



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.322

こうよう

2026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。



《春に寄り添うふたりのかかし（福津市） 撮影：三宅 陽》

健診結果の「基準値」を正しく理解しましょう

健診結果を見るとき、多くの方が基準値と比較して「正常か異常か」を判断します。しかし、健診は単に数値の内外をみるものではなく、基準値の考え方を理解することが大切です。

基準値の決め方には大きく2つあります。ひとつは、健常人の検査データを集め、平均値 \pm 2SD（全体の95%が含まれる範囲）を基準範囲とする方法です。肝機能検査や貧血検査などがこれにあたります。もうひとつは、将来の病気の発症リスクをもとに定める方法で、生活習慣病の基準値は疫学研究を参考に各学会が設定しています。基準範囲内であっても、リスクが高ければ注意が必要です。

肥満判定に用いられるBMI（体重 \div 身長²）は、日本肥満学会が25以上を肥満と定めています。これは、血糖や血圧などの異常が増えることが背景にあります。

健診では一度の結果だけでなく、数値の変化を継続的に確認することが重要です。また、血圧・血糖・脂質・肥満などのリスクが重なっていないかにも目を向けましょう。健診は病気を早期に防ぐための大切な機会です。

春を心地よく過ごすためのメンタルケア

— 無理しすぎない季節に —

春は進学・就職・異動・引っ越しなど環境の変化が重なる季節です。期待とともに緊張や不安が高まり、自律神経の乱れから、眠れない・疲れが取れない・気分が落ち込むといった不調が現れやすくなります。こうした小さな身体の不調は、こころからのサインかもしれません。見逃さず、やさしく受け止めましょう。生活リズムを整え、朝の光を浴び、軽い運動や深呼吸、瞑想などで心身をリセットすることも大切です。

私たち病棟スタッフも、毎朝のストレッチを習慣にし、心身のリフレッシュに取り組んでいます。

つらさが続くときは、一人で抱え込まず、周囲や医療機関へ早めにご相談ください。



病棟看護師 安増美智子

院内イベントのお知らせ

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、2月2日（月）の全体朝礼時、令和7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。



3/27(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



メニューは

- あいがけカレー 850円
 - チキンキーマカレー 750円
 - 煮込みチキンカレー 750円
 - 牛すじデミカレー 800円
- トッピングメニュー
 ・大盛り +100円 ・とろけるチーズ +100円
 ・温泉たまご +100円
 ※ルーのみ持ち帰り 150円引き



かばやんのカレー屋さん
 TEL: 080-3221-7245
 Instagram kabayancurry

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!

3/27(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



揚げピザ 上弦/月
 Instagram: Jougennotsuki_apepizza

販売時間: 10:00~14:00
 ※売り切れ次第終了!



朝市
 マルシェ

2026年3月2日・16日（月曜日）

時間 9:00~10:00
 会場: 赤間病院 受付付近
 出店者: みきふあ〜む

愛情と手間をかけて育てた自慢の野菜です。
 毎日の水やりや季節ごとの手入れを大切に、美味しさと安心に
 こだわって育てました。
 自然の恵みが詰まった新鮮野菜を直送で販売します。
 ぜひお買い求めください。

腸を整えて免疫力アップ

寒さが残る一方で、季節の変わり目となる3月。体調を崩しやすいこの時期は、免疫力を保つ食事が大切です。免疫細胞の多くは腸に集まっているため、腸内環境を整えることが免疫力アップのポイントになります。

【さつまいもとリンゴの重ね煮】～春におすすめ やさしい甘さの重ね煮～

りんごは秋から春が旬の果物で、3月も美味しく食べられます。さつまいもと組み合わせることで、自然な甘みと食物繊維を手軽にとることが出来ます。



🍷 電子レンジで簡単レシピ (2人分)

〈材料〉

さつまいも 100g、りんご 1/2 個、干しぶどう 小さじ 2、水 大さじ 2

〈作り方〉

- ① さつまいも → りんご → 干しぶどうの順に耐熱容器へ重ね、水をふりかける。
- ② ふんわりラップをし、電子レンジ 600W で 3 分加熱。竹串が通れば完成。

🌸 免疫力アップのポイント

・ さつまいも

食物繊維が豊富、さつまいもに含まれるβカロテンが、のど・鼻・腸の粘膜を健康に保ちます。

・ りんご

豊富なポリフェノール、食物繊維（ペクチン）、ビタミンCが腸内環境の改善、抗酸化作用、免疫細胞の活性化を通じて免疫力を高めます。

・ 干しぶどう

高い抗酸化作用で免疫力向上をサポートします。腸内環境を整える食物繊維や鉄分も豊富です。

🌿 毎日の食事に、少しの工夫を取り入れて、元気に春を迎えましょう。

電子カルテ更新に伴うお知らせ

当院では**2026年4月1日より**、新しい電子カルテシステムに更新し、診療を行います。システム更新直後は、操作不慣れな点や調整のため、以下のような状況が発生する可能性があります。

【予想される状況】

- ・受付から診察、会計までの各場面において、**待ち時間が通常より長くなる場合**があります。
- ・操作及びシステム上の確認が必要な場合、**システム担当者が診察室へ入室**させていただくことがあります。

患者さまにはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、より安全で質の高い医療サービスを提供するための更新となります。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



振り込め詐欺・投資詐欺に **注意**

「お金を振り込んで」「カードを送って」という電話やメッセージは**詐欺**です。

「絶対儲かる」「元本保証」といった甘い誘い文句に惑わされないでください。

<詐欺の手口>

- ・役所や銀行、警察官を装う
- ・家族や親戚を装おう
- ・「ATMで手続きを」という
- ・「すぐに振り込んで」と急がせる

<詐欺の手口>

- ・未公開株や社債の話
- ・架空の事業への投資
- ・有名人をかたる勧誘
- ・「今だけ」と契約を急がせる



困ったらすぐに相談を

「もしかして詐欺かも？」と感じたら、1人で悩まず、信頼できる人に相談してください。

= 主な相談先 =

- ・宗像市消費生活センター (月～金 8:30-17:00) **0940-33-5454**
- ・消費者ホットライン **188** ・敬津相談専用電話 **#9110** ・最寄りの地域包括支援センター

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター



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	太平 秀典	松永 崇史 (1・3・5週) 藤原 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 森田 祐輔 (1・3週)		柯 懿玲(1週) 中嶋 美香(3週) 仁田知 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) 午便2時～5時	糠田 道成 (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 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。
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》

城山庵 TEL (0940) 33-8966
城山之荘 TEL (0940) 36-9004

