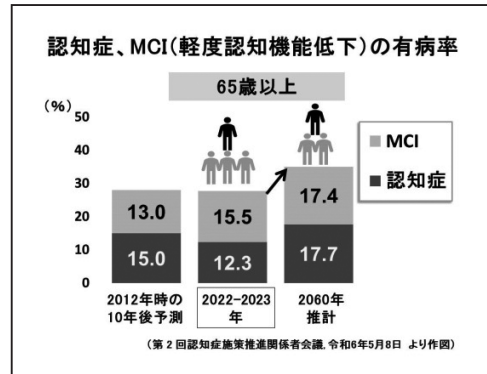


特集 認知症について

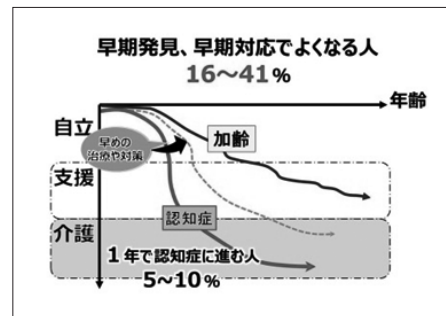
【だれもが認知症に向き合う時代】

65歳以上の高齢者において MCI（軽度認知機能低下）または認知症者の割合が 2060 年には 3 人の内 1 人になると推計されています（厚生労働省,2024）。認知症を防ぐことはもとより、認知症になったとしても進行を遅らせながら自分らしく安心して暮らしていけるまちづくりが必要です。



【認知症を防ぐ】

2012年の時点では認知症者の割合が10年後には15.0%になると見込まれていましたが実際は12.3%にとどまりました。これは、喫煙率の低下、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病管理の改善、健康意識の変化などによって、MCIから認知症に進むことが抑えられているのではないかと指摘されています。MCIから1年で認知症に進む人は5~10%と言われています。しかし、早くから適切に対処することで良くなる事例が報告されています。先送りせずに早くから生活習慣病の予防、改善に取り組むことは認知症の予防につながります。また、30分くらいの適度な運動を週2~3回以上行うこと、ダンスや楽器の演奏、健康な歯や飲みこみの状態を保って栄養バランス良く食べること、いつもの家族以外の人と話すこと、などが認知症を防ぎ、認知症になってもその進行をやわらげる効果があると明らかになってきています。定期的な健診を受け、生活習慣を点検、見直しましょう。



【早期に適切に対応するために】

認知症の原因となる病気や症状のあらわれ方は様々であり、治療法やケアの方法もひとりひとり異なります。認知症ではなく他の病気の症状だったということもあります。本人や家族で抱え込まずに「何かおかしい」と思ったら早めに医療機関に相談することが肝心です。

杵築市立山香病院では健康出前講座で認知症予防についての講話や運動の紹介、タッチパネルを使った物忘れチェック（写真）を行っています。また、杵築市や地域包括支援センターと協力して、医療・介護の専門職からなる認知症初期集中支援チームを設置しています。医療機関の受診やサービスについて相談したい方は、まずは当院や地域包括支援センター等にお問い合わせください。

認知症になっても住み慣れたところで生活を続けられるまちは高齢者に限らずだれもが安心、安全に暮らせるまちといえます。豊かな人生を送れる長寿社会をめざしましょう。

認知症を予防する（進行をやわらげる）生活習慣

- 適度な運動 30分(5)の ややきつい運動 (週2~3以上)
- ダンス 楽器演奏
- 人と話す
- 糖尿病などの生活習慣病の治療、予防
- 健康な口・歯
- バランスのよい食事



職員募集

《一般職非常勤職員》 ●看護師 ●介護員 ●看護補助者 ●調理員 ●医師事務作業補助者
詳しくは右記までお問い合わせください。 杵築市立山香病院 事務 宇都宮 TEL : 0977-75-1234

《外来医師診察日》 (2024年9月1日現在)

総合診療科 ※1	午前	院長 小野 隆司 後藤 悠希	火	佐藤 大貴	水	院長 小野 隆司 佐藤 大貴	木	院長 小野 隆司 後藤 悠希	金	佐藤 大貴
各種外来	午前	肝臓外来 名誉院長 坂本 啓二 糖尿病外来 岡本 光弘 (大分大学) 膠原病外来 首藤 航太 (大分大学)	呼吸器外来 宮崎 英士 (大分大学/第4週) 循環器外来 古城 顕央 (大分大学)	循環器内科 上運天 均 (オアシス第一病院) 脳神経外科外来 内田 晋 (サンライズ酒井病院) 糖尿病外来 矢野 恵司 (大分大学) 呼吸器外来 石井 稔浩 (大分大学/第2週) 腎臓内科外来 桐田 優里 (大分大学/第1・3・5週) 腎臓内科外来 藤原 彬 (大分大学/第2・4週)	循環器外来 山下 昇 消化器内科外来 佐藤 孝生 (大分三愛MC)	糖尿病外来 矢野 恵司 (大分大学) 循環器外来 佐藤 弘樹 (大分大学)				
内科	午前	三毛門 和彦	山下 昇 吉田 大史	井上 迪子		山下 昇 三毛門 和彦				
外科胃腸科	午前	休診 予約診療のみ 10時まで受付	副院長 石尾 哲也	渡邊 淳平	副院長 石尾 哲也	副院長 石尾 哲也				
小児科 ※2	午前 受付11時まで	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐	午後 15時~16時半	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐
整形外科	午前			日野 瑛太 (大分大学) 受付時間9時~11時	脊椎外来 熊丸 浩仁 (九大別府病院) 受付時間9時~11時	赤瀬 広弥 (大分大学) 受付時間9時~11時	午後	日野 瑛太 (大分大学) 受付時間14時~15時	大分大学 受付時間14時~16時	赤瀬 広弥 (大分大学) 受付時間14時~15時
泌尿器科	午前	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛				
耳鼻咽喉科	午前	大分大学			大分大学					
皮膚科	午前		大分大学							
眼科	午前		大分大学			大分大学				
小児アレルギー外来 《完全予約制》	午後	半田陽祐 毎月第3水曜日、受付時間：14時~16時 小児アレルギー外来は、①かかりつけの先生の紹介状がある患者様、②当院の一般外来から受診を勧められた患者様、③予約患者様のみ診察となります。①~③以外の方の診察はできませんので、アレルギー外来の受診歴がない患者様は、かかりつけの先生に紹介状をいただくか、当院の一般外来にご相談ください。								
神経内科 《完全予約制》	午前	中道 淳仁 (大分大学) 原則第1土曜日 / 竹内 陽介 (大分大学) 原則第2・4土曜日 ※神経内科は完全予約制です。予約は平日14時~17時まで受け付けます(μ切は前日16時です)。予約状況により、日程調整をお願いする場合がございます。								
嚥下外来	午前	水曜日 10時~12時、※完全予約制 (予約は地域連携室から行えます)								
土曜整形	午後	原則第2・4土曜日、14時~17時 ※予約外の方の受付は16時まで								

●午前中の初診受付は11時までになります。●医師の都合により急きょ休診になる場合があります。休診情報については下記HPよりご確認ください。
※1 総合診療科は内科窓口となります。総合診療科は内科・外科・整形外科をおもに診療いたします。
※2 小児科の休日診察をしております(9時~12時、14時~16時半)。9月は1日、8日、16日、23日、29日です。
杵築市立山香病院 〒879-1307 大分県杵築市山香町大字野原 1612 番地 1
Tel:0977-75-1234 (病院代表) / Fax:0977-75-0873 / ホームページアドレス : http://www.yamaga-hp.jp