



MY HOME DOCTOR

住みかた



散歩道

柳川

柳川市は福岡県の南部に位置し、福岡市中心部から高速を使って約1時間で行くことが出来ます。名物の鰻のせいり煮を食べ、船頭さん自慢の舟歌と心地よい水音を聞きながら、どんこ舟でゆったりと舟旅してみたいかがでしょうか。



健康 随筆

ビバ・シニアライフ！

さきかわ
先川 祐次

ケネディ大統領が健在だったころ初めてワシントンに赴任して一番驚いたのはホワイトハウスで白髪のカメラマンたちが大きなカメラと脚立をもって走り回っていたことでした。それに同伴の若い記者たちは先輩の荷物を持ってやろうともしないのです。日本では六十歳で定年退職「長い間ご苦労さま」と還暦を祝う時代でしたから、アメリカは民主主義というけれど年寄りを大切にしない国かと思いきやアメリカ記者に聞いてみたら「カメラマンとしてのプライドと能力があり働きたいから働いている。年齢は関係ないよ」と切り捨てられました。定年についても年齢差別だから許せないと禁止されていたのです。同じようなことは福岡市が初めてオーランド市と姉妹都市提携をしたとき現地取材で感じました。アメリカ側の世話役は殆ど八十歳代の日系人たちでそれも一人暮らしの人が多くでしたが、皆現役並みに若々しくマイカーで颯爽と私たちを先導してくれました。使節団の間では日系米人たちの若さと血色のよさは食べ物せいりだとか金持ちだからだろうなどとやかみ半分の話が飛び交ったほどでしたが、お国柄は違っても「もう齢だから」と引つ込み思案になるよりはいつまでも何かの形で社会活動をつづけたほうが自分の存在感が得られ健康長寿の良薬になることを教えられたのです。少なくともそのほうが「ねんねんコロリ」より「ピンピンコロリ」の確率が高くなると思うこの頃です。

(シニアライフアドバイザー)



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。

特集

認知症とはどんなものでしょうか？

神経内科 医師 緒方 勝也

認知症はかつて痴呆と呼ばれていた症候群を指します。2005

年ごろから厚生労働省、学会など

の提言で言い換えるようになりま

した。一方「認知」という言葉は

以前から一般的に、あるいは医学

用語中にも高次脳機能の用語とし

て用いられており、認知と認知症

は区別しています。

認知症は加齢に伴い増える疾患

として有名です。認知症は進行に

伴い周囲のことがわからなくなっ

たり、様々な問題を引き起こしま

すが、一方、加齢で名前が出てこ

なくなったりすると認知症の初期

と区別がつきにくく、心配や不安

を感じる方が多くおられるもの

と思います。



認知症と加齢に伴う物忘れの違い

認知症は物忘れを中心とします

が、加齢に伴う物忘れとはいくつ

かの点で違いが言われています。

1つは進行性です。1年から半年

の経過で症状の変化が感じられる

ようであれば進行性の可能性が考

えられます。また、物忘れに対す

る病識（症状の自覚）に乏しい場

合認知症の可能性が高まります。

自分では異常がないように思っ

ても周囲は同じことを繰り返し

聞いているなどで気づいている場

合があります。

物忘れの程度についても加齢か

ら来る物忘れと違うことが指摘さ

れています。加齢に伴う物忘れの

場合ヒントを出すことで思い出せ

ることが多いですが、認知症の診

断を受ける状態だと忘れたこと自

体を忘れていたりします。忘れた

こと全体を忘れるので、例えば「今

日デイサービスどうだった？」と

尋ねて、「今日は1日家にいたよ。」

と答えるといったことが生じます。

また性格変化や幻視、幻覚が目立

つなどの症状が並行して現れる場

合にも認知症を疑う要素となりま

すが、いずれも程度問題で、上記

に書いた内容や診察所見などを含

め総合して判断します。もし迷っ

た場合には病院への受診をお勧め

します。また自分は大丈夫と思っ

ていても先に書いたように自覚が

ないだけで、周囲は変化に気づい

ているかも知れません。物忘れに

ついては周囲の勧めがあった時は

自分で問題を感じなくても受診を

検討しましょう。

歩いて・福岡の道

旧唐津街道

シーサイドももち

野外教育家 谷 正之

古い町屋と神社仏閣が残る旧唐津街道の姪浜宿から、近代的な建物が集まる百道浜まで、西から東へ巡り歩く。

JR姪浜駅北出口から「姪浜駅西」標識がある交点①を右へ。「姪浜5丁目」標識がある交点②は左折し、興徳寺の先の分岐①を右へ入る。分岐②まで旧唐津街道が続く。分岐③を左折し、すぐの交点③は右へ。分岐④は鳥居をくぐり石段を上る。45分位で愛宕山（標高68m）に建つ愛宕神社に着く。展望もよい。

社殿裏の階段を下り少し行くと、大山祇神社跡公園の展望台が右上にある。ここからは360度見晴らせる。道なりに下り、平坦な道にかわると、やがて「愛宕小学校南口」標識がある交点④に着く。左折し、愛宕大橋を渡り、室見川沿いを北進する。マリゾンがある分岐⑤は右へ。階段を上って下ると、愛宕神社から50分程で福岡タワーの下に着く。

サゼエさん通りを南進し、福岡市博物館がある分岐⑥は左へ。西南学院小学校がある交点⑤を右折し、修猷館高校を過ぎると、福岡タワーからおよそ30分で地下鉄空港線「西新」駅に辿り着く。

認知症の予防：食事に関して

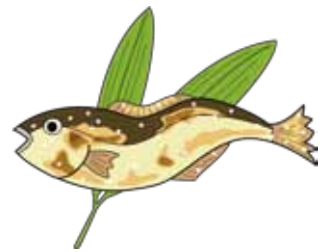
認知症は進行性の病気で、加齢と共にどうしても増加していきま
す。80歳台後半で半数以上が認知
症の診断を受けるとされています。
一方で食事や生活様式などで認知
症発症の頻度が減ることが示され
ています。加齢に伴う筋力低下と
同様、大きな変化を止めることは
難しいですが、食事や日常生活動
作でのポイントを意識して過ござ
ることが有用と言えます。

食事に関しては魚、野菜、ポリ
フェノール（緑茶、米ぬか、チョコ
レート、赤ワインなど）、中鎖
脂肪酸（オリーブオイルなど）と
いった食事が認知症の発症頻度に
関係した研究結果があります。



(1) 魚、主にサバ、

サンマ、アジ、
イワシといっ
た青魚を中心
に魚を多く食
べると認知症
の発症頻度が
低かったと報



告されています。主にDHAや
EPAといった成分が有効なの
ではないかと言われています。

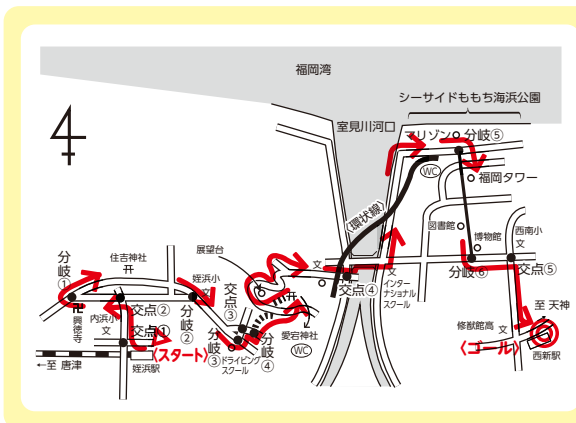
(2) 野菜はいわゆるビタミン類との
関連が言われています。ビタミン
C、ビタミンE、葉酸などの
摂取量が多い人は少ない人に比
べてアルツハイマー病の頻度が
少なかったと報告されています。

(3) 緑茶、米ぬか、赤ワイン、チョコ
レート（のカカオ）などに含
まれるポリフェノールを多く摂
取するとアルツハイマー病にか
かりにくいという研究がしばし
ば報告されています。ポリフェ
ノールは酸化化作用を通じて認
知症予防に関わることが言われ
ています。緑茶で言うと、1日

2杯程度の習慣が有効とされて
います。

認知症の対応窓口

認知症はまだまだ治療が難しい
のが現状です。一方認知症にか
かっているも穏やかに生活される
方も多くおられ、いろいろ工夫し
て生活環境を整えておられます。
全てを解決することは難しいです
が、少しでも状況を維持、緩和で
きるよう今後もお手伝いに努めた
いと思います。一般的には認知症
に伴う相談窓口として、地域包括
支援センターの整備が主に学区ご
とに進められています。福岡市で
は「いきいきセンターふくおか」
と呼ばれています。迷われた場合
は西福岡病院の神経内科外来から
でも結構ですので、ご相談くださ
い。



▲室見川河口から眺める福岡タワー方面の景色

範囲 福岡市西区・早良区
歩行距離 8・2 km
高低差 60 m
歩行時間 125分
一〇メモ 歩く途中、興味や関心
がある場所で、のんびりくつろぐ
のもよいだろう。

ご案内

介護老人保健施設 **西寿**
家族地域交流会・勉強会

テーマ：熱中症対策

～暑さに打ち勝つ食事と水分摂取について～

日時／7月14日(土)
 講演／10:30～11:30 (受付10:00～)
 場所／介護老人保健施設 西寿
 1階リハビリ室
 講師／看護師 石橋 美幸
 管理栄養士 副田 宗子
 問い合わせ先／092-892-3060

健康講話

《 今月のテーマ / 睡眠薬・インフルエンザ 》

と き **平成30年7月28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 **薬剤部 薬剤師 前田 晴子**
 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	中村	中村		中村	児玉				北原	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)	渡辺		
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
		國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	山田	山田	安藤(文)(予約制)/山田	宮本	山田/宮本	山田	安藤(文)(予約制)宮本/山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)
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		
神経内科	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	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星		
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。

※変更の場合がありますので、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。(一覧表もごさいます。)

じょうわんこつがいそくじょうかえん
当院では現在、「上腕骨外側上顆炎」の注射剤の治験にご参加いただける方を募集しています。

治験にご参加いただける方

- 20歳以上75歳未満
- 痛みが6週以上続いている
- 1週間に1回程度の頻度で約5週間、当院に通院可能な方(注射は1回のみです)

上記以外にも参加条件があり、ご参加いただけないことがありますのでご了承ください。患者さんのプライバシーに配慮し、個人情報保護を遵守します。

じょうわんこつがいそくじょうかえん
上腕骨外側上顆炎とは？

ものをつかんで持ち上げたりひねったりする動作や、キーボードを打ったりすると、肘の外側を中心に痛みが現れます。テニス肘とも呼ばれています。



お問い合わせ先 **医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)**