

# 認知症はよくなります

## 10月から認知症外来が始まります

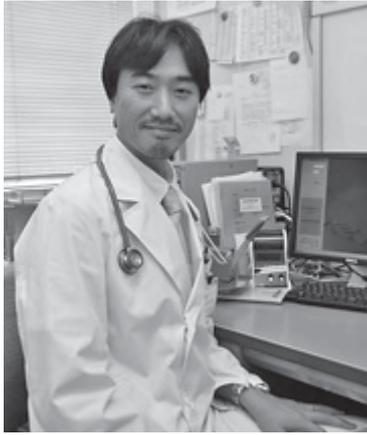
10月から認知症外来を担当していただきます松野晋太郎先生は、平成17年6月から毎週月曜日に内科外来の診察を担当され、今年で9年目になります。今回、認知症外来を始めるに当たり、松野先生に認知症診療に携わるようになったきっかけやご自身が体験された改善例などについて語っていただきました。

**Q** 市民病院ではどのような病気を診てこられましたか？

循環器内科が専門なので、心疾患を中心に動脈硬化の危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の診療を担ってきました。

**Q** どのようなきっかけで全くの専門外である認知症診療に携わることになったのですか？

これまで内科医として外来診療を行ってきましたが、知識と経験がないために診断も治療もできない病気がありました。それが認知症という脳



松野晋太郎医師

の病気です。匝瑳市は高齢化の進んでいる地域で、内科外来に通院されている患者さんは70歳代以上の人がほとんどです。必然的にご家族から「最近おばあちゃんが、怒りっぽくなって物忘れもひどいんです」といった声がちらほら聞かれています。そこで医師としてできることは何かないだろうかと模索している時に、名古屋フォレストクリニック院長・河野和彦先生が書かれている『ドクターコウノの認知症ブログ』に出会いました。

**Q** 法を探していた先生が、突き動かされた理由は何だったのですか？

私が一番驚いたことは、認知症に関しては専門病院で診てもらっていても診断が違っていたり、診断が正しくても処方薬が適切でないために、かえって病状が悪化してしまう患者さんがたくさんいるという現状を知らされたことです。

日本はこれから超高齢社会に突入し、まさに認知症爆発前夜の状態にあります。今後は医師である以上、認知症という病気を避けて通ることはできないと判断し、日本で一番多くの認知症患者を診ているドクターコウノに弟子入りしようと思えました。

河野先生は30年にもわたる認知症の診療経験から確立された診断治療法を2007年からインターネットで一般公開されていきました。それがコウノメソッドです。

### 認知症の診断治療

現在も修行中の身ですが、これまでにコウノメソッドを実践することで認知症は高い確率で改善するということを数々経験してきました。

### 【認知症外来】

毎週月曜日・13時～16時  
※認知症外来は予約制です。事前に電話か内科受付でご予約ください。

**Q** 先生が体験された認知症の改善例を紹介してください。

80歳代の男性の例です。前医の診断はアルツハイマー型認知症でした。施設では徘徊入浴拒否、放尿などの陽性症状がある患者さんです。診察室では腕組みして仁王立ち、いすには座りません。怖い表情で診察も拒否され、途中で診察室から立ち去ってしまいました。この人は典型的なピック病という認知症です。すぐにアリセプトという薬を中止し、ウインタミンという薬を少量だけ処方して1か月

**Q** 最後に、認知症外来についてご紹介ください。

これまでお世話になった匝瑳市民病院に認知症専門医が不在とのことでしたので、このたびコウノメソッドによる認知症外来を新規開設させていただきました。これまで認知症は改善しないと諦めてきたご家族、介護に疲れ切ってしまったご家族、施設職員の人など、一度患者さんと一緒に受診していただけたらと思います。諦めずに治療いたします。

### よかっぺ祭り協賛行事 ピロリ菌の無料診断

10月20日(日)開催のよかっぺ祭りにて、胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌の検査を、事前予約の40歳以上の先着20人に無料で行います。

申し込み…10月1日(火)から市民病院看護部長・大木まで ☎72-1525 (土日祝日を除く9時～17時)

※当日の朝食は食べずに(水は検査1時間前まで可)おいでください。検査結果は20分ほどで分かります。

当日会場では、体脂肪測定、血管年齢測定なども行っています。ぜひお立ち寄りください。

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援  
します

# 健康づくり

## 月に1度、乳房の自己触診を

乳がんは他のがんと異なり、自分で見て触って発見できるがんです。しかも、早く発見し適切な治療をすれば、ほとんどが治癒すると言われています。

しかし昨年市民を対象に実施した調査の結果は、月1回自己触診をしている人は30歳代5.6%、40歳代1.9%、50歳代7.1%、60歳代4.5%と、非常に少ない状況でした。検診と合わせて月に1度は自己触診を行いましょう。

### ◆自己触診のポイント

#### 【見てチェック】

- ①左右差がないか
- ②表面に“くぼみ”や“ひきつれ”がないか
- ③乳頭に異常や分泌物はないか

#### 【触ってチェック】

- ①乳房や脇の下にしこりがないか



異常を感じたら乳腺外来または外科を受診しましょう。

問健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



### さんま 秋刀魚のかば焼き

食欲の秋ですね。今回は甘辛ダレでさらにおいしく、『秋刀魚のかば焼き』を紹介します。

**材料** 4人分……サンマ2尾 材料A(酒大さじ1 しょうゆ小さじ1/2 ショウガ少々) 衣(片栗粉大さじ1 小麦粉小さじ4) 揚げ油適量 材料B {水大さじ3 三温糖(上白糖)大さじ1 しょうゆ小さじ2 みりん小さじ1} 白いりごま小さじ1

**作り方**

- ①サンマは3枚におろして、食べやすい大きさに切る。ショウガをすりおろす。
- ②材料Aを混ぜ、サンマを漬ける(20~30分)。
- ③サンマに衣をつけ、低温(170℃くらい)でゆっくり揚げる。
- ④材料Bを鍋に入れて火にかけ、タレを作る。
- ⑤揚げたらタレをかけてごまをふる。

※じっくり揚げることで小骨も気にならず食べられます。  
○栄養価(1人分) エネルギー 240kcal たんぱく質10.1g 脂質17.8g カルシウム27mg 食塩相当量0.7g

問八日市場学校給食センター ☎73-5001



## 健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

### フィットネス教室 (八日市場公民館)

日 31日(木) 受付 13:30~14:00

持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住でしっかり運動したい人、メタボを予防したい人

### レッツヘルスアップ教室 (八日市場公民館)

日 10日(木) 受付 13:30~13:45

持物 汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

### レッツヘルスアップ教室 (のさかアリーナ)

日 18日(金) 受付 13:30~13:45

持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

問健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

(診療時間: 8時30分~17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
6日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
13日(日)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	守医院(椿) ☎73-5511
14日(月)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	東葉クリニック(八日市場イ) ☎73-3311
20日(日)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
27日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により当番医が変更になる場合があります。医療機関へ行く前に必ず消防組合 ☎72-0119に確認してください。 問健康管理課 ☎73-1200