



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.303

こうよう

2024年
8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。



《 クック諸島 アイツタキ島付近 撮影：吉井 千春 》

高齢者の睡眠

高齢者は、加齢とともに睡眠が浅くなり、さらに不眠や睡眠障害も多くみられます。

一般的に、加齢による体内時計の変化によって睡眠に係る体温やホルモン分泌などの生体機能リズムが早い時間にずれ、高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。また、深い眠りのノンレム睡眠の時間が減り、浅いレム睡眠の時間が増えるため睡眠中の途中覚醒も多くなり、全体的に浅い眠りとなってしまいます。実際に睡眠をとっている時間は若年者に比べて短いのですが、睡眠のために寢床に入っている時間は長くなっていきます。必要な睡眠時間以上は眠れないので、寢床に入っている時間が長くなっても、眠りの浅い時間が長くなるだけで結果、睡眠の満足度も低下します。睡眠はからだどころの回復を行う働きがあり、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と同じように健康に深く関わっています。

質の良い睡眠のとり方については、本誌の「看護部通信」に掲載しております。

どうぞ、ご覧ください。

高齢者の睡眠

高齢者は若年者に比べて早寝早起きになる傾向があります。

理想的な睡眠時間は、5時間～7時間です。質の良い睡眠を得るために……

- ① 20分以上、寝付けなくなったら寝床を出る
- ② 3食規則正しく食べる
- ③ 日中の活動量を増やす
- ④ 昼寝は午後の3時までで、30分以内
- ⑤ 就寝前のアルコール、カフェイン、喫煙は禁止
- ⑥ 就寝2時間前のぬるめの入浴
- ⑦ 腹式呼吸でリラックス



このような対策をとり、長く眠るよりも生活リズムを整え睡眠の質を整えることが重要です。



3病棟 看護師 田口妙子・野上淳子

検査科だより

心電図検査のはなし

心電図とは……

心臓は全身に血液を循環させるポンプの働きをしているため、常に収縮と拡張を繰り返しています。

この動きを『拍動』といい、心臓が拍動すると微量な電流が発生します。

その電気信号を波形として記録したものが心電図です。

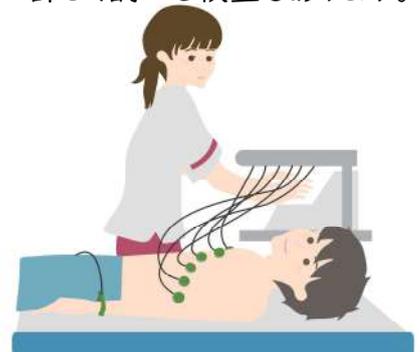
心電図検査では、心拍数や不整脈、心筋梗塞や狭心症など**心臓の異常**や**病気**がわかります。

安静時心電図検査の他にも、ホルター心電図や負荷心電図などさらに詳しく調べる検査もあります。

安静時心電図検査のながれ

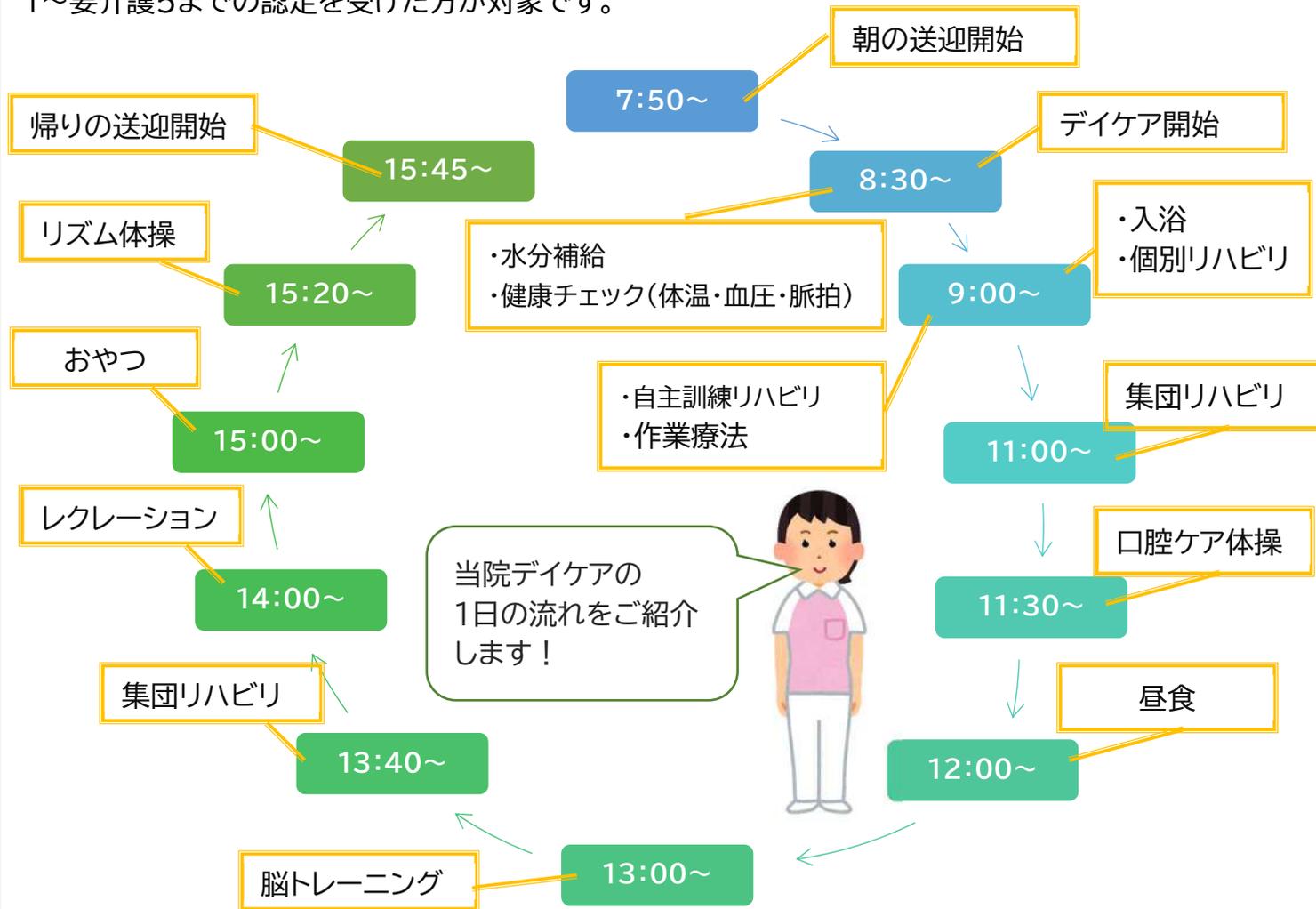
- ベッドに仰向けに寝て安静にします。
- 胸部6ヶ所と両手首・両足首4ヶ所に電極をつけます。
- 検査時間は2～3分程度です。

*痛みはなく数分で終わる簡単な検査です。検査時は体の力を抜いてリラックスしましょう！



デイケアの1日

当院デイケアは医師や看護師、理学療法士や作業療法士、介護福祉士などの専門職が協力して、皆様が安心してご自宅で生活できるように支援いたします。リハビリでは、個別リハビリの他に集団リハビリやストレッチ体操やリズム体操を実施しています。ご利用できる方は、介護保険の要介護認定で要支援1～要介護5までの認定を受けた方が対象です。



他にも、園芸療法やクラブ活動、季節に合った行事も実施しています!



※見学及び体験利用は、随時受けつけております。

いつでもお気軽にお問い合わせください。

赤間病院 デイケアセンター TEL:0940-38-0590 担当 田中

参加無料

第221回 赤間病院 いきいき会講座

日常生活動作のアドバイス!

講演内容

「日常生活の工夫」

「効果的な呼吸方法」

テキストをご準備しております。



【日時】 2024年9月4日(水)

開場 11:00 講演 11:30~12:00

【場所】 赤間病院 4階会議室

【講師】 3病棟看護師 原田 真由美 / 矢坂 直哉

【主催】 医療法人光洋会 赤間病院 HOT 委員会

事前予約は不要です。
直接会場へお越しください!

お盆期間中の外来診療

8月	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)
	診療	休診	休診	診療	休診	診療

上記の期間以外は、通常通り月曜～土曜まで診療いたします。(日曜・祝日は休診)
急患の方は、休診中も受け付けますのでどうぞ、お電話のうえご来院ください。

赤間病院 TEL(0940)32-2206

※夜間・日曜・祝日等におけるコロナの検査は対応できません。



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 浦野 久(2・4週)		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	樋口 徹(2週) 中崎 美登(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	○	○	○	○	○
心療内科		末松 孝文 (診療内科)【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・泌尿器内科) 國友 祐希 (心臓血管外科 2階～5階)	黒木 堯宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3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
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

