



徳島県立中央病院 患者支援センター

770-8539 徳島市蔵本町1丁目10-3

<https://tph.pref.tokushima.lg.jp/central/>

電話 088(631)7151

FAX 0120(631)715

mail: chiiki@tph.gr.jp

認知症の予防とケア ～いつまでも自分らしく～

徳島県認知症疾患医療センター講演会要旨

看護局 認知症看護認定看護師 森 舞

今回は、9月14日の行われた徳島県認知症疾患医療センター講演会について報告します。

日本では2040年代に高齢化のピークを迎え、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。2019年に6月に認知症施策推進大綱が閣議決定され認知症の「予防」が重要なテーマとして掲げられました。認知症の予防には、一次予防(認知症の発症リスク低減や発症遅延)、二次予防(早期発見・早期対応による重症化予防)、三次予防(その後の機能維持、認知症の行動・心理症状の予防・対応)があります。この大綱の「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味があります。

認知症にはなりやすいリスク因子がいくつかあり、それを改善することで認知症の発症を遅らせることができると言われています。

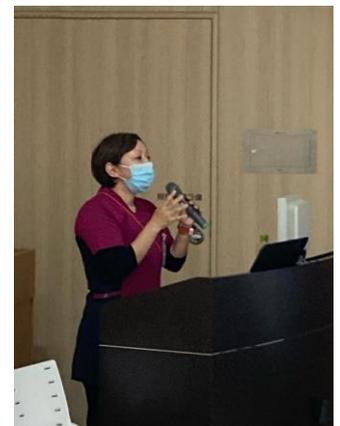
【認知症のリスクになる主な因子】

- 高血圧や肥満
血圧は130mmHg以下でコントロールする
中年期(65歳以上)以降の肥満を予防する
- 難聴や視力低下
難聴は認知症にもっとも関連性が強く、特に記憶力に影響する
補聴器の使用により記憶力の低下を予防することができる
見えにくくなったら眼科でみてもらう
- 糖尿病
糖尿病にならないような食生活や生活習慣を心がけることが重要
- 運動不足
汗をかく程度以上の運動を行う
- 喫煙
喫煙自体が寿命を短くするので認知症以外の病気にもなりやすい
- 過度の飲酒
1週間の飲酒量の目安 350mlなら週12本以下 500mlなら週8本以下
ほどほどが大事
- 社会的孤立
社会とのつながりがなくなると認知症のリスクが高まります
積極的に友人や家族と楽しく過ごすことや目標をもって生き生きと生活することが大切です

【認知症予防で大切なこと】

認知トレーニングも大切ですが、好きなことや趣味を続けることが認知症の予防になります。

認知症は誰もがなりうるもので、身近なものになっています。認知症になっても希望をもって自分らしく生きられるよう、ひとりひとりが認知症について学び備えていきましょう。



FAX 予約時の体調チェック表終了について

新型コロナウイルス感染症の5類引き下げに伴い、当院 FAX 予約時に添付して頂いていた患者様・付添い者様の体調チェック表を4月28日より終了させて頂いております。

これまでの期間、紹介患者様への説明等でご協力いただき感謝申し上げます。

なお、当院外来受診時の検温、マスク着用は継続して頂き、受診日過去7日以内にコロナ陽性者との接触歴、体調不良や発熱がある場合は、予約された診療科まで事前に御連絡して頂くようお願い致します。

今後とも当院の地域連携事業にご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

患者支援センター長 白神 敦久

徳島県認知症疾患医療センターのご案内

徳島県立中央病院では認知症疾患医療センターを設置しており、認知症の鑑別診断を行う認知症専門外来と、BPSD 外来を行っております。ご予約の際は、認知症外来専用の FAX 受診申込書に本人・付添者の体調チェック表を添えて FAX 送付をお願い致します。

◎診療案内(予約制) 認知症専門外来 水木金 午後 ・ BPSD 外来 月 午後

◎お問い合わせ 平日 10:00~16:00 (土日祝・年末年始除く)
電話 088-631-7172 つながらない場合は 088-631-7151 (中央病院代表) まで
FAX 088-631-7130 (患者支援センター直通 FAX と異なります)

がん相談支援センターのご紹介

当院のがん相談支援センターでは、がんに関する悩み事や不安について、専門の相談員が相談支援を行っております。

院内外問わず、地域の医療機関の皆様からのご相談もお受けしております。

お気軽にご連絡ください。

以下のようなご相談に対応しております。

- ・がんの治療に関する一般的な情報が知りたい
- ・緩和ケアについて知りたい
- ・アピアランスケアを受けたい・知りたい
- ・他のがん患者さんと話をしてみたい
- ・がん治療をしながら、仕事を続けていけるか不安 など

窓口：当院1階 総合案内 **がん相談支援センター**

TEL：088-631-7151 (内線：5867)



《報告》

皆様のおかげをもちまして、

令和5年8月は、**地域医療支援病院**

紹介率 90.7% 逆紹介率 140.0%でした。

FAXによる事前受診予約件数は972件でした。

今後も地域医療連携推進に努めます。何卒よろしくお願い申し上げます

※令和4年度の診療報酬改訂により逆紹介率の計算方法が変わっております。