



医療法人社団 圭泉会 広報誌

かけはし

2026春号 Vol.73

令和8年4月、新年度がスタートいたしました。

地域の皆さまの心とからだの健康を支える
"かけはし"として、引き続き尽力してまいります。

発行

医療法人社団 圭泉会 旭川圭泉会病院



MCI（軽度認知障害）外来を開設しました



？ MCI（軽度認知障害）とは？

「もの忘れが少し気になるけれど、日常生活の自立はおおむね保たれている」状態を指します。年齢のせいだと見過ごされがちですが、認知症の一手手前の状態である可能性があります。

🔍 早期発見の重要性

MCIの方の約10～15%が1年以内に認知症へ進行すると報告されています。早期に発見し、適切な予防策や治療を行うことで、進行を遅らせたり、健常な状態に回復する可能性が高まります。

🏥 最新治療の動向

当院では、アルツハイマー病の原因物質の一つとされる「アミロイドβ」を除去する**抗アミロイドβ抗体薬（点滴投与）**による最新治療も、専門医の管理下で提供できる体制を整えています。
※効果や副作用のご説明、適用の可否については個別に検査のうえ判断いたします。

💖 お一人で抱え込まず、ご相談を

「最近おかしいな」と感じるサインがあれば、まずはご相談ください。早期の安心が、健やかな毎日につながります。

📋 こんな症状、思い当たりませんか？（セルフチェック）

- 同じことを何度も尋ねたり、同じ話を繰り返したりする。
- 料理や片付けなど、慣れていた作業に時間がかかる。
- 今日の日付や曜日、季節感の把握が難しくなった。
- 約束の日時や、ついさっきの出来事を忘れてしまう。
- 財布や鍵など、大切な物の置き忘れが頻繁にある。

🗣️ MCI外来 受診のながれ

1

ご予約

まずはお電話にて症状をヒアリングし、初診日を決定します。

2

面談・検査

医師との面談、認知機能検査、必要な血液検査等を実施します。

3

画像評価

MRIやPETなどの画像診断を行い、脳の状態を詳しく確認します。

4

方針説明

検査結果をご説明し、治療や今後の生活支援について話し合います。



子どものこころ専門医研修施設に認定

2026年4月1日より、当院は「子どものこころ専門医」の研修施設として新たに認定されました。

今後も地域における児童・思春期の精神科医療の充実に努め、専門的なサポートを提供してまいります。

医師資格取得実績

昨年度、当院の医師が新たに以下の資格を取得いたしました。

精神保健指定医：3名

精神科専門医：7名

引き続き、より専門的で質の高い精神科医療の提供を目指し、研鑽を積んでまいります。

人事異動のお知らせ

以下の通り、医師の人事異動がございました。

【退職】

医長 **小祝 信広** 先生

専攻医 **泉 正彦** 先生

※長年のご尽力に心より感謝申し上げます。

新任医師のご紹介

4月より、新たに医師を迎えました。

【新規採用】

専攻医 英 芳和 先生

「地域の皆様のお力になれるよう、丁寧な診療を心がけてまいります。」

春のこころにご注意を～適応障害・うつ状態について～

進学・就職・異動などで生活環境が大きく変わる春は、知らず知らずのうちにストレスが溜まり、心身に負担がかかりやすい時期です。

気分の落ち込み、不眠、意欲の低下、不安感などが2週間以上続く場合には、「適応障害」や「うつ状態」が背景にある可能性があります。

要注意のサインの目安

- 2週間以上気分が落ち込む
- 夜眠れない日が続く
- 何もやる気が起きない
- 食欲がわからない
- 仕事・学業に集中できない





春の心身の疲れ、そのままにいませんか？

進学や異動など、春は環境の変化から知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすい季節です。自律神経の乱れを防ぐために、日々の生活に以下の習慣を取り入れてみましょう。

- 朝一番に日光浴をして、体内時計をしっかりリセット
- 38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、心身をリラックス
- 予定を詰め込みすぎず、意識的な「休息日」を作る



「幸せホルモン」セロトニンを増やす食事

精神を安定させる「セロトニン」の材料となる「トリプトファン」を多く含む食材を積極的に摂りましょう。

おすすめ食材

- 大豆製品（豆腐・納豆）
- 乳製品（牛乳・ヨーグルト）
- 魚類・卵・バナナ・ナッツ類

あわせて腸内環境を整える発酵食品や、こまめな水分補給も大切です。

質の良い睡眠をとるために（厚労省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

- 朝は光を浴びて朝食を摂り、リズムを整える
- 成人は1日6時間以上の睡眠時間を確保する
- 眠くなってから布団に入る

- 寝る1～2時間前はスマホ等の強い光を避ける
- 高齢者は長時間寝具に居すぎない（8時間以内）

医療法人社団 圭泉会

旭川圭泉会病院

〒078-8208 北海道旭川市東旭川町下兵村252番地

0166-36-1559

<https://www.keisenkai.or.jp/>



外来受付時間

【精神科・心療内科】

月～金 9:00～12:00 / 13:30～16:30

【児童・思春期精神科】

月・水・木 9:00～12:00 / 13:30～16:30

【MCI外来】

月～金 9:30～12:30 / 13:30～16:00 **（要事前電話予約）**

※詳細は当院Webサイトでご確認ください