



こうよう

- 《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。
 - ・予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。



《温泉郷の鯉のぼり（杖立温泉）撮影：星野 貴亮（医事課）》

健診②「健診結果を見る時のポイント」

健診結果をもらうと、必ず基準値が記載されており、その値と比較して自分の数値が外れているかどうかで、「正常か、異常か？」を判断しているのではないのでしょうか。

健診結果を見る時のポイントは、基準値と比較するだけでなく、個人の検査値の変化を経年的に観察していくことが重要です。血糖、脂質などは、基準値以下でもじわじわと右肩上がりになり、いずれ疾病と判断されるレベルまで上昇してくる場合が多いのです。検査値をグラフ化して、その推移を確認するとよいでしょう。また、1項目ずつ判断するだけでなく、リスクの重複にも注目したいものです。メタボリックシンドロームは、リスクの重複に着目して判定します。



これまで、検査機関ごとに微妙に基準値が異なることがありましたが、国では統一化の方向にむけて動いています。平成20年度から開始された「特定健診」では、全国統一の「保健指導判定値」、「受診勧奨判定値」を定めました。全国、どこで健診を受けても、正しい数値、適正な判断が得られるようになるよう、健診制度や医療の標準化が進みつつあります。

次回のこうよう6月号では、「特定健診とは」を掲載する予定です。どうぞ、ご覧ください。

「カフェインには眠気覚まし効果があるってよく聞くけど、それ以外にも効果があるのかな？」

実はその他にも、鎮痛作用や疲労回復効果もあるとされています。また、カフェインと聞くとコーヒーや紅茶が思い浮かぶ方も多いかと思いますが、その他にもさまざまな食べ物や飲み物にも含まれています。

【カフェインが含まれている代表的な飲み物・食べ物5選】

	種類	コメント	カフェイン含有率
1	コーヒー	眠気覚ましの定番！	高
2	紅茶	コーヒーが苦手な人でもOK！	中
3	お茶類	緑茶（玉露）が効果的！	低～高
4	エナジードリンク	とにかく眠い人向け！	高
5	チョコレート	作業中のおやつに！	低～中



仕事や勉強で長時間集中しなければならない時や、寝不足で頭がスッキリしない時などに参考にされてみてはいかがでしょうか。

《3病棟看護師 石田理恵・赤星ユミ》

薬剤科だより

带状疱疹ワクチン

带状疱疹は多くの方が、子供の時に感染する水ぼうそうのウイルスが原因でおこります。

水ぼうそうが治った後も、このウイルスは体の中に潜んでおり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。

また、50歳以上で带状疱疹を発症した人の約2割は、皮膚症状が治癒した後も痛みが続く、带状疱疹後神経痛になると言われています。

带状疱疹にかかるのを防ぐため、また、神経痛で苦しむのを避けるため、米国では带状疱疹ワクチンの接種が推奨されています。

最近、テレビで带状疱疹のワクチンについてのコマーシャルを目にしますが、日本でも50歳以上であれば予防のために、弱毒性水痘ワクチンを1回皮下注、または、シングリックス(不活化ワクチン)を2ヶ月の間隔をあけて2回筋注することができます。[下表参照]

それぞれ特徴が違いますので、ご興味のある方は医師にご相談下さい。

薬剤名	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回 皮下注	2ヶ月間隔で2回 筋注
効果	60歳以上の有効性 51.3%	50歳以上の有効性 97.2% 70歳以上の有効性 89.8%
副反応	接種部位反応 50.6% 全身性反応 3.9%	接種部位反応 80.8% 全身性反応 64.8%
金額	約1万円	約2万3千円



赤間病院は“地域包括ケアの実現へ”を理念に掲げました！

当院では、地域包括ケアの実現に努めるため、次の言葉を病院の理念に書き加えました。

「予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。」(本誌タイトル下に掲載しています)

介護不安の軽減を支援します!!

居宅介護支援センターでは、介護保険サービスに必要な『ケアプラン』を作成します。

ケアプランとは、利用者の状況や状態とご家族のご希望に応じて、どんなサービスをいつ、どれくらい受けるかを計画することで、ケアマネジャー（介護支援専門員）がお手伝いします。その一例をご紹介します。

①利用者Aさんは、要介護1の認定を受けました。娘と孫の3人で生活しています。自宅で転んで、座骨骨折になり、歩行が難しくなりました。

Aさんの希望

入院はしたくない。看護師さんに家に来てもらってお風呂に入りたい。昼間は一人なので動けるような福祉用具を借りたい。早く元気になって一人で買い物に行きたい。

家族の思い

日中は仕事のため、一人になる本人が転ばないように、介護保険サービスを利用したい。

ケアプラン内容

- (1)訪問看護導入：1週間に2回（入浴介助、家族への介護指導）
- (2)福祉用具レンタル：手すりの取り付け、歩行器借用



②ケアプランを2か月実施、定期的にケアマネジャーがモニタリング（経過観察）を行い、家族の介助と歩行器を使って買い物に出かけられるようになりました。

ケアマネジャーは、介護サービスの調整、評価、再計画を行います。利用者やご家族の「生活の質」以上に「人生の質」の向上を目指して支援しています。

赤間病院居宅介護支援センター

管理者 大林智子 TEL (0940) 32-5224

赤間病院

人間ドックのご案内

《予約制》

《特徴》

- ①当院では、2つのコースと17種類のオプション検査を組み合わせることで、年齢やライフスタイルに合わせた検診内容にすることができます。
- ②苦痛の少ない検査機器を導入しています。（経鼻内視鏡・大腸仮想内視鏡）
- ③男性の方には前立腺がん、女性の方には卵巣がんや子宮がんの腫瘍マーカーを標準検査に取り入れています。
- ④一泊2日コースの宿泊は、ロイヤルホテル宗像をご用意いたします。
- ⑤検査終了後は、レストランのお食事券を差し上げます。
- ⑥当院では、内科各分野の専門医が診断と治療を行っていますので、診断後のアフターフォローも万全です。

《人間ドックの料金》 (消費税込・お食事券付き)	日帰りコース	一泊2日コース
	35,200円	62,700円

《ご予約やお問い合わせ先》 健診専用TEL (0940) 32-2339

受付時間：午前9時～午後5時（日・祝日除く）

赤間病院ホームページ QRコード↑





新しい常勤の糖尿病内科医師をご紹介します！

4月から、当院の常勤医師として着任しましたので、ご紹介いたします。



たかはし ひろゆき
糖尿病内科 **高橋 弘幸** 医師（医学博士・内科学会認定総合内科専門医・糖尿病学会専門医）

外来診療日 月曜 木曜の午後 金曜 第3週の土曜午後
出身大学 長崎大学
医局 福岡大学内分泌・糖尿病内科
専門領域 糖尿病 **趣味** ドライブ



新任の外来医師をご紹介します

①診療日 ②出身大学 ③医局 ④専門領域 ⑤趣味



糖尿病内科
坂上 雄紀

①火曜日（14時～17時）
②福岡大学
③福岡大学内分泌・糖尿病内科
④内分泌・糖尿病
⑤映画鑑賞



消化器内科
下司 安春

①水曜日（午前）
②久留米大学
③福岡大学消化器内科
④消化器疾患
⑤ドライブ



循環器内科
蒔田 大樹

①金曜日（午後）
②産業医科大学
③産業医科大学第二内科
④循環器疾患
⑤フットサル



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	呼吸器内科	城戸 優光	城戸 優光	吉井 千春	畑 亮輔	城戸 優光
	循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽	三宅 陽 (1・2・3・5週)
	消化器内科		松永 高志 竹山 泰守	下司 安春	松永 高志	高松 祐治
	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸
	内科	○	○	○	○	○
心療内科 整形外科 皮膚科 不整脈・ペースメーカー		末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来) 【予約制】		山中 芳亮 (整形外科11時半迄) 宇都 麗 (皮膚科4週9時半～)
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	常勤医師 (内科1時～2時) 坂上 雄紀 (内科・糖尿病2時～3時)	下司 安春 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科)	蒔田 大樹 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 松永 高志(2・4週) 高橋 弘幸(3週)

○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。

- 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

