



社会医療法人春回会 井上病院
脳神経外科 部長
上之郷 眞木雄 先生 監修

認知症の早期発見と予防法

認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害などにより記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

【早期発見のサイン】

記憶の問題

最近の出来事を忘れる(約束や会話を覚えていない)

同じ話を何度も繰り返す

物を置いた場所を忘れ、探し回ることが増える

判断力・理解力の低下

お金の管理や買い物にミスが増える

料理の手順がわからなくなる

簡単な計算や段取りができなくなる

見当識障害(時間・場所・人の認識の低下)

今日の日付や季節がわからなくなる

よく知っている場所で迷う

親しい人の名前が出てこなくなる

性格・行動の変化

急に怒りっぽくなる、疑い深くなる

意欲がなくなり、好きだったことに興味を示さなくなる

着替えや身だしなみに無関心になる

幻覚・錯覚

見えないものが「見える」と言う(レビー小体型に多い)

誰かに盗まれたと思いつむ(妄想)

こんなときは早めに相談！

- ・「最近ちょっと変？」と感じる
- ・物忘れが気になって不安になっている
- ・家族や周囲の人の観察も重要

本人が「自覚がない」ことが多いため、家族や友人の気付きが早期発見につながります。

当院では物忘れ外来を行っております

当院では、毎週水曜午前、物忘れ外来を行っております。

受診希望の方は電話でのご予約をお願い致します。

早期の受診で、安心した毎日を送るためのお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

TEL:0570-09-1014 (ナビダイヤル) ③を押してください。

高齢者の転倒予防と筋力維持

どうして転倒が起こるの？

年齢を重ねると、筋力の低下や

バランス感覚の衰え、

視力の変化などが重なり、

つまずいたり転んだりしやすくなります。

転倒は骨折や寝たきりの原因にもなるため、予防がとても大切です。

転倒予防のポイント

【家の中の環境整備】

- ・段差をなくす、手すりの設置
- ・滑りやすい場所に滑り止め
- ・十分な照明の確保

【視力・聴力のチェック】

・視力や聴力の低下がバランス感覚に影響を及ぼします
メガネや補聴器の適切な使用をする

【筋力維持の運動】

- ・ウォーキング(30分程度)
- ・椅子スクワット(5～10回×1～2セット)

安定した椅子の前に立つ(手は椅子の背もたれに軽く添えてもOK)

ゆっくり腰を落として座るようにお尻を引く

座りきる前に立ち上がる(可能な範囲で)

呼吸を止めずに、膝がつま先より前に出ないように注意

栄養の確保

筋力維持には、運動と同じくらい食事(栄養)が大切です。特に加齢によって筋肉量は自然に減っていくため、意識して栄養を取らないと「サルコペニア(筋肉減少症)」に繋がります。

食が細い方:→少量でも高たんぱくな食品をこまめに

例:チーズ、ゆで卵、豆腐、魚の缶詰、プロテイン飲料

噛みにくい方:→やわらかい肉や魚、豆腐、卵料理、煮物中心に

〒850-0045

長崎県長崎市宝町6番12号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkaikai-group.jp>



井上病院
社会医療法人 春回会

外来担当医師予定表

2025年9月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
内科 総合内科	午前	井上健一郎			大塚理佳子			
	午後	原田直樹 <small>総合内科</small>						
神経内科	午前			一瀬克浩 <small>神経内科</small>	富田逸郎 <small>神経内科</small>	佐藤 悠 <small>神経内科</small>		
	午後		賀来 俊 <small>禁煙・総合内科</small>	橋本法修 <small>総合内科</small>	賀来 俊 <small>禁煙・総合内科</small>	山口 修平 <small>総合内科</small>		
消化器内科	午前	東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	福田大毅	交代制	
	午後		東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>	東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>		石田智士 <small>肝臓内科</small>		
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>		田中健之 <small>呼吸器内科・SAS</small>	交代制 SAS	
			高木理博 <small>(第2・4週目)</small>		高木理博		吉嶺裕之 <small>睡眠 (第2・4週目)</small>	
	午後	山下嘉郎 <small>(第1・3週目)</small>	小野晋太郎 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	山下嘉郎 <small>呼吸器内科・禁煙・SAS</small>	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	田山達之 <small>睡眠・SAS</small>		
				道津洋介		井上知晃		
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	河野佑介	赤司良平	
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 <small>(第1・3週目)</small>	
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕		
	午後	平 鴻	平 鴻	坂井正裕 <small>CKD/PD</small>	坂井正裕 <small>CKD/PD</small>	坂井正裕		
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏	
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子			
膠原病内科	午前		古藤世梨奈					
外科	午前	鹿島清隆 <small>消化器外科</small>	渋谷亜矢子 <small>消化器外科 ヘルニア外来</small>	肥田泰慈 <small>消化器外科</small>	渋谷亜矢子 <small>消化器外科 ヘルニア外来</small>	濱崎景子 <small>消化器外科</small>	肥田泰慈 鹿島清隆 <small>(交代制)</small>	
	午後	谷口大輔 <small>胸部外科</small>		松本桂太郎 <small>胸部外科</small>				
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 <small>(第1・3週目)</small>	
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 <small>物忘れ外来</small>	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 <small>(第2・4週目)</small>	
皮膚科	午前			東 美智子				
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子			
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 <small>(第2・4)</small> 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 <small>(交代制)</small>	
	午後	北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦		
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 <small>(交代制)</small>	原田直樹	大塚理佳子	井上知晃	橋本法修	大学医師 <small>(交代制)</small>	

* 外来は原則予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00
PM 14:00 ~ 17:00

社会医療法人春回会 井上病院
 〒850-0045 長崎市宝町6-12
 ☎0570-09-1014