

2022 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。
 - ・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。



《ヒガンバナ咲く森を歩く(大分県竹田市) 撮影:星野 貴亮(医事課)》

高齢期に必要な生活習慣管理①「心血管疾患発症の危険因子」

高齢者における生活習慣病の心血管疾患発症の危険因子は、その疾患名や対象年齢で異な ります。

中年期や前期高齢期の糖尿病における高血糖は、合併症や死亡と関連しますが、後期高齢 者ではその関連が弱くなるといわれています。

一方、重症低血糖は高齢者の中でも加齢とともに起こりやすく、80歳以上になると最も多 くなるようです。

また、加齢とともに増えるのが動脈硬化性疾患の危険因子となる高血圧です。その治療に ついては80歳以上の高齢者を対象とした試験でも利尿薬ベースの降圧治療により脳卒中、心 不全発症、全死亡、および心血管病による死亡が抑制されるようになりました。

高齢者高血圧では年齢にかかわらず、生活習慣の改善でも降圧が不十分で あれば、積極的に降圧薬治療をすすめられます。

当院では、循環器専門医による「動脈硬化ドック」を行っていますので、 気になる方は、お気軽にご相談ください。

健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは心身共に自立し、健康的に生活できる期間をいいます。

身体を動かす事は生活習慣病の予防となり、健康寿命を延ばす事につながります。

18~64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準では、3メッツ以上の身体活動を週23メッツ、65歳以上では、週10メッツが目安とされています。(※メッツとは運動や身体活動の強度の単位です)

4	活活動				
72	歩く・ウォーキ ングなど	普通歩行 3.0メッツ	ウォーキ ング 3.5メッツ	犬の散歩 3.0メッツ	ベビーカー 押して歩く 4.0メッツ
A	屋内での家事など	床の拭き そうじ	窓そうじ	モップがけ	そうじ機かけ
Lr.x		3. 3メッツ	3.2メッツ	3.5メッツ	3.3メッツ
有	そうじや作業 など	手洗い洗車	外窓の そうじ	強めの拭き そうじ	部屋の 片づけ
		3. 5メッツ	3.5メッツ	3.8メッツ	4.8メッツ
7	屋外(庭など) の作業	芝刈り	ガーデ ニング	草取り	庭木の剪定
		5.5メッツ	3.8メッツ	3.5メッツ	4.0メッツ
*	遊びなどの 活動	子どもと活 動して遊ぶ	子どもと走って 遊ぶ (きつい)	子どもの世話 (着替え・風 呂)	動物と活動して遊ぶ
V. O.		3.5メッツ	5.8メッツ	3.0メッツ	3.0メッツ

日常生活の中で取り組みやすい活動はたくさんあります。

無理のない方法を取り入れ、日常的に身体活動の習慣をつけましょう。

《1 病棟看護師 石松 優子》

薬剤科だより

ポリファーマシーとは



最近、ポリファーマシー(poly:たくさん+ pharmacy:薬 の造語)という言葉を耳にするようになりました。

ポリファーマシーとは、ただ単にたくさんの薬を飲んでいるということではありません。薬が多くなるにつれて、薬物有害事象の増加、飲み間違い、飲み忘れなど、薬に関わる問題につながりやすくなる状態のことです。治療上必要な薬が多数あることもあれば、数が多くなくても数種類で有害事象が問題になることもあります。

それでは、このような状態を防ぐにはどうしたら良いでしょうか?

- ①かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、診察時や薬局ではお薬手帳を見せましょう
 - →複数の医療機関を受診する場合、副作用の発見や重複投与を防ぐことができます。
- ②自分の病気とお薬のことを把握しましょう
 - →一時的な症状で飲み始めた薬が漫然と続けられていることがあります。自分がなぜこの薬を 飲んでいるのか理解していることが重要です。
- ③自分の判断で薬を中断することは絶対に避けて下さい
 - →薬が多いからと言って、自己判断で薬を中止することは絶対にやめて下さい。 必ず主治医に相談しましょう。

介護保険の申請や日常生活の相談は地域包括支援センターへお尋ねください

◆介護保険は、介護が必要になったり、日常生活が困難になった場合に、住み慣れた地域で 安心して暮らしていくための制度です。

介護保険を申請できる方

65歳以上の方、又は40歳~64歳の医療保険等の加入者で国が定める 16の特定疾病に該当する方が介護申請を行うことができます。



☆介護保険申請の流れについて☆

申請

介護保険サービスの利用を希望する方は、お住まいの地域の地域包括支援センター等へご相談下さい。



認 定 調 査 主治医意見書 市の職員等が自宅等を訪問し心身の状態を調査します。主治医が心身の状態について意見書を作成します。



審查・判定

訪問調査の結果とコンピューター判定、主治医の意見書等をもとに 介護認定審査会で審査し要介護状態区分を判定します。



認定・通知

介護認定審査会の判定に基づいて下記のいずれかに認定されます。 心身の状況に応じて訪問・通所・泊り等のサービスを利用できます。

非該当(自立)

要支援1・2

要介護1~5

その他、介護・健康・権利擁護など様々な相談については 吉武・赤間・赤間西地域包括支援センターへご連絡ください。 ②0940-32-2235

※吉武・赤間・赤間西地域以外の方は、お住まいの地域の包括支援センターへご相談ください。

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

赤間病院

宗像市コロナワクチン接種コールセンター

予約方法

電話 (0940) 32-2206 又は

電 話 0120-201-685

外来受付

《受付時間》土・日・祝日も実施

《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

インターネット 宗像市ワクチン接種特設ページ

午前8時30分~午後5時

接種日

指定日の14時~15時30分

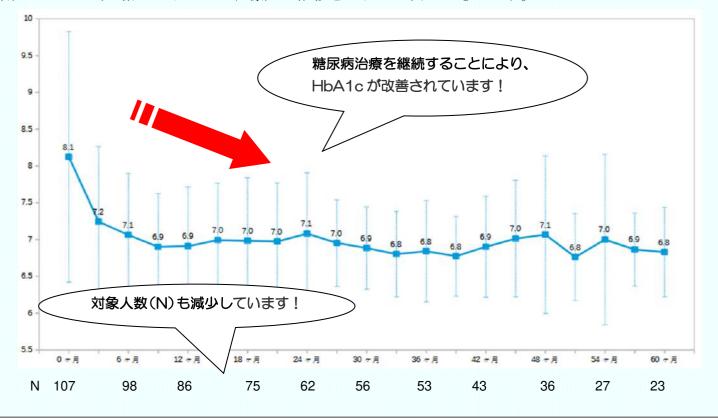
3回目の接種完了日から5か月経過後から接種が可能です。

※8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。

データでわかる赤間病院(診療実績)③

糖尿病患者の治療による HbA1c の推移

2015年1月以降に当院の糖尿病外来を受診されてから、治療を継続している2型糖尿病患者(N=107名)のHbA1c(血糖コントロール目標)の推移をグラフに表したものです。





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

※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
	呼吸器内科	城戸 優光	城戸 優光	吉井 千春	畑 亮輔	城戸 優光	畑 亮輔(1週) 松永崇史(2週) 根本一樹(3·5週) 丈達陽順(4週)
	循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽		三宅 陽 (1·2·3·5週)
午	消化器内科		松永 髙志 竹山 泰守	下司 安春	松永 髙志		高松 祐治
前	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸	高橋 弘幸 (4週)
	内 科	0	0	0	0	0	0
	心療内科整形外科 皮膚科 不整脈・ペー スメーカ		末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカ外来)【予約制】		山中 芳亮 (敷形外科11時半迄) 宇都 厘 (皮膚科4週9時半~)
	午後	浦野 久 (內科·循環器內科)	常動医師 〈內科 1時~2時〉 坂上雄紀 〈內科·楊杲稱2時~5時〉	下司 安春	高橋 弘幸	福壽 亮仁	三宅 陽 (1·3·5週) 松永 高志(2·4週)

〇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

