



こうよう

- 《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。



《蓮華院誕生寺奥之院（熊本） 撮影：吉井 千春》

笑いとがん予防

今月は、「笑いと生活習慣病」、特にがんの予防についてご紹介します。

通常健康な人の体内では、1日に3,000~5,000個のがん細胞が発生しており、生まれつき人が持っている50億個のNK細胞が、がん細胞を見つけると次々と破壊しているため、がんを発症せずに生活ができています。

現在、「笑い」と「がん」の関係性について、多くの研究がなされており、伊丹 仁朗医師（すばるクリニック・倉敷市）と昇 幹夫医師（元気で長生き研究所）が行った研究によると、「笑うこと」によりこのNK細胞が活性化することや、逆にNK細胞の活性が元々高すぎる人は笑うことによって正常範囲に近づいたという結果が出ています。

これらのことから、笑いには「がんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる」可能性があると考えられます。さらに、免疫機能を薬で活性化させるには一定の時間がかかるのに対し、笑いであれば短時間で免疫系を正常化させるという即効性の可能性も見えてきています。

また伊丹 仁朗医師は追加の実験として「大声を出して笑うのではなく微笑む程度ではどうなるか」という実験を行ったところ、大声を出して笑うのと、微笑みではほぼ同じ効果を得られたそうです。

笑い（微笑み）は気分や感情をいい方向に転換させるために一役買っているといえるでしょう。

《健康長寿ネットより》

誰もが訪れる将来のために、 「人生会議」始めてみませんか？



「人生会議」？



人生会議(ACP アドバンス・ケア・プランニング)とは

将来の意思決定能力の低下に備えて、自分自身の意向を叶えるために話し合うプロセス(過程)のことをいいます。

人生会議はこんなふうを始めよう！

あらたまって会議するのではなく、普段の会話の延長で大丈夫です。(有名人の訃報をきっかけに話すこともあります)

家族とだけでなく、親しい友達やペットも参加してみんなで話し合しましょう。

病気や死のことよりも、「何が好きか」「何を大切にしているか」笑顔で話しませんか？

はっきりした結論が出なくても会話を重ねる事で思いの根幹がきっと見つかるはずですよ。

話し合った内容が、変わってもいいし、迷っても大丈夫ですよ。

人生会議は決める事が目的ではなく話し合うことそのものが目的です。もし、こっそり書いているエンディングノートがあればみんなでエンディングノートの自慢大会をしてみませんか。

介護医療院 看護師 吉田 恵

お知らせ 1

3/28(金)

赤間病院前にキッチンカーがくるよ



メニューは

- あいがけカレー 850円
- チキンキーマーカレー 750円
- 煮込みチキンカレー 750円
- 牛すじデミカレー 800円

トッピングメニュー

- ・大盛り +100円
- ・とろけるチーズ +100円
- ・温泉たまご +100円

※ルーのみ持ち帰り 150円引き



かばやんのカレー屋さん
TEL: 080-3221-7245
Instagram kabayancurry

販売時間: 10:00~14:00
※売り切れ次第終了!
※左記の携帯番号へ事前予約 OK です!

2025年3月1日~より

プラセンタ注射

肝機能改善・強化
二日酔いの解消にも◎

疲労回復・免疫力アップ
感染予防や后こりなど◎

抗アレルギー作用
花粉・鼻炎・アトピー
喘息などのアレルギー疾患に◎

自立神経調節作用
不眠・頭痛・めまいなど◎

薄毛・抜け毛の改善
女性・男性どちらにも◎

プラセンタ性別に関係なく、疲労回復やアンチエイジングなど様々な効果が期待できます

接種日時: 月曜~土曜日 13:30~16:45 (予約制)

料 金: 1000円(1アンプル) ※自費診療

問い合わせ先: 外来まで

「脳活」～いきいきとした生活を送るために

介護が必要な状態になる原因の**第1位**は**認知症**です。加齢とともに脳の血流量が低下して神経細胞が減り、認知機能が低下します。その一方で、脳は使えば使うほど活性化し、何歳になっても神経細胞を新しく作り出すことができます。



脳を活性化する行動や生活習慣、食べ物などを積極的に取り入れるのが「脳活」です。

認知機能の低下は50代から始まると言われていますので、早めに「脳活」をスタートしましょう。※厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022年より

食べて脳活



神経細胞や情報伝達物質の元になるため、抗酸化作用を持つ食品を毎日の食生活に取り入れましょう。

健康レシピ



【ブロッコリーのミモザサラダ】



《和風ドレッシング》2人分

- 酢……………小さじ2
- サラダ油…小さじ2
- だし汁……………小さじ2
- 白ごま……………適量
- 米みそ……………小さじ1

抗酸化力の高いブロッコリーと神経伝達材料となる卵で作るサラダです。当院で作っている**和風ドレッシング**のレシピをご紹介します。

動いて脳活

手は脳のさまざまな部位とつながっているため、「折り紙」「塗り絵」「じゃんけん」など手を動かすことで脳が活性化します。

お知らせ2

新しい装置で

令和7年3月に

高画質・安全・快適な検査を

80列マルチスライスCTスキャナーに入れ替えをします

今回の装置では、撮影時間や息止め時間の短縮が図られとともに、より鮮明な立体画像が可能となりました。

また、従来と比べX線量は約1/2以下に抑えることができます。





「平均寿命」と「健康寿命」の差は9～13年ある事をご存知でしょうか？

平均寿命…**男性 81 歳** **女性 87 歳**

健康寿命…**男性 72 歳** **女性 74 歳**

*健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことです。

健康寿命を延ばすためには、**6つのポイント**があります。

「運動」

「栄養」

「口腔衛生」

「外出」

「認知症予防」

「こころの健康に注意」



栄養バランスの良い食事を取り、散歩や地域活動などで体を動かし、顔なじみの方とお喋りを楽しんで、健康寿命を延ばしましょう。

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター TEL: 0940-32-2235

ケアマネジャー: 甲斐真理



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL (0940) **3 2 - 2 2 0 6**

- ★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) 〇 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 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

