

大阪暁明館病院公式 広報誌

Vol. 6
2025. Winter

あかつき

～患者さん・地域住民との懸け橋に～

特集

認知症を予防して
いきいき長生き

知っく情報

熟睡できていますか？

放っておけない

“命に関わるいびき”



社会福祉法人 大阪暁明館

大阪暁明館病院

基本理念

大阪暁明館病院はキリスト教精神に基づく
全人的医療を通して、
地域住民が心の絆を実感できる病院を目指します。

認知症を予防していきいき長生き

近年、介護が必要になる原因の多くは「認知症」といわれています。
しかし、認知症は「歳のせい」と諦めるものではありません。
日常生活の中のちょっとした工夫で、発症を遅らせたり進行を防いだりすることができます。
認知症研究の第一人者である阿部康二先生が、9月20日に当院市民公開講座で紹介された
「認知症予防7箇条」をご紹介します。

① 食事に気をつける



青魚に多く含まれる「EPA・DHA」と、緑茶や赤ワイン、ブルーベリーなどに含まれる「ポリフェノール」は、脳の老化を防ぐ働きがあります。
さらに、ホヤやホタテなどに含まれる「プラズマローゲン」は、記憶力の維持にも注目されています。

7箇条



② 立って歩くこと

ウォーキングなどの軽い運動や、音楽に合わせて踊る「ダンス療法」は、脳活性化に効果的。
運動は「脳ビタミン」ともいわれています。

③ 生活習慣病を治療しておく

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は脳血管を傷つけ、認知症の進行を早めてしまいます。定期的な健診と治療が大切です。

④ よく眠り、楽しんで生きる

質のよい睡眠と笑い、趣味、人と交流が脳を若々しく保ちます。



⑤ 時々健診を受けること

早期発見・早期対応が認知症予防のカギです。
定期的に健診を受け、気になる症状があれば早めに受診を。



⑥ サプリメントを試してみる

抗酸化作用をもつサプリメントや栄養補助食品が、認知機能維持に役立つことも報告されています。

⑦ 良い認知症予防専門医を見つける

全国で「認知症予防専門医」が増えています。
信頼できる専門医へ早めに相談しましょう。



当院では、認知症の悪化予防を目的とした 日本初の『認知症予防専門外来』

を2025年5月より開設しました！

物忘れ、判断力の低下、気分の変化など、
少しでも気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。



診察日時：毎月第1・第3土曜日 午前9：00～12：00

診察医：阿部康二 医学博士（岡山大学名誉教授／国立精神・神経センター前病院長）

予約・お問い合わせは、大阪暁明館病院 外来(06-6462-0261)まで

臨床工学科 係長

たもと だいすけ
玉元 大輔

入職年: 2010年



人工呼吸器や透析装置など、患者さんのいのちを支える医療機器を扱い、安全で正確な作動を保つよう日々点検・管理を行っています。睡眠呼吸療法センターでは睡眠時無呼吸症候群の検査や治療サポートにも携わっています。自宅では保護猫から家族になった2匹と暮らし、猫たちに注ぐ愛情のように、医療機器にも細やかな気配りで安心と信頼の医療を支えています。



玉元家のネコちゃんたちの写真を特別にご提供いただきました！ありがとうございます！



知っトク情報

熟睡できていますか？

放っておけない"命に関わるいびき"



■その眠気、ただの疲れでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中に気道（空気の通り道）が塞がり、呼吸が止まってしまう病気です。

放置すると酸素不足で心臓や脳に負担がかかり、高血圧や脳卒中、心筋梗塞のリスクが高まるほか、日中の強烈な眠気が事故を招くこともあります。

■こんな症状はありませんか？（チェックしてみましょう）

- ☐ 大きないびきをかく（または呼吸が止まっていると言われる）
- ☐ たった寝ても疲れが取れない
- ☐ 日中に強い眠気がある

■まずは自宅で「簡易検査」から

「入院はちょっと…」という方もご安心ください。当院の『睡眠呼吸療法センター』では、まずはご自宅でできる簡易検査を行います。

より詳しい検査が必要な場合も、1泊2日（19時ごろ入院・翌朝9時ごろ退院 ※時間は目安）で完了。仕事帰りに検査を受け、翌朝そのまま出勤も可能です。

検査結果次第で、その日から治療を開始できます。

まずはかかりつけ医、または当センターへお気軽にご相談ください。



無料健康セミナー

2026年1月

10日(土):「あかつきキッズケア」病児保育を知ろう!
14日(水):お薬のお話し

2月

4日(水):深い眠りを取り戻すために～睡眠時無呼吸症候群について～
18日(水):介護に役立つ!「腰痛を起こさない介助のポイント」

3月

3日(火):がんの新たな治療法?!
～陽子線治療という選択肢について～

場所:病院1F
インマヌエルホール
時間:11:30～
参加費:無料



今年はセミナーへのご参加
ありがとうございました!
来年もたくさんのご参加をお待ちしております!

パイプオルガンコンサート

場所:病院1F インマヌエルホール 時間:14:00～ 参加費:無料

スケジュール(氏名は演奏者)

- 第129回 1月10日 三浦 優子
- 第130回 1月24日 岩佐 智子
- 第131回 2月14日 小樽 由布子
- 第132回 3月14日 椿本 京



編集後記

レイアウト作成しながら、20代の私自身が「完璧な予防」からほど遠い生活しているなと不安を感じました。ですが、完璧でなくてもいいから何か一つ楽しみながら取り組むことが大切だと思いました。
(R.H・法人本部)

★大阪暁明館病院公式LINEを開設しました★

市民公開講座等の各種セミナーや休診・代診情報をいつでも確認可能!
QRコードまたはID(@783cdewa)で検索・友達登録!



表紙の写真

雪の鞍馬寺にて 降りしきる雪の中、真摯に祈る人の姿が印象的でした(しず・診療部)



次回は2026年3月(春号)発行予定です

大阪暁明館病院公式 広報誌 あかつき Vol.6 2025. Winter

社会福祉法人大阪暁明館 大阪暁明館病院
〒554-0012 大阪府大阪市此花区西九条5丁目4-8
TEL:(代)06-6462-0261 FAX:06-6462-0362
診察受付時間:(午前)8:30～11:30 (午後)12:45～15:00
2025年12月9日発行



公式Webサイト
<https://www.gyoumeikan.or.jp>