



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

広報誌 No.272

こうよう

2022年

1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。

健康でウルトラハッピーな一年にしましょう！



赤間病院広報誌「こうよう」を
今年もよろしくお願ひいたします

恭賀新年

本年度のお正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？

我が国において、初めて新型コロナウイルス関連肺炎患者が確認されたのは2020年1月のことでした。私たちは既に2年もの間、ウィルスとの闘いを強いられています。

このウィルスに関しては、世界規模での解明が進む一方、次々と変異株が出現し、いまだ収束の目途が立たない状態です。「イベントは控えて」「会食は控えて」「3蜜は控えて」など、制約の多い毎日にうんざり・・・という方も多いと思います。

当院におきましても、2年間にもわたり患者の皆様やご家族の皆様に、面会制限をはじめ様々な制約やお願いにご協力をいただき、職員一同心を痛めると同時に感謝致しております。

そう遠くない未来に、「あの頃は大変だったよね」と言い合える日が来ることを信じ、皆様の心身のご健康と地域医療を支えるべく、本年も精進して参ります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



腰痛症

腰痛は男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状で、その数は年々増加傾向にあります。

腰は、腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられて構成されています。腰痛の多くは、腰椎に負担がかかったり障害が起きることで発症しますが、その他にも様々な要因が腰痛の発症に関係しています。

原因：特定できるものは15%程度

腰椎が直接障害される圧迫骨折、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、細菌感染、がん、臓器や血管などの病気

特定できないもの85%程度

レントゲンなどの検査をしても原因不明

身体的影響→長時間同じ姿勢でいる仕事、運動不足、肥満、冷え症など

心理・社会的影響→ストレスの多い職場、家庭内不和、不安、不眠など

神経の障害→神経の障害

上記のようなことが影響していることが考えられています。このような要因が複雑に合わさると、痛みが徐々に慢性化することも多くあります。

症状：腰が重い、痛みがある

腰に激しい痛みがある

起床時や疲れた時に腰が痛い

腰からふくらはぎにかけて痛い、しびれる

安静にしていると楽、逆に安静にしても痛い



治療：薬物療法、神経ブロック療法、理学療法(リハビリテーション)、認知行動療法・リエゾン療法など

腰痛の予防や改善のために、体操などを日常に取り入れてみられてはいかがでしょうか？

《2病棟看護師 高木 寿子》

※「腰痛体操」を最終面に掲載しています。どうぞ、ご覧ください。

薬剤科だより

ブースター接種って何？

新型コロナのワクチンを2回接種した人にもう一度ワクチンを打つ3回目の接種が始まりました。ブースター接種と呼ばれていますが、ブースター接種とは3回目の事を指しているのでしょうか？

ブースター (booster) とは英語で、増幅器のことです。ブースター接種とは、ワクチン接種や病気にかかって免疫をすでに持っている人が更にワクチンを接種することで追加免疫を得ることを言います。

新型コロナのワクチンで主流なファイザー製・モデルナ製は、2回目の接種を行うことで、抗体量が増え安定した効果が得られると発表されています。

その為、2回目の接種完了までが1セットで、そこからの追加接種 (3回目) がブースター接種と呼ばれています。



“簡単な手作業で脳を活性化！”

～つたがたけの取り組み～

つたがたけ（認知症デイサービス）では、簡単にできるさまざまな手作業で作品作りに取り組み、「脳の活性化」を促しています。

利用者の皆様とケアスタッフが協力して仕上げた作品の一部をご紹介します。

12月はクリスマスリース（写真左）やクリスマスツリー（写真中央）の作成に挑戦しました。細かい作業ですが、利用者の皆様が丁寧に少しずつ時間をかけて作られています。

また、秋の花の菊の立体的な壁掛け（写真右）も作りました。これらの作品は、デイケアセンター内に掲示し、行事終了後は各自お持ち帰りになりご自宅の飾りとして楽しんでもらっています。



つたがたけ（認知症デイサービス）の利用者募集

- つたがたけは、少人数で、個人の嚥下機能に合わせた昼食の提供や、医療的ケアの必要な場合にも対応します。必要時をご本人またはご家族と相談して、併設の赤間病院に受診相談できます。
 - 入浴サービスは状況に合わせてスタッフがお手伝いいたします。
- ぜひ、一日無料体験をご利用ください。ご相談は下記担当者へご連絡ください。

連絡先：つたがたけ（認知症対応型通所介護）

管理者 石橋弘子 Tel：0940-32-2261

当院で診療を行っています



整形外科



《診療日》 土曜日の午前（午前11時30分受付終了）
※都合により、休診や変更することがあります。



《担当医師》 産業医科大学整形外科 やまなか よしあき 山中 芳亮

《専門資格》 日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医

循環器・呼吸器疾患等を合併していらっしゃる方も、お気軽にご相談ください。

赤間病院スマートフォン用QRコード→



腰痛の予防や改善のための「腰痛体操」

腰痛症の予防には、腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。腰痛体操には、いろいろな種類があるため、自分が気持ちいいと感じる体操を無理なく取り入れましょう。

★お腹のストレッチ



うつ伏せになり、手のひらを床に向けて、両腕を頭のほうに伸ばす



腕が90度くらいになるまで両肘を曲げながら、ゆっくりと上半身を起こす

★背中・腰のストレッチ



あおむけになり、両膝を曲げて両手で抱える。



両膝を胸に引き寄せながら、背中を丸めるようにして上半身をゆっくりと起こす。

★腰～お尻のストレッチ



あおむけになり、両膝をたてる。



頭や背中が床についたまま、両膝を両手で抱え込む。

※腰痛体操は、激しい痛みのある方は行わないでください。すべての体操を行う必要はありません。5回を目安に無理のない範囲で行いましょう。普段から予防を心がけることは大切です。



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

★診療科目 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 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
午前	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	畑 亮輔	城戸優光	□週毎に交替
	消化器内科		松永高志 竹山泰守	松元慶亮	松永高志		高松祐治
	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		末松孝文 (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	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	姫野利隆	中原大樹	*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1・3・5週 ☆⇒第2・4週

□⇒畑・根本・千葉

△⇒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

