

- 《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。



《冬山登山は楽し！（くじゅう 沓掛山） 撮影：三宅 陽》

高齢期に必要な生活習慣管理⑤ 「薬物療法」

高齢者では加齢による変化がみられるため、若年者と比べて病気の症状の現れ方や治療を行った際の反応が異なります。

高齢者は、いくつかの病気を併せ持っていることや慢性疾患を抱えていることも多く、たくさんの薬を服用していることで、複数の薬の間で相互に生じる作用や、薬による好ましくない症状、また望ましくない健康被害や病気（薬物有害事象）などがみられることが多くなります。

一人一人の症状や生活機能、生活環境、嗜好、考え方、合併症や服薬している薬物などは個々によって異なり、その方に合った薬物や服薬スタイルの決定が必要であるため、服薬する薬物の最終的な判断は、担当する医師によって行われます。医師とよく相談のうえ、服薬するようにしましょう。



かいせん 「疥癬」をご存じですか？



寒い日が続いて肌も乾燥する季節、皮膚がカサカサになっていませんか？
 そのような皮膚に寄生しやすい、あるダニがいることをご存じですか？
 もし、皮膚の痒み、赤いポツポツや小さな皮剥がれがあれば、それは
 ヒゼンダニというダニが起こす「疥癬」という病気かもしれません。

ヒゼンダニは、目に見えない小さなダニで、3～4日で卵から生まれて、10～14日で寿命を迎えます。

手首や手のひらから指の間、肘やわきの下、足首や外陰部などに「疥癬トンネル」という横穴を作り、卵を産み付けます。

ヒゼンダニは、人の体温が一番生活に適しており、人の肌から離れた場合は、長く生きられません。また、高熱に弱く、50℃以上の環境に10分以上さらされると死ぬことがわかっています。

主に、人から人へと感染する病気なので、このような症状がみられた方は、他者との接触を避け、早めの受診をお勧めします。

《2 病棟看護師 櫻井 典子》

リハビリ科だより

リハビリとIT

近年、デジタル庁が設立されるなど社会の様々な部分に IT 技術の参入が目まぐるしい時代となっています。

この流れはリハビリにもあり、VR（仮想現実）を用いた訓練機器の開発も進められており、実際の使用法として VR ゴーグルを装着し、コントローラーを手に持って画面に応じて空間に手を伸ばして課題を行うというものです。

また、顔の向きによって画像も切り替わっていくことで視野の拡大を行うことや映像とコントローラーの操作を用いてゲーム感覚で楽しみながら訓練が行えたりもします。

その他、歩けない人でも画像を見ながらサイクルペダルを踏むことであたかもサイクリングをしているような体験もできます。



このように IT で様々な可能性を広げることでリハビリも変わり続けています。

毎日続けよう！「ロコトレ」

ロコトレ①

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

(※) ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」は、続けることが肝心です。

頑張り過ぎず、無理せず自分のペースで行いましょう。

(※) ロコモ…運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと

福岡県健康ポータルサイトより

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐに行うように
しましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、
机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでも
できる人は、机に
指先をつけて行います。

冬場の「隠れ脱水」に要注意!!

脱水は夏場だけでなく、寒い冬場にも脱水症状が起こります。

高齢者は特に症状の変化に気づかず水分蒸発が進む為、知らず知らずの間に体液が失われ自覚のないまま脱水症状に陥ってしまいがちです。

【原因】

1. 冬場は空気の乾燥が強い。
2. エアコンや暖房器具の使用による乾燥の促進。
3. 夏に比べ喉の渇きを感じにくい為、水分摂取量が減少する。

【冬場の脱水症状：こんな症状はありませんか？】

1. 皮膚の乾燥⇒手足がカサカサになって、指先やかかとがひび割れる。
 2. 排尿回数の減少⇒1日の排尿回数とともに、1回の排尿量が少ない。
 3. 汗をかかない⇒衣類の重ね着などで発汗量がわかりにくい。
- その他にも以下のような症状が、脱水症状の始まりかもしれません。
頭痛、集中力の低下、日中の強い眠気、食欲がない、胃もたれ、筋肉痛、足がつる

【対策のポイント】

- ・ 3食しっかり食事をする⇒効果的な食べ物は、ジャガイモ、豚肉、梅干し



カリウム、ビタミンB1、クエン酸が豊富

- ・ こまめな水分補給⇒食事ごとに、200 cc～300 ccのお茶や白湯を摂取する
- ・ 無理せず休息をとる⇒お昼寝は30分程度、長時間は夜間の睡眠を妨げる

デイケアセンターでは、利用者の方の症状観察を注意深く行っています。
無料の1日体験利用を受け付けていますので、ぜひご相談ください。

赤間病院デイケアセンター
副主任・看護師 江嶋 幸代
TEL (0940) 38-0590

ロコトレ②

下肢能力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 腰がつま先より前に出ないように、また腰が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- ・動作中に息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかからないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

人間ドック

赤間病院

定期健康診断（企業・個人）

動脈硬化ドック



生活習慣病予防健診（協会けんぽ）

当院では皆様の健康をサポートするために、各種健康診断や人間ドックなどを行っています。
内科各分野の専門医が診断と治療を行っていますので、診断後のアフターフォローも万全です。
どうぞ、ご利用ください。

☆お申し込みやお問合せは…

☎健診専用電話 (0940) 32-2339 〈電話受付時間〉9時～17時（日・祝日は休み）

✉健診専用メール kenshin@akama-hp.or.jp

健診・ドック QR→



話題の“線虫がん検査”“血液健康スコア”が 健診オプションに追加されました！

NEW!

線虫がん検査 (N-NOSE)

尿一滴で全身 15 種類の早期がんの
リスクがわかります。

詳しくは、<https://lp.n-nose.com/>



NEW!

血液健康スコア (My Nightingale)

少量の血液から 250 項目を測定し、
5 つの健康指標でスコア化します。

詳しくは、<https://mynightingale.welltus.jp/>



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 ○	○	○	○	○	○
	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～)
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～5時 交替で診察)	福壽 亮仁 (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

