



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.267

# こうよう

2021年

8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。



《南阿蘇 夏景色》撮影：三宅 陽

## 加齢と体の変化④「循環器系」

高齢になると心臓血管系は肥大や拡張といった変化を起こします。これは全身の多くの臓器が委縮、機能低下する中で、それを補って生命を維持するためであるとされています。また、血圧は年齢が上がるにつれて高くなり、収縮期血圧（上の血圧）は特に上昇します。一方で、拡張期血圧（下の血圧）は60歳を過ぎると低下することが多くなります。そのため、血圧の上と下の差が大きくなるのが高齢者の循環器系の特徴です。



フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋力低下）には循環器疾患も大きく関係しています。フレイルやサルコペニアによって介護が必要になった高齢者のうち、約4.5%は循環器疾患によるものと言われています。

循環器疾患があると、全般的に安静を強いられることが多くなり、食事制限食となります。これらは、フレイルやサルコペニアを引き起こす条件と一致しています。

当院では、血管の老化を防ぐための専門ドック「動脈硬化ドック」を行っています。「動脈硬化ドック」については本誌に掲載していますので、どうぞご覧ください。

## 長寿の達人を目指すために！



### ～老化と循環器病～

循環器は生命維持のために欠かせない器官です。

昔から、「人は血管とともに老いる」と言われています。これまでの生活環境の影響もあって個人差はありますが、老年期に入ると死因の中で循環器病が占める割合が、がんよりずっと多くなっています。

#### ☆循環器の病気を起こしやすい危険因子としては…

喫煙、多量の飲酒、肥満、運動不足、ストレス 等があります。



#### ☆予防としては…

- ・十分に睡眠をとる
- ・アルコールはほどほどに
- ・タバコは吸わない
- ・塩分の摂取量を控える
- ・ストレスをためない
- ・適度な運動をする



まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気な毎日を過ごしましょう！

《1 病棟看護師 山田 結郁》

## 栄養科だより

### 夏野菜・果物のチカラ



野菜や果物は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏の野菜や果物には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも長所です。

#### ◆なす

味わいにクセがなく、どんな料理にも使いやすい夏野菜の代表格。皮の色素成分のナスニンや果肉に含まれるクロロゲン酸には、強い抗酸化作用があります。



#### ◆スイカ

夏の水分補給にぴったりの果物です。豊富に含まれるカリウムには、体内の水分を調整してむくみを解消したり、血圧をコントロールする作用があります。縞模様のはっきりしているもの、カットされている場合は果肉の色の鮮やかなものを選びましょう。



夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



薬剤師が  
対応します

新型コロナワクチンに関する問い合わせ先（有効性や副反応等）

福岡県新型コロナワクチン専用ダイヤル 0570-072972 24時間対応（土日・祝日も実施）

## 熱中症予防

～水分補給・体力維持が大事～

梅雨が明け、暑い日々が続き体調を崩しやすい時期となりました。  
デイケアでは、脱水や熱中症予防の為、水分補給・体力維持に対する取り組みを行っています。

### 【水分補給】

《1日に必要な水分摂取量》

必要水分量=年齢別必要量×実測体重

22～55歳の場合…35ml/kg/日

55～65歳の場合…30ml/kg/日

65歳以上の場合…25ml/kg/日

《例》

70歳で体重60kgの場合に  
必要とする水分量…1.5ℓ



デイケアの利用者様の平均的な年齢と体重で、一日の水分摂取量を計算したうえで1.5ℓ必要と考え、利用中は700ml以上提供を心掛け、皆様が自由に飲水出来るよう、ウォーターサーバーも設置しています。



### 【体力維持】

リハビリ・自主訓練に加え、皆さんに楽しんで頂けるよう、自席で行うリズム体操を積極的に取り入れ、体力維持できるように努めております。



《体操使用曲》

きよしのズンドコ節  
涙そうそう  
パプリカ  
青い山脈 等♪



赤間病院デイケアセンター  
看護師 江嶋 幸代  
TEL(0940) 38-0590

あなたの血管は  
大丈夫ですか？

動脈硬化の程度や血管年齢がわかります！

## 動脈硬化ドックのご案内

《検査内容》

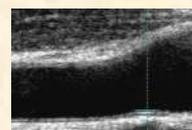
- ①頸動脈エコー検査 ②血圧脈波検査 ③眼底検査 ④血液生化学検査
- ⑤空腹時血糖検査 ⑥心電図 ⑦身体測定 ⑧診察

循環器専門医が担当しますので、診断後のアフターフォローも万全です。

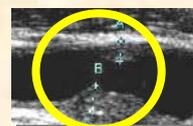
《検査費用》9,900円(税込)

《次の方に動脈硬化ドックをおすすめします》

40才以上の方・高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)・高尿酸血症・  
肥満・ストレス・喫煙・身内に脳梗塞の方がいる など



正常な血管の状態



血管壁が隆起している状態

動脈硬化ドックは予約制です。詳しくは、外来スタッフまでご相談ください。

## 2021年祝日の移動、及びお盆休診に伴う 8月外来診療変更のお知らせ

7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)
	山の日	振替休日					お盆		
診療	休診	休診	診療	診療	診療	診療	休診	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・祝日は休診)

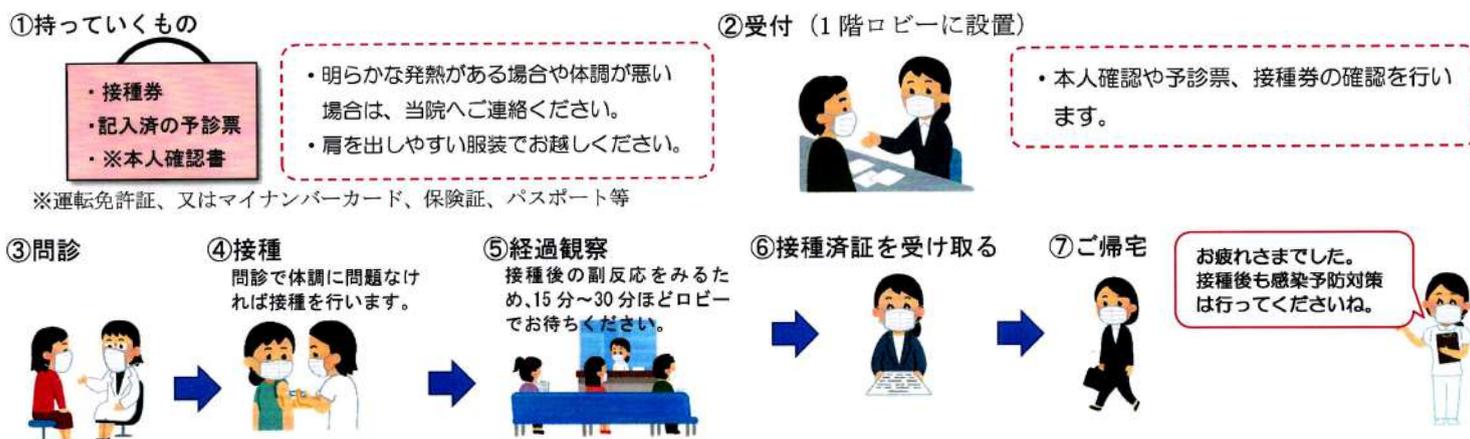
急患の方は、**休診中**も受け付けます。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

### 赤間病院 新型コロナウイルスワクチン個別接種の予約について

接種対象者	16歳以上の方(当院かかりつけ以外の方も可能です)
予約方法	電話 (0940) 32-2206 又は 外来受付 にて 《受付》月曜～土曜[外来休診日は除く] 午前9時～12時 午後1時～5時 ※予約は接種券と診察券(お持ちの方)の番号が必要です
接種日	月曜～金曜 14時～16時

※7月26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。

### 《接種当日の流れ》



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
	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)	
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

