



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.282

こうよう

2022年

11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。



《雷山千如寺の紅葉 撮影：中山博文（リハビリ科）》

高齢期に必要な生活習慣管理③「食事療法」

体重を減らすことは、若い人の生活習慣病の食事療法においては重要です。

しかし、高齢者で食事療法のみで減量するとサルコペニアが起こる場合があります。減量を行う際には、運動療法を併用することが大切です。

エネルギー制限よりもバランスのとれた食事を中心として栄養指導を行います。

バランスのとれた食事とは炭水化物、タンパク質、脂肪の比率が偏らず、ビタミン、ミネラル、食物繊維が十分に摂れるような食事です。

高齢者糖尿病におけるビタミンB群、ビタミンA、食物繊維、緑黄色野菜の摂取不足は認知機能低下の危険因子となる恐れがあります。

また、ビタミンB群やビタミンDなどの摂取不足は、サルコペニアまたはフレイルを来しやすいので注意が必要です。

本誌の「栄養科だより」で“プラス1品でたんぱく質アップ！”を掲載していますので、どうぞご覧ください。



冬に流行する感染症について

冬は気温と湿度が低いため鼻や喉の粘膜が弱まり感染症にかかりやすく、低温、低湿度を好むウイルスや細菌は感染力が強くなります。

空気が乾燥するとウイルスが遠くまで飛ぶため、咳やくしゃみにより感染範囲が広がります。予防としては手洗いやうがい、温度や湿度の管理、バランスのとれた食事や規則正しい生活、睡眠や休息をとって抵抗力を高めることが有効です。

感染症にかかったら薬を飲むことが一番大事なことなく、まず安静にして睡眠と栄養と水分を十分に補給することが重要です。



《2病棟看護師 中島友里》

栄養科だよ



プラス1品でたんぱく質アップ!



～お惣菜やコンビニ食品をうまく活用し、たんぱく質を上手にとりましょう～

おかず・おつまみ

- だし巻き卵
- おから
- 茹で枝豆
- 五目豆の煮物
- 白和え
- 肉団子の甘酢あんかけ



お弁当・外食

- 肉や魚がメイン
ハンバーグ、しょうが焼き、焼魚、煮魚など
- おかずの種類が多い定食メニューなど
いろいろな食材からたんぱく質補給!



飲料

- 牛乳
- コーヒー牛乳
- 豆乳
- 飲むヨーグルトなど



お惣菜やコンビニ食品は塩分や油が多い傾向にあります。揚げ物、炒め物、煮物など様々な調理法のおかずを選ぶようにしましょう。

その他、こんなおやつでたんぱく補給

- ババロア
- プロセスチーズ
- カステラ
- ヨーグルト
- スルメなど



「赤間地区釣川クリーン作戦」に参加しました!

10月16日(日)、地域の環境保全活動「赤間地区釣川クリーン作戦」に当院、及び関連施設の職員も参加いたしました。(写真)

近くの釣川周辺を歩きながら、ペットボトルや空き缶拾いなど、地域の方々と一緒に汗を流しました。



高齢者福祉サービス

介護認定を受けていなくても、宗像市にお住まいの在宅高齢者（65歳以上）の方々が受けられるサービスをご紹介します。



こげなサービスがあるったい!

緊急通報システム

家庭内で急病や事故等により緊急な救護が必要となった際に、自宅に緊急通報装置を設置し、連絡手段を確保します。

対象者 65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯

負担額 世帯の所得区分に応じた設置費用の負担有（月々の負担なし）



ふれあい収集

自宅の玄関先でごみ収集を行い、ゴミが出ていない際の安否確認もします。

対象者 65歳以上の介助なしでは外出できない一人暮らし又は高齢者のみの世帯

負担額 なし（不燃物・可燃物ともに回収）



認知症高齢者捜してメール

行方不明になった際に、捜索に協力して頂ける方々にメールを一斉配信し、情報提供を呼びかけます。

対象者 認知症などで徘徊のおそれがある高齢者

負担額 なし



徘徊高齢者等位置検索サービス

行方不明になった際に、早期に居場所を把握できるように携帯端末機（GPS機器）を貸与します。

対象者 認知症などで徘徊のある高齢者

負担額 基本料金 1,320円/月
（検索料やバッテリー交換代金が必要）

その他、生活支援お泊り等のサービスがあります。

※ご相談は市役所高齢者支援課、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所にご連絡下さい。



赤間病院居宅介護支援センター
ケアマネジャー 松本 愛
TEL (0940) 32-5224



インフルエンザ予防接種実施中

※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスオミクロン株対応ワクチン（要接種券）を同時に接種することも可能です。但し、同時接種を希望される方は、当院でのご予約に限ります。

ご予約は外来受付、又はお電話（0940）32-2206にて

《予約受付時間》午前9時～12時/午後1時～5時 月曜～土曜（日・祝日は除く）

【接種】月曜～金曜（土・日・祝日は除く）《接種受付》14時～15時

外来からのお知らせ

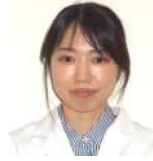
★10月着任の外来医師をご紹介します

①診療日 ②出身大学 ③医局 ④専門領域 ⑤趣味



内科
岩永 大

- ①火曜日 (午後)
- ②久留米大学
- ③久留米大学第一外科
- ④呼吸器外科
- ⑤旅行



循環器内科
田村 紀子

- ①金曜日 (午後)
- ②産業医科大学
- ③産業医科大学第二内科
- ④循環器疾患
- ⑤音楽鑑賞



心臓血管外科
伊東 千早

- ①木曜日 (14時～17時)
- ②福岡大学
- ③福岡大学心臓血管外科
- ④心臓血管外科一般
- ⑤犬の散歩

心臓血管外科の担当医師は交替で診療いたします。
他の医師はこよう12月号でご紹介する予定です。
心臓血管外科の診療につきましては、院内ポスター
又は当院のホームページをご覧ください。→



★11月から診療の変更がございますので、お知らせします。

診療日	《診療科目》	変更の内容
土曜	《消化器内科》	新任 中崎 美香 医師 (第1・3・5週)
		診療日の変更 高松 祐治 医師 (第2・4週)



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
 - ★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) ㊄ 当院は敷地内禁煙です
 - ★受付時間 午前8時40分～11時30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
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)
消化器内科		松永 高志 竹山 泰守	下司 安春	松永 高志		中崎 美香 (1・3・5週) 高松 祐治(2・4週)
糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸	高橋 弘幸 (4週)
内科	○	○	○	○	○	○
心療内科 整形外科 皮膚科 不整脈・ペースメーカー		末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来)【予約制】		山中 芳亮 (整形外科11時半迄) 宇都 麗 (皮膚科1週9時半～)
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	岩永 大 (内科)	下司 安春 (内科・消化器内科)	高橋弘幸 (内科・糖尿病内科) 心臓血管外科医師 (2時～6時 交替で診療)	田村 紀子 (内科・循環器内科)	三宅 陽 (1・3・5週) 松永 高志(2・4週)

○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

