



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.269

こうよう

2021 年
10 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。



《夕暮れの赤間駅（宗像市） 撮影：星野 貴亮（医事課）》

加齢と体の変化⑥「糖代謝系」

「耐糖能（たいとうのう）」ということばをご存知ですか？体内の糖分を処理する能力のことです。この耐糖能は、加齢に伴って低下しやすく、糖尿病の患者は高齢者に増加します。高齢者の耐糖能機能低下は、軽度の糖尿病患者とよく似ているといわれています。

どのような病気においても、高齢者は特徴的な症状が出にくく、「非典型」であることが多いのですが、それは糖尿病であっても同じです。通常、体内の血糖値が著しく上昇すると、尿量の増加、のどの渇き、水分摂取の増加という糖尿病特有の症状が出現しますが、高齢者はこれらの症状が出現しにくくなるのです。軽度の高血糖が長期間継続していても気づかず、合併症である網膜症や神経症のみが進行している場合もあります。また、高齢者で糖尿病になる方は、ADLや認知機能の低下など日常生活における自立が困難である場合が多いとされています。

糖尿病は、定期健康診断などで受ける血液検査や尿検査の結果から診断できますので、積極的に検診を受けることをおすすめします。



新型コロナワクチン接種後も “感染対策を継続しましょう！”

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも、新型コロナウイルス感染症の発症、重症化を予防する効果が期待されています。

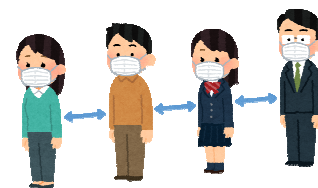
しかし、ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。

ワクチンを接種して免疫がつくまでに 1～2 週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は 100%ではありません。

このため、ワクチンが普及し、感染者数を十分抑えることができるまでは、「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールの使用を行い、御自身、大切な人への感染予防を継続しましょう。



免疫がついても発症予防効果は 100%
ではありません。
接種後も感染対策を行いましょう！



※当院での新型コロナワクチン予防接種は、ワクチンの供給が不安定なため新規予約受付ができない状況です。（9月20日時点）

予約受付の再開時は、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。

《外来保健師 本田 美由紀》

リハビリ科だより

日常生活の中で簡単にできる！ 筋トレ

運動のポイントは“ゆっくり”と

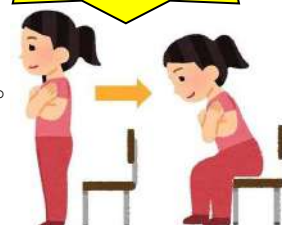
コロナ禍の中、自宅で過ごす時間が増えて運動不足になっていませんか？

今回は、つらくないのに簡単で効果絶大！ちょっと心がけるだけでできる効率的な運動をご紹介します。筋肉を最高効率で鍛えるために必要なのは「筋肉を伸ばす」動きを中心とした「エキセンリック」な運動です。

【いす座り】

- 5秒かけて、いすにゆっくり座ります
- 座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜かないようにします。
- 不安な方は、いすのひじ掛けを利用してください。

5秒かけて
座ります！



【階段下り】

- 1段1秒くらいの速さで、ゆっくり階段を下ります。
- 筋肉痛になる恐れがあるので、少ない段数から始めて徐々に増やしてください。
- 膝関節痛など体に痛みがある人は、医師に相談しましょう。
- 階段の手すりを使って転倒を予防します。

1段1秒で
下ります！



日常生活の中で簡単にできますから、試してみてください。



エアコンの**カビ**対策で “肺炎予防”

～**アロマ**を使ったエアコンのお手入れ～

今年の夏は梅雨のように雨が降り、コロナによる自粛生活が続き、エアコンが大活躍だったと思います。除湿に欠かせないエアコンは、家の中でカビが繁殖しやすい場所の第1位だそうです。

カビはダニの発生やアレルギーを引き起こす原因となり、高齢者や免疫力が低下した人が感染すると、重いアレルギー性肺炎を起こしてしまいます。

そこで、**優れた殺菌・防カビ作用**をもつ**アロマオイル**を使用したエアコンフィルターの清掃方法をご紹介します。

How to（清掃方法）

- ① エアコンのフィルターを洗う。汚れが酷い場合には、石鹸や重曹などで汚れを綺麗に落とす。
- ② アロマスプレーを吹きかけ、日陰で乾かす。
- ③ 汚れが少ない場合には、アロマスプレーを吹きかけて、乾いた布で汚れをふき取る。

Let's try! アロマオイルは**天然素材**なので、家庭で**安心して**使えます。

《アロマスプレーの作り方》

- 1) スプレータイプの容器（アルコール対応）に無水エタノール（5ml）を入れる。
- 2) アロマオイルを10滴ほど入れ、よく混ぜる。
- 3) 精製水（45ml）を入れ、よく振る。



殺菌、抗菌、抗真菌(カビ)作用のある
おすすめアロマオイル

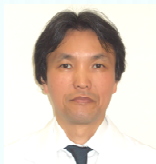
✿ティートウリー ✿ペパーミント
✿ユーカリ ✿ラベンダー

赤間病院訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600
看護師（日本アロマ環境協会アロマテラピー検定1級）篠田 浩子



糖尿病診療のご案内

当科では食事療法と運動療法を基本とし、病態に応じて薬物療法を行います。
健康診断などで糖尿病や糖尿病の疑いと指摘された方は、お気軽にご相談ください。



《糖尿病内科》

〔診療日〕 月曜・金曜の午前中 木曜の午後
〔担当医〕 姫野 利隆
〔専門領域〕 糖尿病



外来医師交代のお知らせ

10月から医師の交代がございますので、お知らせします。

金曜日の午後（内科・循環器内科）	
中原 大樹医師	→ 小林 貴大医師

インフルエンザ予防接種の予約受付について

現在、当院で定期受診されている方のみ

10月20日（水）から予約受付《接種は11月上旬開始予定》

ご予約・お問い合わせは 赤間病院 TEL (0940) 32-2206
《予約受付時間》午前9時～午後5時（日・祝日休み）

新型コロナウイルス

感染予防の基本をしっかりと行いましょう！

基本的な感染予防策は、感染力が強い**変異株**にも有効です。

「マスクの着用」や「手洗い」、「3密（密接・密集・密閉）回避」などを徹底しましょう！

正しく使おうマスク！



会話時は
必ず着用！

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

①鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ

②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

こまめにしよう

手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も
忘れずに洗いましょう！

目指そうゼロ密！

一つの密でも避けましょう！！



密接

密集

密閉

マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×



変異株にも
有効だニャ～

（厚生労働省 HP より）



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	小林貴大	*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。緑色 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

