



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

おかげさまで100号を迎えました

南東北ふくしま

令和元年6月1日 Vol.100

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

認知症に関するよくある質問

南東北福島病院
脳神経外科 医長

佐藤 園美



佐藤 園美 先生

皆さんこんにちは。今回は、私が日常診療を行う中で、認知症について患者さんやご家族がよく疑問に思われることをQ&A方式で集めてみました。

Q そもそも『認知』ってどういう意味なの？

認知機能は、記憶、知識、言語、理解、思考、判断などの総称です。

Q 『認知症』って何？

生まれてから成長して、いったん正常に発達した知的な機能が、いろいろな疾患により徐々に障害されることで、日常生活・社会生活を営めない状態が6か月以上続く場合を指します。ですので、もともと計算が苦手、とか、もともと暗記が苦手、というのは認知症とは言いません。

認知症の原因となる疾患には次のようなものがあります。○アルツハイマー型認知症

認知症と正常老化による物忘れとの違い

認知症	原因	正常老化
病気があまりない	自覚(病識)	加齢
出来事自体を忘れる	記憶障害	あり
営むのが困難	社会生活	とっさに思い出せない
伴うことが多い	精神症状や行動障害	支障なし
		なし

近、物や人の名前が出てこないんだよなあ、『物の置き場

○血管性認知症(脳梗塞、脳出血など)
○レビー小体型認知症
○前頭側頭型認知症(ピック病など)
○その他(脳疾患、外傷、ホルモン異常、薬物、アルコール、ビタミン欠乏など)

Q 『認知症』と『正常な老化によるもの忘れ』の違いは？
正常老化による単なる『もの忘れ』は、もの忘れを本人が自覚してはいますが、認知症ではその自覚(病識)が薄れていることが多く、この点が目安となります。つまり、『最近、物や人の名前が出てこないんだよなあ』、『物の置き場

所が思い出せないなあ』などと自分で感じている人は、認知症ではない可能性が高いということです。逆に『私は正常なのに家族がもの忘れしているって言うんだ』という方は認知症の可能性があるとも言えます。その他にも、認知症の記憶障害の特徴は、出来事そのものを忘れてしまう(例えば食事をしたこと自体を忘れてしまう)のに対し、正常老化によるもの忘れは、とっさに人名や日付や出来事の内容が思い出せない(食事の内容がとっさに思い出せないが、聞けば『あー、そうだった』と思いつける)といった違いがあります。

Q 『認知症』の症状ってどんなもの？
認知症の症状は、認知症の中心となる症状である中核症状(認知機能障害)と周辺症状に分けられます。認知機能障害は、さらに記憶障害と記憶障害以外の認知機能障害(失語、失行、失認、実行機能障害)に大まかに分けることができます。

※失語：話す、読む、書くことによる意思の疎通ができない
※失認：視力、聴力は保たれているが物事を認識できない
一方、怒りっぽい、意欲がなくなる、ないものが見える、実際にはないことを考え出してこぼわってしまう他人の話

を聞き入れられない、などの症状が伴うことがあります。これらは、認知症の周辺症状と言われ、認知症に特異的ではありませんがしばしば出現します。

Q 『認知症』は治せるの？

治療により治せる場合と治せない場合があります。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症は、現在、進行を遅らせる治療はありますが、残念ながら完治することは極めて難しい病気です。脳梗塞や脳出血などの脳血管性認知症や、その他の脳疾患、外傷、ホルモン異常、薬物、アルコール、ビタミン欠乏などが原因の認知症の場合は、これらの原因を治療することで認知症を改善できる可能性があります。

Q 『認知症』の診断にはどういった検査をするの？
CT、MRIなどの画像検査 (2面に続く)

今月号のなかみ

- ▼2面||1面のつづき、6月の講演会スケジュール、食中毒予防しつかり
- ▼3面||お口の健康教室「歯と口の健康週間」、栄養ひとくちメモ「さやいんげん」、リハビリテーション科から
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「桜えびとしらすのピザ」

南東北福島病院講演会 6月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
6/5 水	11:00 ~ 11:30	放射線科 武田 恭平	ミニ健康講座 「CT検査ってどんな検査? ~これを機にしてみよう~」	中央棟 1階 医療相談課前
6/6 木	11:30 ~ 12:00	医療感染対策 白川 絢子	ミニ健康講座 「夏の食中毒について」	中央棟 1階 医療相談課前
6/12 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 羽田 美咲	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう!」	中央棟 1階 医療相談課前
6/13 木	11:30 ~ 12:00	看護部 藤倉佐江子	ミニ健康講座 「アニサキスになる食中毒を予防しましょう」	中央棟 1階 医療相談課前
6/14 金	14:00 ~ 15:30	診療部 田地野崇宏	第85回 総合健康講座 「骨粗鬆症について」	東棟 7階 講堂
		薬剤科 山田 智子	「骨粗鬆症の薬物療法」	
		リハビリ科 村松 杏樹	「骨に負荷のかかる運動と筋力強化」	
		栄養科 高野 夏美	「骨粗鬆症とサルコペニア予防のための食事」	
6/19 水	11:00 ~ 11:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「夏の脱水対策について」	中央棟 1階 医療相談課前
6/20 木	11:30 ~ 12:00	看護部 田中 禎男	ミニ健康講座 「認知症について」	中央棟 1階 医療相談課前
6/26 水	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 羽田 美咲	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう!」	中央棟 1階 医療相談課前
6/27 木	11:30 ~ 12:00	看護部 折笠 春奈	ミニ健康講座 「脱水に気をつけましよう」	中央棟 1階 医療相談課前

（1面からの続き）
 査と、もの忘れ検査で診断します。画像検査では、認知症の原因となる脳の病気（脳梗塞や出血など）がないか、脳の委縮の程度を見ます。もの忘れ検査は、記憶力や判断力、計算力などの脳の様々な機能を言語聴覚士が細かく調べる検査で一時間ほどかかります。これにより、もの忘れがあるとしてもその程度が同年代の方と比べて同じ程度（＝正常）なのか、それとも同年代の方の平均より落ちてきているのか（＝認知症）をはっきりと区別することができます。

Q 受診をした方がいいのはどのような場合ですか？
 A 年齢を重ねるごとに記憶力が低下するのは正常です。ご

自身で記憶力が低下したと感じるのは、ほとんどの場合正常な証です。ご家族が、最近変だなど感じるような場合は、認知症を疑う目安となります。

Q 認知症かどうかはMRIを撮れば分かりますか？
 A 通常のMRIやCTなどの画像で分かるのは、あくまで形の情報だけで脳の機能は写真に写りません。よく、頭痛などの精査のために行ったMRIの結果をご説明する際に、患者さんから「認知症は大丈夫ですか？」と聞かれますが、「脳の萎縮があるかどうかは答えられませんが、認知症かどうかは分かりません」という答えになります。認知症かどうかはもの忘れ検査を行わないと分からないのです。

Q 何科を受診したらいいでしょうか？
 A 認知症の検査や治療を行える科は、神経精神科、脳神経内科、脳神経外科です。

Q 家族を受診させたいのですが、認知症かもしれないから病院に行こうとは言えませんが、
 A ご家族が患者さんのもの忘れに気づいても、認知症なのでは？と直接言うと、ご本人の自尊心を傷つけ受診を拒否されてしまうことはよくあります。その方の性格にもよりますが、そろそろ歳をとってきたので一度脳の検査もしてみては？などと、認知症という言葉はあえて使わずに受診を促してはどうでしょうか。

Q 認知症で最近、激怒した

り、ないものが見えたり、おかしい行動が目立つようになってくるのですが、受診の際に、本人の目の前で主治医に言えませんか？
 A 受診の際に、ご本人の前で言えない心配事があることを、看護師にお伝えください。不自然でないように、ご家族だけからお話を伺う機会を設けますのでご安心ください。

Q 認知症の患者さんの介護で困っており、どこに相談し

たら良いか分かりません。当院の相談員にご相談ください。相談員から地域の包括支援センターなどの社会的サービスと連携することも可能です。もの忘れでお困りの方、そのご家族の方など、ご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。ご家族、医師、看護師、薬剤師、相談員などがチームとなり、総合的にお手伝いさせていただきます。

食中毒の季節 予防しつかり



point 1
菌をつけない

- せっけんでの手洗い
- おにぎりはラップで握る
- 魚は水道水で洗う



point 2
菌を増やさない

- 刺し身など生魚は、買った後すぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫から出した後早めに食べる



point 3
殺菌する

- 魚をさばいた包丁やまな板は、洗剤で洗い、熱湯をかける

梅雨時から9月頃までは細菌性食中毒が多く発生します。細菌による食中毒の代表は、重症例が多いことでも知られているO157やカンピロバクターによるものですが、食

1. 細菌をつけない・移さない
 調理前の手洗いを十分に行う。調理器具を清潔に保つ。
 2. 細菌を増やさない・やつける
 細菌は10度以下、60度以上で増殖しにくくなる。ただし、低温でも増殖する細菌もあるため、長期の冷蔵庫保存は危険。特に肉類、卵、魚介類は中心部まで十分加熱する。
 3. 安全な食材を使う
 消費期限を過ぎた食品は使わない。

（院内感染制御室 看護師 白川 絢子）

歯と口の健康週間 (6月4日～10日)

年に1度、定期検診受けよう

お口の健康教室

ることを目的として毎年歯科全体で取り組んでいます。

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。2019年度の標語は『いつまでも 続けけんこう 歯の力』となっています。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を広く国民に対し啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する習慣の定着を促します。また、疾患の早期発見・早期治療などを徹底し、歯の寿命を延ばし、国民の健康増進に寄与す



6月4日は6(ム)と4(シ)にちなんで「虫歯予防デー」として、特にこの時期は、子どもを対象に学校歯科検診や歯磨き教室が各地で行われています。ただし、成人に対しての義務的な健診などはごく限られており、歯磨きや口腔内についての教室や講習会を受ける機会も少ないのが現状です。

口腔内は痛くないと足が遠のいてしまいがちですが、6月のこの健康週間の時期に歯科受診するなど、1年に1度、定期検診を受けることを定着させ、自分の口腔内状態を知り、健康保持をされることをお勧めします。(歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀)

栄養ひとくちメモ

さやいんげん

夏の緑黄色野菜



さやいんげんの旬は6月から9月頃です。成長が早く、一年に3回収穫できることから「さんどまめ」とも呼ばれます。さやいんげんはβ-カロテンが多く、一度に食べる

量も比較的多いため緑黄色野菜として扱われています。カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルも含まれます。

選ぶ際は、きれいな緑色で張りがあるもの、表面に傷の無い物がよいでしょう。豆の形がくつきりしている物は育ちすぎて固い場合があります。鮮度が落ちやすいので軽くゆでて冷凍保存するのもおすすめです。

【おいしい食べ方】
旬のさやいんげんは短時間

できつとゆでてシヨウガ醤油をかける、肉巻きにしてお弁当のおかずにするなどの食べ方が多いのではないのでしょうか。ゆで卵とマヨネーズで作ったタルタルソースをかける。と簡単な洋風の一品になります。アサリの酒蒸しを作る際に、さやいんげんも一緒に鍋に加えて蒸し煮にすると、さやいんげんにアサリのだしがしみ込み、おいしくおすすめです。(参考:「栄養と料理」栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

その人らしさ取り戻す リハビリテーション科から 目標に向け多職種連携



リハビリテーション科と聞くと、病院のリハビリ室で手足を動かしたり、平行棒の中で歩いたりする練習や、筋力トレーニングに励んでいる姿を思い浮かべるかもしれません。

で行うものではなく、医師や看護師などの他の職種の人たちや、ご家族やお住まいの地域の方々、そして何より当事者ご本人と一緒に進めていくことが重要になります。

リハビリテーション (rehabilitation) という言葉は、habilitation) という言葉は、re (再び) と habits (適した・ふさわしい) の二つの言葉から成り立っています。病気がけがをしても、再びその人らしく生きていくことこそがリハビリテーションであり、その人らしさを取り戻していくための技術、理念、目標、そしてそれに至る過程を内包した言葉です。

そのため、リハビリテーションは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といったリハビリテーション専門職種だけ

当院・介護老人保健施設リハビリ南東北福島・訪問看護ステーション南東北福島では、急性期から回復期、そして生活期まで一貫した考えでリハビリテーションを提供しています。また理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が多職種と共働して、それぞれの専門性を発揮しながら患者様・利用者様に関わっています。これからもこのような形でリハビリテーションについてご紹介していく予定です。(リハビリテーション科 作業療法士 近澤大)

ゆきごうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

桜づつみへお花見ドライブ

今年もお花見の季節がやってきました。リハビリ南東北福島でも4月1日から17日までの3週にかけて、お花見ドライブに行ってきました。

上旬は福島市内の荒川沿いの桜づつみ河川公園へ行ききました。途中お菓子屋さんに寄り、好きなお菓子を購入し出発しました。公園の桜は五分咲きほどでしたが、利用者さんからは「久しぶりに外に出られてよかった」「おいしいまんじゅう食べられたからうれしい」などの声が聞こえ、笑顔が見られました。中旬からは桜づつみを経

お花見ドライブでアイスを味わう利用者さん



て、あづま運動公園周辺に行き、満開の桜を見ることができました。暖かい日には桜を楽しみながら近くのお店でアイスを食べてきました。利用者さんたちは「やっぱり桜はきれいだね」「来年もまた来

華やぐお菓子楽しいお茶会

今年、4月に入り寒さが戻り、桜の花に雪が積もるという珍しい風景を見る中、毎年恒例の春のお茶会の季節がやってきました。今回の通所

リハビリテーションでは、4月8日から13日の一週間、春らしいおやつと梅茶、昆布茶を用意しました。特におやつは、桜餅や桜の花びらの練きり、抹茶ロールケーキや黒蜜



お茶会に提供された桜餅

られるといいな」と話していました。今年は気温の寒暖差が激しく、延期になる日が多かったのですが、年に一度のお花見を無事に楽しんでいただくことができました。来年も利用者さんに満開の笑顔で喜んでいただけるよう、すてきなお花見ドライブを計画していきたいと思えます。

きなこロールケーキなど、期間中、それぞれ違う種類のおやつを提供しました。

事前告知をして、おやつの写真なども掲示していたので、利用者さんの期待も大きいようでした。実際におやつを目にすると華やかでかわいらしく、味もおいしいとのことで大変喜んでいただきました。花見に行けない方にも、おやつに趣向を凝らし、見た目と味を楽しんでいただくのと企画したので、私たち職員も大変うれしく感じました。今後利用者さんから様々な意見をお聞きし、できることを実践し、利用者さんが笑顔になっていただけるよう、職員一同頑張っていきたいと思

桜えびとしらすのピザ

今月のレシピ



桜えびが香ばしい♪
生地は
サンドイッチパンなので
やわらかく◎

作り方

- ①サンドイッチ用パンは、端が少しずつ重なるように縦2枚×横3枚の長方形に並べ、麺棒でのして1枚の薄いピザ生地にする。
- ②オーブントースターで5分程焼く。
- ③Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④②に③のソースを塗り、桜えびとしらすをのせてミニトマトを散らし、その上にチーズをふる。
- ⑤オーブントースターでチーズが溶けるまで7～8分焼く。

材料(4人分)

- 桜えび……………各適量
- しらす……………各適量
- サンドイッチ用パン……………6枚
- A
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - みそ……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………適量
- ミニトマト(横3つにスライス)……………4個

効用

桜えびには、カルシウムが豊富に含まれています。強い骨や歯を作り、骨粗鬆症を予防してくれます。 リハビリ南東北福島 栄養管理課

南東北 **ふくは** vol.100

発行日 令和元年6月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷