

和

なごみ

3月号

健康特集

MCI(軽度認知障害)を早期発見

冬から春への移り変わりを探して、春を感じてみましょう！

三和クリニック 院長 豊國剛大

皆さんは「春分の日」が年によって違うことをご存じでしょうか？国民の祝日のうち、春分の日と秋分の日は、具体的な日付が定まっていません。「春分の日」は太陽が春分点を通過した日で、太陽は赤道にあり、地球のどこにいても昼と夜の長さが同じになる日ですが、厳密にいうと実際には昼のほうが少し長いそうです。毎年約6時間ずれていくため、春分の日の日付がずれることがあります。しかし、どこまでもずれ続けるのではなく、うるう年によって調整されているので、3月20日か21日になります。恥ずかしながら、私はこの40数年間、気がついていなかったのが、カレンダーを見なおして驚きました。また、春分の日は日本だけの考え方ではなく、ヨーロッパでは、

春分の日をもって春の始まりとすることが多く、世界的にも春分の日を境に春を寿ぐ祭りや行事を開催する地域が多いようです。

「春分の日」は、自然をたたえ、生物をいつくしむことを目的とした日です。暖かい日も増えてきているでしょうから、暖かい春風、ぽかぽか気持ちの良い春の陽射しや日だまり、花の香り、芽吹き始めた木など、外に出て歩いて、春探しをしてみましょう！

最後に、3月から平日午後の外来の診療時間が15時30分～17時30分(受付終了)に変更になりました。地域の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

 **三和クリニック**

1F/外来診療

2F/在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭通7丁目242番地



写真：足立稔さん 撮影

MCI（軽度認知障害）を早期発見

アルツハイマー型認知症の一步手前、MCIを見逃さない

認知症全体の6割以上を占めるのがアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症はアミロイドβが脳に蓄積することで起こります。認知症の前には、正常でもなく認知症でもない時期を経ることがわかっています。この段階をMCI(軽度認知障害)といいます。

日常生活に支障がないが物忘れが目立つ

MCIでは物忘れ(記憶障害)が起こります。MCIがない人でも「夕食に何を食べたか」を忘れることがあります。あとで自発的に思い出せます。MCIでは自

分だけでは思い出せないことがあります。が、「カレーライスだったよ」などのヒントがあると、「そうだった、ビーフカレーだった」と詳しいメニューを思い出せます。

そのほか、「繰り返し同じ話をする」「何度も同じ質問をする」「物を置いた場所がわからなくなる」「家電製品の操作方法などを覚えるのに時間がかかる」などの症状がみられます。人や物の名前を思い出せず、会話で「あれ」「これ」などの言葉を使う頻度も上がります。

ただ、MCIの段階では記憶障害は繰り返しみられるものの、人の手や目を借りずとも、自立した生活が可能です。

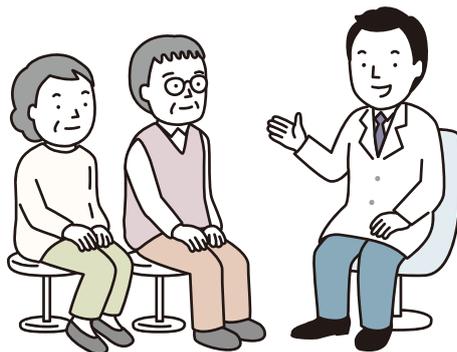
MCIの診断までの流れは？

受診先

- 物忘れ外来
- 脳神経内科
- 精神科 など

家族からみた様子も大事

他者からみた客観的な日常生活の情報は診断に重要。以前と比べて変わった点などを、詳しく医師に伝えよう。



問診

日常生活の中で認知機能の障害がどの程度あるかを客観的に見極める。

質問式の認知機能検査

記憶力や注意力などの認知機能のうち、どの機能が障害されているのかを確認する

記憶力や注意力などの認知機能の状態を調べる検査。「長谷川式」「MMSE」などの種類があり、最近ではMMSEが用いられることが多い。

問診でMCIの状態であることが確認でき、ほかの病気がみつからず、海馬の萎縮がみられる場合は

アルツハイマー病によるMCIの疑い

MRIなどの脳の画像検査

- ・ほかの病気の可能性を確認する
- ・アルツハイマー病を積極的に疑う特徴があるかをみる

アルツハイマー病以外の病気がないかどうかを確認する。また、アルツハイマー病初期の特徴である海馬の萎縮の有無などを調べる。



早めの受診が、よい状態を長く維持するカギ

MCI の段階は、認知症への対応において非常に重要な時期です。MCI の段階で治療を始めれば、認知症への移行を遅らせることができる可能性があるからです。以前に比べて、MCI の段階で受診する人は増えているものの、まだまだ一部です。本人は病気だと思っておらず、家族も「物忘れは年のせいだからしかたがない」と気に留めないケースが多いようです。MCI が疑われる場合は、そのまませずに、物忘れ外来などを受診するようにしましょう。

なお、周囲の人が受診を促すときは本人の気持ちへの配慮が必要です。例えば、夫婦なら「一度、2人で脳の健康診断のつもりで診てもらおうか」などのように話してみるとよいでしょう。

認知症への移行を遅らせるには、日常生活を見直そう

MCI と診断されてからは、3～5年ほどで認知症へ移行する人が多いようです。進行のしかたは、生活習慣病や疲労、うつ病、睡眠障害の有無など、心身の状態によっても変わることがわかっています。心身の状態がよければ、症状が改善した状態と MCI の状態を行ったり来たりする時期もみられます。できるだけよい状態を維持するために、日常生活を見直して、心身を健やかに保つことが大切です。

また糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病はアルツハイマー病の発症リスクを高めたり、進行を早めたりすることがわかっています。これらの生活習慣病がある場合はその管理もしっかり行いましょう。

MCI のある人へ今すぐできる認知症対策

- 1 適度な強度の運動を日常的に続ける**
特に勧められているのがウォーキングなどの有酸素運動。脳の活性化にもつながるとされている。会話ができる程度で行う。
- 2 食生活を見直す**
エネルギーや食塩、脂質などをどれくらい摂取しているかをチェックする。バランスのよい食事をとるようにしよう。
- 3 生活習慣を改善する**
まずは運動や食生活などの改善が第一。持病がある場合、必要があれば薬を併用し、持病の改善を目指す。



三和クリニックでは MCI スクリーニング検査を 20,000 円(自費)で受けることができます。

検査可能なのは月火水金土(午後 3 時まで)です。

検査内容

アルツハイマー病はアミロイドベータペプチドという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。この前段階である MCI のリスクをはかる血液検査です。この検査では、アミロイドベータペプチドの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中の 3 つのタンパク質を調べることで、MCI のリスクを判定します。



新スタッフ紹介



元村 三男

NEW!

ドライバー

出身地 徳島県吉野川市

入職して感じたこと 在宅医療の患者さんが多いのに驚きました。

これからの抱負 高齢化社会で在宅医療の必要が増えると思います。先生を安全に送迎し、患者さんに寄り添えるように頑張りますので今後ともよろしくお願いいたします。



坂田 幸織

NEW!

運営部

出身地 西宮市

趣味・特技 ミュージカル観劇、バドミントン、カラオケ、USJ

入職して感じたこと スタッフの皆さんの、患者さんを支えたいという思いを強く感じました。

これからの抱負 医療業界は初めてで覚えることばかりですが、1日でも早く皆さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



亀田 めぐみ

NEW!

ケアマネジャー

出身地 大阪府

趣味・特技 デイキャンプ、釣り

入職して感じたこと 入職してまず感じたのは、医療と介護の連携のスムーズさです。現場ではスタッフ同士が密に連携し、利用者さんの状態変化にも迅速に対応している姿が印象的でした。

これからの抱負 ケアマネジャーとして初めてこの職場で働き始めましたが、医療と介護の連携の素晴らしさを日々実感しています。利用者さんやご家族が安心して生活できるよう、医療・介護スタッフとの連携をさらに深めながら、自分の役割をしっかりと果たし、スキルを磨いて成長していきたいです。



お知らせ

【重要】外来診療スケジュール変更のお知らせ

令和7年3月より、平日午後の診療時間が、15:30～17:30となります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 15:30～17:30	○	○	○	休診	○	○ 13:30～16:00	休診

- 糸永竜也医師の診療は4月14日(月)までとなります
(3/17～3/30までは休診)

●豊國剛大院長の外来診療

月曜日 午後 火曜日 午後 水曜日 午前、午後

金曜日 午前 土曜日 午前

※水曜日は混雑する傾向があるので、他の曜日をご検討ください。

専門外来のご案内

- 整形外科外来** ※予約優先 TEL：06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません

- 古結医師の皮膚科外来 (予約不要)**

火曜日 午後 土曜日 午前 9:00～12:00 (第2・4週)

水曜日 午前、午後 午後 1:30～4:00 【処置中心】

- 栄養相談**

三和クリニックは管理栄養士がいる診療所です。

薬だけに頼らず食事から健康になりましょう。

火曜日 (午前・午後) 竹本 水曜日 (午前) 高木

土曜日 (午前) 牧野 / 山部 ※栄養相談には、医師の診断が必要です。



検査部だより



検査部：松尾将志

がんは日本人の死因第一位！

日本人の死因として最も多いのは「がん」ですが、どのがんが罹る人が多く、死亡しているのかご存じでしょうか。データを見てみましょう！

罹患数	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

国立がん研究センターホームページ「がんの罹患数の順位（2020年）」を参考に作成

罹患数とは「がんになった人の数」です。男性は前立腺がん、女性は乳がんにかかった方が最も多く、続いて大腸、肺、胃の順に男女共に多いという結果になっています。続けて死亡数を見てみます。

死亡数	1位	2位	3位	4位	5位
総数	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

国立がん研究センターホームページ「がんの死亡数の順位（2023年）」を参考に作成

罹患数が多かった肺、大腸、胃は死亡数も多い結果となっています。これらは一般的な健診で肺はレントゲンやCT、大腸は便検査、胃はカメラやバリウムなどで調べています。また罹る数の多い前立腺と子宮は死亡数はランク外という結果です。他に早期がんとしての発見が難しい膵臓が上位に入ってきています。

皆さんの予想通りだったでしょうか。死亡数こそ多いものの、現代ではがんは早期に発見できれば治療の選択肢が広がり、完治の可能性も高くなる病気です。定期的な健康診断を受けることでリスクを早めに察知し、適切な対応ができます。令和4年の尼崎市の特定健診の受診率は約30%と低いので年に1回の受診を目指しましょう。

当院では健康診断の1つである人間ドックをリニューアルしました。既存のコースの採血項目を見直し、また新たなコースを設定いたしました。詳しくはホームページをご覧ください。

当院では以下の健診が受けられます

- ①特定健診 ②尼崎市健診（胃、大腸、肝炎ウィルス検査）
- ③法定健診、雇入れ健診（当院名称：健診A） ④協会けんぽ生活習慣病健診
- ⑤薬業けんぽ（一般、生活習慣病、ドック） ⑥人間ドック



さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

クリスマス音楽会を開催しました

去年（2024年）12月21日（土）に、市内のホテルで、在宅患者さん対象の「第2回三和クリニック・クリスマス音楽会」を開催しました。

この日のために、訪問看護師、ケアマネ、事務員、検査技師がハンドベル、アコーディオン演奏を練習して、患者さんと楽しみました。

古結医師とケアマネの「ヤングマン」では会場一体で盛り上がり、松田医師とスタッフ2名による讃美歌の演奏では、穏やかなクリスマスの雰囲気も味わうことができました。

今年は、12月20日（土）に開催予定です。



第32回日本ホスピス・在宅ケア研究会 なにわ大会

日程 : 2025年10月11日（土）～10月12日（日）

会場 : 大阪コロナホテル（新大阪駅徒歩3分）

大会長 : 豊國剛大（三和クリニック院長）

実行委員長 : 白山宏人（大阪北ホームケアクリニック院長）

医療者、介護職、一般市民が対等な立場で活動する特定非営利活動法人 日本ホスピス・在宅ケア研究会の年次大会です。

関西らしく、本音で在宅ケアを語り合えるプログラムを用意しています。

「ホスピスマインドとは?」「在宅医療の今までとこれから」「障害者支援とは」「被災地支援」「ケアマネの実情」「在宅医療の闇と影」「異文化・多国籍の方の看取り」「医療・介護制度ではできない地域支援」「患者会の活動」「終末期のリハビリ」「移動支援、食支援」…など。詳細については、次号からもお伝えしていきます。



三和クリニック診療案内

外来予約 06-6412-9012

内科・内視鏡・
在宅医療・皮膚科・
整形外科

※2025年3月より平日の午後診は 15:30～17:30 となります。
 ※木曜日、日曜日、祝日は休診します。
 ※土曜日、第3、5週の整形外科の診療はありません。
 ※4月に診療スケジュールを変更します。院内掲示、HPでご確認ください。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	入佐	入佐	中内		中内	糸永	
	2診	中内	福山	古結 【皮膚科・内科】		豊國	井内/山岸 【整形外科】 (第1、2、4) 【内科】 樫原(第3、5)	
	3診	松田 (9:45～)	松田 (9:45～)	豊國		原	中村 【内科】 (第1、3、5) 【皮膚科・内科】 古結(第2、4)	
	5診	金子	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	金子	三浦	中内		中内	中村 (第1、3、5)	
午後 15:30 17:30	1診	豊國	豊國	豊國		糸永	三浦	
	2診	糸永	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
	3診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	
土曜 13:30 16:00	3診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
 その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士
 2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
 ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
 ③胃透視

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、
 マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック