



- 《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。



《 小樽運河（北海道） 撮影：吉井 千春 》

睡眠のメカニズム

睡眠は睡眠欲求と覚醒力との二つのメカニズムによって行われます。睡眠欲求は、日中活動を続けていると脳に疲労(熱)が溜まってしまい、その脳に溜まった熱を冷やすために起こります。そして必要な時間眠ると睡眠欲求は減少し、覚醒時間が長くなるにつれて睡眠欲求は増していくため、増幅する睡眠欲求を抑え、覚醒中起きて活動できるようにしているのが覚醒力です。

覚醒力は体内時計から起こっており、起床後からだんだんと強くなって、普段就寝する時刻の数時間前に最も強くなります。そうして就寝時刻の1~2時間前になると睡眠と覚醒のリズムの調整に深く関わるメラトニンが分泌され、就寝時刻付近には急に眠気を感じるようになります。

脳の温度は、日中の活動中は高くなっていますが、夜になると身体から熱が放散されて低下し、夜寝る前の時間帯には急激に脳が冷えて眠気が強くなります。同じころに睡眠を促すメラトニンが分泌されて入眠を促し、朝方になると再び脳の温度が上昇し、覚醒作用のある副腎皮質ホルモンが分泌されて自然な目覚めに入る準備がなされるのです。

睡眠と覚醒のリズムは概日リズムによってもたらされており、体内時計のズレを起こさないことが質の高い睡眠を得ることにつながります。催眠作用のあるメラトニンは明るい光を浴びると分泌されないため、夜は部屋を暗くして休みメラトニンの分泌を妨げないようにしましょう。《健康長寿ネットより》

予防接種の必要性について



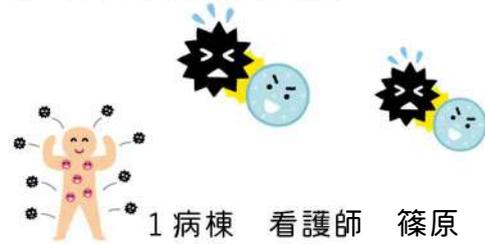
秋も深まり、これから寒さの厳しい季節を迎えます。

空気が乾燥して気温が低くなる時期には、さまざまな感染症が流行します。そこで感染症予防のための予防接種の必要性についてご説明します。

感染症にかかると体のなかで抗体などがつくられ、新たに外から侵入する病原体を攻撃する仕組みができます。この仕組みを『**免疫**』といいます。免疫の仕組みを利用したものが『**ワクチン**』です。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌に対して免疫という抵抗力を作り、病気になりにくくなります。

当院でも 10月より予防接種が始まっています。

感染症を予防し、元気に冬を過ごしましょう。



1 病棟 看護師 篠原 萌々果

食欲の秋 ～きのこの栄養について～

「**食欲の秋**」の由来については、諸説あります。栗やさつまいも、梨、ぶどう、きのこ類、それからわたしたちの主食となるお米など、多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから「**食欲の秋**」と呼ばれるようになったそうです。

低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富なきのこ類には、えのきやエリンギ、舞茸やぶなしめじなどたくさんの種類が存在します。多くの食材が高騰してきていますが、きのこ類は比較的安定した価格での購入も可能です。また、きのこは低カロリーでありながら、多様な栄養素を含んでいます。ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています。

きのこを使った、炊き込みご飯の献立を紹介します。

《きのこ御飯》2 合分

・米	300 g (2 合)
・水	約 390 cc (煮汁込み)
・生しいたけ	30 g
・しめじ	30 g
・舞茸	30 g
・えのきたけ	30 g
・すし揚げ	15 g (四角揚げ 1 枚分)
* しょうゆ	15 g
* 酒	15 g
* みりん	3 g
・塩	1.3 g



- ① きのこ類とすし揚げは * の調味料で煮る。
(味付け後は、具と煮汁を分けておく)
- ② 米は①の煮汁分と水を合わせて 2 合の水加減にする。塩を混ぜて、具を上に乗せて炊飯する。

在宅部だより

〈ユマニチュード〉をご存じですか？

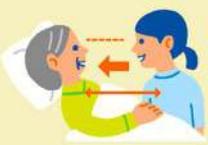
認知症の人の数は、全国に現在約443万人いるといわれています。

認知症であっても、変わらず在宅で暮らしているかたも沢山いらっしゃいます。

そんな認知症の方とのかかわり方にはコツがあります。

そのコツである「ユマニチュード」と、「おひたし」をご紹介します。

【ユマニチュード4つの柱】

見る	話す
 <p>水平に見る 正面から見る 近くから見る</p>	 <p>優しく穏やかに話しかける ケアの内容を実況する</p>
触れる	立つ
 <p>広い面積で触れる ゆっくり優しく触れる 感覚が低い部位から触れる</p>	 <p>1日20分立つ時間をつくる</p>

認知症ケアの原則「おひたし」

「お」怒らない
いつも笑顔でむらがり笑顔

「ひ」否定しない
思いに寄り添う

「た」楽しむ
楽しもう 介護する側、される側

「し」支援する
出来ることをしてもらう

パーソンセンタードケア

簡単には出来ない事も事実ですが「あなたのことを大切に思っています」とその気持ちを伝える技術、かかわり方を工夫することで、介助者の負担を減らすことにもつながります。そして在宅での生活ができるだけ長く継続できることを願っています。

小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護 「城山庵」

管理者 清松 美雪 [TEL:0940-33-8966](tel:0940-33-8966)

新任の外来担当医師をご紹介します。



呼吸器内科：長澤 大賀
 診療日：第3・5週 土曜日
 出身大学：産業医科大学 呼吸器内科
 専門領域：呼吸器
 趣味：マラソン・プロ野球観戦



“釣川クリーン作戦”に職員も参加しました

10月6日（日）、地域の環境保全活動「釣川クリーン作戦」に当院、及び関連施設の職員も参加しました。曇り空でしたが、釣川周辺を歩きながらペットボトルや空き缶拾いなど、地域の方々と一緒に汗をながしました。



～赤間病院からのお知らせ～

「デイケア作品展」を開催します ※展示期間：11/1（金）～11/30（土）

普段デイケアをご利用時に、手先のリハビリを兼ねた趣味活動として様々な取り組みを行っており、今回利用者様の作品を是非多くの方に見て頂きたいと思い、作品展を開催することとなりました。日頃の皆様の取り組みを是非ご覧ください。

第223回 いきいき会
体力維持に努めましょう
 ～呼吸法と運動～
 2024年**11月6日** 水
 11:30～12:00
 参加費 **無料**
 やってみると意外と簡単！
 一人で悩まず気軽に相談を！
 当日会場ですっきりお伝えします！
 会場 医療法人光洋会 赤間病院 1階 リハビリ室
 こんな方におすすめ
 ・運動したいけど息苦しいからやらない。
 ・1回の運動をすぐに止めないで少しでも長く続けさせたい。
 当日は、動きやすい服装でお越しください
 お問い合わせ 宗像市石丸1-6-7 ☎0940-32-2206 主催：医療法人光洋会 赤間病院 HOT委員会

11月予防接種のお知らせ

～料金・接種日時について～

【インフルエンザ】

- 接種曜日：火曜日・水曜日・金曜日（※予約制 祝日除く）
- 接種時間：14:00～15:00
- 費用：65歳以上（公費）の方 1,400円
65歳未満の方 4,790円

※予防接種費用免除につきましては、地域ごとに異なります。お住まいの市町村のホームページ等でご確認ください。

【新型コロナウイルスワクチン】

- 接種曜日：火曜日・水曜日・金曜日（※予約制 祝日除く）
- 接種時間：14:30～15:30
- 費用：65歳以上（公費）の方 3,200円
65歳未満の方 15,884円

※接種日当日に、65歳以上の方、60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害か、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の方は、公費対象（接種時に、身体障害者手帳の提示が必要）

※同時接種も可能です。



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 美香(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 (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)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・循環器内科) 國友 祐希 (心臓血管外科 2時～5時)	蒔田 大樹 (腎臓内科)	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

