



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.277

# こうよう

2022年

6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。

- ・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。



《太宰府天満宮の紫陽花 撮影：中山 博文（リハビリ科）》

## 健診③「特定健診とは」

食生活の変化と運動不足により、メタボリックシンドロームの人が増えています。

今後、高齢化と生活習慣病のさらなる増加により、医療費が大幅に増加することが見込まれます。このような状況から、生活習慣病になる人をひとりでも減らそうと、平成20年度から予防を重視した制度（**特定健診・保健指導**）が始まりました。

特定健診ではメタボリックシンドロームの項目を中心とした健診を行い、生活習慣改善の必要性に応じて保健指導を行います。健診項目には腹囲がはいります。

内臓脂肪型肥満の上に、血糖や血圧・脂質が高値の方や喫煙等の動脈硬化リスクの重複の度合いに応じて、保健指導を実施することになります。メタボの判定と、若干異なる点があることに注意します。

健診結果により、リスク要素が多い方には「積極的支援」として6ヵ月間の継続的な保健指導を、リスクが少ないか、65歳以上の方には「動機付け支援」をおこないます。

次回のこうよう7月号では、「特定保健指導“積極的支援”とは」を掲載する予定です。

どうぞ、ご覧ください。



## 特定健診を受けましょう！

特定健診とは、生活習慣病（心筋梗塞など）予防のために、40歳～74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して行われる健診です。

健康診査の項目としては、診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査があります。

また、医師が必要と判断した場合には心電図、眼底検査、貧血検査も行います。

メタボリックシンドロームの診断基準は、右図の①+②2つに該当する場合、メタボリックシンドローム該当者または予備群と診断されます。

費用は、例えば協会けんぽに加入の被扶養者は基本的に7,150円を超えない場合、自己負担額は0円となります。

特定健診を受けて生活習慣を見直し、健康の維持に努めましょう。

（資料：厚労省 HP より）

《1 病棟看護師 恒成 代志加》

### メタボリックシンドロームの診断基準



## リハビリ科だよ！

## “呼吸” に意識を向けてみましょう！

普段は無意識に行っている呼吸ですが、皆さんは呼吸を意識して過ごされることはありますか？呼吸は「胸式呼吸」と「腹式呼吸」に分けられます。

今回は「腹式呼吸の方法」についてご紹介します。腹式呼吸は自律神経を調節する働きがあり、全身のリラックス効果も得られます。

### 【腹式呼吸の方法】

お腹に手を置き、鼻から吸って、ゆっくりお腹から息を吐いてみましょう。



#### ①首がリラックスしている。

肩の上げ下ろし・首を回す・左右に倒す・前後に動かす運動を事前に行うと効果的です。

#### ②鼻から息を吸った時に、お腹が膨らんでいるか確認する。

#### ③息を吐く時は、シャボン玉をストローで膨らますように口をすぼめてゆっくり吐く。

お腹をへこませて、しっかりと息を吐き切ることが大切です。

## タオル体操でストレッチ

～体を伸ばしてリフレッシュしましょう！～

「ストレッチ」とは「伸ばす」ことを意味し、体の柔軟性を高める運動です。同じ姿勢で座っていたり、同じ動作が繰り返されることで柔軟性に偏りが生じ、動きが制限されるようになります。タオルなど身近にあるものを利用してストレッチを行い、転倒予防とリラクゼーションに努めましょう。



### ①背伸び

両手でタオルを持ち上に大きく伸ばす（10秒）  
そのまま前後、左右に10秒ずつ体ごと傾ける（3回）

### ②腿上げ

左右それぞれ膝の下にタオルを通し交互に上げる（各足10回）

### ③足伸ばし

足にタオルを掛け左右ゆっくり膝の高さまで10秒上げる（各5回）

### ストレッチの効果

- ①筋の柔軟性（関節可動域）を高める  
\*動きが制限されず広い関節可動域が得られる
- ②運動時のウォーミングアップとクールダウン  
\*けがの予防
- ③細く長く呼吸をする  
\*リラックスできて精神的な緊張が解ける

### ストレッチのワンポイント

1. ゆっくり呼吸をする
2. 勢いや反動をつけない
3. 「気持ちいい」範囲で行う
4. 決して無理をしない
5. 伸ばしている筋を意識する

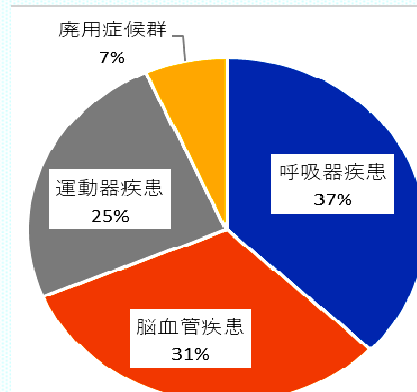
認知症対応型共同生活介護・小規模多機能型居宅介護 城山庵  
明比 貴代美（介護福祉士） TEL (0940) 33-8966

## データでわかる赤間病院（診療実績）①

令和3年度 疾患別リハビリ患者の割合

当院のリハビリ患者さまは、肺炎やCOPDなど呼吸器疾患の方が4割近くいらっしゃいます。

次いで、脳梗塞や脳出血など脳血管疾患の方が3割程、変形性関節症や大腿骨頸部骨折など運動器疾患の方が2割程いらっしゃいます。



# 新型コロナウイルスワクチン4回目接種について

宗像市の場合（令和4年5月25日時点）

接種対象者	60歳以上の方	18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、 その他重症化リスクが高いと医師が認める方
接種間隔	3回目のワクチン接種完了日から5か月経過後	
接種券の発送	接種間隔に応じ、接種開始時期に合わせて順次発送	接種券の発行手続きが必要
問い合わせ先	宗像市新型コロナワクチン接種コールセンター TEL 0120-201-685	

※宗像市以外にお住まいの方は、各市町村の窓口までおたずねください。

※当院での接種予約等は決まり次第、院内ポスターやホームページでお知らせします。

## 外来患者さまの満足度調査結果について（ご報告）

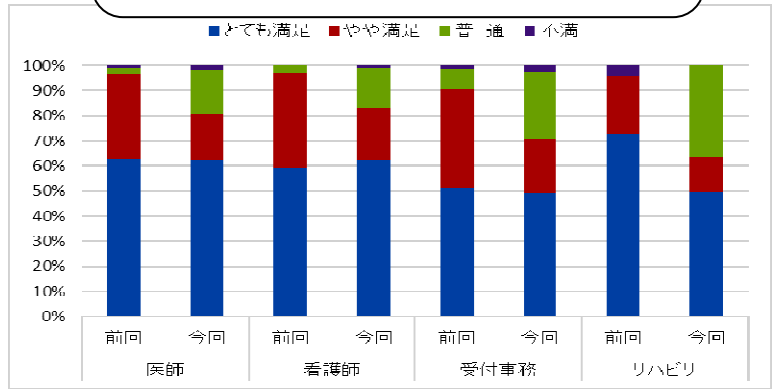
令和4年4月、外来患者さまやそのご家族の協力により、満足度調査を行いましたので、ご報告いたします。

なお、皆様から頂きました貴重なご意見は、今後の病院運営の参考にさせていただきます。



ご意見ありがとうございました！

### 職員の説明や対応に満足していますか？



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 篤 (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～5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

