



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人光洋会



赤間病院

広報誌 No.298

# こうよう

2024年

3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。



《 お帰りなさい。ご主人さま（我が家の猫） 撮影：片山 洋子（栄養科） 》

## 腸内環境を整える方法

腸内環境は、腸に棲みついている約1,000種類、100兆個から1,000兆個あるといわれる腸内細菌によって左右されます。腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に人に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌がいます。

腸内環境を整える方法で重要なポイントは、腸内での善玉菌の割合を多く保つことです。腸の状態がよくなると悪玉菌は棲みづらくなり、反対に善玉菌は快適に働けるようになります。まず、善玉菌を増やす方法としてあげられるのは「乳酸菌を摂取すること」です。乳酸菌は善玉菌の一種で糖類を分解して乳酸を作り出し、この乳酸菌を摂取することで、腸内の善玉菌に援軍を送ることになります。さらに、この乳酸菌を元気にする方法に「オリゴ糖と食物繊維」の摂取があります。これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれており、消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内にもともと存在する善玉菌に大好きな炭水化物というエサを優先的に与え、数を増やしてくれるのです。

健康づくりにはおなかの中の同居人である腸内細菌の状態を良く知り、仲良くなることが大切です。

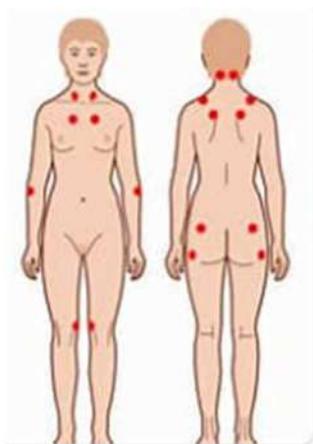
## 線維筋痛症ってご存じですか？

3カ月以上の長期間にわたり、関節や筋肉、腱など全身のあちこちに痛みが出る疾患を「線維筋痛症」といいます。痛みの程度は、軽度のものから激痛を伴うものまで、個人差がありますが、我慢できないほどの激痛が多い傾向にあります。

男性よりも女性に多く見られ、発症年齢は40代が多いのですが、子供や高齢者も発症する可能性はあります。強い痛みが慢性的に続くので、仕事や日常生活に支障をきたし、QOL（生活の質）にも大きく関わります。原因は、現在でも解明されていませんが、痛みを脳に伝える伝達機能に問題があるのではないかと考えられています。また、慢性的な痛みからストレスが蓄積して、抑うつ状態や不眠、疲労などを引き起こす事もあります。

### 線維筋痛症分類基準の圧痛点

この様な痛みを感じ辛い方は、早めに内科・ペインクリニック・心療内科・整形外科などのある病院への受診をお勧めいたします。



### 診断の条件は3つあります。

1. WPI（広範囲疼痛指数）、SS（症候重症度）という独自指標での評価
2. 症状が3か月以上続く
3. 他の疾患（悪性腫瘍、関節リウマチ、シェーグレン症候群など）ではない

2病棟看護師：池尻かおり

## マイナチンゲールとは

- 日本初・少量の血液から **250** 項目を測定
- **血液健康スコア**と**5つの健康指標**で分かりやすく解説
- **生活習慣病リスク**と**効果的な改善方法**が分かる

### 血液健康スコア

血液の健康度合を100点満点で評価します！

### 5つの健康指標

1. 心臓年齢……………実年齢に対する循環器系の状態
2. 糖尿病耐性スコア……………身体の細胞へのエネルギー取り込みと消費の状況
3. コレステロールバランススコア…身体のコレステロール供給と回収の状況
4. 脂肪酸バランススコア……………血液中の「良い脂肪酸」と「悪い脂肪酸」の比較
5. 炎症スコア……………肥満やストレス、睡眠の質の低下によって引き起こされている、身体で慢性的に起きている低レベルの炎症状態



## 歩行の安定を支える靴選びを推奨します

赤間訪問看護ステーションでは、理学療法士や作業療法士によるご自宅でのリハビリ訓練の指導を行っています。中でも歩行訓練は、全身運動につながる基本の訓練です。その際に利用者の方が履いている靴が、安全な歩行の妨げになっていることがあります。そこで今回は、歩行を支える靴選びについてご紹介します。

膝や腰の痛みなどの症状があるとすり足状態の歩行になりがちです。すり足歩行では、小さな段差でつまずいたり、転んで大けがをすることにもなりかねません。

### 【靴選びのポイント】

- ① 足長と足囲の正しいサイズを測りましょう
- ② 踵に合わせて履き、つま先に痛みがないかを確認しましょう
- ③ 靴底が指の付け根部分で曲がるもの、踵がしっかりと安定している靴を選びましょう
- ④ 靴を履く時には踵に合わせて、紐や調整具でしっかり締め、足と靴がフィットするようにしましょう！



① 足の長さや足まわりを計測

③ 足指の付け根で曲がり、踵が安定

④ 靴紐をしっかり結ぶ

安心して歩行ができると、外出や散歩が楽しくなりストレス解消にもなります。自分の足で歩ける楽しみを継続して元気な毎日を過ごしましょう。

訪問看護ステーション

作業療法士 溝口 久美

☎ (0940) -32-3600

## 令和 6 年能登半島地震義援金のご報告

### ご協力ありがとうございました

令和 6 年能登半島地震義援金活動につきましては、多くの皆さまのご支援、並びに関係者各位の多大なるご協力のもと、たくさんの募金、たくさんの募金をお寄せいただきました。

募金額は、**72,849円**でした。



皆様からお預かりした募金は、西日本新聞社と西日本新聞民正事業団を通じて、被災された方々への支援に役立てていただきます。

送金先：西日本新聞民正事業団

# 医療法人光洋会 令和6年度「永年勤続表彰」を行いました

光洋会グループでは、永年勤続表彰制度を設け、勤続10年、20年に達する正職員を対象に、永年にわたる貢献・功績に感謝し、賞状並びに記念品を贈呈しています。

この度、1月18日（木）のスタッフ会議前、令和6年度「永年勤続表彰式」を挙行し、勤続20年を超えた職員3名、10年を超えた職員9名が表彰されました。



## お役立ち情報

今回の出張講座は「訪問看護って何をしてくれるの?」と「こんな時どうすればいいの?～家庭での急変対応～」



### サービス内容

ご利用者の「家」を生活の中心として、地域に根ざりながら、必要なサービスを提供し、暮らしを支えることを目指します。

- 病状、心身の状況の観察**  
病状、起居・栄養、薬歴、認知機能、褥瘡、褥瘡、褥瘡、褥瘡
- 療養上の世話**  
採血、注射、入浴介助、口腔ケア、食事介助、褥瘡の観察・処置
- 床ずれの手当て・処置**  
褥瘡の発生防止、褥瘡の処置、褥瘡の処置
- リハビリテーション**  
寝たままの歩行、起立・歩行、歩行、歩行
- ターミナルケア**  
緩和ケア、緩和ケア、緩和ケア、緩和ケア
- 認知症・精神疾患の看護**  
認知症の観察、認知症の観察、認知症の観察、認知症の観察
- ご家族への介護支援**  
介護の負担軽減、介護の負担軽減、介護の負担軽減、介護の負担軽減

講座では専門職員が、ご家庭ですぐに対応できる内容を講演しております。



### 突然のこんな症状の時にはすく119番!!

高齢者の急変時の対応ガイド。症状別に「119番」や「かかりつけ医」への連絡方法を示しています。

- 意識障害**: 意識がもうろうとしている、呼びかけに反応しない、顔色が蒼白になる、嘔吐、けいれん、呼吸が浅くなる
- 胸痛**: 胸の痛み、呼吸が浅くなる、顔色が蒼白になる、冷汗をかく
- けいれん**: けいれんが止まらない、顔色が蒼白になる、呼吸が浅くなる
- けいれん**: けいれんが止まらない、顔色が蒼白になる、呼吸が浅くなる
- けいれん**: けいれんが止まらない、顔色が蒼白になる、呼吸が浅くなる

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）  
★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 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	○	○	○	○	○
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)

○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