

あおやぎ

No.290
2022年7月



認知症について ②③

マイナタッチのご案内 ④

健康指導シリーズ第1回 しっかり食べてフレイル予防 ⑤

外来診療案内 ⑥



認知症について

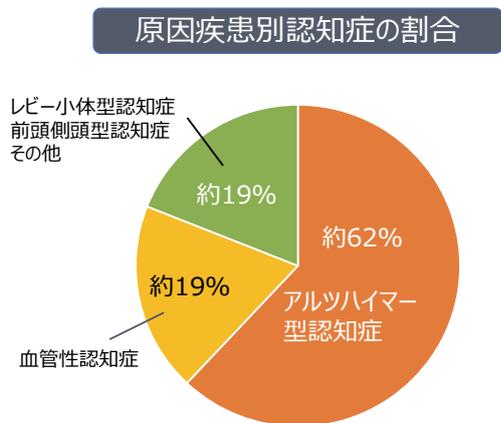
脳神経内科 和田 学

Q 1. どのような状態が認知症ですか？

A 1. 認知症とは、いったん獲得した知的機能が脳の障害により持続的に低下し、日常・社会生活に支障をきたした状態をいいます。

Q 2. 認知症の原因と種類は？

A 2. 認知症を引き起こす原因は様々ですが、「変性疾患」に属する認知症と「脳血管障害」に伴う認知症に大きく分けられます。「変性疾患」とは、脳血管障害、感染、中毒などの誘因が明らかでなく、原因は不明で神経細胞が徐々に減っていく病気をさします。認知症をきたす変性疾患で代表的なものはアルツハイマー型認知症で、その割合は認知症全体の半数以上を占めます（図1）。



Meguro K, et al. Arch Neurol 2002より引用し一部改変

物忘れで発症し、見当識障害（日付や場所がわからなくなる）が出現し、病気の進行とともに判断力が低下していきます。物の置き忘れが目立ち、忘れた財布がなくなると周囲の人が盗んだと思い込む「物とられ妄想」が有名です。アルツハイマー以外に変性に関係する認知症ではレビー小体型認知症が知られています。レビー小体型認知症はパーキンソン病に似た症状（動作緩慢など）を認め、認知機能が時間によって変動する特徴があります。実際に存在しない虫や小動物などが見え

る幻視が認知機能の変動に伴い出現することも特徴の一つです。幻視はアルツハイマーでも認められますが、アルツハイマーでは物忘れが強いために幻視の内容を記憶していないことが多く、これに対し、レビー小体型認知症では記憶の障害が軽いうちは幻視の内容を鮮明に覚えている特徴があります。その他に変性に関係する認知症は前頭側頭型認知症があり、同じ行動を繰り返す（常同性）、自分勝手な行動や反社会的な行動（窃盗など）をきたします。一方で、脳梗塞、脳出血やくも膜下出血などの脳血管障害に伴い生じるのが血管性認知症です。脳血管障害に伴う運動麻痺、感覚障害、嚥下障害などがあり、抑うつや遂行機能（計画立てて物事を行う）の低下が出現します。血管性認知症の発症には動脈硬化に関係する高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が関係しています。認知症の原因疾患の割合では、アルツハイマー型認知症が最も多く、血管性認知症が続き、レビー小体型認知症が3番目に多いとされ、これらを合わせ3大認知症と呼んでいます。残念ながら、多くの認知症は根本的な治療は困難ですが、治療の可能な認知症も存在します（表1）。慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症は外科的治療を行うことで、治療が可能な疾患です。これらの病気はCTやMRIにより明らかになるため、治療が可能な病気を見逃さないために画像診断を行うことが重要です。その他に、甲状腺機能低下症やビタミン欠乏症でも認知機能が低下するため注意が必要です。

表 1

根本的治療が困難な認知症	予防が重要な認知症	治療可能な認知症
アルツハイマー型認知症	血管性認知症	正常圧水頭症
レビー小体型認知症	アルコール関連認知症など	慢性硬膜下血腫
前頭側頭型認知症		甲状腺機能低下症 ビタミン欠乏症など

認知症の人が、 その人らしい生活を続けていくために

認知症看護認定看護師 板垣 和人

みなさん、「認知症」をご存知でしょうか。認知症とは、これまで正常に働いていた脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。タイプはいくつかありますが、最も多いのはアルツハイマー型認知症で約62%を占めています。

認知症になると「自宅での生活は難しい」と思われている方もいると思います。実際はどうでしょう？多くの認知症の方々は自宅で暮らしています。「新しいことを覚える」、「情報の整理」などは苦手になりますが生活している方は多くいます。認知症ケアは、この普段の生活で使われている機能を低下させないことが大切になります。

しかし、病気や入院を機にこれまでできていたことができなくなることがあります。体の具合や環境変化に左右されやすく、認知症の進行や筋力低下に繋がります。入院した時は、そのような状況にならないためにも、看護師のケアが重要になります。入院中は、体の様子を観察しながら多職種と連携し、普段の生活に必要な動作を促していきます。洗面や歯磨き、容姿を整えることなど、体への負担が少ないことからはじめ、元々の生活レベルに少しでも近づけるためのケアを行っています。

最近の取り組みとして、令和2年度より院内デイケアを開催しており、現在は週3回開催の中で、輪投げやボール投げなどのアクティビティーやちぎり絵、書道などの作業を行っています。昔の思い出話などを交えながら、作業や交流を楽しんでいます。参加者は、お互いスーパープレーや作品を褒め合い笑顔も生まれ、とても良い刺激になっています。参加されている患者さんは制作や交流を楽しまれていますよ。

このように当院では認知症の人が元の生活の場所に退院できるよう、認知症の進行や筋力低下を来さないためのケアを行っています。

ここに示しているのは認知症ケアのほんの一部です。大切なのは退院してからも普段の生活で、できることを続けてもらうことです。いずれできなくなる時期が来るかもしれませんが、できるうちは声がけしていきましょう。できることがあると、ご本人の満足感も得られ、介護されている方の負担軽減にも繋がります。両者ともに幸せになれるですね。

最後に、認知症はゆっくりと進行していく病気です。最後は誰かの手助けが必要になり、体の機能低下に伴い肺炎などで亡くなる方もいらっしゃいます。そのためにも認知症も早期発見・早期治療が大切です。本人が自身の最後を考えられる時から、多職種と信頼関係を築きみんなと相談していきましょう。認知症に関わらず、皆さんもこれからの人生について、ご家族や親しい友人と話してみたいはいかがでしょうか。

もし認知症に関するご相談がございましたら、いつでも患者サポートセンターへご連絡ください。



マイナタッチのご案内

医事相談課

当院では、令和3年度からマイナンバーカードを利用した保険証資格確認システム「オンライン資格確認等システム（以下「オンライン資格確認」という。）」を導入しております。オンライン資格確認とは、健康保険証の資格をオンラインでリアルタイムに確認する仕組みのことで、窓口を設置した専用のマイナンバーカード読み取り機により、マイナンバーカードを保険証として利用できます。当院では、総合受付と救急受付の2か所に、マイナンバーカード読み取り機のマイナタッチ（写真1参照）を設置しています。

一連の手続きは終了となります。

オンライン資格確認の導入によって、患者さんには次のメリットがあります。就職や転職、引越しなどで加入する保険が変わった場合、切替えの届出が済んでいれば、新しい保険証の交付を待たずに受診することができます。そして、医療機関の受付窓口で行われる資格確認がスピーディーになります。また、限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額が確認できるようになります。加えて、医師や薬剤師による薬剤情報・特定健診等情報の閲覧に同意していただくことにより、過去の状況を踏まえた診療や投薬を受けることができるため、より質の高い医療の提供を受けることが可能となります。特に、災害時は、特別措置として、マイナンバーカードによる本人確認ができなくても、薬剤情報・特定健診等情報の閲覧が可能となるため、災害時に適切な医療の提供が可能となります。



続いて、マイナタッチの使い方についてご紹介します（写真2参照）。最初にカード読み取り部分に、患者さん本人によりマイナンバーカードを置いていただきます。カード情報の読み取り完了後、本人確認方法について「顔認証」か「暗証番号」が聞かれますので、「顔認証」を選択して頂きます。次に、当院に対する「過去のお薬情報」及び「過去の健診情報」の提供について、「同意する」、または、「同意しない」を選択いただき、本人確認は終了となります。ここで終了する場合は、患者さん本人により、マイナンバーカードを読み取り部分から取り出していただきます。なお、高額療養費制度を利用される方は、続けて、高額療養費制度を「利用する方はこちら」のボタンを押していただき、「限度額情報」や「特定疾病療養受療証情報」の提供について、「提供する」または「提供しない」を選択いただきます。最後に、今後マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、初回のみ利用登録が必要となります。「継続する」、「同意して次に進む」を押していただき、患者さん本人により、マイナンバーカードを読み取り部分から取り出していただき、

医療機関には次のメリットがあります。直ちに窓口で資格確認が出来ることで、患者さんの保険資格がその場で確認できるようになり、資格過誤によるレセプト返戻が減り、窓口業務の負担が軽減されます。また、保険証の入力の手間削減にもつながり、事務の効率化が図られます。

もちろん、マイナンバーカードがなくても、これまでと同様に保険証を提示していただくことで、受診できます。マイナンバーカードを利用した保険証資格確認システムについて、ご不明な点がございましたら、受付または医事相談課にお問合せください。



健康指導シリーズ 第1回

しっかり食べてフレイル予防

栄養管理室

フレイルとは、加齢によって心身の活力(筋量や認知機能、社会とのつながり)が低下した状態をいいます。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態をさしますが、適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。しっかり食べてフレイルを予防しましょう。

◎1日3食バランスよく摂取しましょう

食事の基本は毎食バランスよく食べることです。主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食

ごはんや麺類、パンなど
炭水化物を多く含む食品



主菜

肉や魚、卵、豆腐など
たんぱく質を多く含む食品



副菜

野菜類やイモ類などビタミン、
ミネラルを多く含む食品



◎たんぱく質をしっかり摂取しましょう

たんぱく質は筋肉や血液を作る大切な栄養の一つです。そのたんぱく質が不足してしまうと、筋肉量が落ちてしまいます。加齢とともにたんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はしっかりとたんぱく質を摂取することが大切です。

フレイルを予防するために必要なたんぱく質量は、体重(kg)×1.0g以上が目安です。

毎食たんぱく質を多く含む食品を食事に取り入れましょう。

たんぱく質を多く含む食品



たんぱく質
卵1個 5.7g



たんぱく質
牛もも60g 11.5g



たんぱく質
いわし1尾 19.2g



たんぱく質
牛乳200ml 6.6g

◎ひと工夫でたんぱく質アップ！

- ・ヨーグルトやコーヒーに牛乳を入れたカフェオレなどを間食として利用しましょう。
- ・野菜サラダにツナ缶を入れてツナサラダに！野菜炒めに焼き鳥の缶詰を混ぜるのも良いでしょう。手軽にたんぱく質をプラスできる缶詰を常備しておくとう便利です。
- ・コンビニでおにぎりやパンを買う場合は、サラダチキンやゆで卵をプラスしましょう。お弁当を買う場合は、肉や魚がメインのものやおかずの種類が多いお弁当を選びましょう。

◎食事が思うように摂取できないときは…

食欲が低下している方や食事が思うように取れない方は、栄養補助食品を利用しましょう。

食欲が低下している場合は、食後に栄養補助食品を摂取することが難しい事があります。時間をずらして摂取することもおすすめです。間食に摂取したり、時間を決めずに一口ずつ摂取したりするのはいかがでしょうか？

明治メイバランスMini



1本125ml当たり
200kcal
たんぱく質7.5g

カロリーメイトゼリー



1袋215g当たり
200kcal
たんぱく質8.2g

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	△	△	● 午後のみ
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
B	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	●	△	●	△	●	
	眼科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状 10:30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	△	●	●	△	●
脳神経外科	●	●	●	●	●	乳腺外科		●	●	●	△	●	
泌尿器科	● 要紹介状	△	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	心臓血管外科		△	●	△	△	●	
C	心療内科	△	△	△	△	△	緩和医療科	△	△	△	△	△	
	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)に診察申込書と問診票及び紹介状(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。

保険証または保険証利用登録の済んだマイナンバーカード(*)のご提示がないと全額自己負担になります。「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。

(*)令和3年10月1日より、保険証の代わりにマイナンバーカードによる保険確認が可能になりました。

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】による医療提供を実施しており、緊急の場合を除いて、紹介状をお持ちの方のみの受付に限らせていただいております。

- 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

歯科口腔外科・整形外科・婦人科は「かかりつけの先生」からのFAX予約が必要です

- ・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5,090円(税含む)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、2,550円(税含む)を頂いております。
※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けております。

TEL 023-685-2620 (13時～16時)

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受付けております。

FAX 023-685-2606 (平日/8時30分～18時 土曜/8時30分～14時30分)