✚ ９月の特集

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 「知って安心認知症」

自分でできる「認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな…？」と気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

		最も当てはまるところに○をつけてください。			
チェック①		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
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか？					
チェック②		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
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？					
チェック③		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
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか？					
チェック④		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
今日が何月何日か、わからないときがありますか？					
チェック⑤		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
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか？					
チェック⑥		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか？					
チェック⑦		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
一人で買い物に行けますか？					
チェック⑧		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
バスや電車、自家用車などを使って、一人で外出できますか？					
チェック⑨		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
自分で掃除機やほうきを使って、掃除ができますか？					
チェック⑩		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
電話番号を調べて、電話をかけることができますか？					

チェックしたら、①～⑩の合計を計算▶合計点 [　　] 点

20点以上の場合は、 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機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果は、 あくまでもおおよその目安で、 医学的診断にかわるものではありません。
※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。

〈あとがき〉

今月号は認知症特集でしたが、いかがでしたか？ちなみに私は、上の「認知症チェックリスト」は 13 点でした。
認知症は、いろいろと質問を受けることが多い疾患です。患者図書室では、『こもれび』にあわせて特集コーナーを設けていますので、一度足を運んでみて下さい。また認知症の相談窓口のリストもありますので、気になる方はお声かけ下さい。

患者図書室　緒方　理恵

▶今月の特集は、「認知症について」、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」です！

みなさん、こんにちは。こもれび９月号です。
９月１５日は敬老の日。おじいちゃん、おばあちゃん、元気で長生きしてください！

こもれび

2014年 9月号 Vol.22

〈今月の特集〉

認知症について

自分でできる「認知症の気づきチェックリスト」

日赤のヘルシーレシピ
あじのスパイシーフライ

≪患者図書室「ひだまり」の活用方法≫

- 「説明を受けたけれど、よくわからなかった…」
- 「聞きたいことを聞きそびれてしまった…」
- 「同じ病気を体験した人の本が読みたい」
- 「病室を離れて気分転換したい」
- 「外来や検査の待ち時間の時間つぶしをしたい」

上記のような時には、「ひだまり」の本を活用してみませんか？患者さんや、みなさんの不安や疑問など、少しでも解消できるかもしれません。
どうぞ、お気軽にお越しください。

■場　　所／本館１階　総合案内となり
■利用時間／平日９時～ 17 時
■４月よりシャトルバスの待合室となりました。

〈私のおすすめの一冊〉

『かぜのでんわ』
いもとようこ
著・イラスト
金の星社

テレビで「かぜのでんわ」という絵本を知りました。それは、山の上におかれた電話で線が繋がっていません。でも、誰もが自由に使えて、今はそばにいない人と話すことが出来る電話、会えなくなった人に自分の思いを伝えると必ずその人に届く・・と言われている電話なのです。次々と森の動物たちが高い山を登って来ては受話器をとります。狸のぼうやは「もしもし、お兄ちゃん、どこにいるの？お兄ちゃんがいなくてさみしいよ、早く帰ってきて一緒に遊んでよ」と言います。うさぎのお母さんは「もしもし、ぼうや、元気にしてる？いい子にしてる？また、お母さんって呼んでね」と子守唄を歌います。きつねのお父さんは「おれと子供を残していってしまうなんてひどいよー。お前がいないと何もできないよ」といつまでも泣いています。ある夜のこと、鳴るはずのない電話がリーンリーンと鳴り響くのでクマのおじいさんが電話を取ると・・・？！

この話は、東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県大槌町の佐々木格さん（ガーデンデザイナー）が、自宅の庭に「風の電話ボックス」を設置した実話をモデルにした絵本です。佐々木さんは「あまりにも突然、多くの命が奪われた。せめて一言、最後に話がしたかった人がたくさんいるはず。今回の震災だけでなく会えなくなった人に伝えたい想いを持った人たちは多いと思う。」と、心の復興を願い、想いを伝える場所として「風の電話ボックス」を設置したそうです。今までにのべ１万人以上が訪れたといいます。

私も実父を亡くし、もうすぐ３年が過ぎます。癌を患い、闘病生活の中ではありましたが、まだまだ元気だったのに、その日は突然にやってきました。なので、最期に別れの言葉を交わすことが出来なかったのです。最近、私は今なお親の愛情に包まれ、守られながら生かされているんだなと感じています。いつか私も、風の電話で「お父さん、たくさんの愛情をありがとう」と伝えたい。そう、願いながら心を落ち着かせてもらえた絵本でした。もし、皆様で同じような気持ちの方がいたら、この絵本を見て亡き人と心を繋いでみてはいかがでしょうか。

本８看護室　看護係長　高村由香利

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

「認知症について」

神経内科部長　峯　秀樹

高齢化社会の到来により、わが国の認知症患者数は約４２６万人（高齢者人口の１５％）、軽度認知障害患者数は約４００万人（高齢者人口の１３％）と推定され、今後益々の増加が見込まれています。ご存知のように認知症の最大の危険因子は加齢です。６５歳以降、年齢が５歳増えるごとに認知症のリスクは２倍に膨らみます。今後も日本人の平均寿命は伸びていくことが推定されており、認知症の有病率、総患者数ともに増加していくと考えられます。

認知症の症状の中で記憶障害（物忘れ）は中核をなす症状であり、早期から出現してきます。認知症と加齢による物忘れを発症早期に鑑別することは困難ですが、日常生活に支障が出ているかどうかが大きな違いとなります。認知症の原因には甲状腺機能低下症や慢性硬膜下血腫などのように治療可能な疾患も多く含まれています。当院では物忘れ患者に血液検査、脳波、脳血流シンチや脳ＭＲＩ等を行い、認知症の鑑別・診断を行っています。症状経過や原疾患等は重要ですので、受診の際はかかりつけ医からの紹介状が非常に役立ちます。当院におきましては、精神科の常勤医もいないことから、不穏等の周辺症状が顕著な患者様の診療にはこたえることはできませんので、その点はご理解ください。

認知症の認定看護師の資格を持つスタッフを中心に入院患者向けの院内デイケアが今年スタートしました。病院という特殊な環境を患者様の状況に応じて生活感のあるものに少しでも近づけて、その人らしく療養していただけるように心がけています。現在、週に２日デイケアを行い、体操や日光浴、また習字や手芸といった患者様に応じた取り組みを行っています。認知症患者では転倒しやすいことが一般に知られています。注意機能の低下や自分の身体機能に比して速足になることなどが転倒の一因であると考えられています。また、認知症患者では昼夜逆転も多く、夜間の徘徊の問題、その際の転倒も大きな問題になります。デイケアでは意欲をもってその人らしく生きていただくことのお役立てとともに、日中の覚醒度をあげて夜間の良眠、転倒転落の防止につながればと思っています。

※脳血流シンチ…脳血流シンチグラフィ。脳の血流を評価する検査です。脳血流の異常を検出することで、脳血管障害（脳梗塞など）の病態評価、認知症の鑑別診断、てんかんの検出などに役立ちます。
（参考　国立国際医療研究センター　放射線核医学科）

1. 認知症とは。中核症状、周辺症状とは。

■認知症とは何か？

認知症とは、「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」と、後天的原因のある知能の障害で、先天的な知的発達障害は、認知症とは異なります。

■中核症状、周辺症状

中核症状…記憶障害、遂行機能障害、失行・失認・失語。新しいことが覚えられない、計画や判断ができない、服を着るなどの行動がとれない状態に。

周辺症状…徘徊、妄想、暴言・暴力、食行動異常など、いわゆる"問題行動"。家族の心に強い衝撃を与え、これがきっかけで在宅介護が困難になる場合も。

2. 早期診断を進める３つの理由

「認知症はどうせ治らない」、「認知症は単なる老化現象」、そして、「治療法がない」と思いあきらめるのは誤った考えです。下記３つの理由から、認知症においても早期受診、早期診断、早期治療は非常に重要です。

認知症を早期発見できたら

治療可能な病気を見逃さない	病気を理解し、将来に備えることができる	専門医や介護関係者との信頼関係を築ける
認知症のような症状が現れるけれど、適切な治療をすれば治る病気が少なくありません。こうした治療可能な認知症も時機を逸すると回復不能になります。	症状が軽いうちに自分の病気を理解したり、将来の予測ができれば、成年後見制度などを利用して、将来の自分の介護の方針を決めておくことができるでしょう。	早期に診断がつけば、本人が病気のことを理解した上で、医師との信頼関係を結ぶことが可能に。こうすることで、不安が和らぎ、進行後のトラブルが軽減できます。

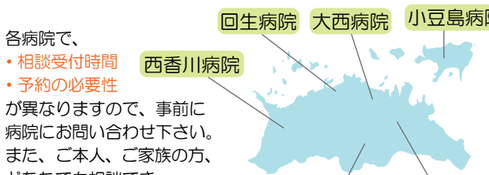
3. 病院の探し方

○認知症の診断を受けるためには、どの診療科を受診すれば良いのかな？という時は、お近くの病院の下記科を受診して下さい。

精神科　神経内科　もの忘れ外来　心療内科　脳神経外科

○香川県では６つの認知症疾患医療センターを設置しています。

下記の認知症医療センターでは、次のことを行います。
- 認知症に関する悩みや心配事の相談（無料）の対応
- 必要に応じた診察
- 認知症専門医療機関の紹介など



各病院で、
- 相談受付時間
- 予約の必要性

が異なりますので、事前に病院にお問い合わせ下さい。また、ご本人、ご家族の方、どなたでも相談できます。

4. 専門医を受診する際

診察に際して適切な情報を提供することは大事なことですが、ご本人が思っていることを遠慮なく話せるようにする配慮も必要です。診察の主役はあくまでも本人だからです。

初診前に、まとめておくと良い情報

本人も交えて家族で話し合い、基本的な情報を書き出しておくと、安心して初診に望めます。また、診察時に書き出してまとめたものを医師に渡せば、診察がスムーズになります。

出典　家族の認知症に気づいて支える本 P45

①家族歴　本人の両親、兄弟姉妹、配偶者、子、孫までの家系図、同居家族の有無、子の住所、職業など
②家族の病歴　血縁に認知症、高血圧、糖尿病、脳卒中などの人がいるか
③生活歴　どこで生まれ育ち、学歴や職歴は何か
④既往歴　今までにかかった大きな病気やケガ、その時の年齢など
⑤医療状況　治療中の病気の有無と病名、かかっている医療機関、服薬中の薬など
⑥主　訴　本人が心配している症状は何か、家族が心配している症状は何か
⑦現病歴　心配になる症状はいつ頃からで、これまでどう変化してきたか

認知症は経過が長いので、無理のない通院ができる病院を選びましょう。

参考文献・参考 HP
家族の認知症に気づいて支える本　斎藤正彦　小学館
医学データにもとづく　認知症を予防する生活習慣　羽生春夫　メディカルトリビューン
知ることからはじめよう　みんなのメンタルヘルス　厚生労働省 HP
かがわの認知症　高齢者支援サイト　香川県健康福祉部長寿社会対策課

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

にんちこうどうりょうほう
テーマ「認知行動療法」

認知症の人の行動の治療法ですよね？

うつ病や不安障害のある患者さんの、認知に働きかけて気持ちを楽にする心理療法の一種です。

「現実の受け取り方」や「ものの見方」など、いわゆる「考え」を認知といいます。その認知（考え）に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法を認知行動療法といいます。病気や悪循環の原因になっている考えや行動パターンを見つけ出して、良い循環に変えていき、症状を改善することを目的としています。医療機関で精神科医や臨床心理士との１対１、または数人のグループで話し合いながら治療を進めたり、書籍（ワークブック）を使って１人で行うこともできる心理療法です。

参考文献：自分でできる認知行動量療法　星和書店

おすすめ BOOK ！

医学データにもとづく 認知症を予防する生活習慣

高齢化が進む日本では認知症患者の増加が大きな課題となってきています。少し前までは、認知症は防ぐことのできない、治らない病気でしたが、近年、研究により認知症の原因や大きな悪化要因は生活習慣病とわかってきました。この本は、認知症とは？からはじまり、認知症をまねく危険因子、予防の大切さ、今日からできる予防法など、易しく丁寧に書いている一冊です。

看護師による 知って得する☆ミニ講座

９月１７日（水）・１８日（木）

「今日からできる脳卒中予防　こんなときは脳卒中かも？」

物が二重に見える

言葉が出ない

次回１０月１５日（水）・１６日（木）
「糖尿病について（仮）」

時間　11：30～12：00
場所　本館１階　患者図書室「ひだまり」

予約不要・参加無料です♪お気軽にご参加ください。

≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院看護部　☎ 087-831-7101

栄養課監修　日赤のヘルシーレシピ　vol.22

★ あじのスパイシーフライ ★

香辛料を使った塩分控えめの一品です。
ぜひお試しください。

〈１人分〉　・エネルギー　240kcal　・塩分　0.8g
＝エネルギー 80kcal　＝塩分 1 g

＜材料（１人分）＞

あじ（３枚おろし）	８０ｇ	小麦粉	適量	キャベツ	40ｇ
塩	少々	溶き卵		和風ノンオイルドレッシング	小さじ1
からし粉＊	小さじ 1/2	パン粉		パプリカ	30ｇ
				こしょう	少々

＊からし粉は同量の湯で溶き、よく混ぜる

＜作り方＞
① あじを１口大の大きさに切り、塩を少々振って、からしを塗る。
② 小麦粉、溶き卵、パン粉を順に薄くつける。
③ 170℃（菜箸を油に入れた時に、菜箸の先から細かい泡が出る程度）の油でカラリと揚げ、油をよく切る。
④ つけ合わせのキャベツは千切りにし、和風ノンオイルドレッシングをかける。
⑤ パプリカは食べやすい大きさに切り、焼いてこしょうを振る。
⑥ お皿にあじフライとキャベツ、パプリカを盛り合わせて出来上がり！

ポイント　♪ からしの風味でソースなどをかけなくても美味しく食べることができます。
♪ 揚げ物にはレモンやすだちの果汁を搾ってかけるとさっぱり食べられます。