

●●● 院長挨拶 ●●●

こんにちは。
院長の森圭一郎
です。

2020年4月
より院長を拝命
いたしました。
よろしくお願いします。



私は生まれも育ちも福岡市です。
実家が老司でしたのでこの土地は
慣れ親しんでおります。福岡大学を
卒業後、紆余曲折ありましたが久留
米大学精神神経科へ入局し崇拝し
ている先輩や親愛なる同輩、後輩に
囲まれ、とても意義あるそして楽し
い日々を送りました。

2015年4月より中村病院へ就職
し現在に至っております。この中村
病院は多職種連携による医療が充
実している病院であり、患者さんの
為になることを常に話し合い実行し
ている病院と自負しております。皆
さん、心の事で困った時や物忘れな
ど認知症の事で不安に思われた時
など、まず御相談ください。

「よかトレ」のご案内

福岡市がすすめる健康づくりの為に体操です！

中村病院は「よかトレ実践ステーション」に
認定されています★
近隣の方なら、だれでも
無料で参加できます♪

体操で認知症・
ロコモ予防！

日 時：第1・3火曜日 14:00～14:30
※感染症流行などにより、中止する場合は
あります。参加希望時は、ホームページに
てご確認ください。

(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会

中村病院

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1

T E L ● 092-565-5331 (代)

F A X ● 092-566-5566

ホームページURL ●

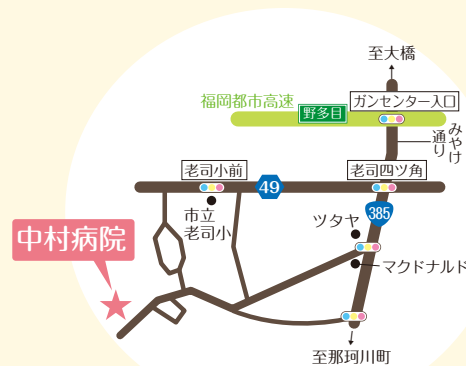
www.sowa-nakamura.or.jp

クローバーホールのご案内

当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。
利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

【交通アクセス】

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)
老司2丁目バス停より徒歩8分
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



ホームエクササイズ & マメ知識

記事担当/理学療法士

今回のテーマは
「深部静脈血栓症」

どんな病気？

長時間同じ姿勢でいて、足を
動かさないでいると、血の
巡りが悪くなり血の固ま
りができやすくなります。
「エコノミークラス症候群」
と呼ばれる事があります。
右の絵のような状態になる
前に予防していく事が大切
です。



予防するには...

- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・長時間同じ姿勢は避けましょう。
- ・足の運動をしましょう。できれば定期的に歩きましょう。



参考/理学療法ジャーナル47巻9号付録より

※心配な人は、かかりつけ医や身近な人に相談しましょう。



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

病院理念

私たちは日々研鑽し
いのちを
生命を尊び、心の通う
地域医療を継続して実践します

2020年
vol.9
夏号

ほっと

特集

感覚シリーズ:その3

聴覚 ～難聴は認知症の危険因子です～

栄養コラム

ストレス対処のお話と
おすすめドリンク

ホームエクササイズ&
マメ知識

森圭一郎院長就任あいさつ



認知症家族教室のご案内

3講座を1クールとして、懇談会と
合わせて開催しております。

講座内容

認知症について

担当 ● 医師

介護保険と福祉サービス

担当 ● 精神保健福祉士

認知症の患者様の関わり方について

担当 ● 看護師、作業療法士

日 時

第4火曜日 15:00～16:00

- 認知症家族教室は入院中のご家族を対象に
開催させて頂いています。
- 予定はホームページにてご確認ください。

求人情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を
募集しています♪

准看護師・看護補助・薬剤師

詳細はホームページをご覧ください。

聴覚 ～難聴は認知症の危険因子です～

聴覚機能について大切な事は、**難聴者は認知症になるリスクが非常に高い**ということです。私たちの研究でも、認知症の3割が難聴者で、認知症でない人のその割合より高いという結果がでました(図1) **難聴は、予防可能な最大の認知症危険因子**と指摘されています。人は加齢とともに、特に高い音が聞こえ難くなり、報告では60歳以上の3割が、70歳以上の約半数が加齢性難聴者と言われています。

では、難聴にはどのような原因があるのでしょうか?一般的に①伝音性 ②感音性 ③中枢性があります。①は外耳・中耳などの障害②は内耳の有毛細胞の障害で生じるようで、耳鼻科的疾患です。③は、視神経から脳幹部・一次聴覚中枢の何らかの障害で生じるようです。今回は、中枢性の聴覚障害について述べたいと思います。私たちは、頭部MRIを分析し、脳の部位別に詳細に検討しました。以下に記述する事は、共同研究者とのデータに基づくものであり、私たち以外の研究報告はなく、私の独断と偏見に満ちたものであること、ご了承ください。

一次聴覚中枢は、ブロードマン(BA)脳地図の41・42野で、図2の場所にあります。ここは非常に重要な場所で、外からの「音」に対して、「誰の声か?どんな内容か?返事をしようか?」等の判断をし、言語的コミュニケーションの中心的な働きをします。この**一次聴覚野(BA41野)**の萎縮がある人は、**認知症になりやすい**ようです。(図3)認知症の人は、そうでない人に比べてBA41野の萎縮がある割合が大きいようです。認知症ではなくても認知機能が低下している人においては、BA41の萎縮があると、無い場合の3倍程認知症に移行するようです。萎縮のある人は、2年後**75%**の人が認知症に移行しましたが、萎縮の無い人は**10%**ほどでした。

さらに、脳内には(図4)のように、一次聴覚野(BA41野)を基点とした聴覚ネットワークがあり、これらが健全に機能することで、人はより良い社会生活を行います。「音を聞く」ということが、社会的活動に繋がり、対人関係を維持するのです。BA41の機能障害で「何を言っているか分からない。返事ができない。」という状態になると「人との会話を避ける。閉じこもる。」という様な、うつ状態を引き起こしてしまいます。さらに、情動が不安定となり、「急に怒る。泣く。」等の様相を呈するのです。“音を聞き取り、判断する”部分の障害にとどま

図1 難聴者の割合

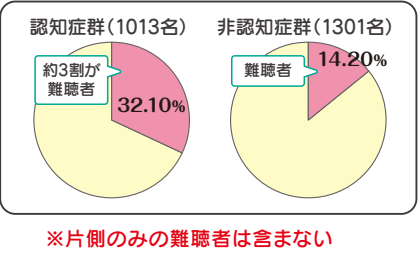


図2 一次聴覚野(BA41・42野)

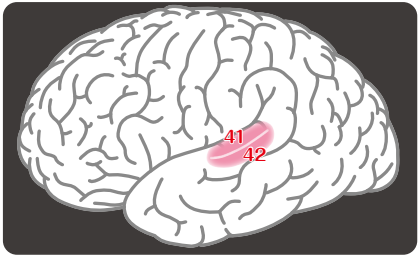
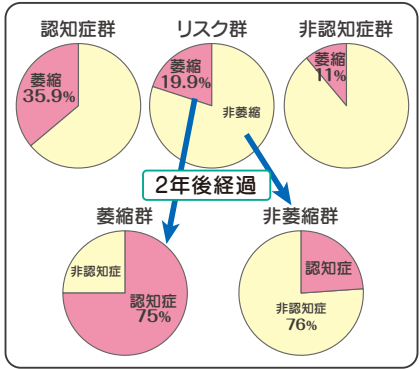


図3 聴覚中枢(BA41野)の萎縮度と認知症の関係は?



ここで大切になってくるのは、**いかに早く聴覚性社会機能不全を発見するか**です。難聴により音の情報が減ると、脳の萎縮や聴覚ネットワーク機能不全を起こし、認知症の発症や増悪を招くおそれがあります。聴覚関係の部位に萎縮がある人には、ご本人にその事をよく説明し適切に対処していくことが大切になります。

以下の、ポイントを意識して、難聴への予防・早期発見・適切な対処をしていきましょう!

1. 聞く力を鍛える!

日頃から人の話をよく聞き、人と話しましょう。沢山のことを話す必要はありません。短く相手にわかりやすい言葉を選んで伝えることを意識してみましょう。聴覚機能を維持する訓練になります。人と話しながら悩み、笑って、互いに共感しあう時間を持つことが、とても大切なのです。 ※コロナ問題もある為、今は人と安全な距離を保ちましょう。

2. 早期発見

一度は耳鼻科を受診しましょう。違和感がある時は早めに!耳垢がつまっていることもあります。

3. 予防・適切な対処

加齢性難聴の最大原因は、動脈硬化による血流障害です。血流改善治療とできるだけよい補聴器をしましょう。



精神保健指定医 森田喜一郎
久留米大学認知症疾患医療センター 前所長
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授 客員教授
日本精神神経学会 専門医・指導医
日本認知症学会 専門医
日本老年精神医学会 専門医

※過去の記事は右記URLにてご覧いただけます。 www.sowa-nakamura.or.jp

新型コロナウイルス感染拡大で、今まで当たり前を送っていた生活が思うようにできず、不安や心配がつきない状況が続いています。そこで、今回はストレスの対処についてのお話とリラックス効果・疲労回復効果のある飲み物を紹介したいと思います。

～ストレスの対処～ 基本は3つのR! ●● 心身がこころ良いと思える時間を、意識して取り入れていきましょう

レスト(rest) 睡眠 休息 休養 	レクリエーション(recreation) 運動 娯楽 趣味 交流 ●心が楽しめる時間をつくる ●なにかに没頭する時間をつくる (短時間、単純作業、満足感を得やすいもの)	リラックス(relax) 音楽 ストレッチ 入浴 コーヒータイム ●呼吸を整える ●緊張をほぐす ●落ちつく環境づくり
----------------------------------	---	--

Point ● **メリハリをつける** ● **一人で抱え込まない** ● **物事の捉え方を転換させる**
※ストレスは、できるだけ小さいうちに対処していきましょう! 参考:厚生労働省/こころの耳 働く人のメンタルヘルスポータルサイト

ホッとするドリンクおすすめレシピ

はちみつレモンジュース

ビタミン・ミネラルを多く含むはちみつと、ビタミンC豊富なレモンの組み合わせは疲労回復の定番です☆

材料 ● はちみつ …… 大さじ1 ● レモン汁 …… 大さじ1 ● お湯 …… 150cc	作り方 ① マグカップにはちみつとレモン汁を入れる。 ② お湯を注ぎ、はちみつが溶けるまで混ぜたら、完成
---	---

豆知識 **ビタミンB1: 身体的疲労や精神的疲労(イライラや疲れやすさ)の回復に効果的です。 ビタミンC: 免疫力を高めます。疾患予防や抗ストレスホルモンの合成等にも不可欠です。**

図4 聴覚ネットワーク ～聴覚情報の広がり～

