



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会

AKAMA 赤間病院

広報誌 No.295

こうよう

2023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。



《 ペイトレイク（カナディアンロッキー） 撮影：吉井 千春 》

アルコールの身体への影響

アルコールを1%以上含む飲料のことが「お酒」と定義されています。

適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、アルコールの摂りすぎは体に様々な悪影響を与えることもあるため飲み方には注意しましょう。

お酒を飲むとアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、その後、血液に入り全身を巡ります。アルコールは肝臓でアルコールを分解する酵素によってアセトアルデヒドになり、さらに酢酸に分解され最終的には水と二酸化炭素となって汗、尿、呼気から排出されていきます。お酒を飲んで酔っ払うのは、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させるためです。また飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、アセトアルデヒドが原因です。

ところで日本人の4割近くの方がアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが低いため、欧米人に比べてお酒に弱い人が多いことが知られています。長期にわたり大量のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こす危険性が高まるため注意しましょう。

「正しい飲酒の仕方」を本誌に掲載しております。どうぞ、ご覧ください。

入浴中のヒートショックに注意しましょう！

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**と呼びます。具体的には、冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。

ヒートショックの症状は“めまいや吐き気”“頭痛”“倦怠感”“動悸”などが挙げられます。また、重篤な場合には意識障害や心肺停止などの症状が現れることもあります。

令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3,000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は4,900人となっています。

ヒートショックは家の中の温度差が原因で起こっており、真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などは要注意です。

入浴時のヒートショックを予防するには・・・

食後1時間は入浴を
控えましょう



入浴前の飲酒は
控えましょう



脱衣所を
温めましょう



お風呂の温度は
38度～40度にしましょう



湯舟につかる前にかかり湯を
しましょう



浴槽から上がる時は手すりをもって、
ゆっくり上がりましょう



2病棟 宮崎 美枝

在宅部だより

自炊して食べる楽しみを維持するために

人が生命を維持し、健康に過ごす活動のエネルギーを得るために欠かせないのが「食事」です。高齢者にとって「食事」は、楽しみや生きがいに繋がります。また、調理を行うことで五感に刺激を与え、認知機能の低下を予防します。城山庵では、調理の下準備などご利用者様と一緒にすることで、食の楽しみの維持に努めています。献立や食事内容については、赤間病院の栄養科から助言をいただき工夫しています。



利用者と一緒に下ごしらえをする
(野菜の皮むきや食べやすい形に刻む
など献立にあった食材準備)



昼食の一例

- ・親子丼
- ・味噌汁
- ・和え物
- ・果物

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

食べ過ぎや飲みすぎに注意し、腹八分目を心がけましょう

忘年会や新年会、家族や親戚の集まりなど、大勢で食事をする機会が増える年末年始は普段より食べる量が多くなり、飲酒の機会も増える時期です。また、長時間食事の席に座っていることが多くなり、食べた量や飲んだ量が把握しにくくなってしまいます。



食べる量や飲む量は、適正量を守るようにしましょう。



食事のバランスを考えて食べましょう

おせちやお餅などを食べるが多くなる年末年始は食事が主食や主菜に偏りやすく、副菜である野菜や海草類が不足しがちです。過不足なく、主食・主菜・副菜をバランスよく摂取するようにしましょう。

和え物や酢の物などの副菜をプラスしましょう。



日頃の生活リズムを崩さないようにしましょう

就寝時間や起床時間が遅くなると生活リズムが崩れやすくなってしまいます。いつもの生活リズムを保ち、食事は1日3食摂取するようにしましょう。また、家にこもっていると体内時計がくるってしまうので、1日1度は外に出て太陽の光を浴びるようにしましょう。

早寝早起きに心がけ、家の中にこもらず体を動かしましょう。



買いだめはしないようにしましょう

食べ物が身近に置いてあるとつい手が伸びてしまい、間食が増えてしまいます。出来る限り必要な分を必要な時に買うようにし、お菓子の買い置きや果物の箱買いなどはしないようにしましょう。

必要な時に必要な分だけ買いましょう。



五感
(視・聴・嗅・味・触)
への刺激

料理の見た目や香り、調理の音や
歯ざわりなど目・舌・鼻・口・
耳など感覚器官を活用

⇒**脳の活性化**

エネルギーを摂取



筋肉に必要なたんぱく質やビタミン、食物繊維を供給

⇒**健康維持**



美味しいと感じる・満腹感

美味しい、楽しいと言った充足感や精神的な満足
が得られる

⇒**QOLの向上**



正しい飲酒の仕方

空腹で飲むのは
やめましょう。

適量飲酒を
守りましょう。

休肝日を
つくりましょう。

休肝日

寝酒は極力
控えましょう。

強いお酒は割って
飲みましょう。

その日の体調に合わせて、
適量を楽しむことが大切です！

2023年→2024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
金	土	日	月	火	水	木
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 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 徹(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	○	○	○	○	○
	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 カ外来)【予約制】	
午後	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

