(九大)	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
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		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☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

「生きがい」近隣地域へのポスト投函廃止に関して

平素より当法人院外広報誌「生きがい」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

長年、当広報誌を近隣地域へ配布しておりましたが、昨今では広告媒体のデジタル化など、急速なIT化が進んでおります。また、近隣の方々へのポスト投函による配布に対し、不要とのご意見もあり、当法人としては、ポスト投函を廃止する方向で検討しております。廃止後は、現在実施しております、法人ホームページからのアクセス閲覧や病院受付・総合案内での配布をご利用頂くこととなります。

つきましては、ご愛読いただいている皆様から、廃止検討に関するご意見を下記方法にて伺えればと思います。

お電話の場合:西福岡病院 0570-09-1331 (ナビダイヤル④番)

メールの場合:法人ホームページから「お問い合わせ」をクリックし、内容記載して送信ください。

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●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
(事業所個別番号)

☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌「生きがい」の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。