

# こうよう

2026年  
1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。



赤間病院広報誌「こうよう」を  
今年もよろしくお願ひいたします。

## 新年あいさつ

明けましておめでとうございます。

さて、これまで多くの皆様がご利用されていた健康保険証につきましては、2025年12月1日をもって全ての健康保険証が有効期限を迎え、マイナンバーカードと保険証を一体化させた「マイナ保険証」をご使用いただくことが基本となりました。しかしながら依然各医療機関での利用率は4割程度となかなか上がらず、厚生労働省もホームページ等でマイナ保険証のメリットなど啓発を図っているところです。

これに加え、皆様は「マイナカードの2025年問題」をご存知でしょうか?2020年9月から3年間にわたり実施された「マイナポイント事業」の初期に発行されたカードに紐付けされたマイナ保険証は、5年経った今次々に有効期限を迎え、25年度だけでも1500万枚を超えるカードが期限切れになると言われています。

市町村からは、有効期限が残り2~3ヶ月となる時期を目途に有効期限通知書の青い封筒が届くことになっています。通知書が届いていなくても有効期限の3ヶ月前から更新ができますので、今一度皆様の保険証の有効期限をご確認ください。期限切れのマイナ保険証は医療機関では更新することができませんので市区町村窓口にてお手続きをお願いいたします。

ご心配やご不明な点がおありでしたら医療連携室や吉武・赤間・赤間西地域包括支援センターなど、お気軽にお声をおかけください。

本年も職員一同皆様のお役に立てるることを目指してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 冬こそしっかり口腔ケアを！

本格的に寒くなっています。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ、肺炎などが増えてしまいます。

実は、感染症を予防するためには口腔ケアが大切なのです。

### なぜ冬こそ口腔ケア？

冬は空気の乾燥で普段より唾液が減ってしまいます。唾液には、菌を洗い流す役割があるので、菌が増えることで口臭が強くなる、歯茎が腫れるなどトラブルが起きやすくなります。増えた菌をそのままにしておくと、飲み込んだときに誤って肺に入り、誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

### ケアのポイント

- 歯磨きは毎食後と就寝前が理想的、特に就寝前のケアが大事です。
- 乾燥を防ぐ口内用のうるおいジェルの使用、こまめな飲水やうがい、部屋の加湿も効果的です。
- 舌の汚れも舌用ブラシや柔らかいガーゼなどでやさしくケアをします。
- 入れ歯は毎日洗浄を、乾燥は細菌が増えるもとになります。

口腔ケアは、冬の健康を守る第一歩です。

毎日のケアで寒い冬を元気に乗り切りましょう！



病棟 看護師 吉原梨絵

## 今日からできる寒さ対策

高齢になると、体温調節機能の低下や寒さを感じにくくなるため、知らないうちに体が冷えてしまいます。冬を安全・快適に過ごすために、日常でできる寒さ対策を心がけましょう。

### ① 首の後ろを温める

多くの人は「首=前側」を意識しますが、実は後ろ側が大切です。

方法:薄手のタオルを巻く/温かい蒸しタオルを5分ほど当てる

### ② 朝一番にコップ1杯の白湯

寒い朝は体の中が冷えています。

白湯は内臓をゆっくり温め、血流を良くします。

### ④ 寝る前の手グーパー体操

手を強く握る → 開く(10回×2セット)布団の中でOKです。

### ③ 「足首+ふくらはぎ」を同時に温める

足先だけでなく、血液を心臓に戻すポンプ役のふくらはぎを温めると効果的です。

方法:レッグウォーマー

### ひとことでまとめ

「着る・暖める」だけでなく、血のめぐり・時間帯・場所を意識すると、寒さ対策の効果が大きくなります。

## 血糖値ってなに？



### ～かんたんにわかる血糖検査のお話～\*\*

血糖値とは、血液の中にふくまれる“糖(ブドウ糖)”の量のことです。

食事でとった糖は、体を動かすエネルギーになります。

しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病や血管・腎臓・神経の病気につながることがあります。とくに初期は症状がほとんど出ないため、検査で早めに気づくことが大切です。

### 血糖を調べる主な検査

#### ● 空腹時血糖

朝食前に測定する基本的な血糖値。糖の調整がうまくいっているかを確認できます。

#### ● 隨時血糖

食事時間に関係なく、その時点での血糖値を調べる方法です。体調が悪いときの確認にも役立ちます。

#### ● HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1～2ヶ月間の平均的な血糖状態を示します。

一度の食事や体調に左右されにくく、普段の血糖のコントロールがわかります。



次のような方は、とくに血糖の定期チェックがおすすめです。

- ✓ 健診で血糖が少し高めと言われた
- ✓ 家族に糖尿病の方がいる
- ✓ 運動不足が続いている
- ✓ 甘いものや炭水化物が多くなりがち

### まとめ

血糖値の異常は、知らないうちに進むことがあります。

早めの検査と定期チェックが、将来の病気を防ぎます。

血糖値を知ることは、健康を守るために大切な第一歩です。



## 冬を元気に過ごすために「高齢者の寒さ対策」

### 寒さから体を守り、安心して冬を過ごしましょう！



### ⑤ 暖房より先に「床」を温める

空気だけ暖めても、足元が冷えると体は冷えたままです。

おすすめ:小さなマット 断熱シートなど



### ⑥ 夕方4～6時に少し体を動かす

実はこの時間帯に体を動かすと、夜まで体温が下がりにくくなります。

方法:室内で軽く足ふみ

### ⑦ 「寒い」と言葉に出す

高齢者は我慢しがちですが、声に出すことも寒さ対策です。

家族・施設では「寒くないですか？」との声かけ、本人が言いやすい雰囲気づくりに努めましょう。

## ～赤間病院からのお知らせ～



1/30(金)  
赤間病院前にキッチンカーがくるよ

よくばりマルゲリータ 700円  
アヒージョ 700円  
アヒージョ 600円

はちあつとゴルゴンゾーラ 750円  
DAKE 600円  
ホーリップの霜 650円

提げピザ 上弦/月  
Instagram: [jougennotsuki\\_aegepizza](https://www.instagram.com/jougennotsuki_aegepizza/)

販売時間: 10:00~14:00  
※売り切れ次第終了!

出張健康講座では「みんなで楽しく介護予防」や  
「転倒予防のコツ」が人気です！

当院では、地域の健康づくりや介護予防に役立ててもらおうと、職員が地域に出向く「出張健康講座」を公民館などでおこなっています。講座では専門の職員が、ご家庭ですぐに実践できる内容を講演したり参加の方と一緒に体を動かしたりしています。

お問合せは、赤間病院（TEL：32-2206）企画課まで





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～4時45分

※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	大平 秀典	松永 崇史 (1・3・5週) 柳原 秀樹 (2・4週)	木戸川 萌
	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		柯 蘭玲(1週) 中嶋 美香(3週) 仁田畑 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)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 早麻 政斗 (心臓血管外科) 午後 2時～5時	中西 信仁 (循環器内科) 吉井 千春 (呼吸器内科) 再診予約のみ	三宅 陽 (1・3・5週) 松永 崇史(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。

消化器内科の土曜日(第1週)の担当医は、ホームページにてご確認ください。

地域医療連携室 TEL (0940) 32-2304

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》

TEL (0940) 33-8966  
TEL (0940) 33-8964

