

地域の皆様へ、センターからの情報を年4回（春夏秋冬）お届けするセンター通信の夏号です。

〈今回の見どころ〉

- ✓ 当院医師紹介
- ✓ 当院地域連携室について
- ✓ センター職員からの一言

豆知識：夏に気をつけたい「もの忘れ」？

ポイント	夏の脱水・熱中症	認知症の症状
症状の現れ方	急激にぼんやりする、足元がふらつく	緩やかに進行し、同じ事を何度も聞く
意識の状態	意識が遠のく、呼びかけに反応が遅い	意識はしっかりしているが、記憶が曖昧
対処方法	水分・塩分補給・涼しい場所への移動	専門医療機関（当センター）へ相談

※夏場は脱水による一時的な認知機能低下も起こりやすくなります。まずは適切な予防を！

1. 職員のご紹介

医長：高塚 厚志



この度令和8年4月より向陽ヶ丘病院精神科の医長として着任いたしました高塚厚志と申します。私は今回初めて網走での勤務となります。網走の美味しい食事や美しい景色に心を癒してもらいながら、日常診療において目の前の患者様に真摯に向き合っていきたいと思っております。

最近アルツハイマー病による軽度認知障害、および軽度の認知症の進行抑制に対してレカネマブという薬剤が適応となりました。この薬はアルツハイマー病の原因とされる脳内の異常タンパク質「アミロイドベータ」を取り除き、病気の進行自体を遅らせることを目的とした新しい点滴薬であり、早期発見、早期治療がこれまで以上に重要視されます。新しい薬に関する相談も含めて、皆様が気軽に相談できる精神科医療を目指してまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願いいたします。

結びに皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

2. 当院地域連携室のご案内

地域をつなぐ架け橋「地域連携室」について

TEL(0152)43-4138(代表) FAX(0152)61-2058(直通)

本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。皆様におかれましては、健やかに過ごしてはいかがでしょうか。当院の地域連携室は、患者様やご家族が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、医療・福祉・行政との架け橋として日々活動しております。

これから暑さも本格化します。水分をしっかりと摂り、涼しい場所で休息を取るなど、くれぐれもご自愛ください。また、心配事や悩み事は一人で抱え込まず、私たちに相談していただければ幸いです。地域の皆様が、この夏も笑顔で健やかに過ごせるよう、多職種で心身のサポートに努めてまいります。

【主なご相談・対応業務】

- 受診のご相談：他の医療機関や関係機関からの紹介受診・調整
- 退院支援：入院中からの生活環境調整や退院後の支援体制づくり
- 医療・福祉の各種相談：制度のご紹介や手続き、医療費、社会資源の利用方法について
- 連携窓口：地域包括ケアシステムの構築に向けた関係機関との連携・会議への出席



お困りの際は、地域連携室が窓口となり対応いたしますので、お気軽にご相談ください。皆様が安心して地域で過ごせるよう、多職種と協力しサポートさせていただきます。

3. センター職員からの一言

脳と心を守る「夏の3つの新習慣」

暑さが厳しくなる夏。脳の健康を守るための3つのキーワードをご紹介します。
夏の暑さは脳の大敵です。健康を守る習慣を始めましょう。



- ① **潤す**：喉が渇く前に水分補給を。
脱水は脳血流を下げ、意識が混乱する「せん妄」を招く危険があります。
 - ② **調える**：室温を適切に。熱中症を防ぎ、良質な睡眠で脳の疲れをリセットしましょう。
 - ③ **味わう**：旬の味覚を楽しみ、脳に喜びの刺激を。「美味しい」と感じる心が脳を元気にします。
- 賢く備え、心身ともに健やかな夏を過ごしましょう。



1. 潤す

のどの渇きを感じにくくなる夏。こまめな水分補給が、脳の血流を守り「せん妄」を予防します。

せん妄の危険



2. 調える

北海道の夏も暑くなっています。適切な扇風機やエアコン使用で睡眠の質を保ち、脳の疲れをリセット。

熱中症の危険

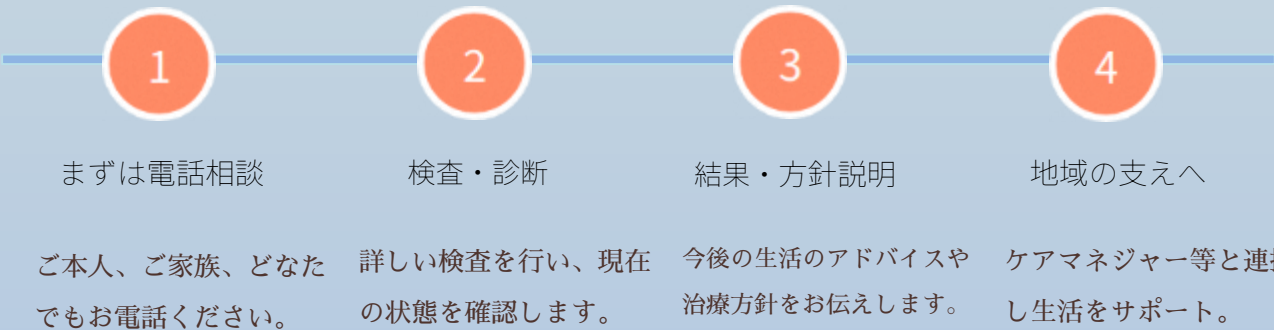


3. 味わう

オホーツクの夏の旬を楽しみましょう。季節の味覚による「喜び」は脳への最高の刺激です。

意欲低下の防止

センター活用の流れ



お問い合わせはこちら

北海道立向陽ヶ丘病院

認知症疾患医療センター

TEL 0152-44-0500

〒093-0084

北海道網走市向陽ヶ丘1-5-1

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

※ご相談は無料です。プライバシーは厳守いたします。