

- 《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。



《宮地嶽神社の紫陽花 撮影：中山 博文（リハビリ科）》



睡眠による老化予防の効果

睡眠は、私たちの健康にとって重要な生活習慣です。日本には「寝る子は育つ」という諺がありますが、「良く眠る子は大きく育つ」ことを示しています。子供が成長するためには心と体の健康が必要ですが、これは子供に限ったことではありません。いつまでも健康で若々しくいるためには、大人にとっても睡眠は大変重要なのです。

良い睡眠には、心身の疲労を回復する効果や、生活習慣病を予防する効果があることが分かっており短い睡眠時間や不眠が続くと、肥満や高血圧、耐糖能異常をはじめとする、いわゆるメタボリックシンドロームのリスクが高くなるといわれています。

ところで睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気である睡眠時無呼吸症候群は、睡眠の質を低下させるだけでなく、日中の生活にも様々なリスクをもたらすことが知られています。病気の有無は簡単な検査によって調べるができます。当院でも「簡易型無呼吸検査」を行っておりますので、どうぞご相談ください。

良質な睡眠をとって若さと健康の維持に努めましょう。

健康づくりのための睡眠



良い睡眠には「心身の疲労を回復する効果」や「生活習慣病」を予防する効果があります。
また、夜間に十分な睡眠を取ることは成長ホルモンの分泌増加につながります。成長ホルモンは子供の成長に必要なだけでなく、成人にとっても骨や筋肉を作る働きがあります。
老化を防ぎ、若々しく健康な体の維持のために重要なのです。

【良い睡眠をとる方法として】



① 体内時計のリズムを保つ



② 定期的な運動習慣を身につける



⑤ 就寝前のカフェイン・アルコールを控える。等



③ 昼寝は20分以内



④ 効果的な入浴



まずは生活習慣、環境を整えましょう。

〈3病棟看護師 田口妙子・楠生梨乃〉

リハビリ科だより

補聴器について



6月6日は「補聴器の日」です。

これは1999年に補聴器販売店と補聴器メーカーの団体が「補聴器」という言葉をもっと一般の人々に知ってもらい、馴染んでもらいたいという思いから制定した記念日です。

実は日本は欧州各国と比べると難聴者の補聴器普及率（難聴を自覚している方が補聴器を使用している割合）が低く、デンマークが55%であるのに対し日本は15%程度という調査結果が出ています。

日本人は「年をとれば耳は遠くなるもの・・・」と考えがちのようですが、近年の研究では軽度から重度の難聴を放置した場合の認知症のリスクは2倍から5倍とされています。

身近な方にこのようなことはありませんか。

テレビの音が大きくなった

電話しても出ない
(着信音が聞こえない)

話しかけても反応が遅い

複数人で行う会話に参加しなくなった



スマートフォンでも簡単に聴力を調べられるアプリもあります。
難聴が疑われたら早期にかかりつけ医または耳鼻科の受診をお勧めします。

参考：JapanTrak2022 調査報告 LivingstoneG, et al. Lancet2017

作業療法と認知症

*** 城山庵では、作業療法を通して、運動機能の向上や認知症予防に取り組んでいます ***

認知症を発症しても、人生経験で得た「体で覚えたこと」や「なじみの作業」は覚えています。作業の感覚や記憶を取り戻し、喜びや懐かしい記憶を取り戻すことでやりがいに繋がります。作業療法は、五感を刺激して脳の活性化や認知機能の改善を図ります。

編み物

指先を使ったり、手元が狂わないよう姿勢を保持することで、運動機能の向上に繋がります。脳全体を刺激し認知症予防になります



塗り絵

指先を動かすことで脳全体の血流が活発になり、構図を覚えたり、塗る順番を決めたりすることで脳は活性化します。



調理

「季節に合わせてどんな料理を作るか企画し、材料を切り、煮る、焼くなど工程を経て味つけて盛りつける」この一連の流れは脳の前頭葉をフル稼働し認知症の進行を予防します。

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 TEL0940-33-8966

新任の外来医師をご紹介します



消化器内科医師
仁田 畑 智紀

診療日：土曜日（4週）
出身大学：九州大学
医局：九州大学 病態機能内科学
専門領域：消化器（消化管）
趣味：テニス



こんな症状はありませんか？

このような症状がある方は、お気軽に外来スタッフまでご相談ください。

《睡眠時無呼吸症候群（SAS）の主な症状》

- ・習慣性の強いイビキ
- ・起床時の頭痛
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・日中の眠気、倦怠感 等

当院では睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査（簡易型無呼吸検査）を行っております。

《SAS が引き起こす主な合併症》

《簡易型無呼吸検査について》

- ・睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素濃度などを同時に測定し無呼吸状態の有無を調べます。
- ・検査は、夜寝る前にお腹、指先、鼻にセンサーを付けて頂くだけなので、簡単に行うことができます。

糖尿病
1.5倍

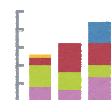
高血圧
2倍

虚血性心疾患
3倍

脳血管疾患
4倍



外来患者満足度調査結果報告



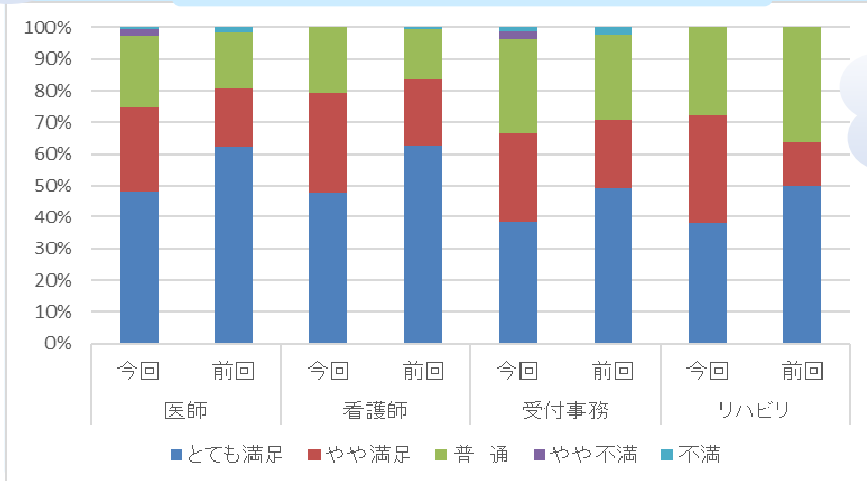
皆様から頂きました貴重な意見は、今後の病院運営の参考させていただきます。

【対象者】外来患者の皆様

【調査期間】2023年4月10～2023年4月15日

【回答者数】238名

職員の説明や対応に満足していますか？



当院職員の患者さんへの対応を評価していただきました！



1. いつもしっかり説明してくれてありがとうございます。
2. 予約しているのに待ち時間が長いため、予約の仕方を考慮してスムーズに受診できる様にしたい。
3. マスクで聞きとれにくい事があります。
4. いつもお世話になっております。近くにこのような病院があって大変助かっています。これからも長くお世話になると思いますが宜しくお願いいたします。
5. 照明をもう少し明るくしてほしいです。

アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



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 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 吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春	磯崎 佑(1週) 千葉 要祐(2週) 根本 一樹(3-5週) 東 泰幸(4週)
	循環器内科 三宅 陽 浦野 久(2-4週)		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	松元 慶亮	松永 高志		中崎 美香 (1・3・5週) 樋口 徹(2週) 仁田 智紀(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 不整脈・ペー 末松 孝文 (心療内科) 【予約制】			安部 治彦 (不整脈・ペースメー カ外来)【予約制】		
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	岩永 大 (内科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	黒木 亮宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3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

