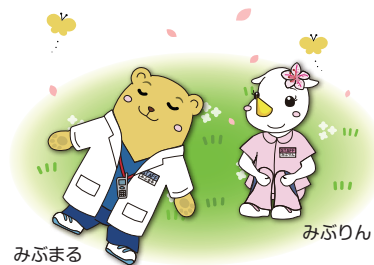


# やすらぎ

2024・5

春



—特集—

## 認知症 「患者さんご家族を 認知症サポートケアチームが支えます！」

- ◆ 早期発見！ 認知症セルフケアチェックをしてみましょう
- ◆ 認知症患者さんに寄り添った食事支援
- ◆ 認知症患者さんのためのお薬管理
- ◆ 認知症患者さんの生活をサポートします



地方独立行政法人京都市立病院機構  
京都市立病院

この「やすらぎ」は、  
ホームページでも  
見ることができます！



# 認知症



高齢化の進展とともに、認知症患者数も増加しています。2025年度には、国内の65歳以上の認知症患者数は約700万人と5人に1人程度※が認知症になると予測されています。

今や認知症は誰もがなりうる病気であり、多くの人にとって身近なものになっています。今回は認知症について、脳神経内科の中谷嘉文部長に聞きました！！

※認知症の人の将来推計について（厚生労働省）

## 認知症とはどのような病気ですか？

認知症は、慢性的な脳の病気によって、思考能力、記憶、判断力、言語能力、注意力が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす病気です。

主に高齢の方が発症しますが、若年の方でも発症することもあります。

認知症は、主に次の4つにまとめることができます。

### 【認知症・4つの種類と初期症状】

#### アルツハイマー型認知症

- 認知症の約半数を占める

初期症状

物忘れ、見当識障害、視空間認知障害など



#### 血管性認知症

- 脳血管障害が原因

初期症状

手足のしびれなど



#### レビー小体型認知症

- 早いと40歳ごろ発症

初期症状

幻覚、妄想、手のふるえなど



#### 前頭側頭型認知症

- 難病にも指定

初期症状

自発性低下、行動異常、社会性の欠如など



## アルツハイマー型認知症の治療法について教えてください。

アルツハイマー型認知症の治療には、主に次の4つの**抗認知症薬**が使われます。これらは、神経細胞の働きを調整し、一部の症状を改善させる効果があります。

### 【アルツハイマー型抗認知症薬】

	一般名	服用法
アセチルコリンエステラーゼ阻害剤	リバスチグミン	貼り薬
	ドネペジル	飲み薬
	ガランタミン	飲み薬
NMDA受容体拮抗剤	メマンチン	飲み薬

### 【レカネマブ】

アミロイドβ レカネマブ

神経細胞

アミロイドβを除去する

また近年は、アルツハイマー病の原因であるアミロイドβを脳から取り除くことができる根本的治療薬の開発が進み、**レカネマブ**という薬の製造販売が2023年9月に承認されました。

しかしこの薬は、アルツハイマーによる軽度認知障害、早期認知症の方が対象で、進行期認知症の方は適応となりません。

他の認知症には、病態や症状に合わせた治療が行われます。

例えば、脳血管障害に伴う認知症には**抗血栓薬**が、認知症に伴う精神症状に対しては**抗精神病薬**が使われます。

## 認知症の予防について教えてください。

認知症の発症や進行の予防には、生活習慣の改善やリスク因子の管理が重要です。

予防のポイントとして、主に次の7つがあります。

### 認知症予防のポイント

1 パズル、計算などの脳を刺激する活動



2 ストレス管理



3 十分な睡眠



4 バランスのとれた食事



5 適度な運動



6 血圧・血糖・脂質異常の管理



7 飲酒の制限・禁煙



## “加齢による物忘れ”と“認知症による物忘れ”の違いについて教えてください。

加齢による物忘れは、「名前や場所がとっさに思い出せない」など、一時的な物忘れのため、じっくり考えれば思い出すことができます。

一方、認知症の物忘れは「結婚式に出席したことを覚えていない」など、出来事そのものを忘れてしまいます。

また、認知症の場合は、物忘れに対する自覚（病識）が薄いことが多い、日常生活に支障をきたす、などの特徴もあります。

認知症は早期に診断して、適切な治療やケアを始めることが重要ですので、両者をしっかりと区別する必要があります。

### 加齢による物忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- 物忘れに対して自覚がある

#### 記憶の流れ

- ・ 一部を忘れる
- ・ 記憶の帯は繋がっている

日常生活に大きな支障はない

### 認知症による物忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントを与えられても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- 物忘れに対して自覚がない

#### 記憶の流れ

- ・ 全体を忘れる
- ・ 記憶が抜け落ちる

日常生活に支障が出る

## ～ 認知症ケアサポートチーム (DST) のご紹介 ～

認知症ケアサポートチームは、多職種で構成されたチームで、Dementia care Support Teamの頭文字をとってDSTと呼ばれます。

入院環境や疾患によるストレスにより、高齢の方や認知症の方は大きな意識の混乱やせん妄<sup>※</sup>を発症するリスクが高くなります。このため、当院では入院環境下でも適切な治療やケアを受けられるように患者さんのサポートを実施しています。

当院のDSTは、毎週1回、チーム全体での病棟ラウンドとカンファレンスを行い、治療・ケアの内容を検討して提案しています。



DST カンファレンス

<sup>※</sup> せん妄とは、手術後の慣れない環境や体調不良、疾患などにより一時的に脳の機能の乱れが生じ、軽い意識障害をきたした状態で、多くは不穏、興奮、幻覚などの精神症状を伴います。

神経系の複雑な成り立ちと働きに惹かれて、脳神経内科医になりました。認知症は他の神経難病と同様、有効な治療法が乏しいと言わざるをえませんが、少しずつ新しい治療法が開発されてきています。

今後もできるだけ認知症の方に寄り添った診療やケアを心がけていきたいと思っています。



脳神経内科部長  
中谷 嘉文

# 認知症セルフケアチェックをしてみましょう

認知症は、あなたの気づかないところで進行しているかもしれません。以前は、認知症は治らない、進行するものと考えられていましたが、早期の診断、適切な治療によって治すことが可能な認知症もあります。ここでは、アルツハイマー型認知症の初期症状を、チェックリスト形式で10項目紹介します。ご自身もしくはご家族の様子に当てはまる症状があるか、チェックしてみましょう。



認知症看護認定看護師  
坂口 かおり

最もあてはまるところに○をつけてください。

<p><b>チェック①</b> 最近の出来事をすぐに忘れてしまう</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック②</b> 親しい人やなじみ深い物の名前が思い出せない</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック③</b> ニュースなど周りの出来事に興味が持てない</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック④</b> 趣味が楽しめない</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑤</b> 同じことを何度も話す・聞く</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑥</b> よく不安な気持ちになる</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑦</b> 怒りっぽくなった、些細なことでイライラする</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑧</b> 家事などのよく慣れた作業手順を忘れてしまう</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑨</b> 物の置き場所が思い出せず探し物が増えた</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<p><b>チェック⑩</b> 物が見つからないとき「盗まれた」と主張する</p>	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

合計点が**20点**以上の方は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談窓口にご相談してみましょう。

合計点  点

- ※ このチェックリストは、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
- ※ 認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。
- ※ 身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります。

● 上記のチェックリストで、複数当てはまった方は、右のQRコードを読み取ってセルフチェックもやってみましょう。認知症・MCI※の早期発見のきっかけとしてご活用ください。 ※MCI:軽度認知障害



# もの忘れ看護外来

「認知症かな？」と思ったときにご相談ください。  
認知症は早期発見、早期治療が大切です！

最近、もの忘れが多くて心配

道に迷うことが多くなった



こんな症状  
ありませんか  
??



些細なことで怒りっぽくなった

相手の言うことが理解できない

当院では、令和5年10月にもの忘れ看護外来を開設しました。

この外来では、「もの忘れが気になるけど、どこに相談したら良いか分からない」、「早く治療をしたほうが良いと聞かすが、どこに受診にいけば良いか分からない」、といったもの忘れや認知症の相談ごとから、「認知症介護に不安や負担を感じるがどうしたらいいか分からない」といった介護にまつわる悩みごとなどに対応しています。

患者さんやご家族の困りごと、悩みを解決したり、少しでも軽くなるようお手伝いをさせていただきます。

ご家族のみの受診も可能です。もの忘れや認知症の相談だけでなく、最近TVでよく聞く「フレイル」や「アドバンス・ケア・プランニング」について聞いてみたい、といった内容でもかまいません。

ちょっと聞いてみたいといった軽い気持ちでご相談ください。



対象	当院に受診されている方	もの忘れ看護外来日	毎週金曜日 9:00 - 15:00
場所	当院1階 コメディカル外来		
予約方法	受診されている外来の担当医もしくは看護師へもの忘れ看護外来を受診したいと申し出て下さい。ご家族のみの受診の場合、相談対象患者さんの名前で予約をしてください。		

外来  
担当

## 【老人看護専門看護師】

高齢者にまつわる様々な加齢に伴う身体変化や健康問題をもつ高齢者の生活の質(QOL)を向上させるために活動する看護師です。

高齢者本人のみではなく、家族を含めてケアを行い、本人家族がともに、その人らしく生きていくことを支援します。



老人看護専門看護師  
大田 恵子

## 【認知症看護認定看護師】

認知症をもつ人の権利を擁護し、病態・病状の悪化を防ぎ、発症から終末期に至るまでその人らしく過ごせるよう、様々な環境を整え、QOLの維持・向上を図るため活動する看護師です。

上手く伝えることのできない認知症をもつ人の抱える不安やストレスに対応し、安心して入院生活や検査・治療を受けていただけるよう、院内全体における認知症看護の質向上のための指導や実践をしています。



認知症看護認定看護師  
北川 陽子

# 認知症患者さんのためのお薬管理



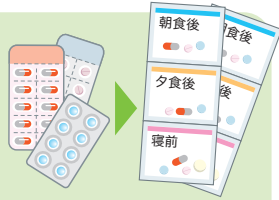
薬剤師  
森 菜々美

認知症の症状が進むと、お薬を飲み忘れるなど、ご自身でのお薬の管理が難しくなってきます。そこで、お薬の正しい服用を継続するための工夫を紹介します。

服用タイミングの調節や飲み合わせなど、お薬についてお困りのことがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

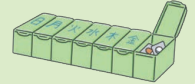
## ① 薬の一包化

一度に何種類もお薬を服用する場合や、お薬をシートから上手に取り出せない場合などに、お薬をひとまとめにすることで飲み間違いや紛失を防ぐことができます。



## ② お薬カレンダーあるいはピルケースを使用する

曜日や日付がかかれたお薬カレンダーやピルケースを使うことで、お薬を飲んでいるかどうかを確認することができます。



## ③ お薬の形の工夫

錠剤やカプセルなどが飲み込みにくくなった場合、口の中で溶ける薬や粉薬、貼り薬などへ変更できる場合もあります。



## ④ 訪問看護師、デイサービス、訪問薬剤師などの利用

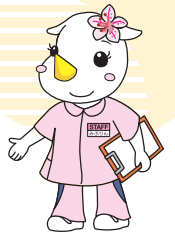
家族による介助が難しい場合は、ヘルパーや訪問看護師、訪問薬剤師などによる服薬介助の協力を得ることもできます。



# 認知症患者さんに寄り添った食事支援

認知症では低栄養に至るリスクが高いことが明らかになっています。低栄養になると、感染症や傷などの治りが遅くなるほか、筋肉量が減少しやすいため転倒や骨折のリスクも高まります。

しかし、認知症の方でも適切な栄養管理を行うことで、低栄養の予防ができることを示す研究もあります。



また、認知症になると、食事の仕方にも次のように影響が出てくる場合があります。

● 食事を食事として認識することができない。



● 自分で食べるペースや食事の量を調整できず食べ物が気管に入ってしまう誤嚥の危険がある。



● 食事の時間に寝てしまい十分な量を食することができない。



管理栄養士 柳 亜子

DST担当の栄養士はチームでの活動を通して、各病棟担当の栄養士やNST（栄養管理に特化したチーム）担当の栄養士と情報を共有し、食事内容の調整や栄養剤を活用しながら患者さん一人ひとりの栄養状態の改善に努めています。





# 認知症患者さんの生活をサポートします

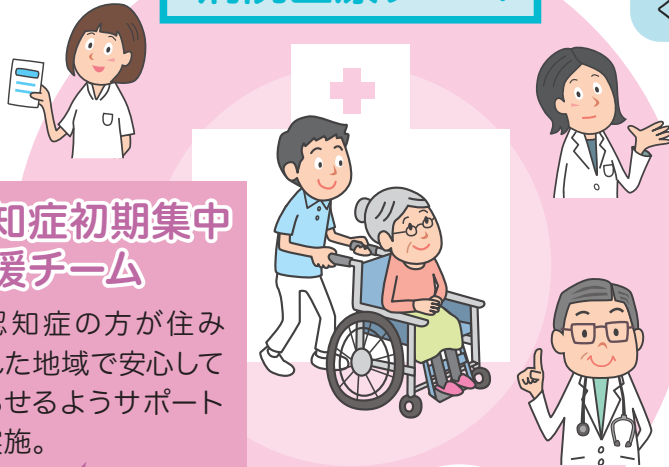
MSW (医療ソーシャルワーカー) は認知症患者さんやご家族を社会福祉の立場からサポートします。



MSW  
大八木 未亜

病院と地域をつなぐ役割を担っています。お困りごとなどがあれば、いつでもお声かけください。

## 病院医療チーム



### 認知症初期集中支援チーム

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートを実施。



①～⑤については、京都市の認知症相談支援の窓口です。詳しくは、それぞれのQRコードからご確認ください。



①

### 京都市社会福祉協議会

地域主体の社会福祉活動を推進する非営利の民間団体。地域の方が主体となって設置・運営し、ボランティア活動、趣味のサークル、サロンなど様々な事業活動を展開。



## 連携

⑤

### 京都市地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなどの専門職員が、高齢者(認知症患者も含む)の方を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するための相談窓口。



## 在宅支援チーム



### 介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護を必要とする高齢者が自立した生活を送るために援助を行う専門家。必要なサービスについて相談ができる窓口。

②

### 区役所・支所保健福祉センター

介護保険や高齢者福祉サービス、健康づくりなど、保健・福祉に関する行政の窓口。



④

### 京都市成年後見支援センター

判断能力が不十分な方(認知症の高齢者、知的障害などがある方)の代わりに契約、財産管理を行うなど、権利と財産を守る成年後見制度の相談・支援窓口。



③

### 京都市長寿すこやかセンター

認知症に関する専門相談をはじめ、市民と福祉専門職を対象とした各種講座、研修、認知症の方の介護家族や若年性認知症の方を対象とした交流会などを開催。



令和6年度 京都市立病院 ミニ市民公開講座

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

～今年度講演一覧～

- 第1回：令和6年 4月13日(土) 「アザガデミックってなに？」
- 第2回：令和6年 5月11日(土) 「がん治療時の食事と栄養」

第3回：令和6年6月8日(土)

【テーマ】「女性の健康管理のこれから～女性ホルモンの変動とその症状をよく知ろう!～」

- 第4回：令和6年 7月13日(土) 「あざができる原因」
- 第5回：令和6年 8月10日(土) 「身近な小児外科疾患について～鼠径ヘルニア、臍ヘルニア、泌尿生殖器疾患など～」
- 第6回：令和6年 9月14日(土) 「リンパ節がはれる原因」
- 第7回：令和6年10月12日(土) 「アイフレイル～眼の健康寿命を延ばそう～ Part I. 白内障について知ろう!」
- 第8回：令和6年11月 9日(土) 「妊娠と血液疾患」 「妊娠前から考える葉のこと」
- 第9回：令和6年12月14日(土) 「急性心筋梗塞は突然やってくる!」
- 第10回：令和7年 1月11日(土) 「リウマチと血液疾患」 「がんリハビリテーション」
- 第11回：令和7年 2月 8日(土) 「食道癌・胃癌治療について～手術ってどういうことするの?～」
- 第12回：令和7年 3月 8日(土) 「前癌状態とは」

講演終了

- 会場 京都経済センター 3階会議室  
(地下鉄『四条駅』すぐ)  
京都市下京区四条通室町東入  
函谷鉾町78番地
- 時間 10:30～11:30
- 申込不要 (先着70名)
- 参加無料

第3回講演医師  
小芝 明美



公式YouTubeチャンネルにて  
順次公開予定です。  
<https://www.youtube.com/user/KCHorg1>



健康教室かがやきのご案内

「健康はつくるもの」です。一人ひとりが健康づくりに取り組み健康でいていただけるように、健康づくりを応援する当院各科講師による健康教室を開催します。是非、ご参加ください。

～今年度講演一覧～

- 第1回：令和6年 4月26日(金) 「心不全について」
- 第2回：令和6年 5月24日(金) 「痔について～よくある質問・疑問にお答えします～」

第3回：令和6年6月28日(金)

【テーマ】「手術が終わったのに抗がん剤治療を受ける必要があるのでしょうか?」

- 第4回：令和6年 7月26日(金) 「健康寿命を延ばす食生活」
- 第5回：令和6年 8月23日(金) 「心不全のお話」
- 第6回：令和6年 9月27日(金) 「自分らしく生きるために～緩和ケアについて考えよう～」
- 第7回：令和6年10月25日(金) 「骨粗鬆症とサルコペニアについて」
- 第8回：令和6年11月22日(金) 「緑内障～40歳以上の20人に1人なる病気～」
- 第9回：令和6年12月13日(金) 「月経困難症と女性の健康管理」
- 第10回：令和7年 1月24日(金) 「知ってほしい甲状腺のこと」
- 第11回：令和7年 2月28日(金) 「いきいきと自分らしく老いるには」
- 第12回：令和7年 3月28日(金) 「脳梗塞について」

講演終了

みなさんは非  
お越しください!



- 会場 京都市立病院  
北館7階ホール1
- 時間 14:30～15:30
- 申込不要 (先着50名)
- 参加無料

講演医師  
宮原 亮



京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!  
喫煙はマナーを守って決められた場所です。



時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (IBTSUTAYA前)	京都市立病院 ～到着～
8時	40	45	50
9時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
10時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
11時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
12時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
13時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
14時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
15時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
16時	00 20 40	05 25 45	10 30 50

※平日のみ(土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



ご意見募集中!

「やすらぎ」に関するご意見を  
当院ホームページにて募集中。



やすらぎ 2024・春号 令和6年5月31日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院  
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311  
FAX 075-321-6025

