

外来からのお知らせ

外来診療
年末年始休診のお知らせ

～12月28日(土)	診療
12月29日(日)	休診
1月3日(金)	
4日(土)	診療
5日(日)	休診
6日(月)～	診療

急患の方は、休診中も受け付けますので、どうぞ、お電話のうえご来院ください。

外来患者の皆さまへ
受付開始時間変更のお知らせ

2020年1月4日(土)より
午前8時40分
から受付を開始いたします。
呼び出し時、不在の場合は
診察が遅れることもありますので、ご了承ください。

糖尿病教室開催のお知らせ

テーマ：**「クリスマス会」**
～一緒におやつを楽しみましょう！～

日時：12月25日(水)
午後2時～2時30分
場所：赤間病院4階会議室

参加無料・事前申込み不要です。
どうぞ、お気軽にご参加ください！

広報誌 No.247

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人光洋会
赤間病院

こうよう

2019年
12月

《理念》健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。



《相島に沈む夕日 撮影：三宅 陽》

クリスマス・ロビーコンサート
開催のお知らせ

一緒に歌いましょうのコーナーもあります。お楽しみに！

日時 12月21日(土) 午後2時開演
会場 赤間病院 1階ロビー
出演 福岡教育大学 混声合唱団

入場は自由・無料です。どうぞ、お気軽にお越しください。

医療法人光洋会 **赤間病院** TEL(0940) 32-2206 FAX(0940) 33-5957

★診療科目 内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病内科 心療内科 整形外科
皮膚科 放射線科 リハビリテーション科

★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時(日祝日は休診) 当院は敷地内禁煙です

★受付時間 午前8時45分(2020年1月4日より8時40分)～11時45分 午後1時～5時
※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	○	○	○	○	○	○
循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽		△三宅 陽
呼吸器内科	城戸優光	城戸優光	吉井千春	二階堂靖彦	城戸優光	*鳥井 亮 ☆畑 亮輔
消化器内科		松永高志 竹山泰守	松岡弘樹	松永高志		志賀典子
糖尿病内科	姫野利隆				姫野利隆	
心療内科 整形外科 皮膚科 ペースメーカー外来		伊津野 巧 (心療内科)		安部治彦 (ペースメーカー外来)		△山中芳亮 ◇宇都 麗
午後	浦野 久	○ 喜多省太郎 (14時～17時)	松岡弘樹	姫野利隆	立田穂那実	*三宅 陽 ☆松永高志

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。
ピンク色は女性医師です。 予約制
《診療日》△⇒第1・2・3・5週 ☆⇒第2・4週
*⇒第1・3・5週 ☆⇒第2・4週
△⇒整形外科午前11時半受付終了
◇⇒皮膚科第4土曜午前9時半～

地域医療連携室 TEL(0940)32-2304
居宅介護支援センターTEL(0940)32-5224
デイケアセンター TEL(0940)38-0590
訪問看護ステーション TEL(0940)32-3600
吉武・赤間・赤間西
地域包括支援センターTEL(0940)32-2235
《関連施設》
城山庵 TEL(0940)33-8966
つたがたけ TEL(0940)32-2261
城山之荘 TEL(0940)36-9004



重大な事故や生活習慣病に悪影響

睡眠時無呼吸症候群

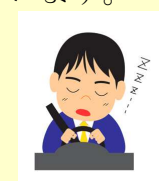
睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: SAS)とは、名前から想像できるように「睡眠時(眠っている間)」に「無呼吸(呼吸をしない・できない)」になる病気をいいます。

SASによる眠気は、工作中でも運転中でも関係なく急に居眠りしてしまうほど耐えがたいものもあります。乗り物の運転中や機械の操作中にSASによる眠気に襲われた場合、居眠り運転や労働災害など重大な事故にもつながりかねず、これを放置すると本人だけでなく社会的にも悪影響を及ぼしかねません。

またSASは、健康な睡眠を妨げるとともに、血液の酸素不足を招きます。そして、無理に呼吸しようとする吸気努力は、いろいろな臓器に悪影響を及ぼします。また、SASの方は、高血圧、糖尿病、心疾患、高脂血症といったさまざまな合併症を有していることが多いことも指摘されています。これらはいわゆる生活習慣病で、さらにSASが加わると命にかかわることもあるので治療が必要です。

SASの症状に心当たりがある方は、早期に専門医療機関を受診してください。

「睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック」を本誌に掲載していますので、ご覧ください。



自分の免疫力を高めましょう！

だんだん、冬の寒さが身に染みる時期になりました。世間ではインフルエンザが流行りはじめ、今年は過去2番目に早い流行の兆しをみせています。

予防接種を受けた方もいらっしゃると思いますが、他に皆さんはどのような予防法をされていますか？

インフルエンザは空気感染です。そのため電車の中や待合室の中でも、インフルエンザに感染する危険性があります。

手洗いやうがいはもちろん効果的ですが、自分の免疫力を高めることが予防第一です。

私たちの体の中に自然免疫のNK細胞というのがあります。NK細胞は老化やストレスなど不規則な生活で免疫が落ちやすくなりますが、笑いや適度な運動、頑張りすぎないことで活性化されるといわれています。

インフルエンザを発症すると、とても辛いですね。今年の冬を元気に過ごせるようにNK細胞を活性化させ、毎日を元気に過ごしましょう。



《3病棟看護師 田代珠愛・小樋由里絵》

年末年始の過ごし方 ～食事編～

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなる年末年始の食事ですが、出来るだけいつもと変わらない生活を心掛けるようにしてください。



◆1日3食のリズムを乱さずに

年末の忙しさや、お正月の朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、日常の3食のリズムを乱さないように心がけましょう。食卓やこたつの上にみかんやお菓子を置かないようにしましょう。目に付くところには食べ物を置かない習慣をつけましょう。ダラダラ食べ続けないように注意しましょう。

◆1日1回は外に出る

寒いからといって家に閉じこもらないで、買い物や散歩等、まめに外に出る習慣をつけましょう。

1. **か**らだを動かしましょう。『食べたら動きましょう』

2. **た**べ過ぎない腹8分目を心がけましょう

3. **い**つもとと同じ規則正しい食生活を送りましょう

“かた い” 決意で一年を過ごしましょう

(糖尿病ネットワーク 年末年始の注意点より)

当院では、専門スタッフによる糖尿病教室を開催しています。12月の糖尿病教室のテーマも「クリスマス会～一緒におやつを楽しみましょう！～」となっています。(詳しくは本誌裏面をご覧ください) ご興味のある方はぜひご参加ください。

『地域密着ネットワークむなかた』の取組み

宗像市が指定し指導する介護サービス事業所は、現在6種類32事業所となっています。その事業所が市の協力の下『地域密着ネットワークむなかた』を結成し、連絡会や勉強会を開催しています。赤間病院からは「つたがたけ」と「城山庵」、静かの海からは「デイサービス悠里」がこのネットワークに属しています。

去る11月15日には、市役所の会議室にて発表会があり、4事業所が各々の事例などを紹介しました。他の事業所の取組みを聞いて、刺激を受けたり新しい発見があったり、互いに切磋琢磨しています。さらに、宗像市介護保険課や事業所間の顔が見える関係作りにも役立っています。

介護事業は、時代とともに問題が多様化しています。私達はこのネットワークを活かし対応力をつけることで、今後さらに皆様のお役に立つことを目指しています。



認知症対応型共同生活介護 小規模多機能型居宅介護 城山庵
管理者 小方 奈美
電話 0940-33-8966

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) のセルフチェック

医療機関でSASを調べるには、まずは問診で生活習慣や症状について聞き取りを行います。そして睡眠の状態について、主に次の調査表を用いて調べます。24点満点のうち、11点を超えると眠気は強いと判断されます。



それぞれの状況について、次の中で最も当てはまる番号を口の中に入れてください。

0=決して眠くならない 1=眠くなる時がある 2=しばしば眠くなる 3=眠くなることが多い						
点	項目	点	項目			
	座って読書しているとき		状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき			
	テレビを見ているとき		公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)			
	座って人と話しているとき		アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき			
	1時間続けて車に乗せてもらっているとき		車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき			
合計点	5点未満	日中の眠気少ない	5~10点	日中の軽度の眠気あり	11点以上	日中の強い眠気あり

当院では **睡眠時無呼吸症候群 (SAS)** の検査(簡易型無呼吸検査)を行っております。

《簡易型無呼吸検査について》

- ・睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素濃度などを同時に測定し無呼吸状態の有無を調べます。
- ・検査は、夜寝る前にお腹、指先、鼻にセンサーを付けて頂くだけなので、簡単に行うことができます。

お気軽に、外来スタッフまでご相談ください。

