



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.268

こうよう

2021 年

9 月

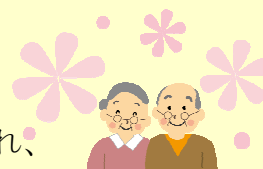
《理念》健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。



《彼岸花は続くよ、どこまでも（宗像市 武丸）》撮影：中山 博文（リハビリ科）

加齢と体の変化⑤「内分泌系」

内分泌とは、視床下部、下垂体、甲状腺、副甲状腺、膵臓の膵島、副腎、男性では精巣、女性では卵巣などの臓器から、ホルモンが血流やリンパの中に分泌されることです。分泌されたホルモンは各臓器に運ばれ、その臓器でそれぞれの役割を果たします。



多くのホルモンの濃度は加齢とともに低下します。しかし、高齢になっても若いころと同程度の濃度が保たれるホルモンや、若いころよりも分泌量が増加するホルモンもあります。

例えば、高齢になると食事量は減少するものの、血糖値は増加することがあります。また、ホルモン濃度が下がらなくても、加齢に伴いホルモン受容体の感受性が低下することによって、血液中のホルモンをうまく取り込むことが難しくなり、内分泌機能低下の症状が見られることがあります。

現在、高齢者に対するホルモン投与の有効性を調べる研究が進められているものの、高齢者に対してホルモンを補充することが、健康や長生きにつながることは確認されておらず、場合によっては悪い方向に作用することがありますので、不確かな情報に振り回されることなく、今後の研究に期待しましょう。

更年期障害の方への接し方



～更年期障害の方をサポートするために家族ができること～

更年期障害でお悩みを持った方がいた場合、家族としてあるいは友人としてどの様にサポートしたらいいのか考えた事はありませんか？

今回は、更年期障害の方へのサポートについてご紹介します。

【サポートの一例】

☆寄り添う

☆話を聞き、共感する

☆頑張っていることを認める

☆正しい知識を持つ

☆相談に乗る

☆家事を手伝う

☆通院に付き添う



更年期障害の原因として、ホルモンのバランスの変化や社会的・環境的な要因などが絡み合い、ご本人にとって大きなストレスとなっている事が考えられます。どうか焦らず温かく見守ってあげて下さい。

サポートをしてくれる方がいる事で、ご本人が辛い更年期を乗り越える事ができるかもしれません。

《2 病棟看護師 平川 奈緒子》

薬剤科だより

消毒用エタノールの話

外出してお店などに入る際、手指をエタノールで消毒することが日常になってきました。

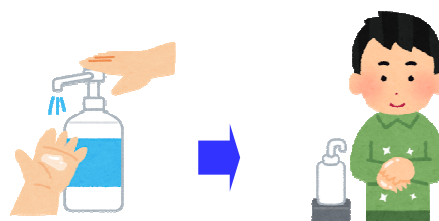
エタノールには、無水エタノール、エタノール、消毒用エタノールがありますが、除菌に向いているのは消毒用エタノールです。エタノールの殺菌効果はアルコール濃度が40%位から現れ始め、最も効果を発揮するのは濃度が70～80%の場合で、消毒用エタノールはこの濃度になるよう調製されています。

アルコール濃度の高い無水エタノール（99.5%）のほうが、効果があると思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、アルコール濃度が高すぎると除菌に時間がかかってしまい、逆に消毒には向きません。

【消毒用エタノールの使い方の注意点】

- ・手が濡れた状態でエタノール消毒液をつけると濃度が薄まってしまい除菌効果がおちてしまいます。しっかり乾いた状態で使用しましょう。
- ・ポンプはしっかり最後まで押しきりましょう。15秒以上すりこめないようなら塗布量が不十分です。エタノールを追加しましょう。

正しく使って、しっかり感染を予防しましょう。



身近な病気「認知症」の身近な「理解者」になってください！

地域包括支援センターでは、宗像市の高齢者施策の一環で認知症の啓発活動にも携わっております。

今年度は商業施設を中心に、認知症地域支援推進員(※1)と地域支え合い推進員(※2)で認知症の方の対応の心得や具体的な対応のポイントを記載した下記のクリアファイルを随時配布中です。

【クリアファイル図】



●認知症の方への対応の心得“3つの「ない」”

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

●認知症の方への具体的な対応の7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかける時は一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤優しい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

また、認知症の理解を深める為の「認知症サポーター養成講座」(宗像市社会福祉協議会主催)のご案内も行っております。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

※1 認知症地域支援推進員：医療・介護・生活支援などのサービスや地域と繋がるためのネットワーク形成や、認知症の啓発活動を行う。

※2 地域支え合い推進員：人や場所、支援、情報など様々なものを繋ぎ合わせていく地域の調整役

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター(赤間病院内4階)

TEL (0940) 32-2235

社会福祉士 大宮 瑞穂(認知症地域支援推進員)

おうちで簡単！ストレッチング

ふくらはぎのストレッチ

柔軟性のある体で
いつまでも若々しく！



- ①肩幅程度に足を開き、片足を後ろに下げます。
- ②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15秒～30秒静止しましょう。
- ③左右1回ずつ行うのを1セットとして、2セット行いましょう。

【注意点】壁や椅子を持ちながら行いましょう。

反動をつけると腿を痛めやすいので、じわーっと行いましょう。

※痛みを感じる時は、無理をせず中止しましょう。

資料：(公財)健康・体力づくり事業財団



新型コロナワクチン接種の予約受付は終了しました

国からのワクチン供給量の不確定に伴い、新規の予約受付を終了いたしました。(8月24日時点)

予約受付の再開につきましては、ワクチン供給が確定次第、当院のホームページや院内ポスター等でお知らせいたします。

なお、既に当院で接種予約をされた方は、予定通り接種を行います。(接種当日の流れをご覧ください)
皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

接種当日の流れ

①持っていくもの

- ・接種券
- ・記入済の予診票
- ・※本人確認書

※運転免許証、又はマイナンバーカード、保険証、パスポート等

- ・明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合は、当院へご連絡ください。
- ・肩を出しやすい服装でお越しください。

②受付 (1階ロビーに設置)



- ・本人確認や予診票、接種券の確認を行います。

③問診



④接種

問診で体調に問題なければ接種を行います。



⑤経過観察

接種後の副反応をみるため、15分～30分ほどロビーでお待ちください。



⑥接種済証を受け取る



⑦ご帰宅

お疲れさまでした。
接種後も感染予防対策は行ってください。



新型コロナワクチンの副反応等に関する問い合わせ先

福岡県新型コロナワクチン専用ダイヤル 24時間対応 (土日・祝日も実施)

薬剤師が対応します
電話番号 0570-072972 ※通話料がかかります



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	□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

