

# あおやぎ

No.305  
2026年4月

～ 院内2階 あおやぎギャラリー ～



新年度あいさつ ②

健康指導シリーズ第13回

認知症について ③ ④ ⑤

「看護の日」のお知らせ ⑤

外来診療案内 ⑥

## 県立中央病院の理念と方向性

〈理念〉

県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療

- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
- ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
- ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
- ・信頼される救急医療を提供します。
- ・地域医療、福祉との連携をします。
- ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
- ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



## 新年度あいさつ

### 持続可能な医療で地域の安心を守る

院長 鈴木 克典



春風が心地よい季節となりました。新年度を迎え、当院にも新しい職員が加わり、気持ちを新たにスタートしております。日頃より、地域の皆さまには当院の医療活動に深いご理解と温かいご支援をいただいております。心より感謝申し上げます。

さて、昨年一番の出来事は、6年ぶりに山形花笠まつりに職員有志で参加したことです。日頃は白衣をまとった医療の現場に立つ職員が、ハッピー姿で「ヤッショ、マカショ、県立病院！」と元気な掛け声を響かせながら踊る姿は、凛々しいものがありました。大雨の中での参加となりましたが、忘れたくない思い出となりました。沿道の皆さまからも温かいご声援をいただき、職員一同大きな励みとなりました。医療機関として、地域に寄り添う姿勢を大切にすることで、こうした祭りへの参加は、患者さんやご家族、地域住民の皆さまとの距離を縮める貴重な機会となりました。また、職員同士の絆も深まり、笑顔と活気にあふれた時間を過ごすことができました。9月に開催されたあおやぎ祭りは、晴天にも恵まれ、昨年以上の参加者がありました。さながら遊園地状態でした。手術シミュレーターに取り組む子ども達は、キラキラと目を輝かせていました。合わせて病院への期待度の大きさを実感しました。

新型コロナウイルスは2023年5月に、感染症法上の位置づけが「5類」に移行し、コロナ禍は実質的に終息を迎えたと思われています。病院はコロナ禍前の日常、賑わいを取り戻そうとしており、4月から面会時間の拡大なども計画しています。しかしながら、インフルエンザの集団発生や現在もコロナ感染症は存在し、日常の診療に影響を与えています。完全な終息ではなく、警戒は続いています。また世界では新たな感染症が流行したとのニュースが聞かれます。感染症の原因となる微生物は、人類より先に地球上に生存しており、人類は誕生した時から感染症と闘い続けてきました。私たちが封じ込めに成功した感染症は天然痘だけであり、結核、麻疹、風疹などの大流行はありませんが、時々ニュースとなり問題となっています。病院においては完全に自由というわけではなく、これからも感染に注意しながら医療を提供したいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

山形での暮らしは、四季の豊かさに恵まれる一方

で、冬の厳しい寒さや交通事情など、医療にとって特有の課題もあります。そうした中で大切なのは、「いざというときに頼れる医療が身近にあること」だと私たちは考えています。当院は、急な病気やけがなど、専門的な治療が必要な場面で力を発揮する病院です。しかし、地域の医療は病院だけで成り立つものではありません。普段から皆さまの健康を見守っておられるかかりつけ医の先生方や、回復期の医療機関、訪問看護・介護に関わる方々など、多くの支えによって成り立っています。私たちは、そうした地域の医療や福祉の担い手の皆さんとしっかり手を取り合い、必要な医療を必要なタイミングで受けさせていただけるよう努めてまいります。

また、これからの地域医療を守っていくためには、若い医療者がこの地で働き続けたいと思える環境づくりも欠かせません。この地域で育ち、この地域を支える医療者を大切に育てていくことも、私たちの大切な使命だと考えています。これからも、皆さまにとって「いざというときに思い出していただける病院」であり続けられるよう、努力を重ねてまいります。今後も、地域とともに歩む病院として、文化行事にも積極的に関わりながら、安心と信頼の医療を提供してまいります。



## 健康指導シリーズ 第13回

## 認知症について

脳神経内科 科長 和田 学

認知症とは、記憶力・判断力などの認知機能が徐々に低下し、日常生活に支障が出る状態を指します。高齢になるほど発症しやすいものの、年齢だけが原因ではありません。生活習慣や病気の管理によって発症リスクが低下することが報告されてきており、早期発見や予防のためには、認知症の種類と特徴を知ることが重要です。ここでは代表的な三つの認知症について、予防の観点も交えて紹介します。

**①アルツハイマー型認知症**

最も多いタイプで、脳にアミロイドβという異常なたんぱく質が蓄積し、神経細胞が減少することで発症します。初期には「最近のことを忘れる」といった記憶障害が目立ち、進行すると時間や場所の感覚があいまいになったり、言葉が出にくくなったりします。進行を完全に止めることはできませんが、予防には生活習慣病の管理が重要です。中年期からの高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療、適度な運動、バランスの良い食事、社会参加や趣味活動が脳の健康維持に役立ちます。

**②血管性認知症**

脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる認知症です。症状は段階的に悪化することが多く、注意力の低下、段取りの困難、歩行の不安定さなどがみられます。アルツハイマー型のように記憶の障害が強くない場合もあります。予防には生活習慣の改善が密接に関係し、特に高血圧の治療が重要です。禁煙、減塩、適度な運動、体重管理、糖尿病や脂質異常症の治療が発症リスクを下げます。また、脳卒中を経験した人は認知症のリスクが高まるため、再発予防の薬を継続することが欠かせません。

**③レビー小体型認知症**

脳に「レビー小体」と呼ばれる異常構造物が認められる認知症です。認知機能の変動があり、日によってしっかりしている時と混乱している時があります。実際には無いものが見える「幻視」や、手足のこわばり・運動障害などパーキンソン病に似た症状が現れることも特徴です。また、睡眠中に大声で叫んだりする「レム睡眠行動異常」がみられることもあります。予防に関する研究はまだ限られていますが、運動習慣、良質な睡眠、社会参加など、脳全体の健康を保つことが有効と考えられています。

認知症の種類にかかわらず、その予防には生活習慣の改善が重要です(表)。有酸素運動は脳の血流を改善し、脳の萎縮を抑える可能性があります。野菜・魚などを中心とした食事は脳の炎症を抑え、社会的なつながりも認知機能の維持に効果的とされています。さらに、生活習慣病の治療はすべての認知症予防に関係し、特に血管性認知症の発症抑制に重要です。近年では危険因子として難聴も注目されており、補聴器の使用で聞こえを改善することで認知症リスクが低下することが報告されています。現在の医学では認知症の発症や進行を完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の改善によってリスクを減らし、進行を緩やかにすることが重要です。日々の暮らしの中でできることから取り組み、脳の健康を守っていきましょう。

## 科学的根拠に基づく認知症予防のための生活習慣

項目	今日からできること
身体活動	週に150分以上、早歩きなどの運動をする
食 事	魚・野菜・大豆製品を積極的に摂り、塩分を控える
社会活動	友人や家族と会話し、趣味の集まりや地域活動に参加する
健康管理	高血圧・糖尿病に注意し、難聴があれば補聴器を検討
嗜好品・睡眠	タバコをやめ、アルコールを控え、7~8時間の睡眠を確保

WHO 認知機能低下および認知症のリスク低減ガイドライン(2019)  
および Lancet Commission(2020) の資料に基づき作成

## 「認知症」との向き合い方が変わっています～自分らしく、安心してこれからも過ごすために～

当院を受診されている皆さんの中には、「もしかして認知症かも?」「これからどうなるんだろう」と、漠然とした不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。現在、日本では2024年に施行された「認知症基本法」とともに、認知症に対する考え方も大きく進化しています。認知症は「**なんにもできなくなる病気**」ではなく、「**工夫しながら、自分らしく暮らし続けるステージ**」へと変わりつつあります。

今回は、新しい認知症観と当院の取り組みについてご紹介します。

### 【新しい認知症観とは?】

認知症になっても一人ひとりが個人として尊重され、「できること・やりたいこと」を持ち、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる、という考え方です。

#### 1. 大切にするのは「その人らしさ」

医療の現場でも、症状を抑えるだけでなく、患者さんの「想い」を大切にするケアが広がっています。

##### ●「できないこと」より「できること」に目を向ける

記憶力が低下しても、長年培った技術や豊かな感情は失われません。趣味や日課を続けること自体が、最高のリハビリになります。

##### ●「本人の声」が一番のヒント

周囲が先回りするよりも、「本人がどうしたいか」を尊重することが、進行を緩やかにし、心の安定につながります。

##### ●病気ではなく「個性」の一部として

認知症は誰にとっても身近なものです。「隠すべきもの」ではなく、「サポートを受けながら共に生活するもの」へとイメージが変わっています。



#### 2. 認知症基本法が約束する「共生社会」

##### ●希望を持って暮らせる社会へ

買い物、銀行、仕事、趣味など、社会とのつながりを持ち続けられる環境づくりが進んでいます。

##### ●意思決定の尊重

治療方針やこれからの暮らしについて、本人の意思が最大限尊重されるよう、病院や地域がサポートします。

##### ●バリアフリーの拡大

段差などの物理的障壁だけでなく、情報や伝え方の「壁」を取り除き、誰にでも優しい街づくりが始まっています。

#### 3. 受診や入院の際に知ってほしいこと

病院生活をより快適に過ごすために、ぜひ次のことをお聞かせください。

##### ●心配なことや「こだわり」を教えてください

「朝は必ず新聞を読む」「毎日散歩をしている」等の習慣をスタッフに伝えることが安心感につながります。

##### ●わからないことは、何度でも聞いてOKです

説明を忘れてしまったり、理解が追いつかないのは当然のことです。メモを活用したり、何度でも聞き返したりして大丈夫です。

##### ●ご家族の方へ

ご本人の過去のエピソードや好きなことをぜひ教えてください。私たちは、ご本人の「想い」を共有したいと考えています。

## 【当院の取り組み】

### ●認知症ケアチーム

認知症ケアを専門的に学んだ認知症看護認定看護師が2名在籍しています。さらに医師や社会福祉士、リハビリ、栄養士、薬剤師などの職員が一つのチームとなり、認知症ケアチームとして活動しています。認知症の患者さんが安心できる入院環境の調整や、その人らしい生活が継続できるよう日々サポートしております。

### ●オレンジサポーター

認知症サポーター養成講座を受講した職員が多数在籍しています。「会計の仕方がわからなくなった」「どこにいるのか不安」といった時は、お近くの職員にお声がけください。



認知症の方への環境調整の様子

## 【相談窓口のご案内】

ひとりで悩まず、まずは専門スタッフや地域の窓口へご相談ください。

### ●患者サポートセンター（当院）

医療費、退院後の生活、介護保険の申請などに対応しております。

### ●地域包括支援センター（各市町村）

認知症の早期対応や、地域の専門機関への橋渡しを行います。

### ●認知症疾患医療センター（県内4か所）

認知症の診断や専門的なケアを行う専門機関です。



認知症ケアチームのカンファレンス

当院では全職員を対象とした研修会を定期的を開催しています。これからも皆さんに寄り添い、全力でサポートしてまいります。

## 「看護の日」のお知らせ

看護部 自治会会長 佐竹 恵美子

地域の人々が、看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合うことが地域社会の健康を支える鍵となります。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。

当院看護部では、令和8年度の看護の日のテーマを「伸ばそう健康寿命—今日からできる、小さな習慣づくり—」としました。健康寿命を延ばし、県民の皆様がいきいきと自分らしく暮らせるよう、イベントを開催いたします。日頃の食事を見直し生活習慣病の予防に役立つ情報を紹介します。ぜひ、ご参加ください。

**日時：**令和8年5月13日（水） 10時～14時

**場所：**山形県立中央病院 2階講堂

**【体験コーナー】** 塩分量チェック体験

～自分の1日の塩分量を知ってみませんか～

**【測定コーナー】** 骨密度、肌年齢測定など

**【展示コーナー】** 糖尿病や心不全の予防について

認定看護師、専門看護師の活動紹介  
看護師の子供たちが書いた絵の展示



ブロック	診療科	診療曜日					ブロック	診療科	診療曜日				
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金
A	内科	●	●	●	●	●	D	産婦人科(産科)	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	呼吸器内科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ		産婦人科(婦人科)	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ
	血液内科	△	△	△	●	△		頭頸部・耳鼻咽喉科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	糖尿病・内分泌内科	△	△	●	△	△	E	小児科 新生児内科	●	●	●	●	●
	循環器内科	●	●	●	●	●		小児外科	/	● 午後のみ	/	/	●
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
整形外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	/	形成外科		●	/	●	/	●	
B	眼科	● 要紹介状	● 要紹介状 10時30分まで	● 要紹介状	● 要紹介状 10時30分まで	● 要紹介状	F	外科	●	●	●	●	●
	歯科口腔外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		呼吸器外科	/	FAX 予約のみ	△	/	FAX 予約のみ
C	脳神経外科	●	●	●	●	●		乳腺外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	/	FAX 予約のみ
	泌尿器科	FAX 予約のみ	/	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		心臓血管外科	/	●	/	/	●
	心療内科	△	/	△	/	△	緩和医療科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	
	脳神経内科	●	●	△	△	●	放射線科	●	●	●	●	●	

## 当院を受診する時は

### ◎初めて受診される方

- ・総合受付(初来院受付)に診察申込書、問診票及び紹介状(紹介状をお持ちの方)を提出のうえ、受付してください。
- ・総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。

### ◎再来の方

- ・予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。
- ・再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。

◎マイナ保険証(保険証利用登録済のマイナンバーカード)または資格確認書のご提示がないと全額自己負担になります。マイナ保険証をご利用の際は、カードリーダーの登録操作が必要になります。

◎「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。

## 紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、紹介型外来または完全予約制(かかりつけ医からのFAX予約)による医療提供を実施しております。

- 初めての方・予約の方は受診できます。
- △ 予約のある方のみ受診できます。

### 要紹介状

眼科、産科、頭頸部・耳鼻咽喉科、緩和医療科  
FAX 予約のみ  
呼吸器内科(火・金)、整形外科、歯科口腔外科、泌尿器科、婦人科、呼吸器外科、乳腺外科

※内科の火曜・金曜日は症状によっては受付をお断りする場合があります。

## 非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用「非紹介患者初診加算料」として7,700円(税込)を頂いております。また、当院から他医療機関(大病院を除く)への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、3,300円(税込)を頂いております。ただし、助産にかかる療養費等の場合は、非課税となります。  
※緊急入院等の場合は除きます。

- ・再来患者さんからの電話予約及び予約変更については、患者サポートセンターで受付しております。
- ・「かかりつけの先生」からのFAX予約も受付しております。

TEL 023-685-2620 (午後1時～午後4時)  
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

FAX 023-685-2606  
(平日/午前8時30分～午後6時 土曜/午前8時30分～午後2時30分)