



- 《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。



《夏だ！入道雲だ！（福津市） 撮影：三宅 陽》

## 健診⑤「腹囲の基準は、なぜ85cm？」

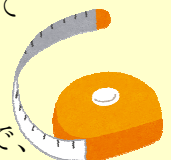
内臓脂肪型肥満を判定するためには、内臓脂肪量の増加を検出できる方法が必要です。わが国では人間ドック等の機会を通じて、比較的多くの健常人に対して腹部CTが撮影されており、CTを活用した内臓脂肪型肥満の診断と検証が進められました。

その結果、腹部CTで臍（へそ）の位置の断面像から内臓脂肪面積を算出すると、100cm<sup>2</sup>以上の場合には生活習慣病にかかるリスクが高くなることが明らかになったため、100cm<sup>2</sup>以上を内臓脂肪の過剰蓄積と判断することが定められたのです。

CT検査は一般の診療所や健診で簡単にできないことから、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲、すなわち臍の高さで男性85cm、女性90cm（皮下脂肪が多いため）をもってスクリーニング検査値と定められました。

このような定め方はCTをドックにも多く用いている日本独自の方法であり、他の国の腹囲基準は、CTでの内臓脂肪面積との相関で定められたものはないので、各国の間で腹囲に対する考え方が異なるのです。

当院では、お腹の中の脂肪が一目でわかる「内臓脂肪測定」を行っていますので、気になる方は、どうぞご利用ください。



## 夏バテを防ぐ生活習慣

夏本番になり暑い日が続くと疲れが抜けにくい、食欲がわかない、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう・・・これはいわゆる夏バテの状態です。  
暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗りきりましょう。

### ○こまめに水分補給をする

普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。水やお茶をこまめに飲みましょう。また、糖質の多い清涼飲水は糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

### ○温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招きます。  
外気との差は 5℃以内にエアコンの調整をしましょう。



### ○睡眠をしっかりとする

睡眠は、自律神経を整えて体調不良を改善するのに欠かせません。  
エアコンのタイマー設定をしっかりと活用しましょう。

### ○1日3食、栄養バランスを心がける

タンパク質・・・肉類や魚介類、糖類、卵、乳製品。

ビタミン B1・・・豚肉、ウナギに多く含まれる。また、玉ねぎやニンニク、ネギにはアリシンが含まれビタミン B1 の吸収を高めます。

ビタミン C・・・暑さやストレスで消費されやすく不足すると疲れやすく風邪をひきやすくなったりします。ゴーヤ、赤ピーマン、ブロッコリー、レモン、イチゴ、キウイフルーツなどに多く含まれます。

以上は、積極的に摂りたい栄養素です。

〈参照：全国健康保険協会〉

今年は例年にない、猛暑が続くそうです。

夏バテ、熱中症にならないように体調管理をしっかりと行いましょう。

《3 病棟看護師 矢坂直哉、池田麻邑子》

## 赤間病院 新型コロナウイルスワクチン 4 回目接種の予約について

※接種券の発送等はお住まいの市町村窓口までおたずねください。

接種対象者	①60 歳以上の方 ②18 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	
予約方法	<p style="text-align: center;"><b>赤間病院</b></p> <p><b>電話</b> (0940) 32-2206 又は <b>外来受付</b> 《受付時間》月曜～土曜〔日・祝日は除く〕 午前 9 時～12 時 午後 1 時～5 時</p>	<p style="text-align: center;"><b>宗像市コロナワクチン接種コールセンター</b></p> <p><b>電話</b> 0120-201-685 《受付時間》土・日・祝日も実施 午前 8 時 30 分～午後 5 時 <b>インターネット</b> <a href="#">宗像市ワクチン接種特設ページ</a></p>
接種日	指定日の 14 時～15 時 30 分 3 回目の接種完了日から 5 か月経過後から接種が可能です。	

※7月25日時点の内容です。ワクチンの入荷や予約の状況等により、内容を変更することがあります。

## ～生活リズムを整えて、健康な毎日を～

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にします。

特に高齢者は、加齢により体温を調整する機能が低下している為、寒暖差に適応することが難しくなります。

そこで自律神経を崩さない為には、規則正しい生活を心がけることが大切です。

デイケアでは、日頃から利用者様の健康管理・筋力、体力の維持・向上にむけて支援を行っています。

### デイケア 一日のスケジュール

時間	項目
7:50	送迎開始
8:10～	デイケア開始 お茶・健康状態チェック(体温・脈拍・血圧測定) ★月初めに体重測定
8:45～	入浴・個別リハビリ・パワーリハビリ・認知症リハビリ・作業療法(クラフト・囲碁・将棋等) マイクロ・歩行訓練
10:30～	学習療法(国語・算数・社会・音楽・家庭科・短歌)
11:30～	ストレッチ体操・リズム体操等(口腔機能向上を含む:嚥下体操)
12:00～	昼食(食事介助・服薬介助・口腔ケア)・休憩・自由時間
13:00～	自由時間・脳トレーニング(プリント問題)
13:30～	ラジオ体操・集団療法(集団レク・歌・カラオケ・レクリエーション)
15:00～	おやつ・お茶・コーヒータイム
15:20～	リズム体操
15:30～	帰宅準備
15:45～	送迎開始



コロナ感染の拡大(第7波)に伴い、デイケアセンターへの関係者以外の出入りを制限させていただいております。

見学や体験利用等については、お電話にてご相談下さい。

連絡先: 赤間病院 デイケアセンター

デイケア主任 田中 あかね TEL: 0940-38-0590

### お盆期間中の外来診療



8月	10日(水)	11日(祝)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)
	診療	休診	診療	診療	休診	診療

上記の期間以外は、通常通り月曜～土曜まで診療いたします。(日曜・祝日は休診)  
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。

赤間病院 TEL(0940)32-2206

※夜間・日曜・祝日等におけるコロナの検査は対応できません。



# 腹囲を減らそう！！



太くなった**腹囲 1cm**は、ほぼ**体重 1kg**に相当し、その1kgには3日分の食事のカロリーに相当する**約 7000kcal**ものエネルギーが詰まっています。

食べ過ぎと運動不足が重なると体重が増加し、動くことも億劫になり、さらに体重が増えてしまいます。

この悪循環を断ち切るには、食事量を見直し適度な運動を心がけることが効果的です。

## ★目標を立てよう！

例) 6か月で腹囲を  
5cm (5kg)  
減らしたい



1日 200kcal 減を目標に！

食事

kcal

運動

kcal

食事と運動の両方行う方が減らしやすいですよ！



《参考》

食事で100kcal減らすには

ご飯	小茶碗 1/2 杯(60g)
食パン	6枚切り 1/2 枚
ポテトチップス	13~14枚
ショートケーキ	1/2 個
コーラ	コップ 1 杯

60kgの人が運動で100kcal消費するには

速歩(95m~100m/分)	24分
水泳(ゆっくりクロール)	13分
自転車(軽い負荷)	24分
軽いジョギング	16分
ランニング	13分



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) ㊄ 当院は敷地内禁煙です

★受付時間 午前8時40分~11時30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	高橋 弘幸 (4週)
	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) 平部 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~5時)	下司 安春 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科)	福壽 亮仁 (内科・循環器内科)	三宅 陽 (1・3・5週) 松永 高志(2・4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

