



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.325

こうよう

2026年
6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。



《紫陽花彩る水辺の風景（太宰府天満宮） 撮影：中山 博文》

腹囲の基準は、なぜ85cm？

健康診断で測る腹囲には、「内臓脂肪」が関係しています。

特に内臓脂肪が増えると、糖尿病・高血圧・脂質異常症などを引き起こしやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。

内臓脂肪からは「アディポカイン」という物質が分泌され、血糖や血圧、コレステロールに悪影響を与えることが分かっています。こうした状態が重なるものを「メタボリックシンドローム」と呼びます。

本来、内臓脂肪はCT検査で測定しますが、健診では簡単に調べられる「腹囲」が目安として使われています。研究の結果、内臓脂肪面積が100 cm²以上となる人に相当する腹囲が、

男性：85cm 以上 / 女性：90cm 以上

であることから、この基準が定められました。

肥満の主な原因は、食べ過ぎや運動不足です。

食事の内容や時間を見直し、普段から歩く習慣や適度な運動を取り入れることが、内臓脂肪を減らし健康維持につながります。

健康診断の腹囲は、単なる数字ではありません。

「自分の健康状態を知るサイン」として、ぜひ日頃から意識してみましょう。

《健康長寿ネットより》

生活習慣を見直して、未来の健康を守りませんか

生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒など、日々の生活習慣が積み重なって発症する病気で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあります。

初期は自覚症状がほとんどありませんが、気づかないうちに動脈硬化が進み、将来の大きな病気につながる可能性があります。

今日から始められる、ちょっとした工夫

- ・ 野菜を一品だけ増やしてみる
- ・ エレベーターではなく階段を選ぶ
- ・ 駐車場はあえて遠くに停めて歩く
- ・ 週に 1~2 回の休肝日をつくる
- ・ 夜はスマホを早めに置いて、睡眠時間を確保する



どれも大きな努力は必要ありません。

続けられる「少しの変化」が、未来の大きな健康につながります。

無理なく続けることがいちばんの近道

生活習慣の改善は、完璧を目指す必要はありません。

「できることから、できる範囲で」始めることが、いちばん長続きします。

赤間病院は、皆さまの健康づくりを応援しています。



「何から始めればいいのか分からない」

「自分の生活習慣は大丈夫かな」



そんな時は、どうぞお気軽に外来スタッフへお声かけください。
一緒に、あなたに合った健康づくりを考えていきましょう。



外来看護師 柴田 香織



Q.採血はなぜ空腹で行うの？

食事をすると、血液中の成分が一時的に変化し、検査結果に影響するためです。特に健康診断では、正確な状態を確認する為に空腹で採血を行います。食事の影響を受けやすい主な検査項目は以下の通りです。



- ・血糖(Glucose)
- ・中性脂肪(TG)
- ・総コレステロール
- ・LDL コレステロール



一方で、食事の影響を受けにくい検査項目もある為、検査内容によっては空腹でなくても採血を行う場合があります。

事前の案内や医師・スタッフの説明をご確認ください。

体調管理と生活習慣の工夫

～6月を上手に過ごすポイント～

6月は梅雨や気温変化で体調を崩しやすい時期です。

そこで、6月を上手に過ごすためのポイントと、『簡単にできる体操』をご紹介します。

ポイント1：食事で体調を整える

温かい食事と冷たい食事を組み合わせて胃腸を整える

トマト、ナス、ピーマンなど、夏野菜を摂取

水分補給と塩分補給



ポイント2：運動・体のケア

室内でできる軽い運動！ストレッチや椅子に座ったままでできる体操で血流を促進

ポイント3：心の健康

笑いでストレス解消

瞑想や日記で心を整える

ポイント3：持病や体調管理

血圧や血糖値のチェック

無理のない運動と水分補給



ポイント4：睡眠環境の工夫

室温と湿度の調整（室温 26 度以下、湿度 50～60%を目安にする）

季節の変わり目、食事・運動・心のケア・持病管理・睡眠環境を意識することで、元気に暑い夏を迎える準備をしましょう！！

お知らせ

健診専用 LINE 公式アカウント！



お友達登録方法

LINE から健診のお問い合わせができます！

LINE ホーム



友達追加



お気軽にお問い合わせください。

QRコード

6/26かばやんのカレー屋さん
赤間病院にやってくる！

2種類同時に楽しめる！
あいかけカレー 850円
 お子様にも大人気！
牛すじデミカレー 800円
 又見、又涙目！
チキンキーマカレー 750円
 さらさらの新しい和風カレー
期間限定カレー 750円

カレーメニューは3種類！
どれも個性的で人気です
あいかけなら2種類同時でお得
他にもソーシロ（400円）や
アイスキャンディー（250円）もあるよ

6/26(金)
赤間病院前にキッチンカーがくるよ

original churros
"Saku Fuwa" Churros Factory
ALL 600 yen

米粉 たこ焼き
700円 (原価 600円)

ポテト
¥400

Hot Coffee
300円

たご焼きたごせん 販売時間:10:00~14:00 ※売り切れ次第終了！

朝市
マルシェ

2026年6月1日・15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、美味しく安全に
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。



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		城戸 優光	大平 秀典	前田 幸則	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	前田 拓	松永 高志 森田 祐輔 (1・3週)		村 聖祐(1・5週) 福田 祥(2週) 中坂 美香(3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	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)	前田 拓 (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	中原 脩 (循環器内科) 前田 幸則 (呼吸器内科) 午後1時～4時	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

