



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.301

# こうよう

2024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。



《花手水紫陽花（太宰府天満宮） 撮影：三宅 陽》

## 腸内細菌叢（腸内フローラ）とは

腸には大腸と小腸がありますが、それぞれの働きはまったく違います。小腸は食べたものを消化吸収する臓器であり、一方の大腸は、栄養を吸収したあとの残りカスから大便を形成する臓器です。

通常ウイルスなどの異物は免疫システムにより体内から排除されるのですが、免疫寛容という仕組みによって排除されないものが**腸内細菌**です。また、腸内に棲んでいる細菌は、菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なくびっしりと張り付いており、品種ごとに並んで咲くお花畑（flora）にみえることから「腸内フローラ（腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」と呼ばれています。腸内細菌の形成パターンは、一人ひとり異なり、食生活や生活環境も関係しますが、一番大きな影響を与えるものは母親の腸内環境だといわれており、赤ちゃんは生まれてくるときに、母親の産道にある腸内細菌に接触することで細菌をもらい受け、腸内に入り込み腸内細菌として増殖していきます。

腸内フローラの原型は3歳までにつくられ、形成された腸内フローラのパターンは、一生変わらないとされ、3歳くらいの時の腸内フローラが最もよい状態だといわれています。

最後ページに、「腸内フローラのバランス」を掲載しておりますので、どうぞ、ご覧ください。



## 梅雨との上手な付き合い方

今年もまた梅雨の季節がやってきます。梅雨に入ると、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。その原因の一つに、気圧が低いことが多いと考えられ、自律神経のバランスが崩れてしまうことで、**頭痛・気分の落ち込み・肩こり・倦怠感・関節痛**などさまざまな症状が出現します。症状を悪化させないためには、生活習慣に気を配り自律神経を整える必要があります。睡眠をしっかりとり毎日決まった時間に起きるストレッチや軽い運動で血流をよくする、冷たいもの・生もの・甘いものを控えバランスのよい食事を心がけるようにしましょう。



病棟 看護師 恒成 代志加

## 虫よけスプレーの選び方

虫よけスプレーを選ぶときには、「有効成分」とその「濃度」をチェックしましょう。

### ディート(DEET)

日本で50年以上使われている薬剤です。濃度が高いほうが、効果が高いというわけではなく、違うのは持続時間です。一般的に濃度30%で約6時間、15%で5時間、10%で3時間とされています。また、年齢による使用制限があるので子供に使うときには注意しましょう。



### イカリジン

年齢による使用制限がなく、皮膚への刺激も少ないとされています。イカリジンも濃度が高いほうが持続時間は長くなります。イカリジン15%で6~8時間とされています。

### 天然成分

ユーカリやレモングラス、ペパーミントなどの天然由来成分を使っています。肌への刺激が少ない一方で、持続時間はディートやイカリジンに劣ります。



特徴を理解して自分に合ったものを選びましょう。

在宅部だより

## 福祉用具の一部がレンタルまたは購入の選択制に変わります。 居宅介護センター

今年度の介護保険改定に伴い、福祉用具の利用方法が変更されました。

2024年4月より、これまで介護保険を利用してレンタルされていた一部商品について、購入との選択制となります。

購入を選択した場合には、特定福祉用具購入として年間10万円までは1~3割負担で購入することができます。

### 【 選択購入できるようになった福祉用具の種類 】



歩行器(車輪なし)



固定用スロープ



歩行補助杖

これらの用具は、必ず購入しなければならないわけではありません。所定の手続きを行えば引き続きレンタルにて利用継続することが可能です。

利用されている方や今後利用を検討する時は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

赤間病院居宅介護支援センター

主任ケアマネジャー 高野 寛朗

TEL:0940-32-5224

## ～お知らせ～

赤間病院にて、「TORII 絵画造形教室」の子供たちの作品展示を始めました。

主に、宗像市近隣の子供たちが制作した作品を展示しております。なかには、世界で認められ65カ国を回っている子供達の絵画や電子版の絵本になった子供たちの作品もあります。

患者様や来訪の方々、医療従事者の方々の心に温かい元気が伝わるようにと実施しております。是非、ご覧ください。



### 【展示場所】

レントゲン室横・中待合室トイレ横・売店横



## 善玉菌、悪玉菌、日和見菌の働き

|      | 善玉菌   | 悪玉菌   | 日和見菌  |
|------|---|---|---|
| 主な菌種 | <ul style="list-style-type: none"> <li>乳酸菌</li> <li>ビフィズス菌など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>大腸菌（有毒株）</li> <li>ウェルシュ菌</li> <li>ブドウ球菌など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>バクテロイデス</li> <li>大腸菌（無毒株）</li> <li>連鎖球菌</li> </ul> |
| 働き   | 乳酸や酢酸などをつくりだし、腸内を弱酸性に保つ   | 毒性物質をつくりだし、腸内をアルカリ性にする  | 善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする   |
| 理想割合 | 2割  | 1割  | 7割  |

## 腸内フローラの理想のバランス



参考資料:「健康長寿ネット」より

善玉菌は、糖分や食物繊維を食べてそれらを発酵させ、乳酸や酢酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保ちます。腸内が酸性に傾くと、悪玉菌は増殖ができなくなり、毒性物質を作ることができなくなります。また、外から入ってくる悪玉菌のほとんどはアルカリ性の環境を好むため、仮に腸内に入って来たとしても、酸性の環境を維持していれば、悪玉菌は死んでしまいます。悪玉菌には悪いイメージがありますが、実は私たちの身体に大切な働きをしてくれる必要不可欠な存在でもあります。その働きは、肉類などのタンパク質を分解して、便として処理排泄するという動物にとってなくてはならないものです。

さて、腸内フローラには理想のバランスがあります。日和見菌は腸内細菌の7割を占め、善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌につき腸内で発酵活動を行い、悪玉菌が優勢となれば悪玉菌になびいてしまい腐敗活動を行います。腸内を酸性に維持するためには、腸内環境をコントロールし、日和見菌を善玉菌の味方につける事が重要です。

腸内フローラをよいバランスで維持するためには、栄養バランスのとれた食事と適度な運動がよいといわれています。食事と運動は健康な生活の基本と言えますね。



## 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              | 吉井 千春                | 城戸 優光   | 千葉 要祐               | 吉井 千春  |
|    | 循環器内科              | 三宅 陽<br>浦野 久(2・4週) |                      | 三宅 陽  | 三宅 陽                | 三宅 陽<br>(1・2・3・5週)                               |
|    | 消化器内科              |                    | 松永 高志<br>竹山 泰守       | 松元 慶亮   | 松永 高志               | 樋口 徹(2週)<br>中崎 美香(3週)<br>仁田畑 智紀(4週)<br>松元 慶亮(5週) |
|    | 糖尿病内科              | 高橋 弘幸              |                      |   |                     | 高橋 弘幸<br>(4週)                                    |
|    | 内科                 | ○                  | ○                    | ○   | ○                   | ○  |
|    | 心療内科               |                    | 末松 孝文<br>(診療内科)【予約制】 |   |                     |  |
| 午後 | 浦野 久<br>(内科・循環器内科) | 清水 少一<br>(内科)      | 松元 慶亮<br>(内科・消化器内科)  | 高橋 弘幸<br>(内科・糖尿病内科)<br>國友 祐希<br>(心臓血管外科<br>2時～5時) | 黒木 堯宏<br>(内科・循環器内科) | 三宅 陽(1・5週)<br>吉井 千春(3週)<br>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

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

