



# 認知症予防について

医療技術部 リハビリテーション科

誰でも年齢と共に、物覚えが悪くなったり人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「物忘れ」とは脳の老化によるものです。しかし「認知症」は脳の老化による物忘れとは違います。認知症とは、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態の事を言います。



基本的に認知症は完全な治療法がないとされています。そのまま放置してしまうと、コミュニケーションを取ることが難しくなったり、今まで通りに慣れ親しんだ日常生活が送れなくなったりすることもあります。一方で、完治が困難ではあるものの、早期に認知症を発見し適切な処置をすることで認知症の進行を大きく遅らせることが可能とされています。その上で今回は、初期症状などの簡易的なチェックリストと、認知症予防のためのリハビリテーションをご紹介します。

## もしかして認知症？ 初期症状をチェック

- 同じことを繰り返す  
…直前の出来事や話の内容の記憶が難しくなるため、同じ内容の発言を繰り返すようになります。
- 食事したことを忘れる  
…食事の内容ではなく、食事をした事実を忘れるようであれば注意してみましょう。
- 感情の起伏が激しくなる  
…急に怒り出したり、逆に塞ぎ込んでしまったりするなどの様子が見られれば注意。
- 作業をやりかけたまま忘れてしまう  
…1つのことに集中することが難しくなります。
- 部屋を散らかす  
…物をしまった場所が思い出せなくなると、部屋中を探したり、出したものを元に戻せなくなります。



認知症予防のためのプログラムにはこんなものがあります

### 運動を用いた認知症予防プログラム

- 有酸素運動：ウォーキング  
(1日7000歩を目指しましょう！)
- 筋力トレーニング：椅子に座って膝伸ばし
- バランス練習：片足立ち



→ 適度な運動は予防に効果的と言われています。運動には種類があり、有酸素運動・筋力トレーニング・バランス練習を組み合わせることは認知症予防に加え転倒予防にもなります。運動は週に3回を目途に、無理なく続けられるペースで行いましょう。

### 日常生活動作や趣味活動を生かしたプログラム

- 折り紙や編み物といった手芸活動
- 好きな音楽を歌ったり聴いたりすること
- 囲碁や将棋といったゲーム



→ 指先や体を動かす事といった運動や、好きな歌を歌ったり趣味である編み物をするといった活動は、脳への良好な快刺激となり認知症の予防になると言われています。

気になったものだけでも毎日の生活に取り入れ、認知症予防に努めましょう！

医療法人社団 永生会



南多摩病院広報誌

令和元年 8月 第23号

みなみ じゅう し せい  
南 十 字 星

発行・編集 / 南多摩病院 広報誌作成委員会 042-663-0111 (代表)

〒193-0832 東京都八王子市散田町3-10-1



かしじょうみゃくりゅう

## 下肢静脈瘤で悩んでいませんか？

血管外科 朽方 規喜

足がむくむ、血管が浮き出る。それは「下肢静脈瘤」かもしれません。



### 下肢静脈瘤とは

足の血管がモコモコと膨らんでしまう病気です。

見た目だけの問題ではなく、むくみ、だるい、つる（こむら返り）などの症状や皮膚の症状（湿疹、色素沈着、皮膚潰瘍）をきたしてしまうこともあります。長時間の立ち仕事、妊娠、出産、遺伝的な体質でなりやすく、年齢とともに徐々に悪化することが特徴です。健康な方でも、スポーツ中に足がつりやすいなど、パフォーマンスが低下することがあります。

### 下肢静脈瘤チェックリスト

- 足の血管がモコモコ浮き出ている。
- 足がだるい、重い。
- 足がむくむ、疲れやすい。
- 足がつりやすい。
- 皮膚が茶褐色になってきた、硬くなってきた。



当てはまる方は血管外科外来にご相談ください

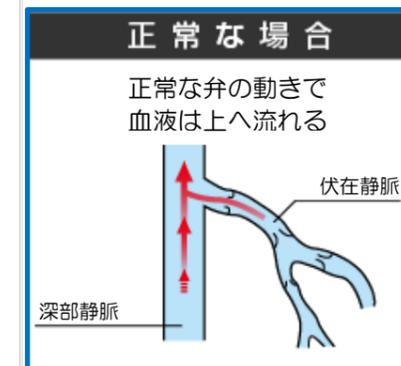
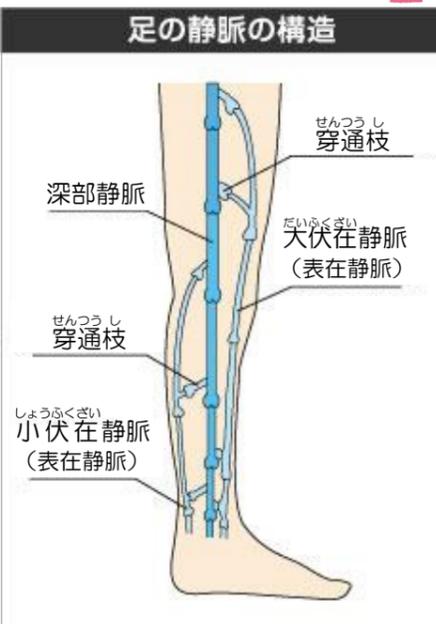


### どうしてできるの？



足の血管には動脈と「静脈」があります。静脈はセロハン紙のようにペラペラで薄く、伸びやすいという特徴があります。

血液が心臓に戻るためには、静脈の内側にある「弁」が大きな力を発揮します。ところが、静脈が太く伸びきってしまうと、やがて弁が壊れ、血液が逆流してしまいます。すると足の血管がモコモコと拡張してしまうのです。多くの静脈瘤は、表在静脈（大腿の内側を走る大伏在静脈や膝裏を走る小伏在静脈）の弁が壊れるために発生します。



## 診察から診断までの流れ

初めて診察を受ける場合は、問診や視診から始まり、エコー（超音波）検査を行います。外から見ただけではわからない足の静脈の状態を確認するためです。エコー検査は、足にゼリーを塗るだけなので痛みはありません。現在はエコー検査だけで治療方法を決定できることがほとんどです。

## 主な治療方法

南多摩病院では、身体への負担を最小限にして、本来のきれいな足を取り戻して頂くことを目標にしています。弾性ストッキングによる圧迫療法、注射で血管をパシャンコに目立たなくする硬化療法、日帰り手術が可能な血管内治療など、様々な治療方法があります。放っておくと悪くなりますので早期に治療することが大切です。患者様お一人おひとりに合わせて最適な治療方法を提案させていただきます。

## 南多摩病院では日帰り手術が可能です！

手術は現在、カテーテルによる血管内治療が主流です。保険診療が適応されます。南多摩病院では、すでに400件を超す患者様がこの治療をお受けになり、多くの皆様にご満足を頂いています。手術時間は片足20分程、局所麻酔で行います。当院で採用している高周波カテーテルは、従来のレーザー治療に比べて合併症が少ないというメリットがあり、術後の痛みはほとんどありません。

お身体が不自由な方やおひとり暮らしの方には、安心の1泊入院もご案内しています。

## 治療前後の様子

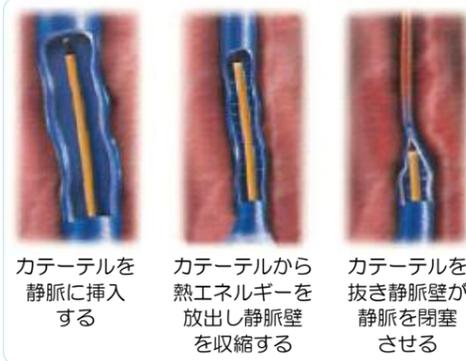


※ 結果には個人差があります。

## 高周波カテーテルによる血管内治療



Medtronic Closure RFG Generator / ClosureFAST Catheter



カテーテルを静脈に挿入する

カテーテルから熱エネルギーを放出し静脈壁を収縮させる

カテーテルを抜き静脈壁が静脈を閉塞させる

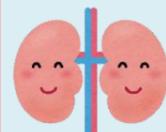


## 血管外科専門医が手術を担当します

### 血管外科部長

くつかた のりよし  
朽方 規喜 医師

- ・心臓血管外科 専門医
- ・心臓血管外科 修練指導者
- ・日本血管外科学会 評議員
- ・下肢静脈瘤血管内焼灼術 実施・管理委員会 実施医・指導医



## 腎臓の働きを補う「透析」のお話

医療技術部 臨床工学科

臨床工学技士という職種を知っていますか？

わたしたち臨床工学技士は、院内にある医療機器を安全に使用できるように点検・管理を行っています。その中でも関わりの深い「透析」についてお話させていただきます。

## 腎臓が悪くなると？

腎臓は24時間365日尿を作り、水分バランスを整え、そして、血圧の調整など様々な働きをしています。何らかの原因で腎臓の働きが悪くなると、右のような症状が現れます。このような状態を慢性腎不全といいます。慢性腎不全が進行すると尿量が減少し、体の中に老廃物や余分な水分が溜まってしまうため、透析による補助が必要となります。

## 慢性腎不全の症状



## 透析ってどういう治療？



2017年末時点で、全国に約33万人の透析患者様がいます。透析は、多くの血液を透析装置・人工腎臓に循環させて老廃物や余分な水分を取り、きれいになった血液を再び体に戻す治療のことで、透析を行うため、十分な血液を循環できるように手術で動脈と静脈の血管を繋ぎ、シャントという血液の出入り口を作る必要があります。このシャントに針を2本刺して、1回4時間程度の治療を週に3回行います。

## 大切なのは「体重管理」

透析患者様が一番気をつけていることは、体重管理です。腎不全のため尿量が減少し、食事や飲水の量が体重増加に直接つながります。そのため、一人ひとりに適した目標体重を設定し、増加した分を治療で取り除きます。体の中に多くの水分が残ってしまうと心臓への負担が大きくなり心不全を起こしたり、肺に水が溜まってしまい呼吸が苦しくなったりします。したがって、体への負担を少なくするために体重管理の指導を行っています。



臨床工学技士は、医師、看護師等の様々な職種と協力し、安心・安全な透析を提供できるよう努めています。



## 第28回 南多摩病院 市民公開講座のお知らせ

2019年8月31日(土) 14時~16時 南多摩病院 8階会議室にて

- ① 「腎臓」のはたらきとは？ ~予防法・治療法を学びましょう~  
…総合内科 医師 金久 恵理子
- ② 「透析」って何だろう？  
…臨床工学科 係長 安本 浩二

参加費無料！  
先着100名様  
締切 8月29日

お問い合わせは南多摩病院 医療連携室まで  
TEL: 042-663-0111 (代表)  
皆様のご参加をお待ちしております。

