



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.309

こうよう

2025年
2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。



《 厳冬の大雪山旭岳（北海道） 撮影：三宅 陽 》

笑いの健康

今月は、笑いの「病に対してもたす効果」についてご紹介します。

笑いと治療の関係を研究するきっかけとなったのは、治る見込みが500分の1ともいわれる難病を、笑いにおいて完治させたノーマン・カズンズ氏（アメリカ合衆国ニュージャージー州出身ジャーナリスト・作家）の逸話がきっかけとされています。

まず、効果を高齢者の身体的、精神的側面から考えると、呼吸筋や横隔膜筋などが加齢によって弱くなることから、呼吸効率が低下し、肺気量減少、ガス交換効率も低下するため、青年期よりも、血液中の酸素飽和度が低くなることが想定されます。しかし、大笑いすることで呼吸に必要な筋肉が大きく動かされ、息をしっかりと吸ってしっかりと吐くことができるようになるため、一時的とはいえ、呼吸能力が高まることが考えられます。

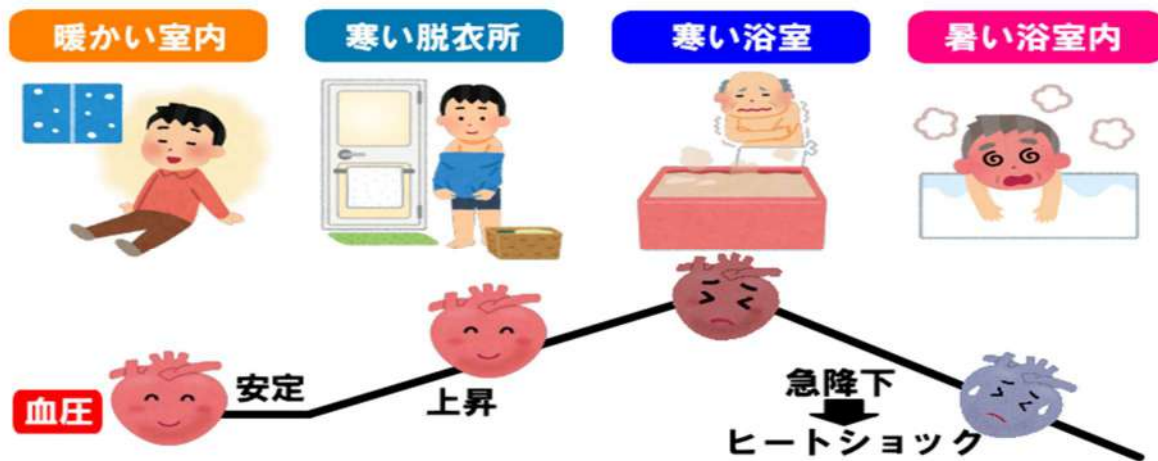
また、高齢者は加齢に伴い動脈は硬化し、血管の収縮力が低下しているため、血圧が安定しにくいとされていますが、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げることができます。そのため、高血圧や動脈硬化のある高齢者では、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが望ましいと考えられます。

さらに高齢者は、定年退職、配偶者の死、身体面の老化といった社会的、心理的、身体的な喪失体験を多く経験する年代であり、その反動によって抑うつ状態となる人も少なくありません。抑うつ状態になると心身ともに疲弊し、否定的な思考となり笑う機会を失ってしまう高齢者も多くいます。

笑うことで気分がすっきりし、肯定的な意見、ポジティブな意見を述べる方が多くいたとする研究結果も出ており、気分や感情をいい方向に転換させるためにも、笑いは一役買っているといえるでしょう。《健康長寿ネットより》

ヒートショックについて

ヒートショックとは、急激な温度変化によって身体に負担がかかり、健康に悪影響を与える現象です。最悪の場合、心臓や脳に負担がかかって心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります。



ヒートショックを防ぐための対策は？

1. 室温を一定に保つ

お風呂やトイレに入る際、暖房を事前に使用し室内の温度を調整しましょう。

2. お風呂に入る前に温度チェック

38～40度程度が理想でしょう。

3. ゆっくり動く

急に暖かい場所から冷たい場所へ、またはその逆に移動する場合は、急がずに体を慣らしながら移動しましょう。

4. お湯につかる時間は短く

長時間お風呂につかり過ぎないようにしましょう。

1 病棟看護師：海元 彩音

在宅部だより 1



デイケア

寒い季節、いつもは転ばないような場所で転んだり、小さな段差で躓く頻度が増えてきたと感じる事はありませんか。その原因の一つとして、寒さにより外出する機会が減ると、体を動かす量も減ってしまうことから、筋肉が硬くなり体が動かしづらくなっているのかもしれません。

赤間病院デイケアセンターでは、理学療法士・作業療法士が、個々の身体状態や住宅環境に応じてリハビリメニューを計画し実施しています。転倒を防ぐためには、体操を行なって身体機能を維持することが大切です。ご自宅でも簡単にできる体操のアドバイスを行い、皆様に住み慣れたご自宅でも安心して過ごして頂けるように、様々なリハビリを取り入れています。



検査科だより PCR検査・抗原検査の違いって、なあに？

みなさんは発熱したり、喉が痛くなったときに、インフルエンザ感染やコロナウィルス感染を疑ったことはありませんか？

当院では発熱外来受診で、「インフルエンザ抗原検査」「コロナPCR検査」「コロナ抗原検査」をする事ができます。

それでは、「PCR検査」・「抗原検査」の違いとは何なのでしょう？



- ✚ **PCR検査**：現在の感染の有無を調べる。感度が良い。検査時間が少し長い。
- ✚ **抗原検査**：現在の感染の有無を調べる。感染初期は低感度。検査時間が短い。



※感度とは

感染している人の検査をして、どのくらいの割合で陽性の結果がでるのかを%で表示します。

(コロナPCRは98%程度 コロナ抗原はPCRの70~80%程度、インフルエンザ抗原は95%程度。)

感染しないためにも、基本になる**手指消毒**をしっかりとこなして、健康に冬を越しましょう！

在宅部だより 2

転倒予防のために重要な筋肉として、 特に以下の筋肉を鍛えると効果的です！

- ✚ 下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）：歩行時の推進力を生み出しバランス維持
- ✚ 大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）：立ち上がりや歩行時の安定性を高める
- ✚ 大殿筋（お尻の筋肉）：体を前に進める力をサポート
- ✚ 中殿筋（お尻の横の筋肉）：片足立ち時のバランス維持に重要
- ✚ 前脛骨筋（すねの筋肉）：つま先を持ち上げる動作を助ける
- ✚ ハムストリングス（太もも後ろの筋肉）：膝の曲げ伸ばしをサポート



デイケア利用対象者は、介護認定を受けている要支援1~要介護5の方です。

デイケアの見学や体験利用は随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

赤間病院 デイケアセンター TEL (0940) 38-0590

担当 係長 田中 あかね

医療法人光洋会 令和7年度「永年勤続表彰」を行いました

光洋会グループでは、永年勤続表彰制度を設け、勤続10年、20年、30年、40年に達する正職員を対象に、永年にわたる貢献・功績に感謝し、賞状並びに記念品を贈呈しています。

この度、1月6日（月）の全体朝礼時に、令和7年度「永年勤続表彰式」を挙行し、勤続20年を超えた職員3名、10年を超えた職員3名が表彰されました。



お 役 立 ち 情 報

第227回 いきいき会 「薬と上手につきあいましょう」

開催日：2025年2月5日(水)
時 間：11:30～12:00
(開場:11:00)

場 所：4階 会議室

講 師：薬剤師 指山 和美

参加費：無 料



第228回 いきいき会 「自分の体を知りましよう」

開催日：2025年3月5日(水)
時 間：11:30～12:00
(開場:11:00)

場 所：4階 会議室

講 師：理学療法士 中山 博文

参加費：無 料



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～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 (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・糖尿病内科) 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

