



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.307

こうよう

2024年
12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。



《冬の使者 クロツラヘラサギ（絶滅危惧種 福津市） 撮影：三宅 陽》

高齢者に特有なこころの病気

高齢になると、身体にさまざまな変化が起こります。例えば、白髪や歯の衰えなど身体の見た目の変化、運動機能や身体機能の低下、五感の低下など、身体に関するものです。それと同時に、こころにも大きな変化が現れます。例えば、若い時には簡単に出来ていたことが思うように出来なくなることを感じる不安感や、配偶者との死別などにより抱く孤独感などがあげられます。

環境の変化や孤独感を強める出来事はストレスとなり、こころの病を引き起こす原因となってしまうことがあります。これには、以下のような高齢者特有のこころの状態や精神的な変化が関係していると言われています。

- 感情のコントロールが困難になる
- 不満や怒り、不安感が大きくなる
- 孤立、孤独感の増加
- 無気力 「無関心」「頑固になる」

身体に悪いところがあるわけでないのに体調がすぐれず、身体の痛みや不快感を訴えたいくることがありませんか？周囲にとっては老化現象のひとつに思われるかもしれませんが、高齢のせいせず、まずはかかりつけの担当医師に相談してみましょう。

寒い冬でも心と体も健康に

今月も一年で最も日照時間が短い**冬至**を迎えます。

この時期になると「やる気がおきない」「気持ちが落ち込む」「体がだるい」などと感じることはありませんか？

これらの症状は、「**季節性うつ病**」であることが考えられます。

日照時間が短くなることによって、脳内の「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」の分泌量が少なるためです。

では「**季節性うつ病**」を予防するためにはどうしたら良いのでしょうか？

- ✦ 朝起きたら、カーテンを開け、陽の光を浴びる。
- ✦ 規則正しい生活をする。
- ✦ ビタミンDを多く取る
- ✦ 外に出て、歩いてみる
- ✦ 適度な運動をする。
- ✦ 家族や親しい人と一緒に過ごす。

などです。

ビタミンD



これらを実行する事によって、日照時間が短い冬を乗り切ることができるでしょう。

12月はクリスマスや年末年始の準備など楽しい行事が待っています。

寒い冬でも心も体も健康に過ごしながら、残り少ない令和6年を楽しく過ごしたいものです。

介護医療院 看護師 平川 奈緒子

出張健康講座では「冬に向けての体づくり」や「転倒予防のコツ」が人気講座です！



当院では、地域の健康づくりや介護予防に役立ててもらおうと、職員が地域に出向く

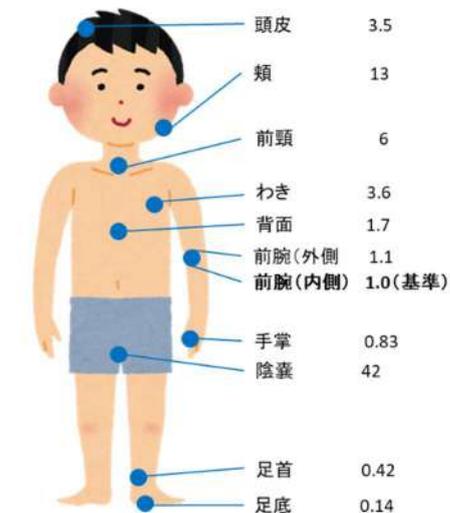
「出張健康講座」を公民館などでおこなって

います。講座では専門の職員が、ご家庭ですぐに実践できる内容を講演したり参加者の方と一緒に体を動かしたりしています。

お問合せは、赤間病院 ([TEL: 32-2206](tel:32-2206)) 企画課まで



ステロイド軟膏について～



ヒドロコルチゾン(ステロイド)の部位別経皮吸収比
(前腕内側の吸収を1とした場合):
Feldman RJ et al: Invest Dermatol, 1967;48:181-183を参考に作成

ステロイド軟膏は皮膚炎やかぶれ、湿疹、またそれらにともなうかゆみなどの症状に対して使用される外用の医薬品です。冬は乾燥などで体がかゆくなる季節です。病院などでステロイド軟膏を処方されたことがある方もおられるでしょう。

医療用医薬品だけではなく、市販薬としても販売されているため、必要時には薬剤師や登録販売者から購入することができます。

ステロイド軟膏は使用する体の部位によって皮膚からの吸収率が異なるため、効果や副作用の出方が変化します。そのため、成分の吸収率が高い顔面や陰部などの部位には、他の部位に比べ弱いランクのステロイドを使用します。

ステロイド軟膏は、症状や使用する部位に応じて適切に使い分けることが大切です。わからないことがあれば、医師や薬剤師に相談してみましょう。



介護保険料を滞納するとどうなる？

介護保険料を滞納すると、段階的にサービス利用が制限される可能性があります。滞納が1年未満の場合は通常通りの利用が可能です。1年以上続くと「給付制限」が発生し、いったんサービスを利用した際の費用を全額自己負担することになり、後日保険分が償還払いとして還付されます。

さらに、1年6か月以上滞納が続くと、自己負担割合が3割に引き上げられたり、保険給付が一時停止されたりすることがあります。未納が続くと、生活に必要な介護サービスの利用が難しくなるため、早めの行政機関への相談やその後の対応が重要です。



赤間病院 在宅介護支援センター

ケアマネージャー 高野寛朗

TEL:0940-32-5224

～赤間病院からのお知らせ～

12/23 (月) ～12/25 (水) は赤間病院前にキッチンカーが登場！

●出展者：かばやんのカレー屋さん

●Deli-Kitchen 43's burger



- ・あいがけカレー
- ・牛すじカレーなど



肉肉しさ、食べ応えにこだわりありのハンバーガー チーズバーガーなど



地域の方も是非足を運んでください。お待ちしております。



出店時間：10:00～14:00

2024年→2025年

年末年始外来診療休診のお知らせ

28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
土	日	月	火	水	木	金	土
診察	休診	休診	休診	休診	休診	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。
※**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) ① 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～4時45分
- ※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) 中嶋 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 (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

