

# ひだまり+

VOL.19

TAKE FREE

We are presenting this issue to help your understanding and prevention for dementia as well as introducing mutual aid network for this disease.

特集

## 認知症に備える

認知症の予防法

認知症の診断と治療

ご存知ですか?

地域型認知症疾患医療センターのこと

今日もがんばる研修医

管理栄養士ごはん

### 外来診療一覧表

背景ありの表示は再診の予約患者さんのみです。また、精神科と禁煙外来は完全予約制となっています。医療機関の方へ…金曜日午後の脳神経外科と木曜日午後の神経内科については、初診の予約を受け付けています。下記の診療一覧表は平成30年11月1日時点のものです。手術や出張等により予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。(注1)予約外の方の担当医は週ごとに異なります。

診療科	時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
A 外来	外科	午前のみ	前田 博教 直木 一朗	直木 一朗(緩和ケア外来) 山本 盛雄	直木 一朗	山本 盛雄 ストーマ外来	直木 一朗 前田 博教	
		形成外科	午前のみ			高知大医師		
脳神経外科	午前		川西 裕		中城 登仁			
	午後		川西 裕		中城 登仁		高知大医師(第1・3・5)	
胸部・心臓血管外科	午後のみ			渡橋 和政(第4) 高知大医師				

B 外来	内科	午前のみ	森尾 真明 的場 俊 高知大医師	的場 俊 江田 雅志 福本 光里	森尾 真明 児玉 佳奈	森尾 真明 的場 俊 高知大医師	江田 雅志 高知大医師 高知医療センター医師	
		消化器内科	午前のみ	大崎 純子		高知大医師		大崎 純子 高知大医師
呼吸器内科	午前				大山 洸右		大山 洸右	
	午後			高知大医師 禁煙外来	高知大医師			
循環器内科	午前		桑原 昌則	古野 貴志	吉本 光広		古野 貴志	
	午後		高知大医師	ペースメーカー外来		桑原 昌則		
神経内科	午前			吉村 公比古(奇数月第2)				
	午後					古谷 博和	古谷 博和(月1回)	
整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	午前のみ		森澤 豊 今里 滋宏	今里 滋宏 寺西 裕器	市川 徳和(月1回) 森澤 豊 森本 暢		森澤 豊 塩田 尚史 初診外来	
			初診外来	初診外来	初診外来			
血液内科	午前のみ						砥谷 和人	

C 外来	小児科	午前	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	高知大医師 前田 賢人
		午後 (受付14~16時,診察14時30分~)	北村 祐介 前田 賢人	乳児健診	北村 祐介 高知大医師(第3) 前田 賢人	予防接種 高知大医師(第1)	高知大医師(16時まで) 前田 賢人
あっぱるクリニック	午前のみ			前田 賢人(予約初診)			
小児外科	午後のみ		大島 雅之(第1・3・4)				
耳鼻咽喉科	午前	西山 正司 高知大医師		西山 正司 (受付10時まで)	西山 正司 (受付10時まで)	西山 正司 高知大医師	
	午後	西山 正司	西山 正司	西山 正司		西山 正司	
皮膚科	午前	廣瀬 康昭	廣瀬 康昭		廣瀬 康昭	廣瀬 康昭	
	午後(受付13~16時)			廣瀬 康昭			

D 外来	泌尿器科	午前	安田 雅春	応援医師	安田 雅春/高知大医師	応援医師	応援医師
		午後		応援医師	高知大医師	応援医師	応援医師
産婦人科	午前	池上 信夫 岡田 真尚	前田 長正(受付11時まで) 岡田 真尚	岡田 真尚/池上 信夫 池上 信夫(注1)	岡田 真尚/池上 信夫 がん検診外来(注1) (池上 信夫/岡田 真尚)	岡田 真尚 池上 信夫 (第2・4)	
	午後 (受付14~15時30分)	池上 信夫 岡田 真尚 母乳外来	一ヶ月検診 母乳外来			岡田 真尚 池上 信夫 母乳外来	
眼科	午前 (受付11時まで)	吉田 和之 高橋 政雄	吉田 和之 高橋 政雄	吉田 和之 高橋 政雄	吉田 和之 高橋 政雄	吉田 和之 高橋 政雄	
	午後 (受付14~16時)	吉田 和之 高橋 政雄		吉田 和之 高橋 政雄	吉田 和之 高橋 政雄 福島 敦樹(月1回)	吉田 和之 高橋 政雄	

E 外来	精神科 (完全予約制)	午前	新患	津田 敦		村上 洋文	佐々木 雄志	峯瀬 正祥
		再診	峯瀬 正祥 佐々木 雄志	津田 敦 村上 洋文	村上 洋文 佐々木 雄志 峯瀬 正祥	佐々木 雄志 村上 洋文	峯瀬 正祥 津田 敦 村上 洋文	

外科	脳神経外科	内科	消化器内科	呼吸器内科	循環器内科
前田 博教 直木 一朗 山本 盛雄 中城 登仁 川西 裕	的場 俊 森尾 真明	久武 加奈 江田 雅志 福本 光里	大崎 純子 大山 洸右	古野 貴志 桑原 昌則	吉本 光広 倉岡 駿太郎
整形外科	小児科	耳鼻咽喉科	皮膚科	泌尿器科	産婦人科
森澤 豊 今里 滋宏 塩田 尚史 寺西 裕器 森本 暢	前田 賢人 北村 祐介	西山 正司	廣瀬 康昭	安田 雅春 岡田 真尚	池上 信夫
眼科	麻酔科	放射線科	吉田 和之 高橋 政雄	神元 裕子 田村 泰治	



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2084 号

# 認知症の今



日本の社会では少子高齢化が急速に進行しており、既に65歳以上の7人に1人が認知症である時代になっています。厚生労働省によると、2015年に525万人であった認知症の患者数は、2025年には750万人に達し、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。高知県や高知県東部地域は、国内でも高齢化率の高い地域であり、認知症患者は今後も増加し、当院の求められる役割はますます高まるものと考えられます。

## 認知症とは

認知症とは、脳の病的変化による後天的な知的機能の低下があり、そのため持続的に生活機能の障害をおこした状態と定義されています。知的機能は、脳の大部分を占める大脳が司っており、認知、判断、思考、運動、感情などの機能に対して重要な役割を果たしています。様々な原因で大脳が萎縮や変性すると、それまでに獲得していた能力、機能が、障害され、生活に障害を来すこととなります。大脳は、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉と4つの部位に分かれており、認知症の種類は大きく4つ

## 認知症の症状

認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症では、比較的早期から、記憶障害が現れます。認知症での「物忘れ」は、新しいことを覚えられないことであり、人の名前が一時的に出てこないことなどは、認知症の記憶障害ではありません。認知症が進行するにつれて、時間や場所が判らなくなる、物事を段取りよく行えなくなる、小さな変化に

あり、それぞれ障害されやすい部位が異なるため、その病状にはそれぞれ特徴があります。

対応できずに混乱することなどがみられます。周辺症状として、徘徊、もの盗られ妄想、暴言、暴力などが生じることもあり、家族が疲弊する原因となることもあります。

## 早期治療

認知症も、他の疾患と同様に、早期発見早期治療が求められます。抗認知症薬により認知症の進行を遅らせる、周辺症状などを他の薬剤により抑えるなどの薬物療法の他、リハビリテーションなどの非薬物療法も効果的であるとされています。

人は生き物である以上、誰にも必ず「老い」はやってきます。

永遠に続く命は無く、加齢によって臓器や運動器の機能、免疫力、認知機能などが低下していくことは、ある意味あらかじめ遺伝子の中にプログラミングされた避けがたい運命なのかもしれません。

こうした誰もが持っている運命の中で、認知症の予防は「老いていく自分をだます」ことにあると言えないでしょうか。歳をとり、子育ても終わり、社会的な役割も軽くなっていくに従い、自動的に能力や機能の低下が生じてきます。自分はこの社会の中で終わってはいないのだ、と強く自覚し行動する、すなわち良い意味で「自分をだます」



ことで、認知症の発症を先送りして、予防できるかもしれません。日々の診療の中で元気な高齢の患者さんの姿を見ると、そのように感じます。

## 認知症の予防

「健康的な規則正しい生活」が認知症の予防につながります。

- **禁煙**  
喫煙をしている人は認知症になりやすく、認知症を悪化させる可能性があります。
- **適度な運動を**  
定期的な運動はアルツハイマー型認知症になる可能性を下げてください。
- **節酒**  
1日ビール500ml、日本酒1合、ワイン200mlを超える飲酒習慣は、認知症になる可能性を上げます。
- **糖尿病予防・治療**  
糖尿病の患者さんはアルツハイマー型認知症、血管性認知症を発症する可能性が高いです。
- **高血圧症予防・治療**  
高血圧の治療は認知症を発症する可能性を下げます。
- **脂質異常症治療**  
脂質異常症に対してスタチンというお薬を使用すると、認知症の発症を下げる可能性があります。
- **栄養**  
炭水化物主体の高カロリー食は認知症のリスクを高める可能性があります。大豆・野菜・乳製品の摂取が認知症リスクを少し下げられるかもしれません。
- **認知機能訓練**  
脳トレのような認知機能訓練や趣味的活動、社会参加などがアルツハイマー型認知症予防に有効かもしれない、という報告もあります。

## 認知症・簡易検査

長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

氏名	様	施行日	年	月	日	施行者		
生年月日	M・T・S	年	月	日	年齢	歳	男・女	
備考 (教育年数: 年)	施行場所							
1	お歳はいくつですか? (2年までの誤差は正解)					0	1	
2	今日は毎年の何月何日ですか? 何曜日ですか? (年 月 日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0	1	月	0	1	
		日	0	1	曜日	0	1	
3	私達が今いるところはどこですか? (自発的に出れば2点、5秒おいて家ですか? 病院ですか? 施設ですか? の中から正しい選択をすれば1点)		0	1	2			
4	これから言う3つの言葉を覚えてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。(以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1: a) 桜 b) 箱 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 車		0	1		0	1	
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は? それからまた7を引くと? と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る)	93	0	1		86	0	1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2 + 3-5-2-9) (3桁正確に失敗したら打ち切る)	286	0	1		9253	0	1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度覚えてください。(自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、以下のヒントを与え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0 1 2				b: 0 1 2		
		c: 0 1 2						
8	これから5つの物品を見せます。それを隠しますで何があつたか覚えてください。(時計・傘・スプーン・えんぴつ・はぶらし)		0	1	2		3 4 5	
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(書かれた野菜の名前を右欄に記入する。途中でつまり、約10秒待ってもでない場合はそこで打ち切る) 5個までは0点 6個=1点 7個=2点 8個=3点 9個=4点 10個=5点					0 1 2		3 4 5
合計点数								

満点: 30点  
20点以下は認知症の疑いあり



高知県立あき総合病院  
院長  
みね せ まさ よし  
**峯瀬 正祥**  
高知県地域型認知症疾患医療センター長  
日本精神神経学会専門医・指導医  
高知大学医学部臨床准教授

# 認知症の予防法

高知大学医学部神経精神科学教室 数井裕光教授

認知症には2つの観点からの予防があります。

## 1 認知症自体になりにくくする。

認知症の原因となる病気には色々なものがありますが、アルツハイマー病、血管性認知症で85%程度を占めます。そしてこの2つの疾患の予防には共通点が多いのです。まず、生活習慣についてですが、喫煙、肥満、運動不足、過度の飲酒、悪い食習慣、睡眠不足などを避けることが大切です。また糖尿病、高血圧症は両疾患の発症率を増やすことがわかっています。また脂質異常症も血管性認知症を増やします。中年期から適切な生活習慣を保持し、必要な治療を継続的に行うことが大切です。

## 認知症ちえのわnet

様々な行動・心理症状に対する対応法が数多く提案されていますが、それらの対応法がどの程度有効なのかについては、わかっていません。そこで私たちは「認知症ちえのわnet」というウェブサイトを作って、認知症のご家族やケア、医療の専門家から、「どんな症状

## 認知症ちえのわnet

<http://chienowa-net.com>  
認知症のご家族が、行動・心理症状(BPSD)に対して行った対応法と、それで症状が改善したか否かの情報を全国から集めるためのウェブサイトです。

自分の大切な物を盗っていったと感じる」などの行動・心理症状が出現することがあります。これらの症状の出現には、病気による脳機能低下も影響しているのですが、それ以上に、機能低下のためにおこる生活のしにくさを毎日実感させるを得ないという本人の状況が影響しています。そこで周囲の人が、認知症の人のこの辛さを理解して、本人の立場に立つて声掛けしたり、接したりすることが大切です。このような対応によって行動心理症状は予防できます。

## 2 認知症の行動・心理症状を予防する。

認知症の人に、「怒りっぽくなる」、「不安が強くなる」、「誰かが



# 高齢ドライバーの認知機能検査について

高知大学医学部神経精神科学教室 上村直人 講師

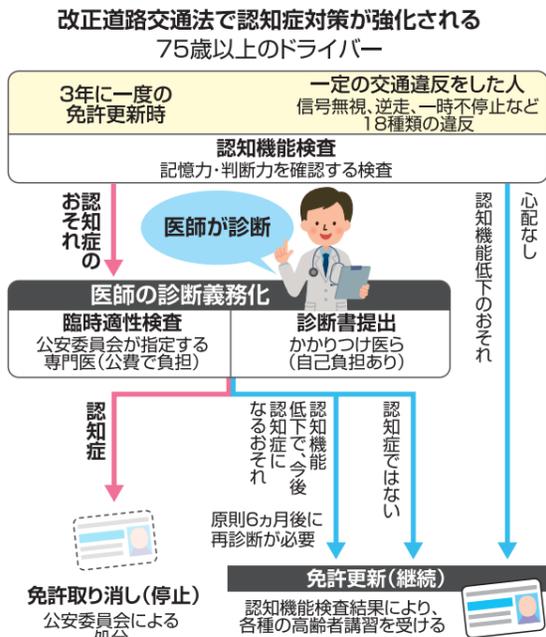
最近、高齢者の方の交通事故が問題となっています。また特に認知症の方の運転が社会的問題となりつつあります。平成29年3月12日からは、75歳以上の高齢ドライバーは免許更新時や特定の交通違反をした場合は認知機能検査を受ける必要があり、その結果第一分類という認知症が疑われる状態と判定されると医師の診断を受けることが義務化されました。そして認知症と診断されると免許が取り消しとなることになりました。一方で、高知県のような過疎地域では、自動車運転が生活に必要不可欠です。いつまでも健康で事故を起こさず地域で生活できることを皆さんが希望していると思いますが、病気を持った運転免許を更新したり、運転をあきらめるかどうかを早めに考えることが必要になっています。そこで私たちは下記のような運転行動チェックリストを作成しました。認知症の人では運転中に行き先や目的地を忘れていたり、いくつか特徴があります。皆さんも自分自身の運転についてご家族とも一緒に評価してみてください。



試してみましょう!

## 運転行動チェックリスト

図1: 新制度の流れ



高齢ドライバーとご家族がそれぞれチェックしてみましょう

運転行動チェックリスト	ご本人チェック	ご家族チェック	解説
1 行き先・目的地を運転中忘れる			「もの忘れ」の兆候があります。悪化すれば、今どこを走っているかわからなくなる可能性があります。
2 中央線・センターラインの不注意			距離感などを把握する「空間認知能力」の低下の兆候があります。悪化すれば、対向車との衝突事故などを起こす危険性があります。
3 車庫入れ・枠入れの失敗			距離感などを把握する「空間認知能力」の低下の兆候があります。悪化すれば、自損事故や衝突事故などを起こす危険性があります。
4 道路標識・信号機の理解			「理解力」あるいは「感情を抑制する力」が低下している兆候があります。悪化すれば、標識・信号の無視による事故を起こす危険性があります。
5 速度制限・速度の維持			「集中力」あるいは「感情を抑制する力」が低下している兆候があります。悪化すれば、スピードの出しすぎによる事故を起こす危険性があります。
6 交通環境への注意力維持			「注意力」・「集中力」の低下の兆候があります。悪化すれば、他の車や自転車・歩行者を巻き込む事故などを起こす危険性があります。
7 運転操作(ブレーキ・ギアチェンジなど)			「集中を維持する力」が低下している兆候があります。悪化すれば、ブレーキとアクセルの踏み間違えによる事故などを起こす危険性があります。
8 自動車のメンテナンス(ガソリン・オイル等)			メンテナンスのし忘れが頻発していれば「もの忘れ」の兆候があります。悪化すれば、路上でのガソリン切れ、エンジン停止などの危険性があります。
9 他の交通者への注意維持(歩行者・自転車等)			「注意力」・「集中力」の低下の兆候があります。悪化すれば、他の車や自転車・歩行者を巻き込む事故などを起こす危険性があります。
10 車間距離の維持			距離感など「空間認知能力」や、前方の車と適切な距離をとる「判断力」が低下している兆候があります。悪化すれば、前後の車と衝突する事故などを起こす危険性があります。

いかがでしたか? 気になる項目はありましたか?  
高齢ドライバーとご家族でチェックをしてみた場合、チェックのついた項目は一緒でしたか?  
現在の運転の状態を確認できたなら、今後のことについても考えてみましょう。

図2: チェックリスト  
高知大学精神科 上村直人講師作成



高知大学医学部神経精神科学教室  
数井 裕光 教授  
高知県基幹型認知症疾患医療センター長  
日本老年精神医学会 理事  
日本神経心理学会 理事  
日本正常圧水頭症学会 副理事長

認知症=記憶障害だけじゃない?

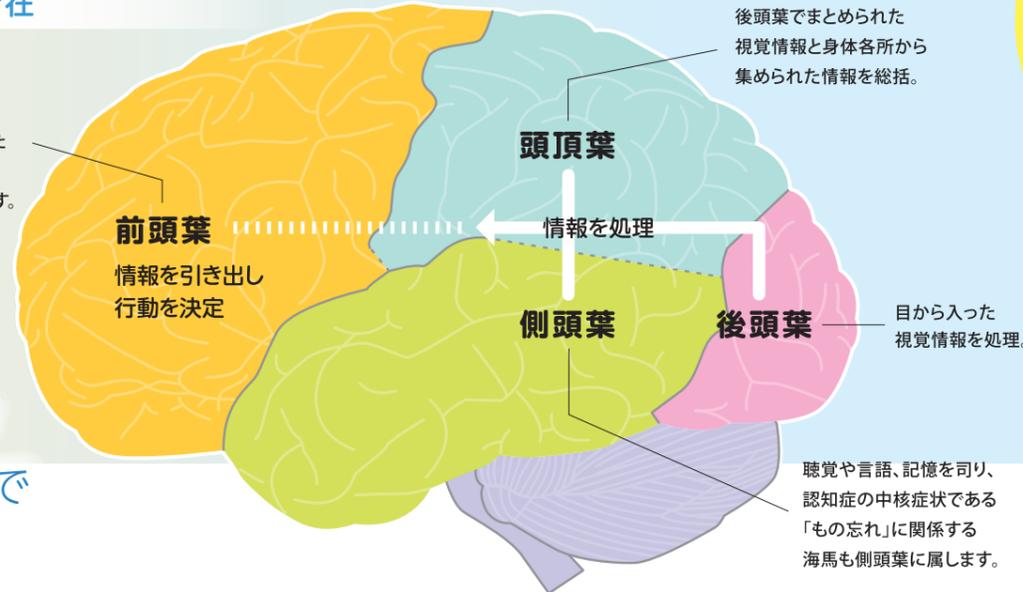
# 認知症の診断と治療

認知症では、中核症状である「もの忘れ」が取り上げられがちですが、認知症の中には記憶障害の少ないものもあり、別の病気と間違われることもあります。当院では様々な検査を行い、あらゆる角度から検査・診察をした結果を踏まえ患者さんに寄り添った治療に努めています。

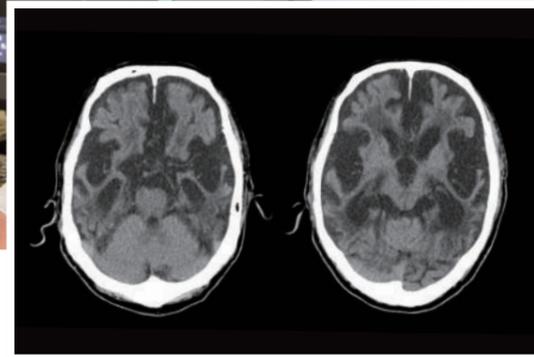


## 脳の機能所在

後頭葉、側頭葉などで処理された情報や海馬などから引き出した記憶を元に行動を行う司令塔のような役割です。



脳のどの機能が低下するかで症状も変化!



MRI画像イメージ

- 1 診察
- 2 心理検査
- 3 血液検査
- 4 画像検査
- 5 結果説明

## 治療開始

## 治療薬について

認知症では、薬も治療のひとつの手段です。以下は認知症で処方される治療薬の一例です。

### 抗認知症薬

#### ●コリンエステラーゼ阻害薬

(ドネペジル/ガランタミン/リバスチグミン)  
軽度から中等度のアルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症に使用されます。認知機能低下の進行の抑制や幻視などの症状を抑制するはたらきがあります。

#### ●NMDA受容体拮抗薬

(メマンチン)  
中等度から高度のアルツハイマー型認知症に使用されます。認知症の進行と興奮性を抑えるはたらきがあります。

### 行動・心理症状(BPSD)に対して使用する薬

#### ●抑肝散

不眠症、神経症などに適応がある漢方薬です。さまざまな認知症に伴う怒りっぽさなどに対して使用します。

#### ●抗精神病薬

統合失調症に適応がある薬で、幻覚・妄想・興奮・攻撃性などを抑える働きがあるため、さまざまな認知症に対して使用されます。

①から④を総合して、患者さんに結果説明と今後の治療についての説明を行います。



MRI検査室

脳梗塞・出血・腫瘍・正常圧水頭症の有無や脳の萎縮の程度(特に認知機能を司る海馬周辺)を調べます。

#### ●頭部MRIもしくはCT



患者さんの血液を採取し、甲状腺機能、電解質、血糖値、感染症、栄養状態など、身体症状による認知機能低下が起こっていないかの検査を行います。



記憶力や見当識(現在の年月日や今どこにいるかといった基本的な状況把握のこと)などの認知機能全般に関する検査を行います。

- 長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)
- ミニメンタルステート検査(MMSE)
- アルツハイマー病評価尺度(ADAS-cog) など

患者さんの日常生活に関するエピソードの中から認知症の症状である「もの忘れ」に重点を置きつつ、妄想や易怒性(怒りっぽさ)、抑うつなどの周辺症状の有無と日常生活動作(ADL)や手動的日常生活動作(IADL)をどこまで行えるか調べていきます。

- 問診
- 神経診察

## 認知症の種類

### ●前頭側頭葉変性症(FTLD)

この認知症は、前頭側頭型認知症(FTD)・意味性認知症(SD)・進行性非流暢性失語(PA)の3つを総称したものです。この認知症では主に前頭葉と側頭葉の異常が原因であるため他の認知症に比べ、**記憶障害よりも行動や言葉に関する症状が目立つことが特徴です。**

<p>前頭側頭型認知症(FTD)</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●記憶障害は少なく、行動に関する障害がメイン</li> </ul>	<p>主な症状</p> <p>滞続言語 常同的周遊 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲低下</li> <li>・万引きなどの反社会的行動</li> <li>・一日中同じところを歩き続ける(常同的周遊)</li> <li>・同じ言葉を繰り返す(滞続言語)</li> <li>・毎日寸分違わず過ごさとする(時刻表的生活)</li> </ul>
<p>意味性認知症(SD)</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●言葉の中核である側頭葉が主に障害されるため、語義失語という言葉の障害がメイン</li> </ul>	<p>主な症状</p> <p>語義失語 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉の意味が分からなくなる</li> <li>・読み間違い</li> </ul>
<p>進行性非流暢性失語(PA)</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●他の認知症の症状は少なく、行動障害も軽度</li> </ul>	<p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・滑らかに発音できない</li> <li>・読解力の低下</li> </ul>

### ●レビー小体型認知症(DLB)

レビー小体とはパーキンソン病(固縮、無動・寡動、振戦、姿勢反射障害が4大症状の神経変性疾患)のごく一部の患者さんの脳神経にみられる異物が蓄積したものです。近年になり、一部の認知症患者さんの大脳にもレビー小体が見られることが発見され、広く知られることとなった比較的新しい病気、**うつ病のような症状が多いとされています。**

Point

- 後頭葉への血流低下がみられ記憶障害は軽く視空間認知が低下しやすい傾向がある
- 薬物療法への過敏性があり、ごく少量でも副作用が出やすい

主な症状

幻視・錯視 レム睡眠行動障害 など

- ・存在しないものが見える(幻視)
- ・見間違い(錯視)
- ・会話ができないような状態が1日や月単位で変動する
- ・睡眠中に叫んだり、隣の家族を叩く(レム睡眠行動障害)
- ・強固な便秘
- ・血圧の著しい変動
- ・妄想
- ・気分の落ち込みや意欲低下 など

### ●血管性認知症(VaD)

脳梗塞や脳出血など脳の血管障害が原因となって引き起こされる認知症です。この認知症の**典型的な特徴として、血管障害が再発する度に段階的に進行する**という点があり、診察する際のポイントのひとつにもなります。

Point

- 初期の頃は記憶障害が軽いことが多い

主な症状

精音障害 嚥下障害 など

- ・意欲低下
- ・歩行障害
- ・上手く言葉が話せない(構音障害)
- ・ものを飲み込みづらい(嚥下障害) など

### ●アルツハイマー型認知症(AD)

**認知症の6割以上を占めるのがアルツハイマー型認知症です。**アルツハイマー型認知症の原因はまだ解明されていませんが、加齢や遺伝など様々な要因が記憶を司る海馬周辺から脳内変化を引き起こし、発症させているのではないかとされています。

初期症状(一例)

記憶障害

- ・最近のことが思い出せないが昔のことはよく覚えている
- ・約束や要件を忘れる
- ・一度話したことを忘れ、何度も同じことを話す
- ・できないことに関して言い訳をしがち(取り繕い) など

進行していくと

中核症状に併せて意欲低下や精神症状、行動障害が増えていく

記憶障害 + 構成障害 失語症 視空間認知 など

- ・文字が歪んだり図形模写ができなくなる(構成障害)
- ・服が上手に着られなかったり、馴染みの場所で迷う(視空間認知障害)
- ・言葉が理解できない(失語症) など

# 認知症で不安なことがあれば、まず相談!

受診までのながれ

相談

## まずは、かかりつけ医にご相談ください。

認知症の疑いがあれば、当センターに紹介となります。

- その他の方法
- 認知症疾患医療センターに直通電話
  - あき総合病院に電話または直接来院

相談日 月曜～金曜(土日祭日年末年始を除く)

相談時間 9時～16時 電話番号 0887-35-1536(専用電話)

場所 認知症疾患医療センター 県立あき総合病院内 精神科外来(Eブロック)

診察の  
予約

診察は、予約制です。ご都合に合わせて予約日を決めていきます。精神科医の診察となります。

受診

受診にはご家族または関わっている**支援者の付き添いが必要です**。  
認知症疾患医療センター受診には、かかりつけ医の**診療情報提供書**をご持参ください。

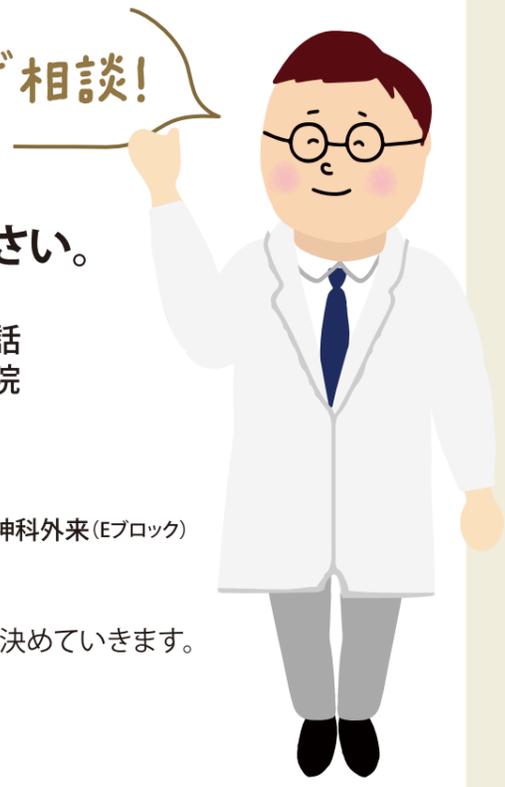
受診の際、付き添いの方にお聞きすること

ご本人の情報 ▶ 職歴、婚姻歴、生活状況、家族構成など

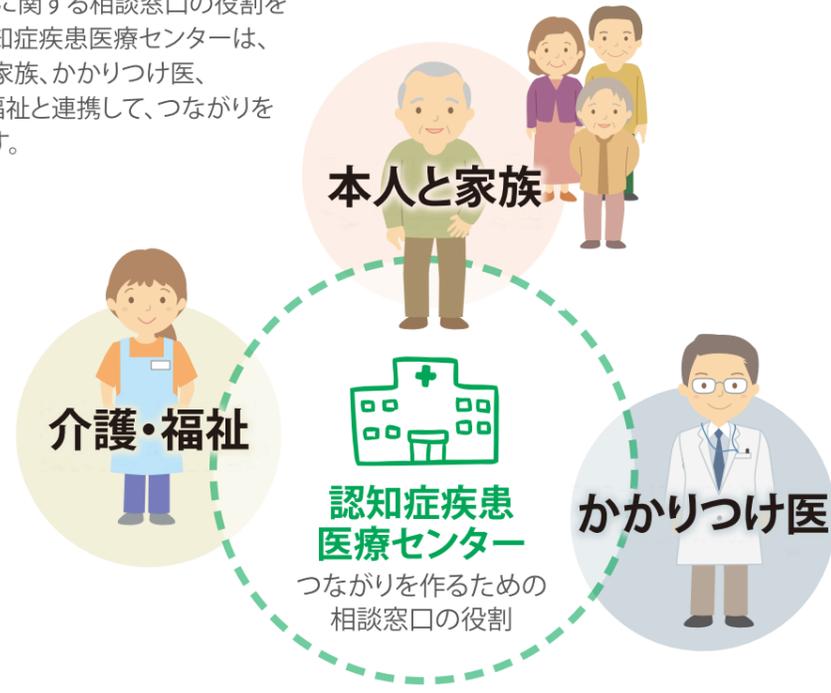
ご本人の病歴 ▶ これまでかかった病気、現在治療中の病気、飲んでいる薬など

主な症状 ▶ いつごろ、どんな症状が、どんな頻度で出ているか、困っていることなど

介護者情報 ▶ 介護認定の有無、主な介護者、行政サービスをうけているかなど



認知症に関する相談窓口の役割を担う認知症疾患医療センターは、本人と家族、かかりつけ医、介護・福祉と連携して、つながりを作ります。



認知症のケアは病院での治療ではありません。普段の地域生活の中で、本人が生活しやすい環境を整えていくことも非常に大切です。そのためにも、認知症疾患医療センターだけでなく、普段地域で関わっているかかりつけ医や介護・福祉の支援者との「つながり」が非常に重要になってきます。本人の望む生活を中心として、本人を支える家族と医療・介護の支援機関などが「つながり」、生活課題に丸となり取り組むことで、治療だけでは出来ないサポートが実現出来ます。このような、認知症における医療と介護・福祉の「つながり」を作るための病院の相談窓口の役割を、主に認知症疾患医療センターが担っています。

**認知症疾患医療センターとは**  
①認知症に関する詳しい診断をつけ②認知症に基づく行動・心理症状に対する必要な治療・相談等を行う医療機関。  
かかりつけ医や介護の支援機関とも連携して、地域の中で認知症の適切な専門医療を提供する役割を担う。  
規模などによって、基幹型・地域型・連携型(診療型)に分類される。

ご存知ですか?  
**地域型認知症疾患医療センターのこと**  
県内にある地域型認知症疾患医療センターは4つ。  
そのひとつが、あき総合病院にあります。



認知症があっても、その人らしい生活を送るために、微力ながらお手伝いさせてもらいたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひします。

## よくある質問

### Q1 受診は本人だけではいけないの?

認知症の状況把握や診断に必要なことは、検査だけでなく近くで見ている方の情報が必要です。ご本人は気づいていないことや話したくないことがあるので、ご家族や関わっている支援者の付き添いが必要となります。

### Q2 入院中に受診できますか?

入院中は体調が悪いことや環境が変わることで認知症の診断が難しくなります。そのため、普段の生活に戻り、体調が良くなってからご相談ください。

### Q3 気になることがあって、再度診てもらいたいのはどうしたらいいの?

まず、かかりつけ医にご相談ください。診断後かかりつけ医で受診している場合は、かかりつけ医からの診療情報提供書をもとに再度、受診予約をします。



認知症看護認定看護師  
おかざきなるとし  
岡崎 成敏

※せん妄は意識障害を伴う急性の精神状態で、注意の集中や維持が困難となる状態です。時間や場所が分からなくなったり、興奮したり落ち着きかなくなるという精神症状が見られたりするため、治療や入院期間に影響が出ることもあります。

また、最近では、安芸市認知症初期集中支援チームの依頼を受けて、安芸市地域包括支援センターの職員と一緒に地域で生活されている高齢者の訪問にも同行させていただいています。地域で支援を必要としている高齢者に適切なタイミングで医療や介護サービスを受けていただけるように、また、少しでも長く地域で生活していただくことができるように、定期的にチーム会を行いながら情報共有や支援の相談などを行っています。

その他には、院内や院外で認知症に関する研修会を定期的に行っています。認知症に関する正しい知識やケアの方法を勉強し、スタッフで共有することで、認知症患者さんになるべく安心して過ごしていただけるように取り組んでいます。

また、最近では、安芸市認知症初期集中支援チームの依頼を受けて、安芸市地域包括支援センターの職員と一緒に地域で生活されている高齢者の訪問にも同行させていただいています。地域で支援を必要としている高齢者に適切なタイミングで医療や介護サービスを受けていただけるように、また、少しでも長く地域で生活していただくことができるように、定期的にチーム会を行いながら情報共有や支援の相談などを行っています。

また、認知症患者さんは自分がいる場所が分からなくなったり、入院していることを理解されていないことも少なくありません。そのような状態であってもなるべく安心して過ごしていただけるように、認知症ケアチームとして他職種のスタッフと協力しながら多方面から認知症患者さんを援助できるように、適宜病棟を巡回したり声掛けを行ったりしています。また、必要な場合は精神科の医師にもアドバイスをいただきながら、適切なケアが提供できるように取り組んでいます。

その他には、院内や院外で認知症に関する研修会を定期的に行っています。認知症に関する正しい知識やケアの方法を勉強し、スタッフで共有することで、認知症患者さんになるべく安心して過ごしていただけるように取り組んでいます。

2014年7月から認知症看護認定看護師として勤務しています。認知症患者さんは2025年には750万人を突破すると言われており、六十五歳以上の5人に1人が認知症になると試算されています。あき総合病院の入院患者さんも平均年齢が七十八歳(78.0)現在であり、高齢の方もたくさん入院していらっしゃいます。そのため、必然的に認知症患者さんもたくさん来られることとなります。

高齢の方が身体の調子を崩されて入院してこられると、急に認知症の症状が進んだように見えることがあります。多くは「せん妄」という一時的な状態ですが、認知症の方は特にせん妄を起こしやすいため注意が必要です。そのため、認知症患者さんをはじめ、高齢の患者さんのせん妄や精神症状の混乱がなるべく予防できるように、あるいは起こってしまったらなるべく早く治すことができるように、注意してケアをするようにしています。

認知症看護認定  
看護師として



# シーフード あんかけ 焼きそば

魚介や野菜がたっぷり！  
塩分控えめでカラダにやさしい一品です。



## 材料(2人分)

- むきえび ..... 80g
- イカ ..... 60g
- チンゲン菜 ..... 60g
- もやし ..... 60g
- 白菜 ..... 40g
- 玉ねぎ ..... 40g
- 赤ピーマン ..... 40g
- 蒸し中華めん ..... 240g
- 植物油 ..... 20g(大さじ2)
- (A) 湯 ..... 200ml
- 顆粒中華だし ..... 2g
- うすくち醤油 ..... 6g(小さじ1)
- オイスターソース ..... 8g
- 塩 ..... 1g
- コショウ ..... 少々
- (B) 片栗粉 ..... 6g(小さじ2)
- 水 ..... 20ml
- ごま油 ..... 4g(小さじ1)
- 白髪ねぎ ..... 10g

監修: 管理栄養士 有澤ゆかり



## 作り方

- 1 イカを一口大に切る。
- 2 チンゲン菜と白菜は一口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。赤ピーマンは5mm幅に切る。
- 3 フライパンに植物油の半分を熱して中華めんの両面を焼きつけ、よい焼き色がついたらほぐし炒め、器に盛る。
- 4 次に残りの植物油を熱して、エビとイカを炒め、野菜を加えて炒め、(A)を加える。煮立ったら(B)の水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にごま油を加える。
- 5 3の焼きそばに4のあんをかけ、白髪ねぎをのせる。

**ひとこと**  
とろみ効果で満足な一品  
蒸し中華めんの表面をパリッと色よく焼き上げるのが美味しさのポイント。魚介と野菜たっぷりのあんをかけた栄養満点の一品です。あんかけはとろみの効果で塩分控えめでも味を濃く感じさせる料理です。

栄養価(1人分)	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 14.3g	炭水化物 54.6g	カルシウム 93mg	塩分 2.3g
----------	---------------	-------------	----------	------------	------------	---------

## 研修医紹介

# 今日もがんばる研修医!

当院で初期臨床研修医(1年目)として働く二人を紹介します

### 研修で感じたこと

あき総合病院の長所は、きめ細かな研修が受けられるところだと思います。研修医は少人数で、先生や他職種のスタッフの方々からの一人一人への気遣いがとても感じられ、たくさんの研修医の一人でなく、一個人として見ていただけます。

### こんな医師になりたい

私は一人っ子で、あまり家に両親がいない日が多く、寂しい思いをすることもありました。だからこそ、一人一人の患者さんと真摯に向き合い、安心させられる医師を目指したいと思っています。

### メッセージ

医学生の皆さんが研修病院を考える上で、実際に見てみないとわからないことは多いものです。他の人の評価を参考にすることも大事ですが、まずは自分でいろんなところに足を運んでみてください。その中から当院に来てくだされば幸いです。



まつむら きすみ  
松村希澄 高知大学医学部卒 大阪府出身

### 研修で感じたこと

あき総合病院では内科医師を中心として、前日に入院した患者さんについてのカンファレンスが毎朝行われ、内科以外の若手医師や麻酔科・放射線科の医師も参加しています。大規模病院ではないので、診療科ごとの垣根は元々かなり低いのですが、毎朝多くの科と触れ合う機会があるということが、研修を活気づかせる要因になっていると感じています。

### こんな医師になりたい

高知へ来る前は、横浜国立大学卒業後に東京でシステムエンジニアとして5年ほど勤務していましたが、心機一転医師の道を志すことにしました。消化器外科を志望しています。

### メッセージ

東京出身ですが、現在は妻子と共に妻の両親と同居しており、高知に骨を埋めるつもりです。高知県の医療に貢献していきたいと思っています。



まるい あきら  
丸井輝 高知大学医学部卒 東京都出身

## 医学生の皆さんへ

### あき総合病院では、随時、病院見学を募集しています

実際に病院や研修の雰囲気を体験してみませんか? ご興味のある方は、電話またはメールにて、お気軽にご連絡ください。お待ちしております!

▶TEL 0887-34-3111 ▶Mail 620103@ken.pref.kochi.lg.jp  
経営事業課 臨床研修担当まで

## 新駅誕生

# ごめん・なはり線 あき総合病院前に 2021年新駅設置決定



## あき総合病院からのお知らせ

病院前に土佐くろしお鉄道の新駅ができることになりました。高知県交通運輸政策課により、すくすく新駅は病院正面の線路の北側、病院玄関からは約200m、徒歩で約3分の位置に建設し、2021年3月の開業を目指す計画です。高齢者や障害者にも優しい駅となるようエレベーターも整備。後免町駅やのいち駅、奈半利駅などには、通勤で利用できる駐車場(パーク&ライド)も用意しているため、職員の皆さんにも通勤での積極的なご利用をお願いします。このことです。病院としても、病院前に鉄道の駅ができることで、患者さんや来院者さんの利便性が向上しますし、職員の皆さんの通勤もより便利になりますので、多くの方にご利用いただける駅となるよう積極的に協力していきたいと考えています。



あき総合病院前

## タテのカギ

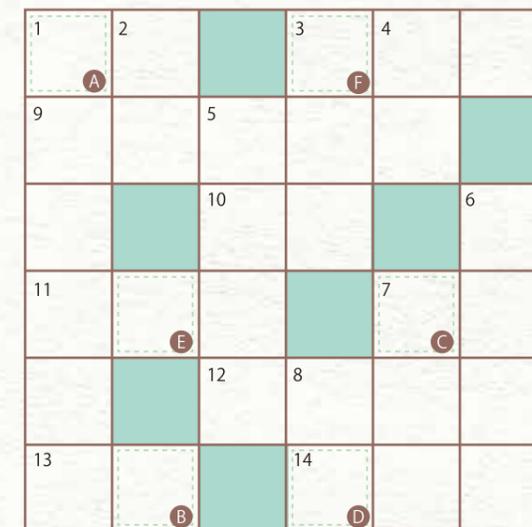
- 1 宝石の王様。
- 2 赤いものは梅干しに。緑のものは天麩羅に。
- 3 来年は〇〇〇の年にするぞ!
- 4 〇〇せぬ災害に備えましょう。
- 5 ゲームドラゴンクエストの呪文。これを唱えると体力回復。
- 6 寒がりの反対。
- 7 「覆う」という意味の防寒具。ローマ皇帝も羽織っていたらしい。
- 8 水を湧かしただけなのにダイエットや美容にもいい。

## ヨコのカギ

- 1 料理にはかかせない。鯉節もその一つ。
- 3 漢字で書くと電。なかなか読めないですよ。
- 7 おそ〇〇、カラ〇〇、チョコ〇〇、一〇〇、十四〇〇、トド〇〇。同じ顔した六つ子の兄弟。
- 9 お餅焼いて醤油つけて海苔巻いて美味しい!
- 10 〇〇斗七星はひしゃくの形。
- 11 インフルエンザが〇〇〇をふるいませんように。
- 12 身体(足首とか)に付けておいて切れると願いが叶うそうです。
- 13 アメリカの通貨単位。
- 14 昔は団塊の世代。最近の若者はこう呼ばれています。〇〇〇世代。

A	B	C	D	E	F

答えは裏面です。



## クロスワードパズル

