



- 《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。



《瑠璃光寺（山口県） 撮影：中山 博文（リハビリ科）》

生活習慣病と運動習慣の効果

運動習慣とは「1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している状態」を示しています。

心筋梗塞、脳梗塞などの冠動脈疾患や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の罹患発症リスクは、身体活動量が多いほど低くなるといわれています。ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を行うことでエネルギーがたくさん消費されるため内臓脂肪が燃焼し内臓の働きも活発となることで糖や脂質の代謝、血流や血管壁の伸縮性も改善され、肥満の予防や血糖値や脂質、血圧の状態の改善が図られます。また、運動を行うことで、体力・持久力が向上し身体活動量を確保しやすくなることや筋肉量が増えて代謝が良くなることも糖尿病の前段階でもある耐糖能異常の予防に有効とされています。さらに、運動は、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞、大腸がんなどの発症リスクも低下させる効果があることが判ってきています。

「効果的な運動習慣をつけるために、毎日の生活の中で意識すること」を本誌に掲載しております。（健康長寿ネットより）どうぞ、ご覧ください。

～夏バテの予防について～

夏場になると「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか？

疲労感や全身のだるさ、無気力、食欲不振などといった夏の暑さによる体調不良の総称を夏バテといいます。

夏バテは、体の機能を調整する自律神経のバランスが乱れて起こります。

乱れる原因には以下のものがあります。



暑い環境に長時間いる場合

熱帯夜による睡眠不足

高温多湿の環境による発汗の異常

冷たい物の摂りすぎ

水分や塩分不足による脱水

日頃から生活習慣を整え、規則正しい生活、適度な運動、質の良い睡眠時間の確保、栄養バランスの良い食事をしていくことで夏バテを防ぐことができます。

水分と各種ビタミン、ミネラルなど夏バテ予防に役立つ栄養素と一緒に摂取できる「果物」はオススメです。生で気軽に食べることができます。

バナナ、スイカ、メロン、キウイフルーツ、柑橘類、桃などがオススメです。



冷凍のものやカットフルーツなどもありますので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。くれぐれも食べすぎには、ご注意ください。

薬剤科だより

薬の雑学

今回は薬の雑学です。新薬の誕生には様々なケースがありますが、その中で、偶然の発見によるものをご紹介します。



ワーファリン(一般名:ワルファリンカリウム)の話

1920年代の米国中西部でのこと、牧場で、飼っている牛が出血多量により死亡する奇妙な病気が発生しました。生化学者のカール・リンクが調査した結果、牧草として保存しているスイートクローバーの一部が腐敗して血液を固まらせない物質を作り出していることがわかりました。その後、その物質の構造をヒントに研究を重ね、さらに作用の強い物質を合成し、抗血栓薬のワーファリンが誕生しました。



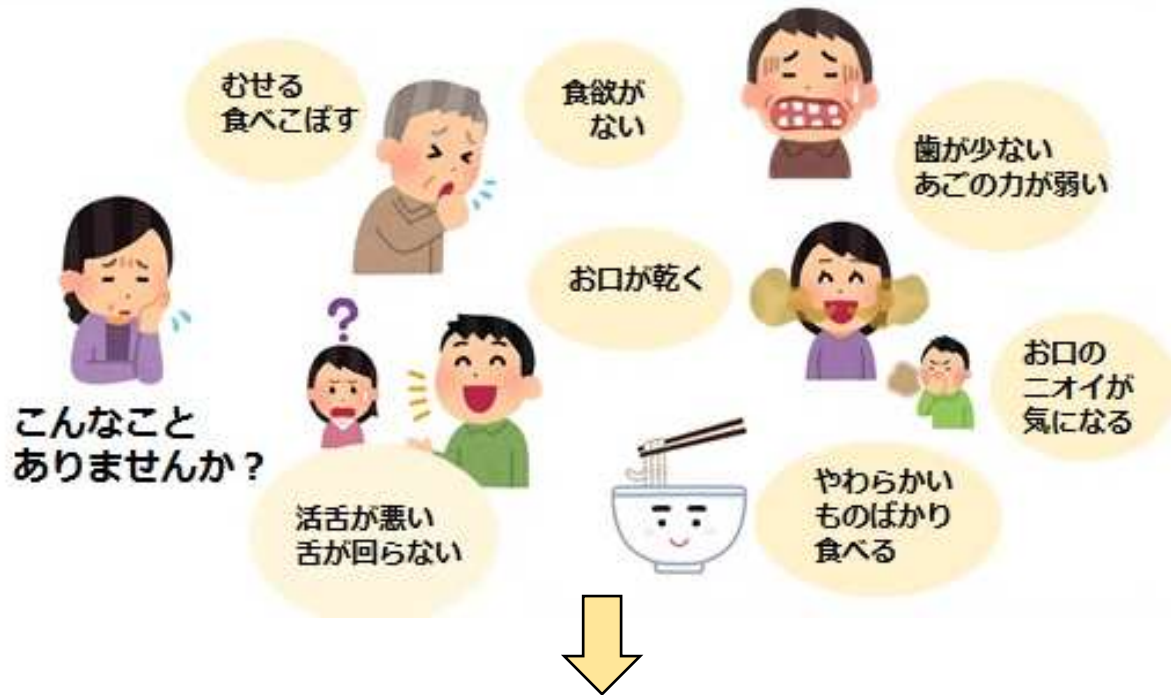
ニトロペン(一般名:ニトログリセリン)の話

20世紀初頭、イギリスの火薬工場では平日の仕事中は何も起こらないのに、決まって休み明けの月曜日になると胸痛を訴える工員が何人もいることが話題になりました。もともと彼らは持病に狭心症を持っている人達でした。その後、ニトログリセリンに血管を広げる作用があることが証明されています。つまり、火薬の原料であるニトログリセリンの粉塵が工場内に舞い、皮膚や粘膜から吸収されて狭心症が抑えられていたのです。



オーラルフレイルは要介護リスクが高まる！？

- オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話す為の**口腔機能が衰える**事です。
- オーラルフレイルは**要介護状態になるリスクが2倍**にも増加すると言われています。



お口の些細なトラブルが、心身の機能低下や認知症を引き起こします

- ★ オーラルフレイル対策を行う事で、要介護状態の予防・防止につながります。
- ★ オーラルフレイル・介護に関してご質問・お問い合わせは下記の連絡先にご連絡ください。

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター
☎0940-32-2236

効果的な運動習慣をつけるために、毎日の生活の中で意識すること！

- 普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと！
- そうじや洗濯などの家事で身体を動かすこと！
- 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをすること！
- ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと！
- 仲間とスポーツを“楽しむ”ことなどを意識して行うこと！
- 今よりもプラス 10 分、活動的な生活を送ること！



令和5年度 「今さら聞けない



新型コロナウイルス感染症と感染対策」



当院では、定期的に勉強会を行っており、自己研鑽、業務改善につながるものも多く、とても意義のある勉強会になっております。

今回は、吉井医師から知識を学び、みんなで考える機会となった院内研修会でした。

病院で勤務している者として、知識を深め現状を把握し、研鑽に励み質の高い医療の提供ができるよう努めてまいります。

当日参加できない職員は、後日ビデオで視聴しました。



新任の外来医師をご紹介します



内科・外科 医師

権藤 雄三

診療日：火曜日（午後）

出身大学：山口大学

専門領域：一般外科・一般内科

趣味：映画鑑賞



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	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・ペースメーカー外来) 【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)	黒木 堯宏 (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

