



MY HOME DOCTOR

生きたかばい



散歩道

福岡造船

福岡都市高速道の荒津大橋を天神方面から糸島方面へ向かっていると、左手に幾つもの大きなクレーンと船が見えてきます。福岡造船の進水式は一般公開されていますよ。



健康  
随筆

これからも

小学校六年の頃スケッチ大会の予備練習で、当時絵を描くのが苦手でしたので親友で絵の上手いT君の絵を真似て描いたら、思った以上の素敵な絵が描けました。そしてビックリ!! その大会で受賞したのです。絵に興味を持ち始めた頃中学に入学しましたら、偶然にも担任の先生が美術教師という好運に恵まれました。

中学から大学まで美術部に所属し、社会人になってから福岡や大分県の美術展に出品し、29才の時大分県美術協会の会員に推挙されました。こんな私でしたからサラリーマンを卒業してからの十五年は毎日が絵画中心の生活になり、尾道四季展や太平洋美術展で受賞することが出来ました。

顧みますれば好きな絵画に邁進出来ましたのは、健康な身体に恵まれたからでしょう。

サラリーマンとしてゼネコンに土木屋として入社しダムや高速道路現場に勤務しましたので、お陰様で人並みの体力と健康を得ることが出来たのだと考えております。

これからも家族を大切に、絵画仲間を大切に、ゴルフや旅行仲間を大切に、健康に気を付けて自分しか描けない作品を生み出したいと精進する毎日です。

(太平洋美術会 審査員/九大美術会 会長)



女賀 信太郎

特集

認知症について

西福岡病院顧問

認知症相談医

北原 きたはら

靖久 やすひさ

初めに

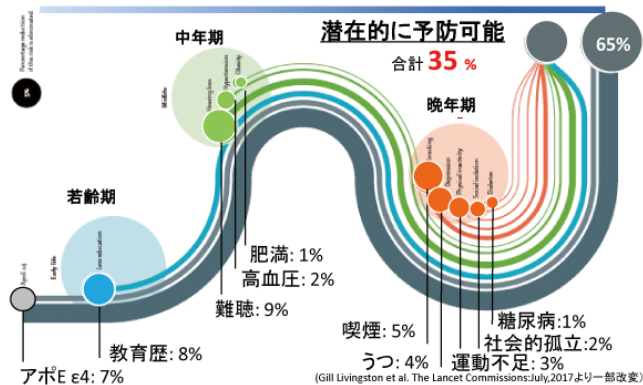
なりたくない病気はと、聞くと昔はほとんどの人が、「がん」と答えましたが、最近は「認知症」と答える人が増えています。理由はと聞くと「家族に迷惑を掛けたくないから」という答えが飛びぬけて多いそうです。しかし多くの人が持っている認知症のイメージはテレビドラマなどで作られていて正しいとは言えません。認知症はすべての人がなる可能性のある病気です。認知症という言葉を創られた長谷川和夫先生（聖マリアンナ医科大学 名誉教授）が、昨年「自分は認知症になりました」と発表されました。現在までに研究された認知症の薬の内146種類が失敗し中止になっています。引き続き開発中の薬はわずかに17種類です。認知症を治す薬は当分期待できません。しかし、認知症になるのを遅らせることは可能です。厚生労働省は平成27年に新オレンジプランを発表し認知症の発症を遅らせ認知症になっても一日でも長く日常生活のできる社会を目指す

方針を打ち出しました。福岡市も「認知症フレンドリーシティ」を目指す方針を打ち出しました。認知症になるのを遅らせ認知症になってもそのまま住み続けられる街づくりを呼び掛けています。どの病気でもそうですが、認知症も正しく理解することが大事です。

認知症とは

一度獲得した脳の機能が何らかの原因で失われ日常生活に支障を

予防可能な認知症危険因子の寄与



認知症は増えている

認知症は年齢とともに増加します。65歳で10人に1人、80歳で3

来す状態が6カ月以上持続する状態です。①記憶障害（出来事を忘れる、思い出せない）でなく出来事自体を忘れます、②見当識障害（現在の日時、場所、状況、自分の立場）が理解できない、③失行（衣類の脱着、入浴、炊事など）が出来なくなる、を中核症状と言います。認知症と紛らわしい病気や早期治療すると治る認知症もあります。他の病気と同じく早期診断がとても大切です。認知症の専門医は精神科と神経内科です。西福岡病院には神経内科外来が週4回あります。早期発見にはいつも一緒に生活しておられる方のどこかが違ってきているという気づきが大切です。ご本人はどれも悪くないと思っておられることが多いので上手に受診させてください。認知症で困ったときは地域包括支援センター（福岡市ではいきいきセンター「ふくおか」）にご相談ください。

油山観音の森

ふくおかの自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



表参道（新羅式石門間近）

インドから渡来した清浄上人が開基した泉福寺。再建され正覚寺と改名し、今は油山観音の名で知られる。また、油山という名は、上人がツバキの実から油を精製したことに由来すると言われる。

車で、油山観音道路を南進し、油山観音の駐車場に止める。西鉄バス利用では、松原営業所か片江営業所行きに乗車し、油山団地口で下車。40分程坂を上ると油山観音の表参道の入り口に着く。小さな溪流が流れる苔むした

人に1人そして100歳では認知症でないの方が少ないと言われます。西区は高齢化率21・9%の超高齢社会です。2012年の全国調査では認知症の方が462万人。2025年には700万人に増えると予想されました。現在は600万人ぐらゐの認知症の方がいると思われまゝ。新オレンジプランに対応して認知症サポーター制度が出来ました。認知症の人とその家族を支援する認知症サポーターの養成が目的です。10万人以上の人が受講し活動しています。オレンジ色のリングを身に付けているのが目印で、認知症サポーター養成講座の指導者（キャラバンメイト）の養成も行われています。

**認知症発病を遅らせる方法**

現在認知症を治す薬はありませんが、発病を遅らせることは可能です。認知症も脳という体の一部の病気です。高血圧、糖尿病、喫煙等の生活習慣を改善することが最も大切です。脳を過度に刺激し認知症予備能力を付けておくことも必要です。リハビリテーションが有効であることが分かり、現在日本中の老健や病院のデイケアで様々な脳のリハビリが行われています。

**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：「認知症を考えるー福岡県療養病床協会講演集ー」

**① 回想法**

昔の話をしてもらう。昔の道具を使ってもらう。

**② 現実見当識訓練**

今日は何年何月何日天気晴れなど復唱する。今日の世界のニュースを聞かせる。

**③ 音楽療法**

歌を歌う。楽器を演奏するなど。

**④ 美術療法**

絵を描く。工作するなど。

**⑤ 運動療法**

軽い体操など有酸素運動を行う。まずはその場に参加することから始まります。

**認知症の方への接し方**

ユマニチュードと言われる認知症の人と同じ目線で目を見ながら耳元で話しかける決して驚かせない接し方を基本とします。認知症の人に自分の味方と思ひ安心してもらうなくては用心され身構えられてしまいます。場面により様々なテクニックが必要で講習会も行っていきます。認知症は決して他人事ではありません。自分自身の問題として考えましょう。

**予防接種で体を守ろう!!**



**肺炎球菌ワクチン**

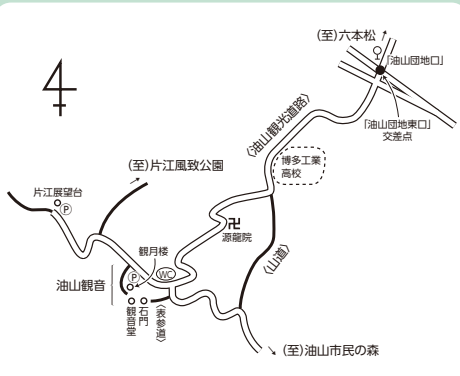
一般の方 ..... 8,280円  
 福岡市内に住民票があり、助成対象年齢の方  
 (過去に接種した方は助成対象外) ... 4,200円

**インフルエンザ**

一般の方 ..... 3,900円  
 福岡市内に住民票があり、接種日  
 当日に65歳以上の方 ... 1,500円

診療日：月曜日～金曜日  
 診療時間：9:00～12:00 13:00～17:00  
 ※午前中は混雑します。午後の時間帯の方がスムーズに接種できます。

生活保護受給者・市県民税非課税世帯に属する方など、個人負担が免除になります。またお住まいの地域により、接種金額が異なります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。



観音堂周辺の木立

石畳を上る。秋から冬にかけ野草の花や実が境内を彩る。新羅式石門をくぐると上り口から数分で観音堂に着く。まわりには油山十八景の起源となった、十八羅漢石像が点在する。近くの観月楼展望台から、福岡市街と周辺の島や連山が一望できる。晩秋訪れると境内の力エデなどの紅葉がきれいだ。

**場所** 福岡市城南区東油山  
**アクセス** 油山観音から800m  
 程先に片江展望台がある。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

シニア☆アビスパ健康教室

日時 11月20日(水) 10:00~12:00



◎場所 西陵公民館 講堂  
◎対象 60歳以上の人  
◎講師 アビスパ福岡サッカー スクール事務局  
持ってくるもの:上靴、飲み物

子育てミニミニひろば

公園さんぽ

日時 11月14日(木) 10:00~12:00

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎対象 0~3歳児と保護者  
◎指導 保育士 大樹美穂子さん

\*乳幼児を持つ保護者が、仲間づくりと楽しい子育てを学習しています。



子育てサロン

“まつぼっくり”からのお知らせ



日時 11月7日(木) 10:00~12:00

~学ぼう! もしものときの 応急手当~  
・乳幼児と保護者の方  
・出産のご予定のある方  
又はご家族の方  
◎指導 福岡市防災センター  
\*たくさんの参加  
お待ちしております。

健康講話

《今月のテーマ / 排便コントロールについて(排泄のしくみ)》

とき 令和元年11月30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 3階病棟 看護師 香川 麻衣子

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					交代	
内科	呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		渡辺(1・3)
	消化器内科		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
	循環器内科	國武	國武	國武	國武	國武(1・3)	國武			國武	國武	
	糖尿病内科	蓑田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	蓑田	中垣		北原(2・4)
	脳神経内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
呼吸器外科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
外科	緒方				齋藤		西村				橋本(1・3・5) 姫野(2・4)	
整形外科・リハビリテーション科	非常勤		非常勤				非常勤	非常勤	非常勤	非常勤		
泌尿科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	非常勤	
皮膚科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	岩本(1・3) 松本(2・4)・石川(5)	
眼科	石橋		石橋		石橋		石橋		石橋			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
婦人科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤	
緩和ケア内科			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。)

一緒に働いていただけるスタッフを募集

募集職種▶介護補助(老健) パートタイマー2名 資格:不問

勤務時間▶ 7:00~10:00または16:00~19:00の間の2~3時間程度

・上記のいずれか対応できる方、週5日程度を考えております。

・シフト制(就業日数・休日等のご希望は面接時にご相談ください)

給与▶時給845円~900円 備考▶業務内容は食事の配膳・下膳、配茶(準備を含む)、利用者の食事の見守り、入浴の準備、ベッドメイキング、備品の補充等。

看護師・准看護師・看護補助も募集しております。総務課までお気軽にお問合せ下さい。