



- 《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。



《 思い出の観覧車（旧マリノアシティ） 撮影：三宅 陽 》

## 睡眠と健康長寿の関係



睡眠は生活習慣のひとつであり、睡眠と健康は相互に関係しています。

良い睡眠は心身の疲労を回復し、規則的な睡眠リズムをつくる働きがあります。

規則正しい睡眠習慣を送ると体内時計が整い、睡眠に備えてホルモンの分泌や体内の生理的な活動の調節が前もって行われるようになり、また、規則正しい食生活をとることで活動的に日中を過ごし、適度な運動習慣を持つことは、決まった時間に「入眠」・「起床」することを促し、良い睡眠につながりメリハリのある生活を送れるようになります。

しかし、入眠・起床時間のずれが起こると睡眠不足になるばかりでなく、日中の活動や食事の時間にも影響し、良い睡眠も健康的な生活も得られにくくなります。

睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めます。また、毎日の睡眠時間が短く、慢性的な睡眠不足状態であると、意欲の低下や日中の眠気、抑うつ、注意力の低下や倦怠感などが起こり、作業効率の低下やミスにつながるばかりでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響してしまいます。

この機会に、自分自身の睡眠をもう一度見直してみましょう。

## 秋・冬の皮膚の話～乾燥と皮膚



これからの季節、「全身の皮膚がかさかさして、痒くてたまらない・・・」このような症状を実感されている方は多いのではないのでしょうか。

皮膚のいちばん表面の層を角質と呼び、これは外界からの微生物の侵入を防ぎ、また体内の水分などが外界に出ていくのを防ぐ大変重要な役割をしています。しかし加齢により、汗や皮脂の分泌が減り、角質層が剥がれやすく乾燥肌につながることもあります。

## 皮膚の乾燥を防ぐ生活上の注意点として！

## ① 入浴

☆熱すぎる湯船につかることは、皮膚の乾燥を助長させます。

☆ナイロンタオル等でゴシゴシ洗浄すると角質は傷つき、皮膚のバリア機能が低下して乾燥や痒みを感じやすくなります。

☆1日1回は入浴し、石鹸は泡立てて泡で優しく身体を洗うようにしましょう。

## ② 部屋の温度・湿度

エアコンなどの暖房器具は、皮膚の乾燥を助長させます。加湿器などを用いて適度な湿度（40～60%）を保つようにしましょう。こたつや電気毛布も長時間の使用は注意が必要です。

## ③ 保湿剤の使用

季節を問わずできれば朝夕2回の使用をお勧めします。特に夜入浴後は早めの使用（入浴後5分以内）をすると効果的です。手のひらで広範囲に塗り、使用後皮膚がテカる程度が使用量の目安です。

その他ご不明な点は看護師へお尋ねください。

外来看護師 濱田静

## エックス線撮影時のお願い



検査のお呼び出しをさせて頂いた時に「撮影部位にボタン、金属、プラスチックなどが無いようにして下さい」とお声掛けさせていただいています。

その理由は、検査部位にそれらが写り込んで診断の障害になるからです。

女性の場合、下着のホックやワイヤー、キャミソールなどに付いているアジャスターも写ってしまうため、その場合は、当院でご用意しております検査着にお着換えをお願いしております。

ご不明点がございましたら、お気軽に病院スタッフまでお声掛けください。

在宅部だより

## 消費者トラブルにご注意ください！

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター 大宮



私たちの身近なところでも様々な消費者トラブルが発生しています。振り込め詐欺等に加え、自宅を訪問して給湯器など無料で点検し、不必要な修理や部品の交換を勧められ高額な料金を請求されるケースが多発しています。

### 消費者トラブルの予防策

- ① 契約前に慎重に考える。
- ② 身近な人に相談し一人で悩まない。
- ③ クーリング・オフ制度や相談窓口（消費生活センター）を知る。
- ④ いらない時はハッキリと断る

あなたの大切な財産を守りましょう！



■消費者トラブルの相談窓口  
宗像市消費生活センター  
TEL：0940-33-5454

吉武・赤間・赤間西地区にお住いの方で65歳以上の総合相談窓口  
吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター  
TEL 0940-32-2235

## 第222回 いきいき会

【日時】2024年10月2日(水)  
開場 11:00 講演 11:15~12:00



【場所】赤間病院 4階会議室  
【講師】医療法人光洋会 赤間病院

呼吸器内科医 吉井 千春 医師

【テーマ】  
「誤嚥性肺炎の勉強をしましょう！」

【主催】医療法人光洋会 赤間病院 HOT 委員会

## ワクチン接種のお知らせ



### 完全予約制

接種開始:2024年9月2日~  
金額:27,500円(税込み)

※事前に、ご予約をいただいたの接種となります。

# 循環器内科について

当院の循環器内科は三宅院長（人間ドック協会の指定医）、久留米大学心臓・血管内科と産業医科大学循環器疾患専門の非常勤医師で対応しております。循環器疾患は重篤な急性疾患が多く、院内急変や救急外来患者に迅速な対応を行っております。

循環器疾患の多くは加齢に伴い増加します。心不全や心房細動は特に高齢化と関連しており、患者数は著しく増加してきています。心不全に関しては、近年、新たな薬剤が開発され、当院でも従来の薬剤では効果不十分であった患者の皆様には新たな薬剤を積極的に導入しています。

## 主な対象疾患

- ・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・不整脈
- ・心不全・肺血栓塞栓症・急性大動脈解離

## 当院で受けられる検査

- ・24時間心電図・心エコー・運動負荷心電図
- ・頸動脈エコー・血圧脈波検査

## 症 状 (これらの症状でお困りの方はご相談下さい。)



胸痛



息切れ



呼吸困難



動悸



血圧が高い



眩暈



背中痛み



失神発作



むくみ(どちらか片方だけ、足のむくみ、顔のむくみ)



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<br>森本 俊規(1週)<br>千葉 要祐(2週)<br>根本 一樹(3-5週)<br>東 泰幸(4週) |
|    | 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 典香(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>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

