



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.275

# こうよう

2022年

4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。



《春爛漫（能古島）撮影：三宅 陽》

## 症状が出てからでは遅い？ ～健診の必要性～

病気の中には、発熱、腹痛などのように、症状がはっきり表れる病気もありますが、なんとなくだるさが続いている、体重が減少してきたなど、いつはじまったかわからないような、慢性的な症状の病気もあります。

症状がない病気の代表格が、生活習慣病です。初期にはほとんど自覚症状がないため、危機感がありません。しかし、知らず知らずのうちに、体をむしばんでいく病気です。

たとえば、日本人の死因の第二の原因である心筋梗塞は、心臓に酸素を送っている血管（冠動脈）が閉塞し、心筋への血流が途絶えることによっておこります。その結果、心筋が壊死におちいり、血液を全身へ送り出す力が弱まり、場合によっては命取りにもなる病気です。

生活習慣病の健診は、身体計測や血液検査など、簡単にできる項目ですが、生活習慣病の早期発見につながる大切な検査ばかりです。

健診をうけることにより、まだ自覚症状がない段階で、潜在している病気を発見したり、将来生活習慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることができるのです。そのためにも、健診は定期的にうけましょう。



## 看護部長就任のご挨拶

はじめまして、

桜の花が心和ませてくれる季節となりました。

この度、看護部長に就任いたしました菊武恵子と申します。

3月まで大学病院で長年勤務してまいりました。赤間病院の理念である「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、地域の健康増進の一助となれるように思いやりの心を大切に、安心して信頼できる看護・介護を提供できるよう職員一同とともに努めて参りたいと存じます。

どうぞよろしくお願いいたします。



2022年4月1日 菊武 恵子

### 看護部通信

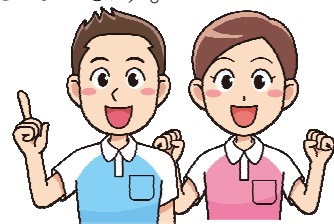
## 介護福祉士になるためには

私は現在、医療療養病棟で介護士として働いており、介護福祉士を目指しています。介護福祉士を取得するためには、介護の現場で3年以上勤務(実働540日以上)し、さらに「実務者研修」という講座を修了後、国家試験に合格する事が必要です。

介護福祉士の仕事の内容は、主に直接体に触れて行う「身体介護」と家事全般のお手伝いをする「生活援助」があります。そのほか要介護の家族に対して、家庭介護のアドバイスや介護用具を使う際の指導など、職場のチームリーダーとして、いろいろな仕事が求められます。

実際介護の現場に於いて、患者様から感謝の言葉を頂いたり、元気になっていかれる姿を見て、この介護の仕事に誇りを持ち、私も必要とされる介護福祉士になりたいと思います。

《2病棟介護士 福田 郁》



### 栄養科だより

## 自粛生活の中での食事について

～免疫力を低下させないために～

自粛生活で運動不足になり、体力が低下した方や体重が増えてしまった方、食欲が落ちて筋肉量や筋力が低下してしまった方も多いと思います。

肥満になると脂肪細胞が大きくなり、大きくなった脂肪細胞からはアディポサイトカインという動脈硬化や炎症を引き起こすような悪い物質が分泌されるようになり、感染症のリスクを高めてしまいます。

食欲が落ちてしまい様々な栄養素が不足しても、免疫力は低下します。新しい生活様式を実践しながら、肥満や低栄養にならない工夫を考えていきましょう。

- ◆ バランスの良い食事
- ◆ 口を清潔に
- ◆ 家族や友人との支え合い
- ◆ 適度な運動



## 冬から春へ、心も体も快活に！

～軽い運動をはじめましょう～

訪問看護で利用者さんを訪ねると、冬は外出機会が少なく、運動量が減ってしまうように感じています。運動量が減ると手足が冷たくなり、むくみが出たりしてきます。

4月は、春へと季節が変わり暖かくなりました。

さあ、少しずつ身体を動かしましょう。

10分程度の簡単な動作で、心と体をリラックスさせましょう。都合のいい時間に毎日続けることが大事です。

### 椅子に座り、姿勢を正して行いましょう！

- ① ゆっくり大きく深呼吸 3回
- ② ゆっくり首回し 右回し3回、左回し3回
- ③ ゆっくり肩回し 前まわし5回 後ろ回し5回
- ④ 手のひらのグーパーグーパー 10回 ※しっかり開いて、しっかり握りましょう
- ⑤ つま先上げ 10回 かかと上げ 10回
- ⑥ 足踏み 20回 ※大きくゆっくり行いましょう
- ⑦ 立ち座り 10回 ※ゆっくり座ることを意識しましょう



ゆっくり！  
ゆっくり！

赤間病院 訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600  
管理者：有吉 チェミ

## 赤間病院ホームページがリニューアルします！



リニューアルは、  
4月中旬頃の予定です。  
どうぞ、ご覧ください。

### リニューアルのポイントはココ！

- ① パソコンやスマホなど、お使いの端末に合わせて表示を最適化。
- ② トップ画面は、外来・入院・健診・在宅サービスなど、探したい情報をわかりやすく表示。
- ③ 健診の画面では、各種健診や人間ドックなどの専用電話番号・メール・Web受付を掲載。

赤間病院

検索

<http://www.akama-hp.or.jp>

QRコード→



## 外来診療変更のお知らせ

4月から医師の交代が  
ございますので、お知らせ  
します。



診療日	《診療科目》	新任の医師名
月曜・金曜 木曜の午後・第3土曜の午後	《糖尿病内科》	高橋 弘幸 医師
火曜 14時～17時	《糖尿病内科》	坂上 雄紀 医師
水曜	《消化器内科》	下司 安春 医師
金曜の午後	《循環器内科》	蒔田 大樹 医師
土曜	《呼吸器内科》	松永 崇史 医師 (2週)
		丈達 陽順 医師 (4週)

※新任の医師は、こうよう5月号でご紹介いたします。

### 赤間病院 新型コロナウイルスワクチン3回目接種の予約について

※予約は接種券の番号が必要です

接種対象者	18歳以上の宗像市民 (当院かかりつけの方は宗像市外にお住まいでも可能です)	
予約方法	<b>赤間病院</b>	<b>宗像市コロナワクチン接種コールセンター</b>
	<b>電話</b> (0940) 32-2206 又は <b>外来受付</b> 《受付時間》月曜～土曜〔日・祝日は除く〕 午前9時～12時 午後1時～5時	<b>電話</b> 0120-201-685 《受付時間》午前8時30分～午後5時 [土・日・祝日も受付] <b>ネット</b> 宗像市ワクチン接種特設ページ
接種日	月曜～金曜 14時～15時30分	接種券が届いた方から接種が可能です。
[接種後の副反応等に関する問合せ先] 福岡県薬剤師会 TEL0570-072972(9時～21時)※通話料がかかります		

※3月23日時点の内容です。ワクチンの入荷や予約の状況等により、内容を変更することがあります。



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL(0940) 32-2206 FAX(0940) 33-5957

- ★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 整形外科  
皮膚科 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45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	城戸 優光	城戸 優光	吉井 千春	畑 亮輔	城戸 優光
	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	下司 安春	松永 高志	高松 祐治
	糖尿病内科	高橋 弘幸			高橋 弘幸	
	内 科	○	○	○	○	○
心療内科 整形外科 皮膚科 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 カ外来)【予約制】		山中 芳亮 (整形外科11時半迄) 宇都 麗 (皮膚科4週9時半～)
午 後	浦野 久 (内科・循環器内科)	常勤医師 (内科1時～2時) 坂上雄紀 (内科・糖尿病2時～3時)	下司 安春 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科)	蒔田 大樹 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 松永 高志(2・4週) 高橋 弘幸(3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

《関連施設》  
**城山庵** TEL(0940) 33-8966  
**つたがたけ** TEL(0940) 32-2261  
**城山之荘** TEL(0940) 36-9004

