

## 認知症について知っていますか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

一般的に軽度の認知症は、認知症かどうかの診断が難しく、高度の認知症は病型診断が困難となることが多く、老化による物忘れと認知症の質が異なります。老化による物忘れでは部分的ですが、認知症では経験した出来事全体を忘れてしまいます。



### 【老化による物忘れ】



1週間前に家族と外食に行ったことは覚えているが、どんな料理が出たか部分的にはっきりしない

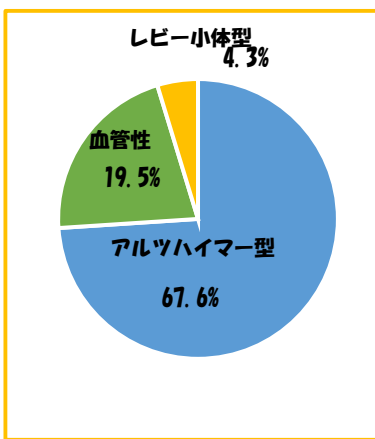
### 【認知症】



家族と食事に行ったこと自体が思い出せず、しかもそのような出来事がなかったと否定する



認知症の種類には、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などに分かります。割合として一番多いのは67.6%占めているアルツハイマー型になります。次に血管性認知症、レビー小体型認知症、その他には、前頭側頭型認知症などが挙げられます。



	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	血管性認知症
初期の症状	もの忘れ	幻視・妄想・うつ状態・パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	・認知機能障害 (もの忘れなど) ・もの盗られ妄想 ・徘徊 など	・認知機能障害 (注意力・視覚など) ・認知の変動 ・幻視、妄想 ・うつ状態 ・パーキンソン症状 ・睡眠時の異常言動 ・自律神経症状 など	・認知機能障害 (まだら認知症) ・手足のしびれ ・麻痺 ・感情のコントロールがうまくいかない など

### 前頭側頭型認知症の主な特徴



### 新型コロナワクチン集団接種のお知らせ

12月18日(日)道南ロイヤル病院にて新型コロナワクチンの集団接種を実施します。

接種会場：道南ロイヤル病院

接種時間：午前9時～11時30分

午後1時～1時30分

予約窓口：せたな町役場保健福祉課

☎ 84-5115

予約締切：12月16日(金)15時迄

※当日は、役場より郵送の封筒中身一式(接種済証・予診票)、お薬手帳をご持参ください。

## 今月のひとさら～白いきのこ「ブナピー」～

栄養士:杉村 瑚都

皆さんは「ブナピー」というきのこを知っていますか?ブナピーはブナシメジの種類で、タイトルの通り真っ白なブナシメジです。

今回はブナピーを使った「野菜とブナピーの肉巻き」をご紹介します。

ブナピーに多く含まれている**オルニチン**は**肝臓の働きをサポートし**、

①アルコールや老廃物の分解②エネルギー代謝の促進③疲労回復効果があります。今回を機に、皆様もブナピーを食べてみてください!

### 野菜とブナピーの肉巻き

- (1人前)
- ・ブナピー 1房
  - ・豚バラ肉 3枚(80g)
  - ・好きな野菜 80g
  - ・料理酒 大さじ2
  - ・みりん 大さじ1
  - ・醤油 大さじ2
  - ・砂糖 小さじ1

### <作り方>

- ①好きな野菜を5～6cmの細切りにする。ブナピーは石づきを落とし軽くほぐす。
- ②豚バラ肉で野菜と肉をきつめに巻く。
- ③中火で肉に軽く焼き目を付ける。
- ④料理酒を入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤みりん・醤油・砂糖を入れて肉に絡めながら焼いていく。
- ⑥全体に調味液が絡まったら完成!

～身近な高齢者をイメージして次の11項目に  
いくつ当てはまるか考えてみてください～



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.31

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

11項目のうち3項目  
以上当てはまれば、  
認知症が疑われます。  
(ただし本人以外が  
客観的にチェックを

※ご心配事やお困りの  
事などございましたら  
当院までご相談  
下さい。

## 認知症の予防とは？

認知症の予防には、「適度な運動」・「十分な食事と睡眠」・家事や趣味、社会活動などの「知的活動」といったことが認知症の予防に良いとされています。

人は誰でも歳を重ねると脳内の血流が悪化してきます。そうすると、脳内にエネルギーを運ぶ酸素や糖分が不足してきて、認知機能にも影響してきます。

そこで、大事なことは、脳を刺激することです。脳のトレーニングは、脳内の血流を促進して、認知機能の低下を防ぐことができます。

### 【認知症予防のための生活習慣】

適度な運動

十分な食事と睡眠

知的活動



### 【認知機能に合わせた脳トレを】

記憶力の脳トレ

言葉や数字の  
逆唱



注意力の脳トレ

パズルや  
間違い探し



見当識の脳トレ



日記を書く



地図を見る

計算力の脳トレ

¥498+¥980=

買い物  
お釣りの計算



皆さんこんにちは。透析室看護師山田です。認知症は、全国で462万人にもなるようです。身近な家族や自身の認知機能が落ちてきていると感じたことはあると思います。1人で抱え込まずに、当院連携室あるいはかかりつけ医や地域包括支援センター等へいつでもご相談下さい。



豆知識

## 医療機器っていつからあるんだろう？

最初の医療機器は・・・時代をさかのぼること400～500年前、顕微鏡や体温計の初期のものが医療機器の始まりといわれています。

16世紀ごろから始まった医療機器の歴史ですが、19世紀終わりに大きな変革期を迎えます。それがX線の発見、血圧計の発明、心電計の最初の計測！まさに医療技術の飛躍的な進歩です！！

その後も体内植込み装置(1970年代)、レーザー光(1980年代)、結成破碎装置(1990年代)再生医療(2000年代以降)と医療機器は日進月歩で進化しています。

我々医療機器のスペシャリスト臨床工学技士もしっかり管理できるよう、日々勉強し成長してまいります！！

臨床工学技士一同

