

## 山下循環器科内科ニュース第 177 号

2018 年 9 月 3 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

### ◎10 月 1 日より大家辰彦（おおいえ・たつひこ）医師着任

今年 11 月で当院は開院 30 周年を迎えます。これまで、ほぼ私山下一人で診療を行ってきましたが、新しく 10 月 1 日から大家医師が院長として加わることになりました。

大家医師は平成元年に大分医科大学（現大分大学）医学部を卒業、同大学第一内科に入局しました。その後、同科医員、臨床検査医学助手をへて、平成 16 年に大分医療センター循環器科医長に就任しました。平成 28 年 4 月には同病院統括診療部循環器内科部長となっています。平成 29 年 4 月に大分岡病院循環器内科部長兼心血管センター副センター長に就任しています。

専門は循環器内科学、とくに不整脈治療が得意です。医学博士で、認定内科医、循環器専門医、不整脈専門医の資格を持っています。大分医療センターや大分岡病院では、不整脈に対するカテーテルアブレーションという高難度の治療を主に担当してきました。今後、当院着任後は内科、循環器内科一般の診療を行います。不整脈に造詣が深いので、動悸・息切れ・脈の乱れなどの症状を持つ方には、強い味方となると思います。

私山下もこれまで同様、理事長として診療にかかわりますので、ご安心ください。大家医師の着任に伴い、診療時間が一部変更になります。木曜日午後も診療します。火曜日午後は今まで通り小深田医師による糖尿病外来があります。土曜日の診療は今まで午後 1 時まででしたが、12 時 30 分までと 30 分短縮させていただきます。ご了承ください。（院長 山下賢治）

### ◎大分大学神経内科木村准教授による認知症講演会を開催しました

今年で 8 回目となる木村准教授の認知症講演会が、9 月 1 日、当院デイケアやましたで行われました。木村准教授は毎年、最新の情報を講演して下さいます。今年のテーマは、認知症発症の予防についてです。その概要について報告いたします。

認知症になる危険因子は年齢層によって異なります。遺伝的なものは変えようがありませんが、15 歳までの若年期には、教育の比重が大きく、高学歴の方が認知症予防になります。中年期には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、喫煙、肥満などが危険因子となりますので、生活習慣の改善や治療が予防につながります。高齢期では、中年期の因子に加え、うつ病、低活動、社会的孤立などが危険因子として加わります。

白杵市における調査では、農村部の方が、都心部よりも認知症になる頻度が少なかったとのことでした。その理由として、農村部では人のつながりが濃密なこと、農作業でよく体を動かすことなどが挙げられました。

アメリカの国立衛生研究所の報告では、認知症予防の生活習慣として

- ①運動習慣（これが一番重要）
- ②地中海食（魚や野菜、オリーブオイルなどを使った料理。ほぼ日本食と同様）などバランスのいい食事
- ③高血圧の改善
- ④2型糖尿病の改善
- ⑤適正体重の維持
- ⑥禁煙
- ⑦人的交流など社会認知活動を増やす
- ⑧うつ状態の改善

が大切といわれています。

木村准教授はさらに、睡眠時間・歩行・会話の重要性を語られました。

睡眠時間は6～8時間が適切であること、昼寝は1時間以内。長すぎる睡眠は良くないとのことでした。歩行は1日5000歩、適度な会話も良いとのことですが、特に午前中にするのがよいというデータが出たそうです。やり過ぎない、バランスの良い日常生活が予防に重要ということですね。（院長）

#### ◎新入職員自己紹介

8月よりデイケアに入職しました言語聴覚士の小野美由紀です。白杵市在住で6歳と3歳の男の子がおり、毎日育児に奮闘中です。デイケアでの勤務は初めてです。

皆さんは言語聴覚士という資格をご存知でしょうか。言語聴覚士は、日常生活を送る上で欠かすことのできない、言語機能の障害、話ことばの障害、食べることの障害を対象とし障害のある方を支援する専門職です。言語機能の障害には、ことばが出てこない、意味がわからないといった「失語症」があります。また記憶や注意、認知などが障害される「高次脳機能障害」も直接的、間接的に言語機能に影響します。次に話ことばの障害ですが、声のかすれや大きな声が出ないといった「音声障害」や、発音が誤ったり、呂律がまわらないといった「構音障害」があります。そして、食べることの障害として、上手く噛めなかったり、飲みこめない「摂食・嚥下障害」があります。これらの障害に対して専門知識・技術を用いて検査、訓練、指導や援助を行い、機能の獲得や改善、能力の回復・拡大を図り、上記のような障害のある方々やそのご家族がよりよい生活を送ることが出来るように支援します。言語聴覚士は1999年に国家資格となり、現在の有資格者は3万人を超えました。活躍の場は医療機関だけでなく保健・福祉機関、教育機関にも広がっており、認知度も上がってきました。

入職して1ヶ月が経ち、少しずつデイケアの雰囲気慣れてきました。笑顔を忘れず、ご利用されている皆様とお話をしながら楽しく過ごせたらと思います。よろしく願いいたします。