

# ホスピタルストリート

No.16/  
Hospital Street 2026

## 第3回市民公開講座を開催しました



令和7年10月26日に、メインテーマを「いつまでも自分らしく」とした、第3回市民公開講座を開催しました。地域の皆さんに身近な医療知識を伝え、健康維持、健康増進への意識と関心の向上のため、当医療センターの医師や看護師をはじめとした各職員が講演し、358人の地域住民の皆さんが参加されました。



# 認知症の予防と

## ●認知症 その予防と最近の治療



### 認知症について ～診断と早期発見の重要性～

医師 大橋 健二

副院長／医学博士／認知症サポート医／日本神経学会指導医・専門医／日本内科学会認定医／日本自律神経学会評議員

認知症とは、認知機能が徐々に低下し、元に戻らない状態を指します。代表的なアルツハイマー型認知症では、脳内にアミロイドβやタウ蛋白が蓄積することで、認知機能が低下します。主な症状は、記憶障害で物盗られ妄想や徘徊、興奮・不穏の症状がみられることもあります。

一方、MCI（軽度認知障害）は、認知機能の低下はみられるものの、日常生活への影響は少なく、早期に対応することで、症状の改善や認知症の発症を遅らせる可能性があります。

認知症の原因は、アルツハイマー型認知症だけでなく、脳腫瘍や正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などの脳外科疾患や内科疾患が関係している場合もあります。MRI検査で脳の萎縮を調べたり、アミロイドPET検査でアミロイドβの沈着具合を確認したりします。

治療や生活習慣の見直しとともに、早期診断・早期治療が重要です。

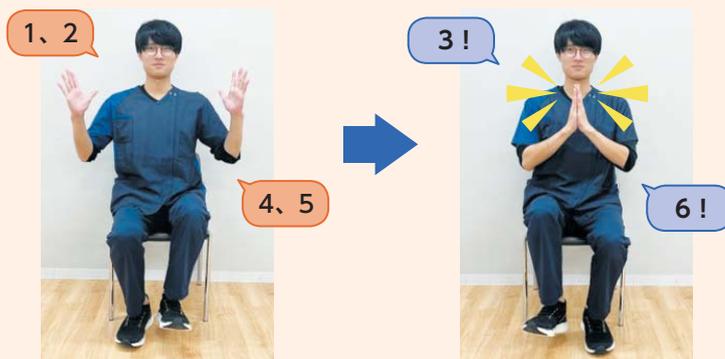
### 今日から始める！ 認知症予防体操と暮らしの工夫



作業療法士 穴澤 光

認知症は、前兆とされるMCI（軽度認知障害）の段階で気づき、適切な対策を始めることが進行を遅らせる最大の鍵となります。日々の身だしなみを整えることは脳への刺激になり、地域交流やイベントへの参加など、人との交流は脳の活性化に繋がります。また、運動と計算などを組み合わせた「コグニサイズ」や「あとだしジャンケン」のように、楽しみながら脳を使う習慣を取り入れることも大切です。特別なことを始める必要はなく、日々の当たり前の生活の中こそ、豊かな暮らしを支えるリハビリのヒントが隠されています。何か不安な点があれば、いつでもお問合せください。

#### コグニサイズ：足踏み+順番に数えながら「3の倍数」で手をたたく



#### あとだしジャンケン：あとだしをして負ける



### お口の健康づくりで認知症予防



歯科衛生士 片山 裕環

お口の健康が認知症と関係していると聞くと、驚かれる人も多いのではないのでしょうか。歯ぐきの腫れや出血を引き起こす歯周病は、お口の中だけでなく全身の健康にも影響を及ぼします。近年では、アルツハイマー型認知症とも関係があることが分かってきました。歯周病菌を取り除くためには、毎日の歯磨きがとても大切です。歯間ブラシやデンタルフロスも併用し、歯周病を予防しましょう。また、噛むことも認知機能の維持に良い影響を与えます。噛む力は、年齢とともに低下しやすいため、お口の体操を取り入れ、日頃から意識してよく噛むことが大切です。歯周病菌を除去するためのクリーニングや、入れ歯の調整などで定期的に歯科医院を受診し、お口の健康づくりを続けていきましょう。

## 共生へのヒント

### ●地域で支える認知症 ～共生へのヒント～

#### もの忘れ外来開設後の共生へのヒント

医師 佐久間 勉

医学博士／認知症サポート医／肺がんCT検診認定医師／元 金沢医科大学呼吸器外科学教授



人口の高齢化にともない認知症患者数は増加しており、これからも増加し続けるといわれています。香取おみがわ医療センターでは、一昨年にももの忘れ外来を開設し、昨年からは診療日を週2日（月曜日・火曜日）に増やし、認知症の診断、治療および地域における生活活動支援を重視してきました。

この2年間で当医療センターを受診した患者数は、増加してきていますが、市内の推定患者数の数%しか診察できていない状況です。もの忘れ外来では、病院内多職種連携で診療内容の充実をはかり、更なる患者数の増加に備える必要があります。また、病院外の医療介護施設、地域包括支援センター等と

連携し、地域ぐるみの認知症医療を展開していくことが求められています。

共生社会の実現に向けて、市民の誰もが担い手として活躍することが重要になってきています。特に市内の認知症サポーター数が増えることにより、もし認知症になったとしても、住み慣れた香取市において、安心して暮らせる共生社会の実現に繋がることが期待されています。

#### もの忘れ外来の役割と受診のすすめ

#### ～認知症とともに生きる地域づくりのために～

看護師 小久保 香苗



認知症と向き合ううえで大切なのは、早期に気づき受診することです。認知症の症状には、記憶などの「認知機能障害」と、暴力・暴言や不安などの「行動・心理症状」があり、進行する前に対応することで、その人らしい生活を守ることができます。

もの忘れ外来は、認知症の早期発見・早期支援をする場所です。本人だけでなく家族の不安にも寄り添い、看護師が丁寧に話を聞き、継続して見守ります。一人で抱え込まず、気になる変化があれば「年のせい」と見過ごさず、相談することが安心に繋がります。受診は、特別なことではなく、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための第一歩です。日常生活の小さな気づきを大切に、早めの相談や受診に繋げていくことが重要です。

#### [もの忘れ外来]

医師：佐久間 勉

診察日時：毎週月曜日・火曜日（祝日および年末年始を除く）  
午後1時から3時（予約制）

受診を希望される人は、内科外来窓口【A3】またはお電話で診察の予約をしてください。電話での予約は平日午後3時から5時までの間をお願いします。 ☎0478-82-3161（代表）



#### 認知症初期集中支援チームとは

看護師 菅谷 夏絵



「ちゃんと通院していたのに今は病院にも行かず、薬も飲んでいないようだ」「病院にも行かないと言われてしまう」など、家族の認知症状で困ったこと、不安になったことはありませんか。

認知症初期集中支援チームは、医師、看護師、社会福祉士で構成し、認知症の「早期発見・早期支援」を目標に活動しています。

認知症に関して受診ができていない人や、中断している人、認知症による症状が強く対応に困っている人はご相談ください。地域包括支援センターや家族と相談しながら、必要な医療や介護サービスを受けられるように支援していきます。住み慣れた地域で、本人も家族も穏やかに暮らしていけるようにサポートします。



## 健康な足を守るために～フットケアの大切さ～



皮膚・排泄ケア認定看護師

### 椎名 幸恵

健康な足を守ることは、毎日を元気に過ごすためにとても大切です。足は、自分の行きたい場所へ自由に歩く力を支え、その人らしい生活を続けるための大切な存在です。しかし、加齢や慢性疾患に伴ってトラブルが起こりやすい部位でもあり、疼痛による歩行困難になることもあります。

こうした問題を予防し、足の健康を守るために重要なのがフットケアです。足を清潔に保つだけでなく、血流の低下やしびれ、タコや巻き爪などの小さなトラブルを早期に発見し対処します。適切に予防や治療をすることで、できるだけ長く自分の足で歩き続けることができます。

足を守ることは健康寿命を延ばし、介護予防や家族の負担軽減にも繋がります。日頃から足をよく観察し、「いつもと違うサイン」に気づくことが大切です。足を洗い、保湿し、大切にケアする習慣を、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。



## 新着情報

### ◆マイナ保険証への移行はお済みですか？

従来の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。

従来の健康保険証の有効期限は、最長で令和8年3月31日までです。マイナ保険証をお持ちの人はマイナ保険証を、マイナ保険証をお持ちでない人は資格確認書をご提示ください。

マイナ保険証を利用するには、事前登録をする必要があります。登録手続きは、マイナポータルサイト（外部サイト）、または当医療センター総合受付に設置されている顔認証付きカードリーダーで行うことができます。



### ◆患者満足度調査を実施

11月に患者満足度調査を実施しました。今回の調査を通じて、皆さんからいただいた評価、励ましを全職員で共有し、今後ともより良い医療、サービスの提供に取り組んでいきます。

### ◆令和8年度 香取おみがわ医療センター 附属看護専門学校 学生募集

社会人でも安心して学べる環境が整っています。一緒に地域で活躍できる看護師を目指しませんか。

#### 【二次募集】

出願期間 令和8年2月12日（木）まで

試験日 令和8年2月18日（水）

試験内容 一般常識・看護・面接

※詳細については、香取おみがわ医療センター附属看護専門学校のホームページをご確認ください。



平日・日中の受診を  
心がけましょう！

時間外診療は緊急性の高い救急搬送患者のために設置されています。

\*夜間・休日を避け、平日の日中にかかりつけ医に診てもらいましょう。

