

## 簡単な健康法「今日、深呼吸をしましたか？」

### 1. 深呼吸のすすめ

さまざまな健康法があるなかで、簡単に誰にでもできるのが呼吸法です。人は、緊張したり集中したりすると速く浅い呼吸となり、呼吸を止めたりします。逆に、リラックスするとゆっくりとやや大きな呼吸になります。「ふだん、深呼吸することがありますか？」と質問されたらどうでしょう。おそらく日常で深呼吸をする機会は少ないことに気が付くのではないのでしょうか。深呼吸は心身を落ち着かせ、リフレッシュさせる働きがあります。意識して深呼吸することも大切です。



### 2. 深呼吸の方法

深呼吸は簡単です。背筋を伸ばして、鼻や口から大きく息を吸い込み、吸い込んだ息を下腹部のあたり(丹田)まで深く落とします。そこでいったん止めた後、ゆっくりと吐き出します。最初は息を吸い切って、それを吐き切るよう努め、次には、吸い込んだ新鮮な酸素を、体中に循環させることを意識します。深呼吸を繰り返すだけで、酸素が全身に供給され、疲労素が減り、イライラが落ち着き、平静な感じになってくると思います。

### 3. 深呼吸の応用

筋肉の凝りがある人は、凝った筋肉が伸びるような姿勢で深呼吸をすると効果的です。例えば、胸を張る、背伸びをする、立ち上がる、両腕を広げる、背中の左右の肩甲骨を近づけるよう意識する、首を左右に曲げる、といった姿勢を取って深呼吸をすると、より血行が改善し、体が楽になったりします。

### 4. 数息観

また、数息観(すそくかん)という呼吸に集中する観法があります。リラックスした姿勢をとって、自分の呼吸を「いーち、にーい、さーん、」と数え、十まで数えたら一に戻ります。余計な力が抜け、心が落ち着き、集中力がつくと言われます。いろいろ考えが浮かんで眠れないときに布団の中で行うのも有効です。



深呼吸や呼吸法は、余計な体力を使わず、どこでもできる簡単な健康法です。興味がある方は、試してみてくださいはいかがでしょう。

院長 堀内武志

### 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

●福渡病院概要 救急告示病院、病床数 52 床（一般 32 床、地域包括 20 床）人工透析（17 床）、訪問看護ステーション併設

# 食中毒予防について

食中毒というと、レストランなど飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。安全安心な食生活が送れるように、正しい知識を持ち、毎日の食事作りや保管の仕方を見直しましょう!

## 【食中毒ってなに?】

細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることで起こる健康被害です。

嘔吐・下痢・腹痛・頭痛などを引き起こし、重症化することもあります。

食中毒の菌や細菌が活発になる温度は25度です。そのため、6月～10月にかけて発生数が増えます。暑い時期は注意が必要です。



## 【食中毒の種類】

食中毒の種類	原因	発生時期
細菌性食中毒	O157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など	5～9月に多い
ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど	11～3月に多い
化学薬品による中毒	殺虫剤、防腐剤、洗剤など	季節関係なし
自然毒による食中毒	フグ毒、きのこ、野草など	季節関係なし

## 【食中毒を防ぐ6つのポイント】

- 1 食品の購入…冷蔵や冷凍など温度管理が必要なものは購入後早めに帰りましょう
- 2 家庭での保存…持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう
- 3 下準備…こまめに手を洗いましょう  
生の肉や魚の汁が果物や生で食べる野菜、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう  
(野菜を切るまな板、肉や魚のまな板を分けると良いです)  
冷凍した食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで行いましょう
- 4 調理…石鹸できれいに洗った手で調理しましょう(傷がある場合は手袋が有効です)  
加熱は十分行いましょう。食中毒菌を殺菌できるように中心部が75℃、1分以上が理想です
- 5 食事…食事の前には手を洗いましょう  
調理前、調理後の食品は室温に置いたままにしないようにしましょう  
たくさん作って残るものは取り分けはしやスプーンを使いましょう
- 6 残った食品…残った食品は清潔な容器に入れ、冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう  
残った食品を温めなおすときは電子レンジが有効です。中までしっかり加熱しましょう

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。暑い季節の体調不良を防ぎましょう。



参考文献:厚生労働省ホームページ 家庭でできる食中毒予防  
管理栄養士 光嶋香織

## ◆ 新任挨拶 ◆

この度、景山看護部長の後任として4月1日付けで看護部長に就任しました。

当院が掲げる「地域住民を愛し、地域の歴史を愛し、地域を愛する病院」を継承し患者様やご家族に寄り添う看護を提供できるよう、職員一同とともに尽力してまいります。

また、看護職員一人ひとりがやりがいを持って働ける、環境づくりにも取り組みたいと思います。微力ではございますが、皆様のお力添えをいただき看護の充実を目指して日々職務に取り組んでまいりたいと思います。皆様のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

看護部長 金島敬子

# 訪問診療の道すがら:久米南町と建部町のため池とダム

生活には水が必要不可欠で、水源確保は重要です。湧き水や河川などからの安定した水の供給が困難な地域では、ため池がつくられてきました。人工物であるため池は、それぞれ独自の歴史と個性・工夫があります。記念碑や由来の説明看板が設置されていることも多く、ため池を探してまわるマニアの方もおられます。

## 1.久米南町のため池

久米南町には、昔からの名前や由来が残っているため池が数多くあります。例えば、「日本の棚田百選」に認定されている神之淵池、北庄の神田池、赤田池、水越池、夫入道池、里方の誕生寺池、上弓削の大家池、塩之内の釜ヶ谷池、下弓削の押ヶ谷下池、重行上池、平松池、大三池、西山寺の西谷池、松の田池、荒神池、長池、下粕の舟木谷池、座頭池、中粕の奥谷池、久米南町別所の溜池などがあります。久米南町は高原地と棚田が多いので、誕生寺川の利水が難しい地域にはため池が必要だったと考えます。また、久米南町では、ため池の堤防が決壊した場合に浸水する可能性のある区域を示した「久米南町ため池ハザードマップ」もつくられています。

### ため池ハザードマップ

ため池ハザードマップは、ため池が決壊(けっかい)する恐れがある場合や、万一決壊した場合に、住民の皆さんの自主的な早めの避難に役立つように作成したものです。この地図の浸水地域は、万一ため池が決壊した場合、水に浸かる地域、水深及び到達時間を示しています。避難する場合には、併せて河川の氾濫や土砂災害の発生にも十分注意して避難してください。また、浸水想定地域以外の地域でも浸水する危険があるので、決して安心せず、早めの避難をお願いします。

- 日頃から家族やご近所で災害への対応について話し合い、家からの避難場所までの経路や家族の連絡先などを確認しておきましょう。
- 浸水の発生しやすい場所や状況を日頃から把握し危険を感じたら自主的に避難を心掛けましょう。
- 皆さんが災害について関心を持ち、いざという時に落ち着いて行動ができるよう、日頃から災害に関する正しい心構えを身につけておくことが大切です。

### 久米南町ため池 ハザードマップから一部抜粋

## 2.建部町のため池

旧建部町では、品田の新池、川口の大正池、大田の横路池、福渡の新池、桜の兵坂池などがあります。「池には河童いる」という真偽不明の言い伝え?もあったようです。池とその周囲には、ヌマ貝やカラス貝、山シジミなども多く生息していました。建部中学校の文化祭で紹介し、山シジミの味噌汁をつくったこともありました。

旧建部町では、旭川や誕生寺川から直接取水できる平地が多かったことや、建部井堰などにより、利水で有名なため池は少ないようです。建部町鶴田地区にはため池はあまり残っていませんが、北部に高倉山などの標高500m以上の山々があり、宮谷川などの谷川や湧き水が豊富でした。この水により、「角石畝の1000俵田んぼ」と言われたほど、和田南や角石畝で稲作や畑作が盛んでした。



旭川ダム

## 3.ダム

岡山県には大小あわせて46基のダムがあると言われます。吉備中央町と新見市が最多で、それぞれ7基ずつあります。高梁市には6基あります。久米南町には1基あり山手ダム(1984年竣工)です。旧建部町には旭川ダム(1954年竣工)があります。山手ダムも旭川ダムも観光スポットです。ダムは、巨大な人工物としての勇壮さや周囲の景観との調和などから、写真スポットとして訪れる人も多いです。歴史もあります。ダムに魅せられて見学に訪れるダムマニアは全国におられます。

ため池やダムをとおして、地域の歴史を再考するのも楽しいと感じています。

# 外来診療予定表

(令和8年4月現在)

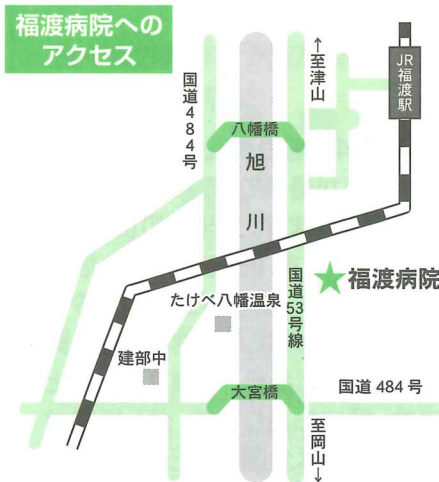
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡1000番地  
 岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院  
 電話 086-722-0525 (代表) FAX 086-722-0038

【受付時間】 午前8:30~11:30 午後1:30~4:00  
 (内科：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	1診	今尾 堀内	1診	岩崎 岩崎	1診	堀内	1診	担当医 (岡山市民) 菊池	1診	瀧上 担当医 (岡山市民)	1診	今尾 (第1・5) 堀内 (第3)
	2診	安藤 安藤	2診	浜原 堀内	2診	今尾	2診	堀内 今尾	2診	堀内		
整形外科		予約 横溝		担当医 (岡山市民)		予約 三谷 (偶数月第4)		予約 山田				担当医 (岡山大学) (第1・3・5)
眼科			赤塚	赤塚 (15:00まで)					塩出	塩出 (15:00まで)		
循環器科											予約	河合 (第1・3・5)
心療科											予約	竹之下 (第3)
泌尿器科											予約	担当医 (岡山市民) (第1・3・5)
皮膚科			予約	藤田								

※第1・3・5土曜日は外来診療を行っています。  
 ※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更になる場合があります。

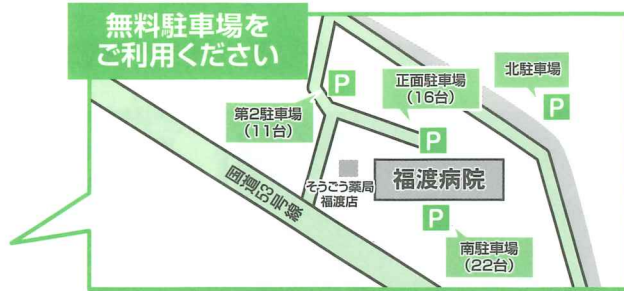
内科専門分野 堀内(呼吸器) 今尾・安藤(血液) 菊池(消化器)  
 岩崎(肝臓) 浜原(糖尿病) 瀧上(腎臓)



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

福渡病院では、医師・訪問看護師を募集しています。  
 一緒に地域医療を担いませんか。  
 ご連絡をお待ちしています。

担当:事務局 森岡・弘末 電話:086-722-0525

令和8年 4月発行  
 編集・発行責任者 美化・環境改善・広報委員会(委員長 森岡昭史)  
 福渡病院  
 ホームページ <https://www.fukuwatari-hp.jp/>  
 メールアドレス fukuhos6@po10.oninet.ne.jp  
 編集・印刷 有限会社ダイニ印刷