

認知症疾患医療センター

センター通信

9月は認知症月間でした。今回の広報誌では当院の取組をご紹介します。

○ オレンジガーデンプロジェクト

病院正面をオレンジ色の花々で彩る「オレンジガーデン」プロジェクトを行いました。

オレンジ色は認知症啓発の象徴カラーです。



○ 市民公開講座

9月20日（土）、あいにくの雨模様でしたが、相澤病院の橋本隆男先生を講師に迎え「**認知症と新しい治療の可能性**」をテーマとした市民公開講座が開催されました。

会場には64名の方々が集まり、最新の治療法や予防策についての講演に熱心に耳を傾けていました。

講演後には個別に先生に話しかける方々の姿が見られ、関心の高さが伺えました。

またアンケート結果からも「最新の薬について詳しく知ることができた」「未来への希望が持てた」との声が多く聞かれ、認知症への理解と関心が深まった様子がみられました。

天候には恵まれませんでしたでしたが、それでも多くの方々が足を運んでくださり、認知症に対する意識向上の一助となる有意義な時間となったと思います。



○ 高ボッチ高原FM89.4MHz様との特別番組放送

地元のコミュニティラジオ局である高ボッチ高原FM89.4MHz様とのコラボレーションにより、**認知症月間特別番組2025「今考えたい！認知症と運転のこと」**を放送しました。アーカイブは当院ホームページに掲載しております。

桔梗ヶ原病院ホームページ : <https://www.keijin-kai.jp/>

高ボッチ高原FM89.4MHz様 : <https://fm894.jp/information/20532>



桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センターの今後の予定

■ 宗賀地区文化祭に出店します

10/19（日）に開催されます、宗賀地区文化祭に出店します。是非ご参加ください。

○ コーヒーショップ

元・レストランシャルドネのオーナー様をお迎えし、無料でコーヒーを提供致します。

○ お楽しみコーナー

宗賀支所保健室をお借りし、お楽しみコーナーを設置します。
お楽しみコーナーの内容は、当日までのお楽しみです。

○ ミニ講座

宗賀支所保健室にて、お楽しみコーナーの後に開催します。

「珈琲 vs 認知症」

～苦くて甘い、香り立つ知恵の時間～

フットケアについて

内科医師 小野裕國

長く厳しい酷暑を乗り切り、朝晩が涼しくなり、日に日に過ごしやすくなってきています。本格的な信州の冬が来る前に、散歩や散策、ウォーキングなど運動の機会つくるチャンスが到来しています。

人生100年時代と言われるようになり、平均寿命が年々延伸されています。しかし、健康寿命は10年程度短くなっています。厚生労働省の統計では、2022（令和4）年の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳であり、同年の健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳となっています。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

病気や怪我など様々な要因で日常生活が制限せざるを得なくならないようにするための一助となればとフットケアを行っています。自分の足で歩ける健康な足を作り、守ることが重要です。

車社会と言われるようになり、かなり時間が経ちました。

長野県の人口1人当たりの車の保有率は全国6位を維持しているそうです。どこへ行くにも車を使ってしまい、歩く時間が減っていませんか、多くの方が歩いたほうが健康にいいことは分かっちゃいるけど辞められない。

なかには歩きたいけど、足が痛い、膝が痛い、足がむくんで重い、爪が変形して靴が履けない、爪が巻き爪で何度も化膿する、足先が冷えてつらいからなどで歩けない方がいると思います。どこに相談したらいいかわからない？や年だから仕方がないかな、と思ってしまっているかもしれません。

女性の方で、足の親指が外側に向いてしまう外反母趾や小指が内側に向いてしまう内反小趾は、昔はハイヒールなどの窮屈な靴で変形したと片付けられてしまいましたが。窮屈な靴は原因の1つではありますが、サイズの大きい靴や扁平足などでも原因になると言われます。今この文章を読んでいる方はぜひ、おうちに帰ってから自分の足を見てみてください。

次ページへ続く

フットケア ②

アレっと思うことがあるかもしれません。何か不安、心配があるようであれば、フットケア外来に声をかけてみてください。(内科の小野、外来看護師でOKです。)

少し、足の病気のことを書かせていただきます。

欧米では、100年以上前から足の健康を守る医師として足病医がいて、医学部や歯学部とは別に大学があり、資格があるそうです。学問として『足病学』があるそうです。日本人(東洋人)は足に興味がないわけではないと思います。足の裏をもんだりして、ここが痛ければ胃腸が悪い、腎臓が悪いと全身を見る鏡としてきたと思います。しかし、足に関してはあまり気にしていなかったかもしれません。150年前までは草履や下駄でしたから欧米人のように靴で足を守るという意識は薄かったのかもしれない。

【足病の原因】

- ・ 爪の変形(巻き爪、肥厚爪)
- ・ 皮膚の病気:水虫(白癬(はくせん))、傷(蜂窩織炎(ほうかしきえん)、丹毒(たんどく)、褥瘡(じよくそう)、やけど、しもやけ(凍傷(とうしょう))など)、魚の目(鶏眼(けいがん))やタコ(胼胝(べんち))、マメやイボ、壊死(えし)・壊疽(えそ)など
- ・ 血管が原因:冷える・冷たい(冷感)、紫色になる(血流障害)、黒くなる(壊死、壊疽)、むくみ(靴下のあとが残る、足が重い、寝ているときに足がつる)、歩くと5分位でふくらはぎが痛くなる、血管がポコポコしている(静脈瘤(じょうみゃくりゅう))、触るとドキドキしている(動脈瘤(どうみゃくりゅう))など
- ・ リンパ系が原因:おなかの手術や婦人科の手術を受けた方に起こりやすいです。手術していなくてもリン

パの流れが悪くなりむくんでしまう方もいます。

- ・ 糖尿病が原因:糖尿病がひどくなると、傷が治りにくくなったり、化膿しやすくなります。また、傷が出来たことも分からなくなる(神経障害)方もいます。そうすると、発見が遅れてしまい、重症になってしまいます。糖尿病は動脈硬化を進行させるので、血行が悪くなり、壊死する方もいます。
- ・ 骨の変形、骨折や捻挫後:関節リウマチや糖尿病、外反母趾・内反小趾など
- ・ 神経が原因:糖尿病や脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょう)、坐骨神経痛などで足先がしびれる、腰から太ももがしびれるなど。

このように、様々な原因があります。

すべての原因を治療することは当院では難しいことがあります。診察をして、原因が治療できる病院にご紹介することもフットケア外来の役目です。

大変申し訳ありませんが、おひとりの方に30分以上診療時間がかかるため予約制で行っています。時間帯も外来の最後の枠になってお昼過ぎることもあります。

健康な足でいつまでも歩けるように、また足から重篤な病気にならないように、お気軽にご相談下さい。

