



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.271

こうよう

2021 年
12 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。



《対峙（クロツラヘラサギ vs アオサギ 津屋崎干潟）撮影：三宅 陽》

加齢と体の変化⑧「遺伝と老化」

人は誰でも、ある一定の年齢を超えると老化が始まりますが、実年齢よりも若く見える人、実年齢よりも高齢に見える人など、年齢の表れ方は人それぞれです。

これまでに行われた数多くの研究により、遺伝子の中には寿命との関係性があるものが多く確認されています。



それらの遺伝子のうち、寿命を延ばす遺伝子として、現在サーチュイン遺伝子（STR2）という遺伝子についての研究が進められています。サーチュイン遺伝子は、別名「長寿遺伝子」ともよばれ、この遺伝子を活性化することで、細胞そのものの若返りが起こります。サーチュイン遺伝子の働きにより、活性酸素の除去や細胞の修復、脂肪燃焼、シミやシワの防止、動脈硬化や糖尿病の予防といった効果があると考えられているのです。

寿命には、食生活やストレス、運動習慣、衛生環境といった環境因子も大きく関係しますが、老化に関係する遺伝子が複数存在していることから、老化と遺伝には密接な関係があると考えられます。

知っていますか？ “マスクの正しいつけ方、はずし方”

新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスや花粉症など、今やマスクは日常となってきました。

普段使用しているマスクですが、マスクにも正しい取り扱い方があるのをご存知ですか？マスクを正しく使っていないと、その効果が不十分だったり、意味のないものとなってしまいます。

マスクの正しい取り扱いについて知り、感染予防を行いましょう。

【マスクのつけ方】

- ①マスクの上下・裏表を確認します。
- ②ノーズピースが付いているほうを上に出します。
- ③プリーツを上下に開き、ひだを下にしてマスクを広げます。
- ④顔にあて、ノーズピースを鼻筋に合わせたら、マスクを顎の下まで伸ばします。
- ⑤ゴム紐を耳にかけます。



【マスクのはずし方】

マスクの表面にウイルスなどが付着している可能性があるため、耳にかけているゴム紐を両手を使ってはずします。

“サイズが合っていない” “鼻が出ている” “ゴム紐が緩い” “マスクの外側を触る” 等のことは避けましょう。

ご自身や大切な人への感染予防を継続していきましょう。

《1 病棟看護師 藤井 綾子》

放射線科だより

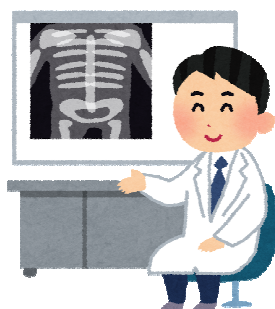
発熱患者へ迅速な診断を行うために！

発熱外来専用の仮設撮影室

当院では発熱されている患者様については、発熱外来にて仮設の撮影室で胸部撮影を行っております。

一般診療エリアと感染症診療エリアの撮影室を分離することで、より安全で迅速に検査を行うことができます。

発熱外来では、ポータブル撮影装置を用いて撮影しますので、院内の撮影室で撮影された経験のある患者様には違和感があるかもしれませんが、画像や被ばくに関しては技師が考慮して行っておりますのでご安心下さい。



発熱外来の仮設撮影室

高齢者と食事

高齢になると栄養を摂取する役割や楽しみの面でも食事が大切になります。

令和3年度介護報酬改訂では認知症対応型共同生活介護（グループホーム）に「栄養管理体制加算」が新たに新設され、管理栄養士が日常的な栄養ケアに係る介護職員への技術的助言や指導を行うことで栄養改善のための体制づくりを評価されるようになりました。

城山庵では赤間病院栄養科と連携し、高齢者の病気や身体的特徴に合わせた食事づくりのポイントについて助言を受け、利用者様の食事提供に活かしています。

それでは、以前いただいた助言の一例をご紹介します！！

高齢者の食事の 注意点！！

- ・味覚の低下
- ・噛む力の低下
- ・飲み込む力の低下

《口角炎がしやすい方への食事提供についての留意点》

ビタミンB2、B6が不足すると口角炎になりやすいので、毎日の食事で上手に摂りましょう。

- ・ビタミンB2…レバーや魚、乳製品、卵などの動物性食品、キノコや納豆に多く含まれる。
- ・ビタミンB6…肉（ささみ、レバー）や魚、種実類、野菜（ピーマンなど）に多く含まれる。



ご飯 ウナギ かぼちゃサラダ
おきうと 青梗菜のお吸い物

認知症対応型共同生活介護 小規模多機能型居宅介護
城山庵管理者 幸田 悦子 TEL 0940-33-8966

健康寿命を延ばしましょう！

消費カロリーは“ウォーキングの2倍！”

おうちでできる有酸素運動「スロージョギング&ターン」

外でしかできないと思いがちなジョギング。「スロージョギング&ターン」なら、屋内でも簡単にできる有酸素運動です。

- ①たたみ1畳分程のスペースをつくり、1秒に3歩刻むペースで走ります。
 - ②6歩進んで3歩でターン、8の字を描くように歩くくらいの速度でゆっくり走ります。
 - ③呼吸は自然のまま、フォアフット(足の指の付け根あたり)で着地するように走ります。
- 1日1分からでもOK。無理のないように、徐々に時間を延ばしていきましょう！
スロージョギングの方法は、県の「ふくおかインターネットTV」（動画）でも紹介しています。

《検索方法》

やってみよう！おうちで楽しくスロージョギング&ターン



<http://webtv.pref.fukuoka.lg.jp/ja/movies/detail/3986>



QRコード



再生時間 2分59秒

2021年12月～2022年1月 年末年始外来休診のお知らせ

27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)
診療	診療	診療	休診	休診	休診	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。TEL (0940) 32-2206

新型コロナウイルス感染症を拡げないために!

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、感覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(厚生労働省ホームページより)



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。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

