

温故知新「養生訓」から学ぶ

「養生訓」は江戸時代の1712年に貝原益軒によって書かれた本です。日常的な観点から、健康の心がけと長寿のための養生について述べられています。江戸時代の予防医学とも言えます。

現代においても参考になる点もあると思い、いくつかを書き出してみます。

「養生訓 総論」より

1. 周囲、環境、生かされていることに感謝し、健康で長寿であることを願うこと
2. まずやるべきことは、健康を損なう原因を取り除くこと
3. 内欲(体内からの欲望)を取り除くこと。内欲とは、食欲、性欲、睡眠欲、話をしたい欲、七情(怒・喜・思・憂・悲・恐・驚)の欲のこと。内欲に振り回された生活を送らないこと。
4. 外邪(体外から侵入する病邪)を取り除くこと。六邪といい、風邪、暑邪、湿邪、火邪、燥邪、寒邪という。衣服や住む環境にも注意すること。
5. 命の長短は養生次第。人の命は天から頂いたものだが、寿命はわれわれの心次第で変わる。健康を考え暮らせば長生きでき、そうでなければ短命になる。
6. 養生とは欲を抑えて「忍」の文字を大切にすること。いつも心は平静にして、怒りや心配事を少なくする。心は身体の支配者であるから、心を平静にすると身体にも良い。
7. 身体は、動かすことによって血の巡りをよくし、病気に罹りにくくなる。健康を守るためには、体を適度に動かし食欲を増やし、規則正しい生活をする。
8. 薬は、体の調子に合わせてうまく使わないと、いくら良い薬でも毒になる。
9. 人間は百歳を上寿とする。上寿は100歳、中寿は80歳、下寿は60歳。
10. 人とは50歳になるまでは、本当の生き方を理解できないものである。凡事徹底し、感謝し、謙虚に生きるべし。
11. 人生の三楽。一つは良い行いをして自尊心を高める。二つは健康で心配事がないこと。三つ目は長生きをして、人生を十分に楽しむこと。
12. 健康にいたるためには、適度な運動が必要。長く座っていたり、寝ることを好むのは健康によくはない。食後の散歩は、食べたものを消化させ、血行をよくするために必要である。食事のあと、すぐに寝るのはよくない。
13. 適度な運動を行うことは、すなわち働くことも意味する。
14. 勤勉に働くことは、健康法である。いつも働いている人よりも、なにもせずに暮らしている人のほうが、健康にはよくない。転がる石に苔むさず。
15. 無駄な口数を減らす、言葉を慎む。
16. 病気になってから治療するのは、大変である。賢い人は病気にならないように努力するほうが、病気を治療するよりも楽であることを知っている。
17. 気ままをおさえ、欲を少なくし、気を胸にこもらせない。いつも、気は体全体に満たしていないといけな。胸にだけしまいこむことはよくない。
18. 怒り・悲しみ・憂い・思いなどは胸にこもりやすいので注意する。

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

夏の疲れを吹き飛ばす!秋の免疫力アップ大作戦

夏の疲れや朝晩の寒暖差から体調を崩しやすい季節です。これから流行する感染症に負けないためにも、食事から「免疫力」を高めていきましょう!

【ポイント①】免疫の要は「腸」にあり!

人間の免疫細胞の約7割は「腸」に集まっています。腸内環境を整えることが、免疫力アップの一番の近道です。

- ・善玉菌を補う(発酵食品): 納豆、味噌、ヨーグルトなど
- ・善玉菌を育てる(食物繊維): 秋が旬のキノコ類、さつまいも、ごぼうなど

【ポイント②】粘膜を強くしてウイルスをブロック!

鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ栄養素を意識して摂りましょう。

- ・ビタミンA(β-カロテン): かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など
- ・ビタミンC: 柿、ブロッコリー、じゃがいも(加熱しても壊れにくい)など



【ミニレシピ】トースターで簡単!サケとキノコのホイル焼き

秋の味覚を詰め込んだ、包丁いらずのお手軽メニューです。

- ・材料(1人分): 生サケ 1切れ、お好みのキノコ(しめじ、舞茸など)適量、バター・ポン酢 各小さじ1
- ・作り方:
 1. 広げたアルミホイルの中央に生サケを置く。
 2. サケの周りに、手でほぐしたキノコをたっぷりのせる。
 3. バターをのせてホイルを隙間なく包み、オーブントースター(または魚焼きグリル)で約15分、サケに火が通るまで焼く。
 4. 仕上げにポン酢をかけて完成!

管理栄養士からのメッセージ

サケには免疫に深く関わる「ビタミンD」が豊富に含まれています。キノコの食物繊維、ホイル焼きの「油(バター)」と一緒に摂ることで、栄養の吸収率がさらにアップします。美味しく食べて、元気に秋を過ごしましょう!

いつもの食卓がもしもの備えに!おうちで始める「防災食」

9月・10月は台風などの自然災害が増える季節です。災害時でも普段に近い食事を摂ることは、体力の維持と心の安心に繋がります。今回は家庭でできる「食の備え」をご紹介します。

ローリングストック(回転備蓄)

特別な非常食を買い込むのではなく、普段食べている缶詰やレトルト食品を少し多めに買い、「古いものから順に食べ、減った分を買い足す」方法です。これなら賞味期限切れを防ぎ、いつも食べ慣れている味を非常時にも口にできます。

体調に合わせた備蓄のヒント

災害時の配給は炭水化物や塩分が多くなりがちです。ご自身の体調に合うものを備えておきましょう。

- ・高血圧・腎臓病など: 食塩不使用のサバ缶やツナ缶、トマト缶、ドライフルーツ
- ・糖尿病など: 青魚の缶詰、大豆のドライパック、無糖の野菜ジュース
- ・高齢・噛む力が弱い方: レトルトのおかゆ、ゼリー飲料

管理栄養士からのメッセージ

お皿にサランラップを敷いてから盛り付けるだけでも、洗う水を節約できます。まずは今週のお買い物で、缶詰を「あと2個多め」に買うことから始めてみませんか?

参考文献: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



訪問診療の道すがら：森林、山について

1. 里山と深山

訪問診療での移動は山道が多いです。植林も多くみられます。山には、里山(さとやま)と深山(みやま)があります。里山は、人が住む地域の周囲にある農地やため池、草原、人が管理し手を入れている森林などからなる伝統的な山地です。それに対して深山は、手つかずの自然環境が残る山地です。近年では、過疎化に伴って里山が減り、深山が増えています。里山の維持は、山間部にとって非常に大きな課題です。

2. 江戸時代から昭和初期の林政論

江戸時代には、山や森林の大切さについて「林政論」が唱導されていました。岡山県では熊山蕃山(17世紀、儒学者)が「山川は国の本なり」「山は木あるときは神気盛んなり」「草木繁る山は洪水の憂いなし」と、森林の荒廃を防ぐ造林、伐採などで治山治水論を述べています。明治時代には森林法によって山林の保全・整備がすすめられました。

3. 昭和から現在の森林政策

第二次世界大戦前後の昭和10年～20年代は、軍需物資や燃料、建築材として森林が伐採されました。森林は荒廃し、大規模な山地災害や水害が発生しました。そのため、災害を防ぐためにも植林が必要となりました。また、高度経済成長に伴う木材需要の急増に対応するため、昭和40年代まで拡大造林が国の施策として行われました。拡大造林は、里山の雑木林や深山の広葉樹が生えていた地域などを、針葉樹中心の人工林にするものでした。スギ、ヒノキ、カラマツ、アカマツなどの針葉樹は成長が早く、将来の木材収入として経済的価値が見込まれたからです。里山だけでなく、休耕田や畑にも拡大造林が行われ、今も植林地が多く残っています。

植林による国産木材の供給拡大は、昭和39年の木材輸入の自由化と円高で減退していきます。木材自給率は、昭和30年ごろには90%以上でしたが、平成14年に18.8%まで落ち込みました。その後、林業が復興傾向となり、令和4年には約40%まで回復しています。

北欧のある林業家は、「日本の山には立派な森林がたくさんあり、大切な資源だ」と言いました。この歴史ある山や森林が、今後も大切にされ、生かされていくことを願ってやみません。

院長 堀内武志

医療従事者の身体を守る「足裏環境」の重要性

「医療従事者の身体を守る足裏環境の重要性」をテーマに、医療安全研修会が開催されました。

医療従事者は長時間の立ち仕事や移動が多く、足腰へ大きな負担がかかっています。足裏のアーチ(土踏まず)が崩れると、クッション機能が低下し、足の痛みだけでなく腰痛や肩こり、慢性的な疲労を引き起こします。身体の疲労は集中力の低下を招き、医療安全上のリスク(ヒヤリハットなど)にも直結するため、足裏環境を整えることは非常に重要です。

職員が健康で安全に働ける環境づくりが、患者さんへの安全な医療提供につながるため、小さな負担軽減の積み重ねが大切です。職員も事故なく安全に働けるように取り組んでいきたいと思います。



事務 加々見孝二

外来診療予定表

(令和8年8月現在)

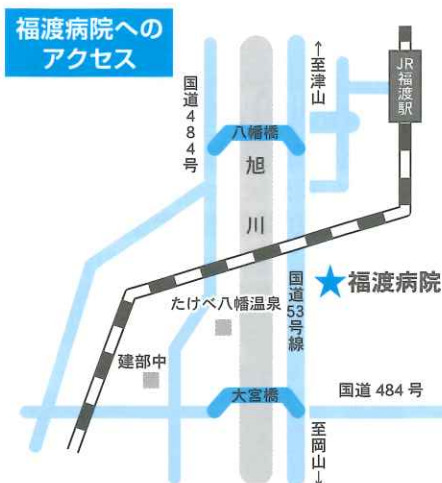
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡1000番地
岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院
電話 086-722-0525 (代表) FAX 086-722-0038

【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。

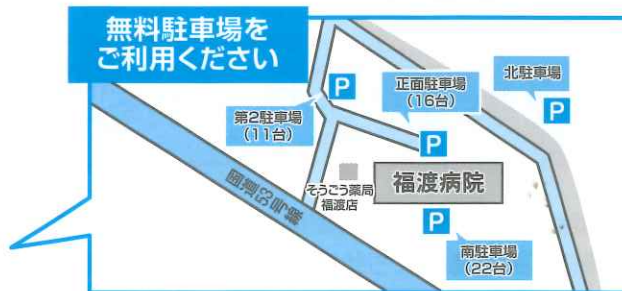
内科専門分野 堀内(呼吸器) 今尾・安藤(血液) 菊池(消化器)
岩崎(肝臓) 浜原(糖尿病) 瀧上(腎臓)



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、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 8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