



- 《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。



《紅葉の馬場（京都 二尊院） 撮影：三宅 陽》

タバコと生活習慣病

タバコによる生活習慣病のリスクにはさまざまな報告があります。特にがんに関しては、タバコに含まれる有害物質が発がん性を示す十分な根拠があり、がん性物質が60種類以上も含まれているとされ、タバコとの関連が確実ながんとして、口腔がん、鼻咽頭がん、副鼻腔がん、喉頭がん、肺がん、食道がん、胃がん、膵臓がん、大腸がん、肝臓がん、腎臓がん、尿管および膀胱がん、子宮頸部がん、卵巣がん、骨髄性白血病などがあります。

また、血管壁の損傷や細胞の機能不全、酸素運搬能の低下などが起こることから、動脈硬化、脳卒中、腹部大動脈瘤に対するリスク要因としても挙げられています。さらに、肺機能が低下することで肺炎の発症や喘息の悪化を招き体内でのインスリンの働きを抑制するため血糖上昇から糖尿病を発症しやすくなります。

年を取ってから禁煙してももう遅いと思われる方もいるかもしれませんが、そんなことはなく、世界各国の研究をまとめたアメリカの報告によると「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」ということが明らかになりました。

「禁煙の効果」を本誌に掲載しています。どうぞ、ご覧ください。

冬に流行する感染症

朝夕の寒さが増し、体調を崩しやすい季節になりました。

この時期はインフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染が流行します。さらに、新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できない状況です。

冬に感染症が流行する理由は、ウイルスが低温・低湿度を好み、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発し、比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなるからです。加えて、人の免疫力の低下です。寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。さらに、本来ウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって痛み、ウイルスの感染がおこりやすくなるからです。



新型コロナウイルス感染症においては、5類感染症へ移行し、感染対策は個人や事業者の判断にゆだねられ、緩和されています。その結果、新型コロナ感染症の再増加や、インフルエンザ・RSウイルスなどが流行してきています。感染症対策の基本は必要な場面でのマスクの着用や、うがい・手洗い・手指消毒です。そして、免疫力を高めるため、食生活の見直しや、適度な運動と休息を心がけ、感染症から身を守りましょう。



1 病棟 金崎 優里

放射線科だより

X線撮影時の注意点

これから寒くなるにつれて服装も重ね着になってきます。

1 番外側のお洋服にボタン、プラスチック、金具顔料を含むプリントや刺繍などが付いていると診断の妨げになりますのでご注意ください。

外側だけでなく2枚目、3枚目、下着にしている場合やカイロなども要注意です。

わからない場合は技師にお尋ね下さい。



訪問介護(ホームヘルプ)の生活援助について

ヘルパーさんに家事を手伝ってほしい・・・という問い合わせを頂く事があります。



介護保険では、“1人暮らしの方” “介護や障害の認定を受けている同居家族がいる方”

その他特例で認められた場合であれば、調理や掃除などの生活援助を受ける事ができます。

介護保険内で“出来る事” “出来ない事” がありますので、今回はその内容についてご紹介いたします。

介護保険で受けられる生活援助の内容は以下の通りです(1時間約 250円)

- ・掃除、洗濯、衣類整理
- ・食事の用意や片付け
- ・日用品の買い出しやゴミ出し



以下のような内容を希望される際は、**介護保険外の自費**でのご相談になります。

- ・同居家族の洗濯調理布団干し
- ・来客対応
- ・自家用車の洗車や掃除
- ・花木の水やりや草取り
- ・利用者が使用する居室以外の掃除
- ・話し相手や留守番・ペットの世話

訪問介護、介護保険についてのお問い合わせは下記の連絡先にご相談ください。

赤間病院居宅介護支援センター

ケアマネージャー 後藤 綾野 TEL:0940-32-5224

禁煙の効果とは

1. 24時間の禁煙で心臓発作のリスクが軽減します。
2. 2～3週間禁煙すれば、心臓や血管など循環器の機能が改善します。
3. 1年後には、肺機能の改善が見られます。
4. 2～4年で、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが軽減します。
5. 5～9年で肺がんのリスクが軽減できます。

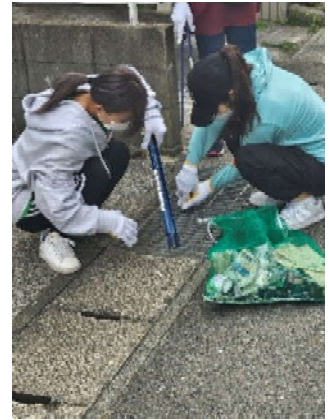




“釣川クリーン作戦”に職員も参加しました



10月15日(日)、地域の環境保全活動「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。青空の下、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なぐしました。



新任の外来医師をご紹介します



内科医師

竹尾 政宏

診療日：金曜日(午後)
 出身大学：産業医科大学
 医局：産業医科大学
 専門領域：循環器内科
 趣味：スポーツ観戦



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
	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 敏(2週) 仁田畑 智紀(4週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸 (4週)
	内科	○	○	○	○	○
午後	心療内科 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】	
		浦野 久 (内科・循環器内科)	権藤 雄三 (内科・外科)	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)	竹尾 政宏 (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
城山之荘 TEL(0940) 36-9004

