

## 血管性認知症の予防と治療

## 春の訪れを感じつつ、体調管理に気をつけましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

春の訪れを感じる季節となり、桜の開花が待ち遠しい頃ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。日本の3月は、出会いと別れの季節といわれています。出会いがあるからこそ、学ぶことや新しい発見ができたり、思い出を享受することができます。そして別れがあるからこそ、それまでの当たり前の日常の大切さが身に沁みます。

感謝の言葉は、自分だけでなく相手の心も温かくします。特に、別れの場面では「今までお世話になりました」「一緒に過ごせて楽しかった」と感謝を伝えること、また、日常の中で「ありがとう」と言う回数を意識的に増やすだけでも、前向きな気持ちになりやすくなります。

さて、当院では3月末で三浦医師が退職となり、また、4月以降は古結医師の勤務日数が減り、4月からの外来診療体制が一部変更になります。皆様にはご迷惑をおかけしますが、新たなスケジュール表のご確認をお願いします。

一方で、4月から木曜日午前の外来診療を「完全

予約制」という条件付きで再開します。予約制のほうが利用しやすい方はご相談ください。

また、新たな試みとして、1月から外来患者さん向けに健康教室を開始しました（1月は「MCI軽度認知障害」、3月は「認知症」について）。今のところは、2か月に1回のペースですが、外来通院中の皆さんと交流できる機会を増やしていきたいと考えています。

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節で体調を崩しやすい時期で、自律神経の乱れによって様々な症状が引き起こされます。寒暖差に対応するため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなったり、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。バランスのとれた食事、適度な運動は自律神経のバランスを整えますので、日常生活を整えて、体調には十分お気を付けください。



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

尼崎市昭和通 7 丁目 242 番地



写真：職員 港谷泰之 撮影

# 血管性認知症の予防と治療

認知症のなかでもアルツハイマー型認知症に次いで多いのが、脳卒中が原因で起こる「血管性認知症」です。脳卒中の予防のためには、生活習慣の見直しが大切です。

認知症とは、さまざまな脳の病気や障害によって記憶力や判断力、言語能力などの認知機能が低下し、日常生活が困難になる状態をいいます。

認知症の患者数は、全国で700万人ほどと推定されており、そのうちの2～3割を血管性認知症が占めるとされています。

## 血管性認知症の原因は「脳卒中」

血管性認知症は主に、脳の血管が詰まる脳梗塞や脳の血管が破れる脳出血などの脳卒中が原因で起こります。脳卒中が起こると、脳の組織に送られる血液が不足して脳の組織が障害され、認知機能が低下します。

また、脳卒中を繰り返すたびに血管性認知症が起こるリスクは高くなります。初めて脳卒中が起こった場合は約5人に1人、2回以上起こった場合は3人に1人の割合で認知症と診断されます。

そのため、脳卒中の予防はもちろんのこと、脳卒中が起こってしまった場合は再発を防ぐことが重要です。

## 脳卒中が起こったあとの変化に注意

血管性認知症は、脳卒中が起こってから3か月以内に症状や行動の変化が現れやすいとされています。以前と様子が違

うと感じたら、脳神経内科や脳神経外科を受診しましょう。

また、歩きにくい、しゃべりにくい、のみ込みにくい、トイレが近いなどの症状が強くなった場合も受診をお勧めします。

## 初期症状

血管性認知症の初期症状は、「以前よりも物事を思い出すのに時間がかかる」といった程度で、「物忘れ」が目立たないことが多く、「物忘れイコール認知症」と思い込んでいる人は見逃してしまうため注意が必要です。

一見すると脳の働きはしっかりしているようでもどこかおかしいなど、症状にむらがあることから、「まだら認知症」ともいわれます。

比較的わかりやすい初期症状としては、「物事を段取りよく進められなくなる」「ボーっとしている時間が長くなる」などがあげられます。

## 血管性認知症の典型的な初期症状の例

初期症状は脳卒中が起こってから3か月以内に現れやすい。脳卒中で脳の組織が障害されると、以前よりも頭の回転が遅くなるが、初期のころは判断力や知識などは保たれていることが多い。



料理などの作業を段取りよく進めることができない。



以前よりボーっとしている時間が長くなる



## 診断・治療

### 診断

問診や、脳のMRIやCTなどの画像検査で診断します。血流が少ないほど、脳の働きが低下していることがわかります。

### 治療

血管性認知症は、脳卒中の再発がなければ多くの場合は進行しません。そのため、脳卒中の再発を防ぐための対策が何よりも重要です。

食生活の見直しや適度な運動、抗血栓薬など脳卒中予防の薬をのむなどして、脳卒中のリスクになる「危険因子」への対策に取り組みましょう。

ただし、血圧は加齢とともに高くなりやすく、危険因子への対策をしても、残念ながら再発を防ぎきれないこともあります。それでも、しっかり対策すれば、再発のリスクを5割程度に減らすことができます。

## 「DASH食」+「適塩」で脳卒中を予防

高血圧の対策には、生活習慣の見直しが重要です。ここではお勧めの食事法として、実践しやすく覚えやすい「DASH食」を紹介します。

DASH食とは、アメリカで考案された高血圧の予防と改善が目的の食事法で、効果も実証されています。

DASH食の基本は、塩分の排出を促したり、動脈硬化を防ぐ働きのある栄養素の摂取量を増やすことです。また、1日の塩分の摂取量を5.8g以下にすることが推奨されています。

ただし、和食は洋食に比べて塩分量が多く、すぐに推奨値まで減らすことが難

しい場合もあります。まずは「適塩」を意識してみましょう。調味料を減塩タイプのもので変えて、少しずつ薄味に慣れていくのがお勧めです。また、汁物を食べるときは、野菜を多く入れると、食物繊維の働きで食塩の吸収量を減らすことができます。

アジア人は、同じ量の食塩を摂取しても、欧米人に比べて脳卒中が起こりやすいことがわかっています。また、DASH食を実践したデータでは、脳卒中を発症するリスクは欧米人よりもアジア人が低くなると報告されています。



### アルツハイマー型認知症にも有効

DASH食と適塩は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー型認知症の対策にもなります。特に高齢者のアルツハイマー型認知症は、脳卒中を合併しているケースが多くあることがわかっています。

さらに、脳卒中の症状は現れないものの、小さな脳梗塞（ラクナ梗塞）や脳出血が生じる「隠れ脳卒中」が起こっていることもあります。

アルツハイマー型認知症と診断された人の脳を調べた研究では、約8割の人に脳卒中や隠れ脳卒中の病変があると報告されています。

また、アルツハイマー病による脳の萎縮だけでは、認知症を発症しないことも少なくありません。アルツハイマー型認知症で脳が萎縮し始めると、それを止めることは困難ですが、脳卒中やその再発を防ぐことができれば、認知症を発症せずにてんを全うできることもあると考えられます。



# お知らせ

## ● 4月から、外来担当医師に変更があります

### 非常勤医の変更

月曜日 午前 加島医師→西医師

火曜日 午前 三浦医師 退職

水曜日 午前 古結医師の診療がなくなります。

金曜日 午前 原医師→加島医師

土曜日 午前 岡田医師→非常勤医師

※4月以降の外来診療スケジュールについては、待合室掲示、HPでご確認ください。

## ● 3月～4月 外来休診・代診予定

3月14日(土) 午前 山岸医師【整形外科】休診

3月31日(火) 午前 三浦医師 休診

4月10日(金) 中内医師 休診

4月18日(土) 古結医師 休診

(午前：代診無し、午後：豊國医師代診)

※休診・代診予定は変更される場合があります。

## 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



# 三和クリニックの在宅ケア

三和クリニックの2階には、「地域連携課」「訪問リハビリチーム」「ケアマネセンターさんわ」「訪問看護ステーションさんわ」の事務所になっています。

在宅医療とは、高齢や病気で通院が難しい方が、自宅や介護施設で医師・看護師の定期的な診療やケアを受ける医療サービスです。住み慣れた場所で安心して過ごせるよう、点滴、床ずれ処置、酸素療法などが24時間体制で提供され、生活の質を維持・向上させる役割を果たします。

当院では、「通院が難しくなってきた」外来患者さんをスムーズに、訪問診療につなげ、生活や介護までを総合的にケアする体制が揃っています。また、同じフロアに下記のチームがいるため、診療に関する連携や患者さんの医療・ケアに関する情報交換がすぐにできることが当院在宅ケアの長所かと思われれます。

## ●地域連携課

医師の訪問調整、新規在宅患者さんの受け入れ調整などを行っている部署です。看護師が病状についてのご相談をお聞きします。社会福祉士も在籍し、在宅医療の制度に精通した事務員も所属しています。

## ●ケアマネセンターさんわ

5人のケアマネジャーが在籍しています。自宅での療養をしていく上で、介護サービスの利用はかせません。「ヘルパーさんに来てもらう」「介護ベッドや手すりなどの設置」「訪問看護サービス」を利用するなどの介護保険を使ったサービスの計画（ケアプラン）はケアマネジャーが行います。

外来通院中から、介護保険に関する相談がすぐにできますので、主治医や外来受付で「介護保険の相談」をしたいとお気軽にお声がけください。

## ●訪問看護ステーションさんわ

13名の訪問看護師が在籍しています。在宅主治医からの指示による医療処置だけでなく、在宅患者さんやご家族と最も親密に接するのが、訪問看護師です。

繰り返しになりますが、医師と看護師が同じフロアで情報交換できるので、タイムリーな医療処置が可能です。

## ●訪問リハビリテーション

5名の理学療法士と1名の作業療法士が在籍しています。弱った筋肉の力や低下した作業能力を回復させるための訓練などを自宅で行います。



# さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

## 昨年（令和7年）12月20日（土） 在宅患者さんとクリスマス音楽会を開催しました

三和クリニックでは毎年12月の第3土曜日に、普段は外出が難しい在宅患者さん対象のクリスマス音楽会を開催しています。当院の医師、看護師、ケアマネジャー、理学療法士、事務員が業務の合間に、ハンドベル、ダンス、楽器演奏の練習をして、患者さんに楽しんでもらうよう準備をします。

### 令和7年クリスマス音楽会実行委員長 訪問看護ステーションさんわ 田代看護師、田村看護師より

2か月前から実行委員を中心に集まり、「何をしたら喜んでもらえるかな？」と  
考えながら、みんなでプログラムを作ってきました。

当日は「久しぶりに外出できてうれしい」「楽しい時間を過ごせた」といった声もたくさん聞かれ、心あたたまるひとときとなりました。  
患者さまの笑顔がたくさん見られ、私たち職員もその笑顔に元気をもらえました。

普段はご自宅で過ごされている皆さまにとって、  
少しでも気分転換や楽しみの時間となっていれば幸いです。



田代明里



田村佑香



# 「認知症」のことをよく知ろう！

参加費  
無料

協力：地域包括支援センター「中央東」、地域包括支援センター「中央西」

開催日時：令和8年3月19日(木)午後1時～2時

会場：三和クリニック外来待合室

(三和クリニック外来玄関からご入館ください)

## 【プログラム】

1. ウォーミングアップ

### 脳トレにチャレンジ

2. アルツハイマー型だけでない認知症 (豊國剛大・三和クリニック院長)

### 「代表的な4つの認知症を知りましょう」

3. 軽く身体を動かそう

### 「簡単にできる認知症予防の運動」

4. 地域の認知症対策をご紹介します

### 「尼崎市 もの忘れ安心ガイド」

5. 質疑応答

### 疑問や不安にお答えします！

お申し込みは外来受付まで (定員30名)

終了後、「介護保険の個別相談会」もあります。

“介護保険の仕組み” “申請の仕方” “ご家族の介護” への疑問や不安に、

三和クリニックのケアマネジャーが無料でお答えします。

とまと調剤薬局による「お薬」の相談会もあります。



# 三和クリニック診療案内

代表 **06-6412-9090**  
検査・健診予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・  
在宅医療・皮膚科・  
整形外科

- ※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。
- ※下記の外来診療担当表は 3 月末までのものです。4 月以降は外来掲示、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	岡田	
	2 診	中内	川崎	古結 【皮膚科・内科】		豊國	井内/山岸 【整形外科】 (第 1、2、4) 【皮膚科・内科】 古結(第 3、5)	
	3 診	加島	松田 (9:45～)	豊國		原	野田	
	5 診	松田 (9:45～)	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	中内	川崎	中内		中内	野田 (第 1、3、5)	
午後 15:30   17:30	1 診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2 診	田崎	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
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) 西口栄養士、土曜日(午前) 山部栄養士・竹本栄養士・西口栄養士 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**