



# Dr. 佐々尾の健康カルテ

認知症はいまや知らない方はいない病気となりました。65歳以上の高齢者の4人に1人が、認知症あるいは軽度認知障害と呼ばれる状態で身近だからでしょうか。

認知症は基本的には老化とともに起こるもので、記憶や判断力が低下し、社会生活や対人関係に支障をきたしている状態です。年とともに物忘れがひどくなることがありますが、それは厳密に言えば認知症とは異なります。どのように違うかというと、例えば物忘れの場合には、朝ごはんを食べたことは覚えていて、けれど細かいメニューを忘れてしまったり、物忘れの自覚もあるのに、なくし物をして探そうとします。

認知症では、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてたり、物忘れの自覚がなかったり、なくし物も「盗られた」と被害を受けたように言います。(あくまでこ

## 認知症のお話し

れらは一例です)

認知症の予防は諸説ありますが、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)との関連を示す報告が多くされています。

ですから、普段からの生活習慣を見直し、適度な運動と適切な食事により生活習慣を見直すことが予防に貢献するかもしれない。

その他の予防として、国立長寿医療研究センターは、認知症予防エクササイズ(コグニサイズ)を開発しています(「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」からの造語。例えば、ウォーキングをしながら、しりとりや計算をしたり、足踏みしながら数字を数えて3の倍数で手を叩く、などがあります。

要するに、体を動かしながら、何かの課題をこなすことが有用ということですが、ご自身でもなにか試してみるといいかもしれません。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成28年4月分外来診療体制】

| 診療科     | 月                                      |    | 火  |    | 水  |    | 木  |    | 金  |    | 応援医師  | 受付時間等                          |
|---------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--------------------------------|
|         | 午前                                     | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |   |                                |
| 内科※     | ○                                      | ○  | ○  | —  | ○  | ○  | ○  | —  | ○  | ○  |   | 8:00~11:00, 13:30~15:00        |
| (循環器内科) | 第4水曜日(27日)午前中のみ ※完全予約制                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 留萌市立病院より  | 8:00~11:00                     |
| (呼吸器内科) | —                                      | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | ○  | 予約 | 重原医師  | 8:00~11:00                     |
| (消化器内科) | —                                      | —  | —  | —  | —  | —  | ○  | —  | —  | —  | 佐々尾医師   | 8:00~11:00※電話予約可<br>診察は10:00から |
| (禁煙外来)  | —                                      | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 予約 | 重原医師  | 診察は14:00から                     |
| 外科      | ○                                      | —  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  | 札幌医大より  | 8:00~11:00                     |
| 整形外科    | ○                                      | —  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  |   | 8:00~11:00                     |
| 整形専門外来  | 第2・4火曜日(12日・26日) 午後                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 渡部整形外科より<br>※完全予約制                                |                                |
| 小児科     | ○                                      | ○  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  | ○  | —  | 旭川医大 井上講師<br>第1・2・3・4月曜日午前・午後<br>(4日・11日・18日・25日) | 8:00~11:00<br>13:00~15:00      |
| 婦人科     | —                                      | —  | ○  | ○  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 金野医師  | 8:00~11:00, 13:30~15:00        |
| ミルキー外来  | —                                      | —  | 予約 | 予約 | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 当院助産師   | 電話にて申し込み                       |
| 眼科※     | —                                      | —  | ○  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 旭川医大より  | 8:00~11:00                     |
| 皮膚科     | ○                                      | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  | 札幌医大より  | 8:00~11:00                     |
| 耳鼻咽喉科   | 第1・3水曜日(6日・20日)午前中のみ                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 札幌医大より  | 8:00~11:00                     |
| 泌尿器科    | 毎週木曜日 午前中のみ                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 札幌医大より  | 8:00~10:30                     |
| 精神科     | 月1回(紹介患者のみ)                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 札幌医大より  | ※完全予約制                         |
| 巡回診療    | 上築中央集会所：第1火曜日(5日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(14日) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   | 14:30~15:30                    |

【内科】※予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】※コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】ご家族の都合や介護に疲労を感じた時など一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い 夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)