



MY HOME DOCTOR

# 生かばい



## 散歩道

### 喜寿の花

喜寿を迎えたとき、同窓の「ながさきマンドリンOB・OG会」の皆様より花束をいただきました。大変美しかったので、早速夜遅くまでかかって一気に絵を仕上げました。好評を博しました。



## 西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される  
納得と安心の医療・介護・  
福祉の提供を目指します。

(九州大学名誉教授 ヒトの教育の会理事長)



生死の間をくぐり抜けた松間庭師の最後の「生き甲斐」が九大庭園の仕事となり、その精神が継承されて、九大百年講堂、歴史医学館の誕生となり、同窓会の「生き甲斐」になろうとしています。「生き甲斐」は脈々と継承され、いま同歴史館に2階の窓に「神の手」が映っています。

カール・ミレス(1875~1955)は晩年眼を患い、「神の手」は死去の前年の作です。両手を空に差し伸べて、神の手の上でひたすら天来の光を仰ぎ見ている人物こそ彼自身の心境です。私はこれの入手を決意。松間氏は「決心なされば、手にはいります」と、それ以外は一切無言。庭園は昭和53年11月に完成、彫刻なしに庭園寄贈式は行われ、彫刻の予算は他に流用されてしまいました。そのとき、たまたま昭和天皇がフジテレビ鹿内社長の案内で箱根の森美術館で「神の手」をご覧になっているグラビアが週間サンケイに載ったのです。まさに天の啓示！ 私はそれを持って2外科の同門を訪ね、3ヶ月で5000万円を集め、昭和54年9月スウェーデンに発注、スエズ運河経由で翌年6月に九大に到着、設置されたのです。



## 健康 随筆

### 「生き甲斐」の継承

### ミレス「神の手」の物語

井口 潔

精彌 英之  
安藤 若杉  
故 表紙  
字 題  
紙 表

特集

認知症について知っておきたいこと

介護老人保健施設西寿施設長

北原 きたはら

靖久 やすひさ

「なりたくない病気」と問われて最近では「認知症」と答える人が増えていきます。その認知症とはどんな病気でしょうか。

認知症とは

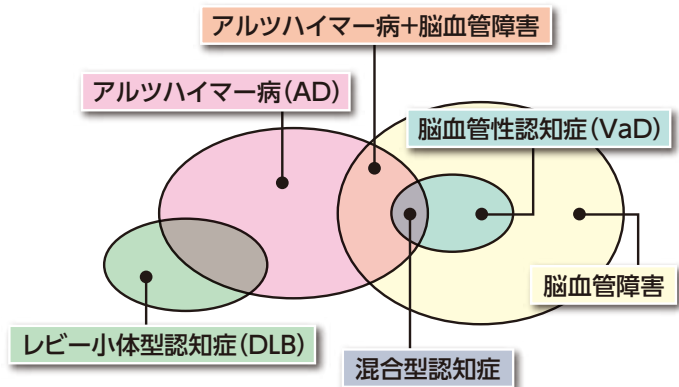
一度発達した認知機能が障害されて社会生活に支障をきたす状態が6ヶ月以上続き、その原因が意識障害やうつ病など他の病気ではない場合を意味します。①記憶障害（内容でなく事柄を忘れる）、②見当識（時、場所と人間関係の理解）の障害と③失行（着衣、入浴、排泄などの生活習慣が実行出来なくなる）等で日常生活が困難になることを意味します。以上の3項目を認知症の中核症状と言います。記憶障害がない認知症もあります。介護者には、認知症の行動心理症状（BPSD）と言われる①妄想（特に物盗られ妄想）、②興奮や③徘徊が最も悩まされる

症状でしょう。

認知症の増加

日本は、65歳以上が21・4%の超高齢社会です。認知症は年齢とともに増加しますから（65歳で10人に1人、80歳で3人に1人、高齢者が増えれば認知症も増加しますが、食の欧米化などでそれ以上に認知症は増加しています。2012年現在で65歳以上の人の4人に1人が認知症と言われています。生活習慣病の原因になるものは認知症の原因にもなります。2012年の統計調査では、認知症数は462万人で、軽度認知障害者数は400万人と言われています。軽度認知障害は放置すると5年以内に半数が進行して認知症になります。日本の認知症患者は2025年には、700万人に達すると予想されます。

老年記の三大認知症 (AD, DLB, VaD)



出典：「認知症を考える 一福岡県療養病床協会講演集」

認知症の種類

認知症をおこす病気の種類は沢山ありますが、主なものは①アルツハイマー病：50%～65%。②脳血管性認知症：20～25%。③混合型認知症：①と②が重なった認知症が10～15%。④レビー小体病

超低山散歩 14

高田山 <宗像市>

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

広陵台の住宅街のほぼ中央に広陵台古墳公園がある。そこに残る前方後円墳の墳頂が高田山(62m)だ。

JR鹿児島本線「赤間」駅南口から西鉄バスに乗り、「広陵台中央公園前」バス停で降りる。「広陵台中央公園前」標識がある交点①を過ぎると、田畑が広がり、初夏にはセツカが囀る。「リサーチパーク入口」標識がある交点②は右へ。平坦な舗装道路を南進する。カーブミラーと制限速度40km標識がある分岐①は右折。住宅街の中、右へ緩くカーブしながら道なりに進む。カーブミラーと制限速度40km標識がある交点③を越すと、間もなく分岐②に着く。案内板がある。

数分上ると、あずまや、解説板がある分岐③が現れる。南東の小高い所を目指して上ると、すぐ頂上に着く。バス停から30分程だ。木々に囲まれ眺望はない。

頂上から下る途中に広場があり、城山など少し眺望できる。交点④を過ぎ、広陵台中央公園に入り、調整池沿いを歩く。ネムノキ

## アルツハイマー病(AD)の危険因子

AD脳変化は発病の20-30年前から始まっている  
 中年期の危険因子は、高齢期の危険因子ではない

	55歳以下	70歳以上
高血圧	1.8倍	1.0倍
糖尿病	3.2倍	2.0倍
高コレステロール	1.7倍	0.9倍
喫煙	4.8倍	0.5倍
低学歴(教育なし)	11倍	

出典：「認知症を考える 福岡県療養病床協会講演集一」

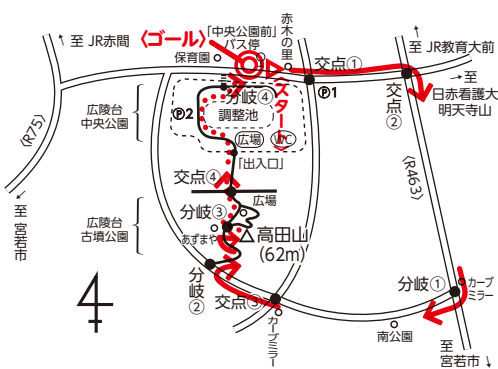
10%が主なものです。報告により違いがありますが、アルツハイマー病と脳血管障害を予防することが最も大切です。性格が変わった、少し変だと感じたらかかりつけ医に速やかに相談してください。早期発見早期治療がほかの病気と同様に非常に大事です。認知症の中には、早期治療でよくなるものもあります。慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、アルコール多飲者に見られるビタミンB1欠乏症やビタミンB12欠乏症などがその例です。長引かせると治らなくなり、早期に専門家の治療を受ける必要があります。うつ病や

### 認知症の予防

統合失調症は認知症と紛らわしい病気ですが、やはり専門家の早期治療が必要です。認知症の専門医は神経内科医か精神科医です。福岡市には神経内科医と精神科医が合同で診療に当たる認知症疾患医療センターが九州大病院と福岡大学病院の2か所にあります。

最も多いアルツハイマー病や脳血管性認知症は多くの生活習慣病と同様にかかり予防が可能です。知的な活動を続けている方が認知症になりにくいということも分かっています。糖尿病や高血圧症はきちんと治療し、肥満や高脂血症を防ぎ喫煙をせず、程よい運動を続けることも大切です。ただアルツハイマー型認知症は発病する20年〜30年前から脳の変化が始まると言われているので65歳ぐらいになってから慌てて生活を変えても脳の変化は元には戻りませんが、101歳で亡くなった或る修道女は死後の脳の検査でアルツハイマー型の強い変化が認められたのに、生前には認知症の症状は全

く見られなかったということですから、この方は80歳まで数学教師をし、新聞を毎日読み周囲の人々との会話を楽しみ規則正しい生活を送っていたそうです。高齢になっても、社会に出て頭を使い身体活動を行うことの大切さを示しています。脳血管性認知症は脳動脈の硬化を防ぐ事が一番なので、生活習慣病対策が効果的です。なかでも高血圧対策が最も大切です。糖尿病、高脂血症の治療と禁煙も大切です。NHKの番組で趣味のあるなしと認知症の発生率との関係が紹介されていました。無趣味の人を1・00とすると何か趣味のある人では0・60ぐらいに認知症が減っていました。特に園芸と旅行では0・46に減っていました。ぜひ頭と身体を使い満足感が得られる趣味を持ちましょう。



▲広陵台のほぼ中央に座す高田山

が目を引く。分岐④から階段を下り右へ行くと、頂上から10分位でバス停に戻る。  
**範囲** 宗像市広陵台  
**歩行距離** 2・5 km  
**歩行時間** 40分  
**一〇メモ** マイカーのときは、無料駐車場(①)に止めるとよい。バス停そばの赤木の里で生鮮食料品が販売されている。

今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**高齢者教室**

夏の過ごし方と  
軽い運動

日時 7月13日(水)  
13:10～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の方
- ◎内容 血圧測定……………13:10  
夏の過ごし方の話…13:30  
簡単な運動をします。動きやすい  
服装でご参加ください。
- ◎指導 西区地域保健福祉課  
健康運動指導者



**子育てミニミニひろば**

水あそび

日時 7月28日(木)  
10:00～12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集會室
- ◎対象 0～3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大齒美穂子さん
- \*お茶・タオル・  
着替え等の  
準備を  
お忘れなく



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ/超高齢社会に整形外科医ができること》

と き 平成28年7月23日(土)  
午前10時より午前11時まで  
場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室  
☎ 092-881-1331  
住 所 西区 生の松原3-18-8  
講 師 整形外科医師 部長 高比良 知也  
会 費 無料

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	中村	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)			
			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(文/予約制)/山田		安藤(文/予約制)/山田	宮本	安藤(文/予約制)/宮本		安藤(文/予約制)/宮本		安藤(文/予約制)	山田	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
神 經 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科リハビリテーション科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	福與		福與		福與		福與		福與		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来					國武(予約制)						

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)



**H28年 糖尿病教室のお知らせ**

お気軽に参加いただける教室です。(西福岡病院 糖尿病サポートチーム)

日時 毎月第2・第4金曜日 10:00～10:30 対象 糖尿病患者様とご家族の方 場所 外来総合案内左手側奥(自販機コーナー付近)

平成28年	講師	平成28年	講師	平成29年	講師
7月 8日(金)	下田医師・管理栄養士	10月14日(金)	下田医師・理学療法士	1月13日(金)	下田医師・管理栄養士
7月22日(金)	下田医師・薬剤師	10月28日(金)	下田医師・看護師	1月27日(金)	下田医師・薬剤師
8月12日(金)	下田医師・理学療法士	11月11日(金)	下田医師・管理栄養士	2月10日(金)	下田医師・理学療法士
8月26日(金)	下田医師・看護師	11月25日(金)	下田医師・薬剤師	2月24日(金)	下田医師・看護師
9月 9日(金)	下田医師・管理栄養士	12月 9日(金)	下田医師・理学療法士	3月10日(金)	下田医師・管理栄養士
9月23日(金)	下田医師・薬剤師	12月23日(金)	休み	3月24日(金)	下田医師・薬剤師

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 ☎092-881-1331(代表)