



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.283

# こうよう

2022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。

- ・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。



《トワイライト若戸大橋 撮影：星野 貴亮（医事課）》

## 高齢期に必要な生活習慣管理④「運動療法」

すべての高齢者の生活習慣病において運動療法は最も大切な治療のひとつです。

第一に、身体活動量を増やすことが大切です。身体活動量を増やすことはADL低下や認知機能低下を防ぎ、血糖、血圧、中性脂肪値を下げ、HDL コレステロール値を上昇させ、インスリン抵抗性を改善し、死亡のリスクを減らすことにつながります。

高齢者が行う運動の種類としては有酸素運動、レジスタンス運動、バランス運動、ストレッチ運動（柔軟性運動）があります。有酸素運動は糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満の治療として大切です。

但し、冠動脈疾患や心不全、骨関節疾患、糖尿病増殖性網膜症などの合併がある場合は、事前のメディカルチェックが必須であり、個別の対応が必要です。また、運動を行う場合には脱水、糖尿病の方は低血糖にも注意しましょう。

本誌に、「運動（トレーニング）は、毎日の生活の中でもできます！」を掲載していますので、どうぞご覧ください。



## 「隠れ脱水」に気を付けましょう！

冬は夏に比べて空気が乾燥し湿度も下がるため、体から水分が奪われやすくなります。そのため、気づかないうちに体の水分が不足する「隠れ脱水」が起こりやすくなります。

冬の隠れ脱水を防ぐポイントは、こまめな水分補給です。

隠れ脱水は誰にでも起こりますが、水分補給によって改善します。

しかし、高齢者の場合は隠れ脱水から、通常の脱水症にまで進みやすく、より注意が必要です。

症状には、喉が渇く、尿の色が濃くなる、皮膚が乾燥する等があげられます。

冬でも水分補給し体調を整えて、健康に過ごしましょう。



《3病棟 看護師 馬木莉奈・介護士 大久保千里》

## 体脂肪面積計測について

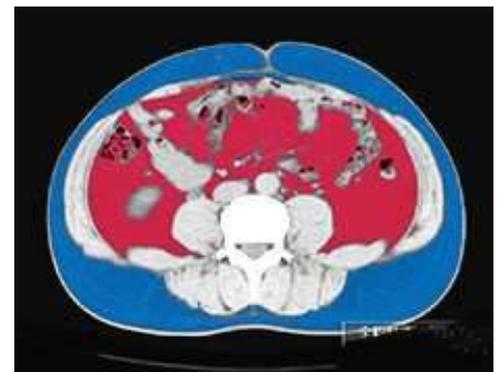
当院ではCT装置をもちいて内臓脂肪測定を行うことができます。

内臓脂肪は、さまざまな生活習慣病の要因とされています。

CT装置における体脂肪面積計測ソフトでは、腹部単純撮影1スライスで、皮下脂肪および内臓脂肪面積、腹囲、BMIを計測できます。

検査時間は5分程度です。

内臓脂肪が気になられる方は診察の際、主治医にご相談ください。



皮下脂肪

内臓脂肪

## 運動(トレーニング)は、毎日の生活の中でもできます！

生活の中で次のようなことを意識して行えば、より一層運動量が増えます。

- 散歩や外出などで、外に歩いて出掛けること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと



運動の頻度や時間としては、18～64歳では1日60分以上、65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています。

〈健康長寿ネットより〉

## 城山庵（グループホーム）は外部評価を受けています

グループホームは、地域密着型サービスとして認知症高齢者を対象に少人数で共同生活をする施設です。グループホームにおけるサービスの質を公正・中立な第三者機関が専門的に客観的な立場から評価し、評価結果がご利用者の適切なサービス選択に資するための情報となることを目的に実施されます。城山庵は二年に一度、この評価を受けています。

①自己評価調査

職員全員が、グループホームの運営やサービスについて評価し書面で調査機関に提出します。

②家族アンケート

調査機関が、利用者のご家族に対してアンケートを実施します。

③訪問調査

自己評価調査と家族アンケートの書面調査実施後に、評価調査員が事業所を訪問し 70 項目の評価項目について調査します。

④評価結果の確定

調査結果とグループホームからの意見を集約して評価結果が確定されます。

⑤結果の通知

評価結果は「WAM NET:福祉・保険・医療情報のサイト」に掲載し、公表されます。

施設選びの際は、「介護サービス情報公表システム」（福岡県庁ホームページ掲載）と「外部評価」を参考に比較検討することができます。



施設選びのご参考に！

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



## 当院で予防接種実施中（予約制）

インフルエンザワクチン

新型コロナ オミクロン株対応ワクチン（要接種券）

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）  
※各ワクチンの入荷やご予約の状況等により、受付を終了させていただく事がありますので、  
どうぞ、お早めにご予約ください。

【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～11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



**心臓血管外科**  
**松村 仁**

- ①木曜日 (14時～17時)
- ②藤田衛生大学
- ③福岡大学心臓血管外科
- ④心臓血管外科一般、末梢血管、大動脈外科(ステントグラフト)
- ⑤登山、釣り



**消化器内科**  
**中崎 美香**

- ①土曜日 (第1・3・5週)
- ②聖マリアンナ医科大学
- ③久留米大学第二内科
- ④消化器疾患
- ⑤ゴルフ



**心臓血管外科**  
**早麻 政斗**

- ①木曜日 (14時～17時)
- ②久留米大学
- ③福岡大学心臓血管外科
- ④心臓血管外科一般
- ⑤ゴルフ

心臓血管外科の担当医師は交替で診療いたします。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。→ 

## 2022年→2023年 年末年始外来診療休診のお知らせ



29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
木	金	土	日	月	火	水
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。(日曜・祝日は休診)  
急患の方は、休診中も受け付けますのでどうぞ、お電話のうえご来院ください。  
※夜間・日曜・祝日等におけるコロナの検査は対応できません。



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL (0940) **32-2206**

- ★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)  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
午前	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) 文達陽順(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	○	○	○	○	○
午後	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4週9時半～)
		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～5時 交替で診察)	田村 紀子 (内科・循環器内科)

○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

