



日本医療機能評価機構認定病院



医療法人光洋会

赤間病院

広報誌 No.265

こうよう

2021 年

6 月

《理念》健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。



《高塔山の紫陽花（北九州市若松区）》撮影：中山 博文（リハビリ科）

加齢と体の変化②「脳の形態」



私たちの脳は、年をとるにつれて少しずつシワが深く大きくなっていきます。これは、徐々にではありますが、脳が萎縮しているからです。

一般的には、30 歳代くらいから少しずつ脳の萎縮が始まり、65 歳くらいになると、肉眼的にも「明らかな萎縮がある」ことが、分かるようになります。

脳の重さは、成人男性で 1300～1400 グラム、成人女性では 1200～1300 グラム程度ですが、90 歳になると 60 歳の脳よりも 5～7% 程度軽くなると言われています。萎縮の早さや程度は個人差によるところが大きく、また脳の部位によっても差がみられます。特に前頭葉や側頭葉は、前頭葉の前方や後頭葉に比べて、加齢（老化）に伴う萎縮が目立つ部分であるといわれています。

脳の萎縮の程度や範囲、部位や症状をみると、認知症かどうかの判断をすることができます。「脳が萎縮していると認知症なのではないか」と思われる方も多いようですが、萎縮の程度によって動作が緩慢になったり、思い出すことが難しくなることがあったとしても、必ずしも認知症には至っていない場合もあります。

“脳”については、本誌「看護部通信」や「リハビリ科だより」も、どうぞご覧下さい。

「飲み過ぎは脳萎縮の危険信号!!」

飲酒量と脳の萎縮の程度には、正の相関（一方が増加するときに他も増加する関係があること）がみられることが報告されています。

すなわち飲酒量が増えるほど、脳が萎縮するという事です。一方で、飲酒による脳萎縮は、断酒する事によって改善するそうです。

大量飲酒は、認知症の危険性が4.6倍、うつ病の危険性が3.7倍と報告されています。

ちなみに、全く飲酒していない人よりも、1週間に1～6本（350mlのビール1本相当）程度の飲酒は、認知症の危険性が最も低く、言い換えれば少量の飲酒は、認知症の予防になる可能性を示唆しています。

大量飲酒は他の健康障害を起こす事もあるため、節度ある適度な飲酒を守る事が肝要です。

《2病棟看護師 平川 奈緒子》



リハビリ科だより

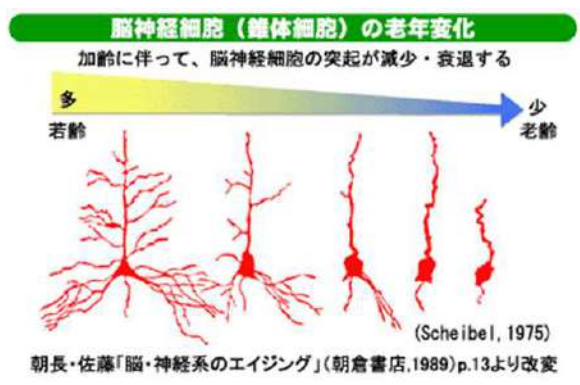
「脳は加齢とともに衰えるばかりなのか」

これまで脳の機能は、加齢とともに衰退するだけと考えられていました。【図1参照】

しかし近年の研究では、脳の機能は「衰退する」だけではなく、「維持・強化される側面」の両面があることがわかってきています。【図2参照】

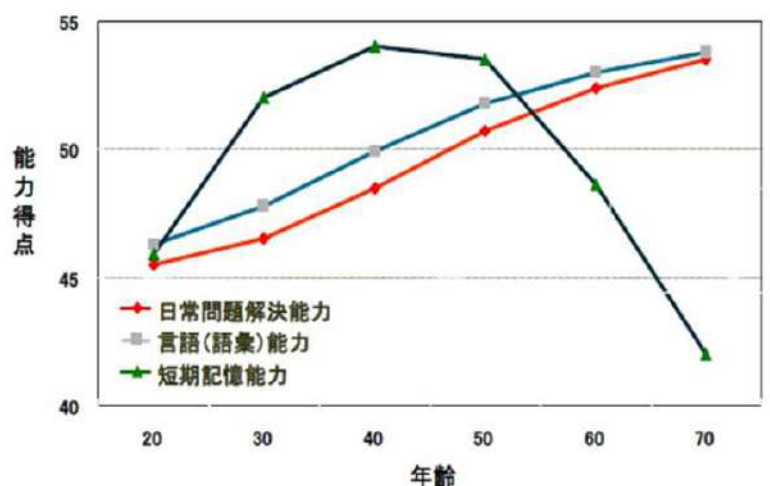
このような研究が、今後も進むかもしれません。

【図1】



資料：Dr. Goto の老化研究所 健康長寿

【図2】 認知能力の年齢による変化



資料：秋山弘子 総務省「ICT 超高齢社会構想会議」2012 年

参考：前田展弘「年を重ねると脳は衰えるままなのか？」ニッセイ基礎研究所

脳トレにチャレンジ!

考えることは、脳を活性化させます。頭を柔らかくして、考えましょう!

【問題】フクロウが太るとどうなる?



なぜなぞだよ!

答えは裏面にあります

口は災いのもと？健康のもと？

高齢者の口腔ケアが今注目され、体のさまざま部位の病気に歯周病やう蝕（虫歯）の原因菌が関わっているのではないかとされています。より健康でいるために、口腔ケアを続けましょう！

《口腔に占める面積》

歯牙 (25%)



粘膜や舌の面積 (75%)

歯や口腔内の細菌が影響する 4 大疾患

アルツハイマー型認知症

糖尿病

誤嚥性肺炎

動脈硬化

これらの疾患は高齢者の基礎疾患で多く見られ、コロナの感染を併発すると重篤化の恐れが強くなります。
予防の為に「口腔ケア」は身近にできる感染対策です。

城山庵 管理者 幸田 悦子（歯科衛生士）

TEL : (0940) 3 3 - 8 9 6 6

認知症予防へ向けた運動！コグニステップ

ステップしながら3の倍数で拍手できるかニャー？



コグニステップとは、コグニション（認知）とステップ（足どり）を組み合わせた造語です。

《ポイント》

- 数字は声に出して数えましょう。
また、3の倍数の時は声に出さない、
とすると認知課題の難易度が上がります。
- 拍手する数を変える（例：5の倍数、
7の倍数）、拍手を別の動作に変える
（胸を触る、お腹を触る）などして、
アレンジしましょう。



新型コロナワクチン 赤間病院の個別接種予約について

接種対象者	当院かかりつけの方（定期的に通院中の方）
予約受付	6月21日(月)～【日祝日は除く】《受付時間》午前9時～12時 午後1時～5時
予約方法	電話のみ TEL (0940) 32-2206 ※予約は診察券と接種券の番号が必要です
接種日	7月20日(火)から 月曜～金曜 14時～16時
接種当日の注意点	☆お持ちいただくもの…①接種券 ②本人確認書（運転免許証、又はマイナンバーカード、保険証、パスポート等）③ご記入済の予診票 ☆肩を出しやすい服装でお越しください。



※予約のキャンセルはできません。 ※都合が悪くなった場合は、早めにご連絡ください。

※5月27日時点の内容です。ワクチンの入荷や予約の状況等により、内容を変更することがあります。

「新型コロナワクチンの集団接種会場や接種券等の問い合わせ先（コールセンター）」

接種券や予約等につきましては、お住まいの市町村窓口までお問い合わせください。

市町村	電話番号	受付時間
宗像市	0940-36-9827	8時30分～20時（平日のみ） ※土日・祝日は17時まで
福津市	0940-62-6078	8時30分～17時（平日のみ）
宮若市	0800-2003730	8時30分～17時15分（平日のみ）
芦屋町	093-223-3008	9時～17時（平日のみ）
岡垣町	0570-01-0570	9時～17時（平日、土日・祝日）
遠賀町	050-5445-1702	9時～20時（平日、土日・祝日）
水巻町	093-202-3339	9時45分～17時（第4日曜日は除く）

※5月25日時点の情報です。内容は変更されることがあります。

新型コロナワクチンに関する問い合わせ先
（有効性や副反応等）



薬剤師が
対応します

福岡県
新型コロナワクチン
専用ダイヤル
0570-072972
24時間
（土日・祝日も実施）

脳トレの答え：苦勞する（フを取る）



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL (0940) 32-2206 FAX (0940) 33-5957

- ★診療科目 内 科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病内科 心療内科 整形外科
皮膚科 放射線科 リハビリテーション科
- ★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時（日祝日は休診） 当院は敷地内禁煙です
- ★受付時間 午前8時40分～11時45分 午後1時～5時

※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内 科	○	○	○	○	○	○
	循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽		△三宅 陽
	呼吸器内科	城戸優光	城戸優光	吉井千春	畑 亮輔	城戸優光	□週毎に交替
	消化器内科		松永高志 竹山泰守	松元慶亮	松永高志		高松祐治
	糖尿病内科	姫野利隆				姫野利隆	
	心療内科 整形外科 皮膚科 ペースメーカー外来		末松孝文 (心療内科)		安部治彦 (ペースメーカー外来)		△山中芳亮 ◇宇都 麗
	午後	浦野 久	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	姫野利隆	中原大樹	*三宅 陽 ☆松永高志

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。

ピンク色は女性医師です。 予約制

《診療日》 □⇒第1・2・3・5週

*⇒第1・3・5週 ☆⇒第2・4週

□⇒畑・根本・千葉

△⇒整形外科午前11時半受付終了

◇⇒皮膚科第4土曜午前9時半～

地域医療連携室 TEL (0940) 32-2304

居宅介護支援センターTEL (0940) 32-5224

デイケアセンター TEL (0940) 38-0590

訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600

吉武・赤間・赤間西
地域包括支援センターTEL (0940) 32-2235

《関連施設》

城山庵 TEL (0940) 33-8966

つたがたけ TEL (0940) 32-2261

城山之荘 TEL (0940) 36-9004

