

病院の理念 ◎地域住民を愛し、地域の歴史を愛し、地域を愛する病院
◎地域包括ケアシステムの拠点として、常に最良の医療を提供する病院

健康生活と習慣の力



ほりうち たけし
院長 堀内 武志

「人間は習慣の動物である」といいます。身につけた習慣によって、人生が変わっていくことも多いです。長く元気であるためには、健康生活という習慣が必要です。健康生活は、日々利子を生みます。そして、気がつかないうちに貯まった利子が、やがて健康や元気という恩恵となってかえってきます。

習慣には、行動パターンとしての習慣と、考え方としての心の習慣があります。健康に悪い習慣を、良い習慣に入れ替えていくことが大切です。

1. 行動パターンとしての習慣

健康生活では、「食べ過ぎ」「過度の飲酒」「喫煙」「不規則な生活」などが、悪い行動パターンの代表です。これらを、別のパターンに変えていくことが大切です。

食べ過ぎに対しては、「よく噛むことで、少ない量で満腹感を得るようにする」「常に、腹八分を意識する」「食べ物を買過ぎない」「茶碗や容器を小さくする」「カロリーがないおやつにする」「毎日本重計に乗り、体重が減っていない時は間食しない」といったものがあります。

飲酒に対しては、「飲酒をしない曜日(休肝日)と、飲んではいけない時間帯を決める」「毎週、決めた量以上のお酒は買わない」などを頑張っている方がおられます。肝臓や臓器を悪くしたり、周囲に迷惑をかけるような飲酒は慎むべきでしょう。

喫煙は、「百害あって一利なし」といいます。

また、喫煙は時間を浪費するという指摘もあり、1本あたり5分、10本吸う人は50分の時間が、他のことに使えます。喫煙する時間を簡単な仕事や作業をする時間に置き換えたり、飴やガム、お茶を飲むなどの他のことで我慢して禁煙を実践しているといった方法もあります。また、病院の禁煙外来は非常に有効です。

不規則な生活の改善の基本は、朝方生活にして、夜は早く寝るようにし、朝食を食べ、少し運動するのがよいと言われます。仕事の都合上どうしても不規則が避けられない場合は、「不規則を言い訳にして、不摂生をしない」ことが肝要です。現代病の多くは、ストレスと不摂生が原因です。事故や怪我の多くは、疲れと不注意が関係すると言われます。

他に、運動不足も健康にとってマイナスです。まず、歩くことと体操・ストレッチを心がけます。できるだけフットワーク軽く動くように努め、エレベーターよりも階段を利用します。歩ける人は、50歳代まで10,000歩、60歳代7,000歩、70歳代6,000歩を目指します。体操・ストレッチは、筋肉や関節をほぐし、怪我や筋肉痛の予防にもなります。

(2面につづく)



2. 考え方としての習慣

健康生活にとって、考え方は大切です。「悲観的で、いつも一番悪いことを想像してしまう」「自分では解決できないことを心配する」「愚痴や言い訳ばかり考える」ようなら、悪いことを考える時間を減らす努力が必要です。「自分のことと、目先のことばかり考えると、人は必ず行き詰まる」「悩んでもよいが、悩み過ぎはいけない」とも言います。

3. 習慣化の効用

習慣化には、数か月の時間と、少々の忍耐が必要です。しかし、一度習慣にすると、安定して実践できるようになります。まず1つ、無理せず自分でできることに取り組んでみてください。1つのことを習慣化できると、芋づる式に他のことも好転することがあります。

習慣化の効用は、良い習慣を身につけることで、自動運転のようになって、効率良く健康生活が送れるようになることにあります。大切なのは、一日一日継続していくことだと思います。

ワクチン接種の案内

当院では、以下のワクチン接種を行っています。

- ・新型コロナワクチン
- ・インフルエンザワクチン
- ・肺炎球菌ワクチン

また、各種健康診断も行っています。

詳細については、事務局までお問い合わせください。



訪問診療の道中にて

当院では、毎週木曜日に訪問診療を行っています。久米南町への訪問の道中の風景を写真に撮ってみました。



おおがはす
大賀蓮「宮地やすらぎの里」



北庄の田園風景

ちょっと地域のご紹介

(「建部町史」「久米南町史」から) その1

1. 日高神社 岡山県北区建部町和田南1658 (岡山市指定重要文化財)

美咲町との町境近くで、旭川を西に見下ろす山頂にある岡山市最北の神社です。歴史はとても古く、約1,500年前の白鳳2年(651年)からです。(岡山県神社誌)



2. 久米南町の松茸(久米南松茸)

今から50年余り前、久米南町には多くの赤松林があり、年間約30トンもの松茸を産出していました。収穫時期には、津山線の最終列車の最後尾に、松茸専用の車両(松茸列車)がありました。

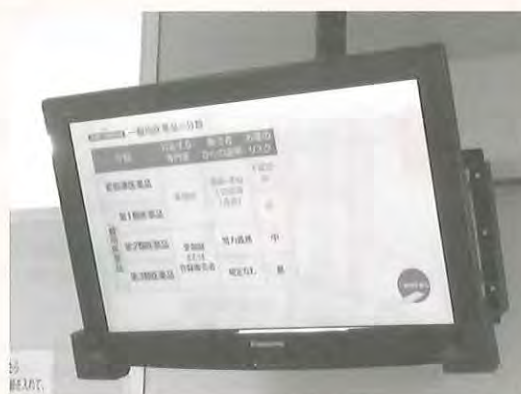
昭和時代の懐かしい写真パネルを展示しています

正面玄関に入って右側の自動販売機を設置している一角に、建部町中央公民館からお借りした懐かしい昭和時代の写真パネルを展示しています。



待合室で様々な情報を発信しています

外来の待合室にテレビモニターを設置しています。デジタルサイネージと言われるもので、当院からのご案内や、季節や時期に合わせた予防や病気の説明など様々な番組が、BGMとともにネット環境を利用して月替わりで放映されます。待ち時間の合間にご覧ください。



ご存じですか、メダカです

1階の正面玄関外側にかわいいメダカが水槽の中でスイスイと泳いでいます。眼科の塩出 雄亮先生が大切に育てています。一度、ゆっくりとご覧ください。



診療予定表 (令和4年10月現在)

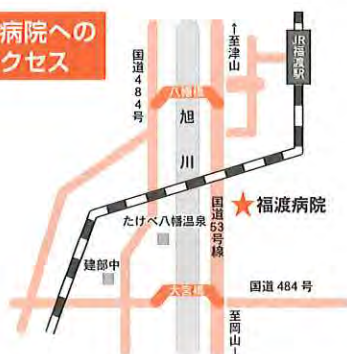
【受付時間】 午前8:30~11:30 午後1:30~4:00
 (内科：水・金曜日の午後の受付は午後1:30~5:00)
 【診療時間】 午前9:00~ 午後2:00~

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	堀内	竹井	1診 岩崎 2診 浜原	堀内 予約(原則) 岩崎	堀内	担当医 (済生会)	1診 担当医 (岡山市民) 2診 堀内 予約(原則)	菊池	瀧上	担当医 (岡山市民)	堀内 (第1・3・5)
整形外科	松村 予約 川田	松村	松村	松村 (15:00~)	松村	松村 予約 三谷 (第4)	松村	松村 (15:00~) 予約 山田	松村	岡大担当医 (第1・3・5)	
眼科					赤塚 (15:00まで)				塩出 (15:00まで)		
循環器科	時岡 (第1・3)										時岡 (第1)
心臓血管外科		川大担当医 (第2・4)									
心療科											予約 寺田 (第3)
泌尿器科											予約 担当医 (岡山市民) (第1・3・5)

※第1・3・5土曜日は外来診療を行っています。
 ※堀内医師は予約併用となっています。
 ※急患の方はこの限りではありません。
 ※医師の都合で診療日が変わる場合があります。

内科専門分野 堀内(呼吸器) 竹井・菊池(消化器) 岩崎(肝臓) 浜原(糖尿病) 瀧上(腎臓)

福渡病院へのアクセス



JR津山線
「福渡駅」下車徒歩10分

車の方
岡山市・津山市中心市街地から約50分

御津・建部コミュニティバス
「福渡病院」または「旭水荘前」下車

職員募集

「医師、看護師、看護助手、薬剤師、臨床検査技師、事務職員」を募集しています。ご連絡をお待ちしています。

担当 事務局 黒瀬・弘末 TEL 086-722-0525

令和4年 10月発行

編集・発行責任者 黒瀬 英昭

〒709-3111 岡山市北区建部町福渡1000番地 岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院

TEL 086-722-0525 FAX 086-722-0038

ホームページ <http://www.fukuwatari-hp.jp/> メールアドレス fukuhos6@po10.oninet.ne.jp