

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2013年

9月号

生きがい

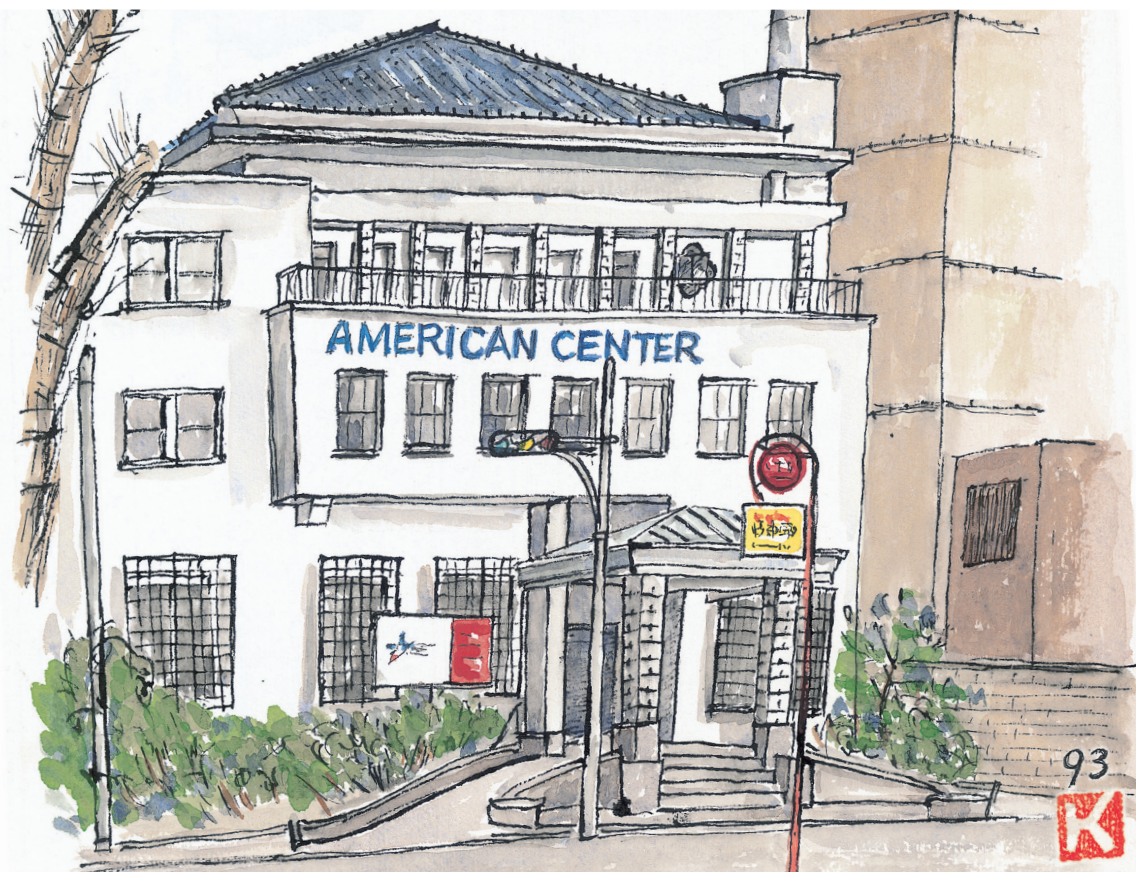
創立1955年 医療法人 西福岡病院



散歩道

旧 アメリカン センター

現在の天神中央公園の南側、済生会病院のところに、アメリカンセンターという、白いスマートなビルがあった。アメリカ文化のPRに当たっていた。当時の若者たちには、なつかしい。



西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

医療法人 西福岡病院 理事長 安藤文英

合掌

本紙三代目編集長 松井俊規氏のご逝去を悼む

—— 人生の大事は大半必然に来る。しかるに人生の最大事たる死は大半偶然に来る(山田風太郎)——

突然その知らせには絶句いたしました。86歳を迎えられて益々お元気にその行動範囲を広げておられたからです。松井氏が会長をされておりました青陵会旧制福岡高等学校同窓会)の集まりで私に講演をやれとのこと命のために来訪された折、四方山話をいたしましたでしたがこれが最後となつてしまいました。つい数週間前のことです。

氏の祖先是江戸時代に黒田藩に仕えた武家であり、酒造りもされていたようです。従って中学修猷館から旧制福岡そして九州大学農学部に進まれ、大学院で発酵醸造学を専攻、研究対象が「酒」造りであったのもむべなるかなです。博士号を取得された学問のヒトであり、その博識は人の営為にも向けられ、様々な事に興味を持たれておりました。7編におよぶ本紙「生きがい」の健康随筆においてその一端が偲べれます。私の知るところでは、第一に「酒と健康」について面白可笑しくもためになるご講演、第二は正装された「黒田武士」演舞、第三はカメラでありました。カラオケと深酒のお付き合いを何度かお供でしましたのも今となつては良い思い出になってしまいました。奥様には大変ご心配をおかけしましたが、それらが氏の生きがいであり、健康の秘訣でした。

私どもの要請を快くお引き受けくださり、ボランティアとして長年にわたりご尽力された本紙に込められた思いは、故井上則行初代編集長の直伝です。最後の時まで人のために生きてこられました。残された私どもがこれを尊重継承してゆくことを御霊前にお誓いし、その篤い友情と法人が賜りましたご恩とに報いたいと思っております。有難う！ 松井先輩 やすらかに。

特集

認知症の話

特に予防について

老人保健施設
西寿施設長きたは
北原やす
靖久

認知症とは？

物忘れによつて社会生活及び家庭生活に支障を来した時認知症といえます。認知症では、事柄そのものを忘れてしまったために忘れている自覚が有りません。認知症は年齢とともに増加します。高齢者の30%は認知症であると言われています。我が国は65歳以上の人口が、21.4%の超高齢社会になっていますので認知症は重要な問題なのです。日本には、462万人の認知症患者と400万人の予備軍がいると言われています。高齢者の独居や夫婦だけの所帯が増え認知症患者がでると家庭崩壊も起こり得ます。国全体の福祉や経済問題としても重要で、予防はとても大切です。

認知症の種類

認知症は100種以上あります。最も重要なのは認知症の50〜65%を占めるアルツハイマー型認知症です。次が脳血管性認知症で20〜25%、3番目がこの二つの混合型認知症です。その他の認知症は、専門家でないと診断は困難です。高齢化の影響でアルツハイマー型認知症が増えてきています。忘

れてはならない治る認知症に慢性硬膜下血腫が有ります。高齢者が頭を打つて1〜2週間ぐらいいして異常な行動が始まり急速に認知力が低下してきた時は、CT検査をすると頭に血の塊が出来て脳を圧迫している事が有ります。手術で血の塊を取り除くと治ります。他にも甲状腺機能低下症やアルコール多飲者でホルモンやビタミン欠乏症による、治る認知症が有ります。治る認知症も早期に治療しないと治らなくなります。認知症に似た紛らわしい状態がうつ病や薬剤の副作用などで見られる事が有ります。

認知症の予防

認知症の大部分はアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症ですから、この二つの病気の予防が大切です。九大が50年前から行っている久山町研究によると、アルツハイマー型認知症には糖尿病が、脳血管性認知症には高血圧が強く影響する事が分かっています。その他アルツハイマー型認知症に影響が有るものとしては、年齢や遺伝のように変えられないものの他に、喫煙、メタボリック症候群、うつ病など対策が可能なものがあります。

予防に良い事

1、運動

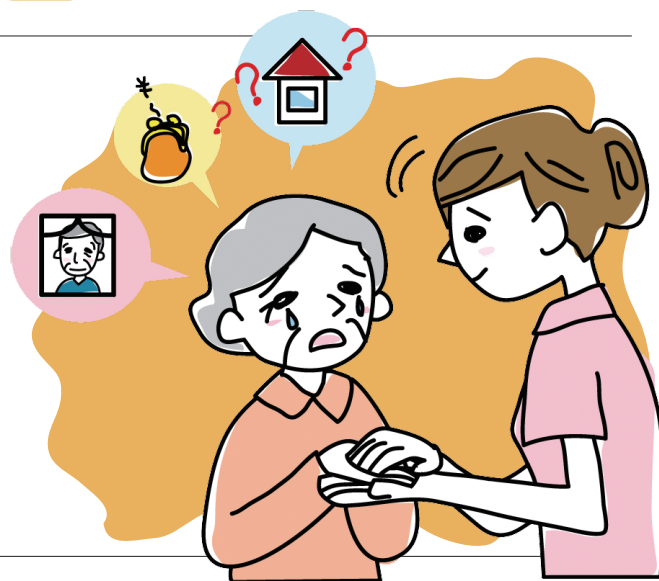
歩行やラジオ体操など長続するもの。

2、認知トレーニング

ゲームや作品作り、簡単な計算等その人に合ったことを行う。

3、地中海式ダイエット

①野菜や果物を多めに。
②オリーブオイルなど良質の油を使う。



地名の由来

一六五話

鯛生

飯田 良三

ここは大分県中津江の山の中にある何の変哲も無い処であった。

「タイオ」と読むが「タイ」は元々は「平」で山の中の平地に生活する人から、「鯛」に変化したのが、言い伝えとしては一番正確らしい。ところで最近この村の村長さんが、『それではあまり名前のルーツとしては味気ない』それで『もう一つの由来のほうが良いのでは』と新聞に記載していた。それによると、昔この地の豪族で「田島舎人」なる人物が、熊本菊池のお姫様を奥さんにもらう時に、鯛を二匹、それも雄雌もってきた。ところが結納の時に鯛が生き返り飛び跳ねて石の中に附着、鯛こ

- ③魚は多く肉は少な目に。
 - ④乳製品は控えめに。
 - ⑤アルコールを飲みすぎない(禁止ではない)。少量の赤ワインは良い。脳血管性認知症では、血圧の他、動脈硬化の予防も必要。
- その他、適正体重と、社会との繋がり
の維持。

診断と治療

認知症は専門家に一度は診てもら
う必要が有ります。精神科または神
経内科が専門です。精神科と神経内
科が一緒に診てくれるところもあり
ます(九大病院などの物忘れ外来)。
認知症の人は、病気の自覚がないの
で受診を拒否します。上手に連れて
行く必要が有ります。介護者が、自分
の受診に付いて等と言って誘うと
よいと言われます。正確な診断が付
けば、後は掛かり付けの先生に診て
頂きます。認知症とは逆にうつ病の人
は自分から進んで受診することの方
が多いです。

アルツハイマー型認知症には、現
在4種類の治療薬が有ります。ドネペ
ジル、ガランタミン、リバスチグミン
とメマンチンです。これらの薬は専門
家の指示に従ってなるべく早期から
使う必要があります。その為には、傍
にいる人が認知症らしいと気付く事
が大切です。ただの物忘れは、誰にで
もありません。内容は忘れても、事柄そ
の事まで忘れません。しかし、認知症
の人は内容だけでなく事柄まで忘れ
てしまいます。昔の事はかなり認知症

が進むまで覚えていますが、新しい
ことを覚える事が出来ません。1分
〜10分前の事はすぐ忘れます。認知症
の人が同じことを何回も尋ねたりす
る訳です。家族としては、自分の親や
連れ合いの認知症は認めたくないも
のです。しかし早く治療するほど大き
な効果が期待できます。また認知症
状を示す治る病気(慢性硬膜下血腫
等)を見逃さないためにも早期受診
は大切です。

薬以外の治療法

認知症では、脳細胞の数が減り残っ
た脳細胞の働きも悪くなります。残っ
た細胞を元氣付けることで症状を改
善することが出来ます。これが脳リ
ハビリです。代表的な方法には、

1、回想法

昔の話をたずね、昔の道具につ
いて説明してもらうなどの方法が
有る。

2、現実見当識訓練

現在の情報(今日は何年何月何
日など)を話をして聞かせること
により外界認識を正しくする。

3、美術療法

絵を描いたり、作品を作らせた
りして脳を活性化させる。

4、音楽療法

聴く。歌う。演奏するなど様々な
方法が有る。高度の認知症の患者
にも感情の安定に効果が有ると言
われている。

5、運動療法

軽い有酸素運動が良い。

6、アロマセラピー

植物の芳香を利用して患者の心
理状態を改善させる。

7、ケア(特に家族の対応)

認知症は周囲の人の対応の仕
方の影響が大きい。認知症の異常
行動を、無理に矯正しない。幻覚を
聴かされても、否定せず黙って聞
いてあげる。

認知症患者の医療と 福祉ネットワーク

平成20年7月の厚労省の「認知症の
医療と生活の質を高める緊急プロジェ
クト」により「早期診断の推進と適切
な医療の提供」と「適切なケアの普及
と本人および家族の支援」の為に全国に
認知症疾患医療センターを設置し地
域包括支援センターと連携し医療と
介護の切れ目の無いサービスを提供
する認知症ネットワークの整備を開始
しました。福岡市では、九州大学病院
が認知症疾患医療センターに指定さ
れるなどの整備が進み、市内に39の地
域包括支援センターが作られ、福岡市
医師会がその連携事業を委託されて
います。認知症の介護に不安を感じた
ら、かかりつけ医を起点にして、地域
包括支援センターに繋がるネットワー
クがあるので利用をおすすめします。



と石になり「雄石雌石」として
今でもあるらしい。

ここは僻地寒村であつた
が、大正なかば金脈が発見さ
れ、人口も増え経済的効果も
あり、それも昭和30年半ばまで
で、金は掘り尽くされて無く
なり、またもとの寒村にと思
いきや、金鉱あとを博物館に
変身させ、見学者も多く結構
繁盛している。更にかしい
ことに、中津江で魚の養殖「平
目」「河豚」を始め、味も海の
物とは変わりないものが造ら
れるようになり、我々も知ら
ずに食べているかも。あと10
年も経てば鯛の養殖もされる
ようになり、鯛生の地名も「養
殖鯛」がルーツになるかも知
れぬ。

いや50年も経てば「鯨」の生
産も可能となり現在、国際的
に問題になっている捕鯨のこ
とも解決するのではなからう
か。其の時は地名も「鯨生」に
変わるかも、先のことは全く
予想できぬ。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「交通安全教室」

日 時 9月17日(火)
14:00~15:30◎場 所 西陵公民館 講堂
◎対 象 60歳以上の人
◎内 容 交通事故防止の話
◎講 師 福岡県西警察署総務課
安部創一郎係長

子育てミニミニひろば

『ミニうんどう会』

日 時 9月19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 大歯 美穂子 さん
☆タオル・飲み物を忘れずに!

第38回 楽らんクラブ

日 時 9月22日(日)
9:00~10:00◎場 所 生の松原森林公園
(自由参加サークル)
◎対 象 校区住民
※楽しく歩いたり、走ったりするサークルです。

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 / 健康日本21について》

と き 平成25年9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 当院健診事業部長 蓑田 俊二

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

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		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本	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			高野	高野	野田		
	國武	國武	國武	國武	國武(1-3)	國武			國武	國武	
	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
		松尾	松尾	松尾			松尾	松尾	松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	大庭			若杉(4休診)		若杉(4休診)	大庭		若杉/井野(1休診)	若杉(15時~)	
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣(2休診)		非常勤		中垣(2休診)		中垣(2休診)		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
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		森園/非常勤(1休診)		森園/非常勤(1休診)		森園/非常勤(1休診)		森園/非常勤(1休診)		森園/非常勤(2-3)
婦 人 科	安藤(真)(1休診)		非常勤		安藤(真)	安藤(真)					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。

平成25年8月26日現在

※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。)

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では「骨粗鬆症」に用いるおくすりの「治験」をおこなっています。お気軽にお問い合わせください。

- ✓ この治験は既に日本で発売されている薬を用いて実施されます。
- ✓ この治験に参加されている間は、治験のためのお薬および検査のための費用負担はなく、通院に係る費用の一部も軽減されます。

◎詳しくは電話でお問い合わせください

西福岡病院 治験管理室 (担当: 仲/赤田) ☎092-881-1331 (代)

治験に参加いただける主な条件

- 週1回お薬を注射するために、2年間ご来院頂ける方。
- 65歳以上で自立歩行が可能な方。

※上記以外にもご参加いただく為の条件があります。

