コスモス診療所医長　栗原　隆二

医療としての最も広い窓口を目指して

福智町の皆様こんにちは、コスモス診療所内科の栗原隆二と申します。

まず私の自己紹介をさせていただきます。直方生まれ、北九州八幡西区にて育ちました。自治医科大学を卒業後、九州厚生年金病院にて研修医を終え、県立病院にて二年間臨床経験を積んで、旧赤池町に赴任いたしました。赤池町立病院からコスモス診療所への引継ぎという、福智町にとって非常に重要な時期を経験させていただきました。

当診療所の診療科は内科、外科、整形外科、眼科などございます。私が診療担当しているのは内科ですが、「内科」とはいったい何なのでしょうという疑問があるかと思います。

辞書的には内科とは『全身性あるいは内臓などの病気を、主に薬物療法によって治療する医学・医療の分野。呼吸器科・循環器科・消化器科などに分けられ、医療の中で最も広い領域』とあります。

皆様が具合が悪くて受診される場合、どの病院のどの科に受診するのが適切なのか、分かりにくくて迷われる場合がしばしば生じるのではないかと思います。休日などに具合が悪くなった際に、このまま家で様子を見ていていいのか、病院にかかるべきか迷われることもあるかと思います。また、健診などの検査結果のコメントを読まれたときに『自分は今後どうしたらよいのか』疑問に思われることも生じるかと思います。そういった場合に、医療機関の窓口となって、当診療所の内科で診ることが可能か、他の適切な科で診てもらうようにすべきか、入院加療を要するのか、三次医療機関（大きい病院）にて最新医療機器を駆使する高度先進医療を必要とするのか適切に振り分けるのが、自分たちの最も重要な役割と考えております。また、三次医療機関に紹介して、状態が改善した場合の経過を見ていく場合に当診療所を利用していただくと幸いかと存じます。また、希望する医療機関への紹介の相談も気軽にしていただけると、できるだけ希望に沿って診療するよう考えていきたいと思っております。

それでは内科で診ている最も多い疾患は何ですか、と疑問に思われるかと思います。やはり、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と呼ばれている疾患です。それらの疾患がベースとなって発生しがちな脳梗塞や脳出血などの脳卒中、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患と呼ばれる重大な疾患もあり、場合によっては三次医療機関での加療が必要となることもあります。生活習慣病は定期受診も必要ですが、日ごろの生活での意識が大変重要です。生活習慣病の予防に禁煙も有効です。関連する外来としましては糖尿病栄養士外来、禁煙外来がございます。こちらも内科や総合診療科の医師が密に連絡を取りながら行っております。是非、外来受付などで相談しご利用していただければ良いと思います。

病気にならないで済む、もしくは軽症なうちに手を打てるのが一番良いのです。当診療所では健康診断を実施しており、健康を維持するための指導も行っています。「減塩食や脂質の少ない食事にしなさい、運動しなさい」とよく言われても、具体的にどうしたらいいのか分からないこともあるかと思います。当診療所の健康診断では「健康弁当」を提供しております。是非ご利用いただきたいと思います。

今後も「医療機関への窓口」としての内科、総合診療科を宜しくお願い申し上げます。

問　コスモス診療所
☎28-2083

ふくちの健康お悩み相談所

→先生、注射針がチクッてしたけど泣かないでがまんできたよ。おりこうさんでしょ。

No.3【コーナー担当医】方城診療所・牟田 広実　副所長

こんなとき

保育園で水ぼうそうやおたふくかぜが流行っています。水ぼうそうやおたふくかぜは、軽い病気だから普通にかかって免疫力をつけた方がいいと聞きましたが、本当でしょうか？それとも、予防接種をしてかからないようにしたほうがよいのでしょうか？

アドバイス

水ぼうそうやおたふくかぜは決して軽い病気ではなく、重症になる場合もあります。例えば、水ぼうそうでは脳症などの神経後遺症や、おたふくかぜでは難聴、睾丸炎、髄膜炎などをおこすことがあります。予防接種をするということは、病気にかかって免疫力をつけることと同じ効果があり、予防接種という「病気にならなくてすむ方法」があれば、わざわざ病気にする必要はなく、むしろ積極的に接種させて病気にならないようにしてあげることが必要ではないでしょうか。1歳をすぎて保育園などで集団生活をする前に接種することをおすすめします。

水ぼうそう・おたふくかぜとも、予防接種の効果は90%前後あり、もしかかったとしてもほとんどは軽症ですみ、重症化を予防する効果もあると言われています。水ぼうそうの人に接触したあと、3日以内に予防接種をすると水ぼうそうになることを防ぐことができますが、いつ接触したかわからないことも多いため、できるだけ流行時期を避けて接種しておく方がよいです。おたふくかぜの場合は、おたふくかぜの人に接触した後に予防接種をしても防ぐことはできません。

接種の前に先生の診察を受けます

■ 健康に関するお悩みにアドバイスします。広報・広聴係まで電話かメールでお気軽にお寄せください。☎22-7766・アドレス s.kouhou@town.fukuchi.lg.jp

Daycare　Disease prevention

脳を老化させないデイケアセンター福智

←神経を集中させて数種類の迷路に挑戦。えんぴつで順路を進みながら、うまく出口にたどり着くでしょうか。

物忘れがひどくなった…いまから脳を鍛えて「脳活性」

No.3【脳活性について】デイケアセンター福智

何歳になっても「脳を鍛える」ことは十分可能だという事がわかってきました。

しかし、歳をとるにつれて、物忘れがひどくなったり、物覚えが悪くなったりと記憶に関する衰えは切実です。

加齢による物忘れは、脳の神経細胞の減少や機能の低下によって起こります。

脳の前頭葉（ぜんとうよう）にある「前頭前野（ぜんとうぜんや）」は、考える力、記憶する力、コミュニケーション力、自制力などの源泉でさまざまな働きをしています。この「前頭前野」を鍛えることで認知機能低下の防止や脳機能を改善させることができます。

デイケア福智では、簡単な計算問題や書写、音読、会話、手指での作業等を午前中（脳が最も活発に働く）に毎日継続して行っています。

※複雑な計算問題を考えたりしている時には前頭前野はあまり働きません。

※簡単な計算問題をすらすらと速く計算したり、速く音読したりすると効果的です。

自宅でできる脳活性

脳活性ワンポイント

⊙両手全指の指腹同士を合わせ、おのおの1本づつを叩き合わせる、または回す。

問　デイケアセンター福智
☎28-9511