

## 認知症家族教室を開催しました

2023年10月21日(土)に、認知症家族教室を実施し、17家族21名のご参加がありました。

### ～ご家族からの質問や感想～

**Q** 95歳を超えた母の介護をしていますが、最近4時間くらいお昼寝するので、少し心配しています。

理想的なお昼寝時間は、30分から1時間で、お昼寝が夜の睡眠に影響している様ならば、短めにしたほうが良いでしょう。しかし、年齢によって差は出てきますので、夜に眠れている状態ならば、そのまま様子を見られて良いと思います。

また、トイレで1.2回目が覚めてしまっても、その後再び眠れる場合は、問題ありません。

**Q** 母には、周りの人には見えない人が見えているようです。そして、してもいない事でも、すべて私のせいになってしまいます。どうしたらよいのか…

それは、幻覚や妄想という症状です。そして、被害妄想が、身近なご家族に対して出現してしまう事は少なくありません。「こんなにお世話しているのに…」と、辛い気持ちや腹立たしい気持ちが湧いてくることもあるでしょう。もし、感情的になりそうな時は、「1、2…」と6秒数えてみて下さい。少し落ち着いて対応できると思います。

また、症状がひどい時は、薬物療法・調整が必要な場合もありますので、早めに主治医にご相談ください。

### 感想

- ★皆様の色々な悩みを聞き、思いは一緒だなと思いました。
- ★今後、症状が重くなる事を想像すると不安です。
- ★参加してよかったと思いました。

## 認知症のご相談は、中村病院へ

認知症という病気は、見えづらい病気です。生活の中で違和感を感じたら、早めに専門の医師に診てもらおう事が大切です。

(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会

## 中村病院

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1  
TEL ● 092-565-5331 (代)  
FAX ● 092-566-5566  
ホームページURL ●  
www.sowa-nakamura.or.jp

### 【交通アクセス】

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)  
老司2丁目バス停より徒歩8分  
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分

**クローバーホールのご案内** 当院のクローバーホールを、福祉事業活動やサークル活動、地域交流の場など、幅広く開放しております。利用方法等につきましては、総務課までお問い合わせください。

## ホームエクササイズ & 豆知識

記事担当/理学療法士



今回のテーマは「身体を温めるストレッチ」です

冬になると、手足が冷えてなかなか寝付けない、朝布団から出られない、という方は多いのではないのでしょうか？

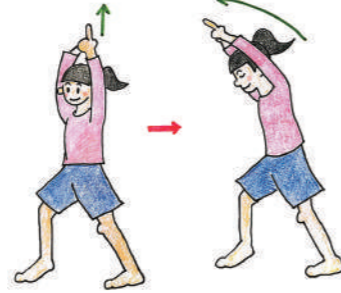
そこでおすすめしたいのが1日1回のストレッチです。ストレッチをすることで血流が良くなり体が温まります。

朝のストレッチは、体を動かす事で体温が上がるので、その日1日を元気に過ごす事が出来ます。また、夜のストレッチは、1日の疲れを取り、良い眠りへと導きます。

自分にあったタイミングで、1日1回のストレッチを取り入れてみてください。

### レッツトレーニング!!

#### ①タワーストレッチ



- 足を前後に開き、後ろになった方のアキレス腱を伸ばすイメージで立つ。
- 両手を頭の上で組み、人差し指を立てて天井のほうにグ〜と伸びる。
- そのまま前に出した方の足側に体を傾け10秒キープ。
- これを左右それぞれ5回行う。

#### ②股関節ストレッチ



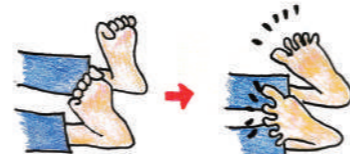
- 床に座り、合わせた足裏をなるべく自分の方に引き寄せる。
- 両膝が床につくように上体を前傾する。
- 5回繰り返す。

#### ③体側伸ばし



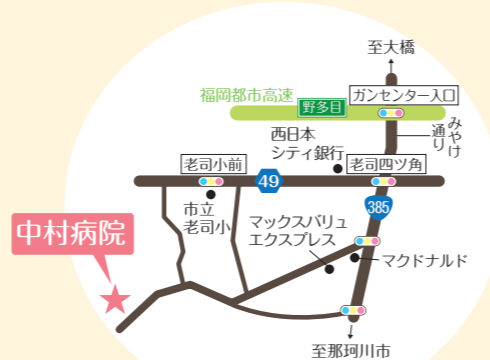
- 片脚を伸ばしその方向に体を傾ける。
- 左右それぞれ5回行う。

#### おまけの運動



足先が冷えて寝付けないときは、布団の中であし指のグーパー運動や足首の上下運動を30回ほどしてみましよう。

※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。



(財)日本医療機能評価機構認定病院  
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

### 病院理念

私たちは日々研鑽し  
いのちを尊び、心の通う  
地域医療を継続して実践します

# ほっと



## 特集 MCI(軽度認知機能障害)について

栄養コラム  
血管年齢を若返らせて  
冬を乗りきる  
ホームエクササイズ&豆知識  
身体を温めるストレッチ



### 新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

- 当院では、以下の取り組みを継続して行っております。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。
- 来院時はマスクの着用をお願い致します。
  - 入館時は、玄関にて検温と手指消毒をお願い致します。
  - 入院される患者様には、PCR検査をさせていただきます。
  - 面会制限を継続します。病棟により面会時間や方法が異なりますので面会ご希望の際は、事前にお問い合わせください。

※変更時は、当院ホームページにてお知らせ致しますので、ご確認ください。

### 求人情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています!

看護師 准看護師 看護補助 デイケア運転手

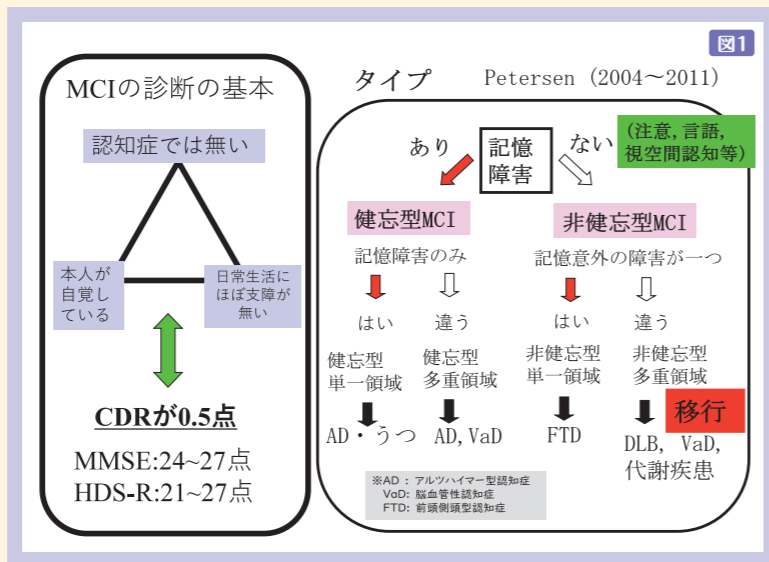
詳細はホームページをご覧ください。

# MCI(軽度認知機能障害)について

MCI (Mild cognitive impairment) (軽度認知機能障害)は、あくまでも症状の診断であり、操作的な状態像の概念と考えられます。

## 1. MCIの診断基準は

- MCIの概念を確立したPetersen(1995)の診断基準は、以下の5つのポイントを報告しています。
- ①以前と比較して認知機能低下がある。
  - ②本人、情報提供者、熟練した医師のいずれかによって指摘される。
  - ③記憶、遂行、注意、言語、視空間認知のうち、1つ以上の認知機能領域における障害がある。
  - ④日常生活は自立。以前より時間を要したり、非効率的であったり、間違いが多くなったりする。
  - ⑤認知症ではない。
- 以後、修正を加えたPetersen-2001-診断基準が以下の通りで、多くのタイプに分類されています。(図1参照)

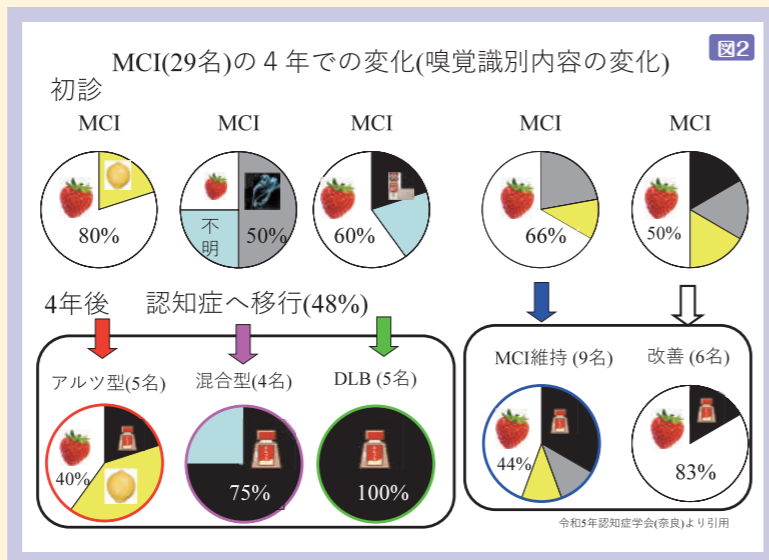


- ①本人または家族(介護者)による物忘れの訴えがある。
- ②加齢の影響では説明できない記憶障害がある。(WMSR:1.5SD 以上)
- ③日常生活は自立している。
- ④全般的な認知機能は正常である。
- ⑤認知症ではない。

現在、記憶障害の程度を年齢・教育年数を参考にWMSRの平均値より、1SD、1.5SD、2SD以上低い場合と3タイプに分け、本人の主観と周囲の観察で分け、18タイプのMCIとなっています。アミロイドPETを加えMCI due to AD(ADによるMCIの可能性が高い)等の報告があります。おそらく、バイオマーカー(アミロイド、 $\tau$ 等)の異常であるMCIはAD(アルツハイマー型認知症)と診断しても良いのではとされています。

## 2. MCIのコンバーターとリバーター

- ①:コンバーター(MCIから認知症へ移行)は、年間10%程で、4年で約50%と報告されています。
- ②:予測因子として  
症状としてうつ症状。脳画像(MRI)で海馬、嗅内野等の萎縮がある。アポリポー蛋白E遺伝子の異常。脳脊髄液(総タウ、リン酸化タウ、A $\beta$ 42)の異常等が報告されています。
- ③:リバーター(MCIから健常へ)は、14%~44%程と報告されています。我々の治療では、図2に示す様に、MCIから4年後、約半数が認知症へ移行し、約2割が改善、約3割がMCIを維持しています。嗅覚障害検査の識別内容を考慮すると、レビー小体型認知症や混合型認知症に移行した人は、コショウ・煙の誤答が多いようです。



## 3. MCIの治療

抗認知症薬は保険適応ではありません。今まで多くの検討がなされました。MCIの人に、抗認知症薬を服用させての「改善した」「効果は無かった」等の報告は未だ不明です。

## 4. MCIの治療/関わりは

MCIの人は嗅覚障害とともに海馬、前帯状回(ACC)や前頭葉の萎縮傾向の人が多く、認知症に移行しやすいと考えます。(図3参照)この前帯状回は、訓練により改善すると報告されています。脳トレをしましょう。きっと認知症への移行の予防になります。

## 5. MCIに関する検査

### ①CDR

記憶、見当識、判断力、地域・家庭での生活、介護状況と大きく3つの項目からなる。本人及び家族・介護者からの情報で重症度を含め判定する。6項目を5段階で、重症度を判定する。0点(認知症無し) 0.5点(認知症疑い) 1点(軽度認知症) 2点(中度認知症) 3点(重度認知症)です。※MCIはCDRが0.5点で、物忘れはあるが本人の日常生活に支障はない。

### ②MoCA-J (Montreal Cognitive Assessment)

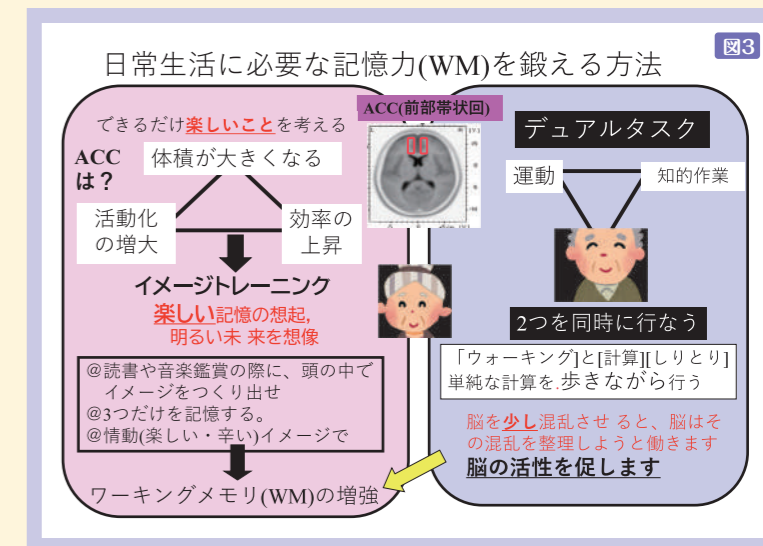
- 1)注意機能、視空間認知、記憶、言語、概念的思考、計算、見当識等の多領域認知機能の評価。軽度認知機能の低下を評価するスクリーニング検査。
- 2)30点満点で26点以上は健常範囲。25点以下がMCIです。(感度93%特異度87%)  
しかし総合的に慎重に(HDS-R、MMSE、CDR)判断しましょう。

### ③ウエクスラー記憶検査(WMS-R)

(検査は専門の臨床心理士が行います)MCIの診断に使用。一般的記憶(言語性記憶、視覚性記憶)注意/集中力、遅延再生があります。

## 6. まとめ

- 1)物忘れかな?と思ったら、早く中村病院へ。
- 2)MCIの診断されたら、認知症に移行しないようにしましょう。
- 3)認知症は怖くないです。早期発見/早期関与/治療が大切です。



精神保健指定医 森田喜一郎

久留米大学認知症疾患医療センター 前所長  
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授 客員教授  
日本精神神経学会 専門医・指導医  
日本認知症学会 専門医  
日本老年精神医学会 専門医

## 栄養コラム

# 血管年齢を若返らせて冬を乗りきる

冷えは万病のもと! 血流が良くなることで温かい血液が全身をめぐる、冷え性の改善が期待できます。

かつて健康食として一大ブームを起こした「酢玉ねぎ」をご存じですか?  
注目ポイントは「血液サラサラ」です。血液がサラサラになると冷え性の改善だけでなく、様々な生活習慣病の予防にもつながります。

### 玉ねぎ

辛み成分である硫化アリルは血栓ができるのを防ぎ血液をサラサラにする注目されています。水に溶けやすいのでできるだけ生で食べるのがおすすめ。

### さば

不飽和脂肪酸の一種であるEPAは血中のコレステロールや中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やす効果があります。栄養素をそのまま閉じ込めた缶詰がおすすめです。

酢玉ねぎは焼きサバやサバの竜田揚げとも相性が良いです。

## 簡単♡ さば缶の酢玉ねぎ乗せ

### 材料

- ◎ 玉ねぎ.....1個
- ◎ 塩.....小さじ1/2
- ◎ はちみつ.....大さじ1
- ◎ 酢.....50cc
- ◎ さば缶.....1缶

### 作り方

- ①玉ねぎは薄くスライス。辛味が苦手な人は1分ほど水にさらす。
- ②水気を切ったら塩をもみ込み、はちみつと酢に漬ける。
- ③2時間ほどで食べられる。
- ④器にさば缶と盛り付け完成。

