



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.312

こうよう

2025年
5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。



《1800m級の峰々を巡る（屋久島） 撮影：三宅 陽》

笑いとラフターヨガ（笑いヨガ）

ラフターヨガとは、「笑いヨガ」ともいわれ、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操と考えると分かりやすいでしょう。

では、医学的にどのような効果を体に与えてくれるのでしょうか。

まず、ラフターヨガを行うと、痛みを抑える物質である「エンドルフィン」の分泌レベルを上げることができ、結果的に気分爽快となり、さまざまな痛みを軽減することができると考えられています。笑いをつかさどる脳の中核には、大脳新皮質、大脳辺縁系、視床下部があり、特に視床下部は自律神経である交感神経や副交感神経をコントロールする働きがあります。

また、笑うと呼吸筋や腹筋などが大きく動くため酸素が体内にたくさん入り、酸素供給量が増え、副交感神経が優位に働くようにスイッチが入ります。こうした変化が体に起こった結果、ラフターヨガをすることによって、脈拍低下、呼吸数減少、および酸素飽和度（さんそほうわど：体内で血液と結びついている酸素の量）の上昇が見られることや幸せホルモンともいわれるセロトニンの分泌液が増えることから、心身ともに安定し、ストレス軽減にも効果があると考えられます。

ラフターヨガを行うことで、心身共に元気になることが医学的にも実証されています。仲間同士で、大声で笑い、自己解放感を共有してみましよう。 《健康長寿ネットより》

5月からの熱中症対策

熱中症は、初夏から秋などの気温が高い環境で発生しやすいですが、春から夏の季節の変わり目でもある5月に起こる「**春の熱中症**」にも注意が必要です。



春の熱中症は「寒暖差に対応できない」ことが原因です。

健康な状態であれば、人の体は適切な体温を保っていられますが、**疲労蓄積**や**水分不足**により、体温調節が効かなくなってしまうます。

また、緩やかな気温上昇は体も少しずつ対応することができますが、急激に気温が上がった時は、対応できずに体温を保てなくなってしまうことも多いと言われています。

特に突然、**25℃以上**まで気温があがるような5月は、毎日の炎天下や猛暑の環境に慣れている7月から8月に比べ、体が対応しにくい環境といえるでしょう。

また、春先は夏に比べて水分補給も疎かになりがちです。

熱中症を防ぎましょう！



★**こまめに水分補給をしましょう（のどが渴く前に水分を補給する）。**

【熱中症対策に適した飲み物】

- ・麦茶や水などです。
- ・高温環境下での作業や運動などで特に発汗が多い場合には、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料で補給の際には糖分の摂り過ぎに注意が必要となる場合があります。

※日頃から減塩を心がけている方や高血圧、糖尿病などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談下さい。



★**日傘や帽子を着用し、日陰を利用しましょう。**

★**通気性の良い吸湿性・速乾性のあるゆったりとした衣服を着用しましょう。**

★**室温の確認、冷房や扇風機で温度調整をしましょう。**



新任医師 紹介



新年度に着任しました医師を紹介します。どうぞよろしくお願いたします。



呼吸器内科 木戸川 萌



診療日：木曜日
出身大学：産業医科大学
医局：産業医科大学 呼吸器内科学
専門領域：呼吸器科全般
趣味：旅行



呼吸器内科 大平 秀典



診療日：土曜日
出身大学：産業医科大学
医局：産業医科大学 呼吸器内科学
専門領域：呼吸器内科学
趣味：楽器



循環器内科 中西 信仁



診療日：金曜日
出身大学：産業医科大学
医局：産業医科大学 第2内科
専門領域：循環器内科
趣味：テニス
最近の関心事：世界情勢



心臓血管外科 森田 裕一



診療日：木曜日（輪番）
出身大学：福岡大学
医局：福岡大学病院 心臓血管外科
専門領域：心臓血管外科一般



心臓血管外科 早麻 政斗



診療日：木曜日（輪番）
出身大学：久留米大学
医局：福岡大学病院 心臓血管外科
専門領域：心臓血管外科一般
趣味：ゴルフ



新しい仲間



1病棟 看護師 S.K(左側)です。
4月1日から1病棟に配属されました。
私はディズニーが好きで休みの日は映画を観たり、夏季休暇ではディズニーリゾートに行くことが今1番の楽しみです。
もっと勉強し、知識を増やして自分の看護観を確立させたいです。がんばります。

1病棟 介護福祉士 F.R(中央)です。
4月より1病棟に配属されました。
私の推しは、何をさせてもどんな時でも完璧な SnowMan の宮館 涼太さんです。
人生で初めて働かせていただく場所ですが、介護福祉士として看護師の業務サポート、患者さんの生活のサポートを今よりも充実させるためにも少しでも早く一人前になれたらと思います。

1病棟 准看護師 E.(右側)です。
趣味は、絵を描くこと、ゲームをすることです。
私の強みは、どんな時も明るく、患者さんに接することです。
先輩方のご指導の下、明るく、前向きに頑張りたいと思います。
よろしくお願い致します。



Y・N(介護士) 城山庵

趣味は音楽とスポーツです。
ジャンルを問わず楽しんでいます。
介護職は初心者ですが、趣味も活かしながら先輩方の背中を見て学び邁進してまいります。
よろしくお願い致します。



T・H(介護福祉士) デイケア

17年間、介護職で頑張っておりました。デイケアは初めてですが
今までの経験を活かし、またさらに努力をしていきたいと思ひます。
よろしくお願い致します。



M・K(看護師) 地域包括支援センター

今までは看護師として病院での勤務でしたが、ご高齢者と関わる総合相談業務を勉強させていただきます。
よろしくお願い致します。



A.(社会福祉士) 地域包括支援センター

3月まで心の健康障害の分野で勤務していました。その中で、ご高齢者とも接してまいりましたが包括支援センターは初めてです。
よろしくお願い致します。



インドネシアから技能実習生が仲間入り!!



リダさん(介護士)

favorite food: たこ焼き・ラーメン
Soul food: チャナ



ニサさん(介護士)

favorite food: うどん・ラーメン
Soul food: ルンダン



アジさん(介護士)

favorite food: チキン南蛮
Soul food: チャーハン(インドネシア)



オクタさん(介護士)

favorite food: ラーメン・お餅
Soul food: オポール



錠剤が飲みにくいときは



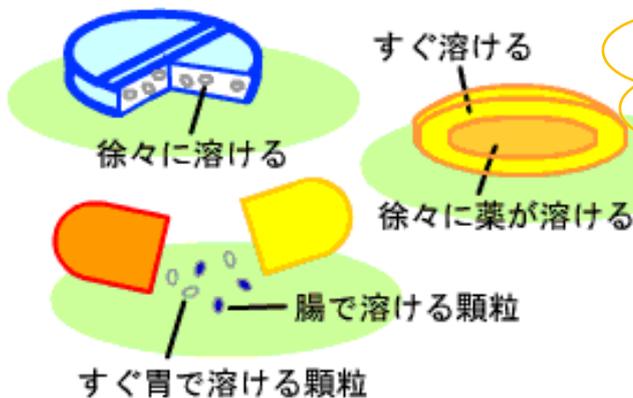
砕いても大丈夫なの？

お薬は錠剤のまま飲んでも砕いて飲んでも効果は同じ、と思っはいませんか？

ほとんどの薬は砕いて飲んでも構わないのですが、砕くことで効果に影響を及ぼす薬もあります。

例えば、徐放錠と呼ばれるものは、内側がゆっくり溶けるように設計されており効果が持続しますが、これを砕くと急激に体の薬の濃度が上昇し副作用が生じやすくなります。

また、腸溶錠と呼ばれるものは、胃ではなく腸で溶けるように工夫されており、砕くと、酸に弱い成分が胃液によって効果を失います。



もし薬が大きくて飲みにくい場合は自分で判断せずに医師や薬剤師に相談しましょう。



「介護保険負担割合証の

ご準備を

介護保険サービスを利用する際に必要な「介護保険負担割合証」は、自己負担の割合（1～3割）を示す大切な証明書です。

毎年7月下旬頃に市区町村から郵送され、有効期間は8月1日から翌年7月末までとなっています。6月に入り、そろそろ新しい負担割合証が届く時期が近づいてきました。

見落としてしまうと、サービス利用時に確認が取れず、請求や利用に支障をきたす可能性があります。郵送物が届きましたら、中身をよくご確認いただき、ケアマネジャーや介護事業所へ早めにご提示くださいますようお願いいたします。

当院のエックス線 CT が 新しくなりました!



このたび、2009年9月24日より稼働してきたキャノンメディカルシステムズ製の16列CT「Activion16」を、最新型のキャノンメディカルシステムズ製の80列CT「Aquilion Lightning Helios」に更新しました。

日本で初めてCT（コンピュータ断層撮影装置）検査が行われたのは、1975年8月26日です。東京女子医科大学に英国EMI社製のCTが導入されました。その後、1978年に保険適用となったことが契機となり、国内の設置台数も増え始めました。

当時のエックス線CTは、1枚の断面像を得るために数十秒を要していたので、頭部や胸部など広い範囲を撮影するには、数十分程度動かずにじっとしていなければなりません。このようなことから、エックス線CTの歴史とはつまり、高速化と高画質化を目指す歴史であったと言えるのではないかと思います。

今回当院に設置されたエックス線CTは、成人男性の胸部～骨盤部を最速2～2.5秒で撮影することが可能です。また、これまで以上の高画質化と受診者への被ばく低減を実現しています。

エックス線CTは画像診断において、救急診療はもちろん通常の診療においても大変よく用いられている装置です。高速化と高画質化、そして被ばく低減を高い次元で実現している

「Aquilion Lightning Helios」が当院に導入されたことにより、これまで以上に精密かつ正確な画像を、より安全にお届けできることになりました。

2025年度 城山庵行事予定



月	行事名	日常の活動の一環
4	花見ドライブ 花まつり	
5	母の日 植栽	
6	アジサイまつり	大掃除
7	七夕	短冊づくり
8	盆踊り	
9	敬老会	
10	運動会 植栽	
11	文化祭	
12	クリスマス会	大掃除 冬至
1	新年会	お正月 七草がゆ 鏡開き
2	節分	
3	雑祭り	

城山庵は地域のボランティアグループに協力依頼し、地域との交流を持つとともに、利用者様の楽しみや気分転換を図っています。心が動くと体も動きます！

あじさい祭り 6/13 開催予定
ボランティアによるマジックショーなど

敬老会
楽しい踊りのボランティアグループ
来所予定



第1回 アテントマイスター・プロ研修が終了



赤間病院看護部では、「第1回アテントマイスター・プロ」研修を開催し、9名が認定試験に合格、「アテントマイスター・プロ」の資格を取得しました。



「アテントマイスター・プロ」とは、

排泄介助、紙おむつの正しい使い方を学びスキンケアや褥瘡予防などケアの質向上を図るだけでなく、患者さんにとって「安心」「快適」な生活の質（QOL）の向上に寄与することを目的とした認定資格制度です。



お知らせ



5/30(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ

からあげ お品書き

からあげ Karage 1パック 700円	辛唐揚げ Karaimakuraage 1パック 800円	スイーツデザート sui-tocchise-su 1パック 800円	唐揚げ南蛮 Karaagenban 1パック 800円	ささみ sasami 1パック 600円	オレンジチキン orenjichikin 1パック 800円	揚げパン agepan 1本 300円	ごま団子 gomadango 1パック 300円	唐揚げ 揚げパン 600円	唐揚げ 揚げパン 0円
-----------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------

累計販売本数 10万突破! 感謝!

販売時間: 10:00~14:00
※売り切れ次第終了!
※左記の携帯番号へ事前予約 OK です!

からあげ綾&修(アット)カム
TEL: 080-5206-9188(万東)

販売時間: 10:00~14:00
※売り切れ次第終了!
※左記の携帯番号へ事前予約 OK です!

参加無料

第228回 いきいき会

吉井 医師から学ぶ

呼吸器疾患で使われる漢方薬

2025年6月4日 (水)

時間: 開場11:00
講演11:15~12:00

場所: 赤間病院 4階会議室

講師: 呼吸器内科
吉井 千春 医師

問い合わせ先: 宗像市石丸1丁目6-7
赤間病院 番: 0940-32-2206 (代) HOT委員会



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	城戸 優光	木戸川 萌	吉井 千春	大平 秀典
	循環器内科	三宅 陽	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		有 聡(1週) 中嶋 美香(3週) 仁田 智紀(4週) 松元 慶亮(5週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸			高橋 弘幸	高橋 弘幸 (4週)
	内科	浦野 久	○	○	○	○
	心療内科		末松 孝文 (心療内科) [予約制]			
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	清水 少一 (内科) 吉井 千春 (呼吸器 13:30~14:30) 予約のみ	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 若松 佳代 (心臓血管外科) 2時~5時	中西 信仁 (循環器内科)	三宅 陽(1・3・5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
- 赤間病院介護医療院 TEL (0940) 39-3870

《関連施設》

城山庵 TEL (0940) 33-8966

城山之荘 TEL (0940) 36-9004

