



医療  
法人 多胡クリニック

# 四季の調べ

第72号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117津山市草加部955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



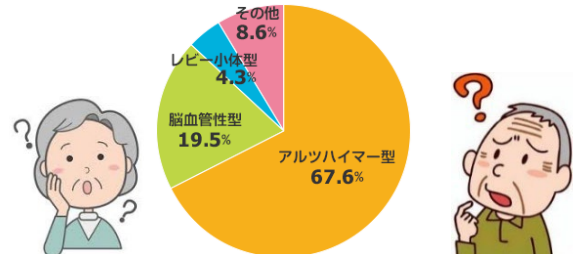
## 「認知症を正しく理解するために(ステップ2)」

院長 多胡 卓治

認知症は、4大認知症と呼ばれるアルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型が主なものです。今回は頻度が高い上位2つの認知症について、その特徴を解説します。

### アルツハイマー型認知症の特徴

- ・一般に初老期以降に発症(60歳以降が多い)
- ・緩徐発症で進行性の経過(若年発症例は比較的進行が早い)
- ・手足は元気(身体機能は正常)なことが多い
- ・病識の欠如(物忘れはするが、困っていない)
- ・時間についての見当識障害が多い
- ・エピソード記憶の障害など、記憶障害などが早期から目立つ
- ・視空間認知障害(道に迷う、トイレの場所がわからない)
- ・取り繕い反応(ごまかす)・振り返り反応(後ろに救いを求める)
- ・意欲低下(アパシー)・物盗られ被害妄想が多い
- ・礼節は比較的保たれている



アルツハイマー型認知症は認知症のなかで67.6%を占め女性に多い。原因は脳の中にアミロイドβなど「脳のごみ」と呼ばれる不要なたんぱく質が溜まってしまう事です。そ

れによって、神経細胞が変性し、死滅します。その後次第に脳の海馬や頭頂葉などが萎縮して、認知症の症状が出てくるようになります。

症状は物忘れなどの「記憶障害」から始まり、自分のいる場所や時間などがわからなくなる「見当識障害」、物盗られ妄想、徘徊などの一般的にイメージされる認知症の症状が出現します。いつもの料理や掃除等の手順を忘れる、取り組む気力を失うなどの要因によってできなくなったり、通い慣れた道で迷子になったりする事もある。同じ話を何度もしたり、物の名前が一致しなかったりと、同居している家族はストレスを感じる事があるかもしれませんが、何事も否定せず本人が過ごしやすい環境を整えてあげる事が大切です。

### 脳血管性認知症の特徴

#### ◆主な症状

- アルツハイマー型認知症に比べ記憶障害が軽度だが、遂行機能低下が高度
- 意欲の低下(アパシー)、うつ病、不安が多い
- 歩行障害、パーキンソニズムをきたしやすい
- 仮性球麻痺：構音障害、嚥下障害
- 感情失禁(些細なことですぐに笑ったり、泣いたりする)

#### ◆経過の特徴

- 脳卒中の後に突然発症する
- 脳卒中が再発するたびに、階段状に悪化する

脳血管性認知症(19.5%を占める)は脳梗塞や脳卒中、くも膜下出血など、脳の疾患が原因で発症します。脳の認知機能を司る部分(前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉、海馬など)などで血管が詰まり、十分に酸素や栄養を送れなくなる事で細胞が死滅。本来の役割を担えなくなり、脳血管性認知症を発症します。脳の血管が詰まる原因は高血圧や糖尿病、肥満などですから、脳血管性認知症を避けるためにも日頃の生活習慣を見直すことが大切です。また、脳血管性認知症はアルツハイマー型認

知症と同時に発症する事も多く、そのケースは「混合型認知症」と呼ばれています。

主な症状は、「記憶障害」や「判断力障害」などです。一日のうちでも症状に波があり、認知機能はただちに低下していきます。さらに感情のコントロールが効かなくなって、すぐに泣きだしたり、怒りだしたりする「感情失禁」も多くのケースで見られるのが特徴。機嫌よく笑っていると思って「何か良いことあった？」と聞くと急に怒りだしたり、突然泣きだしたりするので周りの人は慌てますが、本人にとっては理由があつての行為なのです。ほかにも手足の震えや麻痺が起こる「運動障害」や、食べ物がかみ飲み込めない「嚥下障害」、尿や便が出せない、もしくは漏らしてしまう「排泄障害」などが現れることがあります。脳血管性認知症では損傷した脳の部位によって出現する症状は変わります。男性の患者が多く、症状は段階的に早く進行します。身体機能が低下して寝たきりになることもあるのでリハビリなどを行い体のケアに努めることも大切です。

参考文献：施設数No.1 老人ホーム検索サイトみんなの介護  
岡山県医師会認定かかりつけ医研修会「2024/01/08での認知症についての講義の内容」川崎医科大学神経内科学 三原雅史先生

## 寄稿

## 「今、生きるって大変なんです」

新野山形在住

上原 正様(74歳)

昭和20年代は、当時私たち子供にとって、「生き易い」とかなんか考える余裕も無く、明日のため日々一生懸命でした。それでもちゃんと明日への希望があったし、「どこかで何とかして生きていける」という自信もあり、確信であった気がする。人口も増え、経済も成長、何をやるにも大きな可能性を感じていた。そして24時間戦い、一生懸命働いて経済成長を支えてきた。



令和の今も世の中がどんどん変わり、大きく成長しているようにも思えるのだが、人口が減少、金利ゼロで経済成長がなく、賃金が上がらず、諸外国のバイト以下、円安への推移、ふと見ると全く「遅れてしまった日本」のようです。円安のお陰か、インバウンドの外人観光客が、日本各地で、溢れ返り「オーバーツーリズム」だなんて、訳が解りません。日本の年間出生数が75万人で、我々の世代の220万人からすれば「1/3」にまで落ち込んでいます。私たちの勝北中学時代、一学年6クラス300人もいたのに今や全校で130人です。家庭より個人の生活が大切なのか、結婚しない・出来ない若者が増え、子供を作らない夫婦が増え、離婚も増加している核家族化で、住宅戸数は増加したが、全戸数の約14%の900万戸が空き家だという。

アメリカの代表的な株価指数である「S&P500」は、この30年間で約9倍以上に上昇した。片や日本は1989年の最高値を30年間も超えることが出来ず、エンパイヤステートビルまで買おうというジャパンアズナンバーワンの勢いが、今やSONY・東芝など名だたる日本の大手企業が外国資本の買収標的になる現状がある。



問題だらけのマイナンバーカードの時代、スマホを使っただけの新手の詐欺やら闇バイト迄、何か我々には見えない世界が蠢いています。

「失われた30年」などと言われ「こんな日本に誰がした」と言いたい位、一向に改善が見えてきません。

「政治のお陰」「自民安定政権」のなせる結果なのでしょうか？



8年間の長きに渡った「安倍政権」。言葉としては「外交の安倍」？

「経済の安倍」？何も変わらないから良くなってないです。

「何が出来た？民主党政権」国民の多くは「政治家に任せっきり」で政治が育っていない中での2009年から3年間の民主党政権は、自民政治に慣れ親しんだ庶民には評判が悪く、安倍首相は当時「悪夢の民主党政権」とまで言った。「政治は自民党でなくては」と言い、広い視野のビジョンの描けない自民党利権政治に長らく頼り、任せきった結果です。

野のビジョンの描けない自民党利権政治に長らく頼り、任せきった結果です。

物価が上がるのに、年金は上がらない。賃金は「上げなければいけない」と経団連まで言っているが、…中小企業は厳しい。企業は内部留保を肥大化させるだけで、技術開発や設備投資、ことさら人材投資を怠ったからではないですか。

先の世界大戦後、世界は、「戦争犯罪」を裁く「東京裁判」までやったのにユニセフは子供たちの惨状を出しに募金広告を拡散している。世界各地膨大な資金を浪費しての「戦争」という人殺しが止まず益々増え日本には平和憲法があるが、その憲法さえを改正しようという声まである。引きこもりやヤングケアラーが社会問題化の今、子供たちは果たしてどんな未来を予測できるのか我が孫たちはどんな暮らしを期待できるのか。

今を生きるって、本当に大変なんです。でも頑張っただけで足を踏み外さないように前を見て健康に留意しつつ生きていくしかないようです。

■ 寄稿

「我が第二の人生について」

堀坂在住

谷原 稔様(83歳)

今から20数年前、定年退職後の人生をどう生きるかというニューライフセミナー「明日へのはばたき」というセミナーへ京都まで夫婦で参加しました。



しかし、時を同じくしてお寺の庫裏建築の話が具体化し、建築委員として携わることとなり、その上1年を待たずして退職と同時に、堀坂地区圃場の基盤整備事業が発足、7年にわたる大事業に係ることとなりました。この事業は、圃場の完成に合わせ、圃場の管理が出来る担い手組織の設立が条件となっています。以後営農組合、農業法人アグリ堀坂の設立、運営、農作業に携わる事となり、セミナーでの思い出や計画は忙しい毎日に追われ宙に消えてしまいました。



その後も、地域での役割は途切れることなく、20年があっという間に過ぎ去りました。80歳を機に責任ある役は辞退し現在では健康、仲間づくり、生きがいづくりとしてグラウンドゴルフを生活の中心に置き、田の管理、畑での野菜果樹作りと冬の一時期を除いて暇な時はありません。

OB会などで暇を持て余している話を聞くにつけ農作業を苦とした時期もありましたが毎日することがある今、いかに有難い事かと思いを新たにしています。

健康管理は多胡先生にお世話になっていますが、私としても朝夕の寝床での腰痛体操各6分、朝のうがい、風呂での握力運動200回を実施、残された人生をフレイル状態にならないよう1日1日を大切に過ごしていきたいと思っています。



成績発表



第56回 多胡杯ゴルフコンペ  
R6・4・27開催（於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部）

第39回 多胡杯グラウンドゴルフ大会  
R6・5・24開催（於 堀坂グラウンド）

参加者 54名 Gross  
1位 長石 修さん 82  
2位 多胡 典郎さん 82  
3位 田村 洋二さん 80



参加者 64名  
1位 成名 日笠 寛治さん 打数55  
2位 成名 渡邊 正夫さん 打数58  
3位 妙原 大谷 美代子さん 打数59

R6年4月27日第56回多胡杯ゴルフコンペが開催され、5月24日堀坂グラウンドにて第39回多胡杯グラウンドゴルフ大会が行われました。

皆さんが集まり、一緒に楽しむことは健康で充実した時間を過ごすことにも繋がります。これからも2つの多胡杯を続けてまいりますので、よろしくお願いたします。

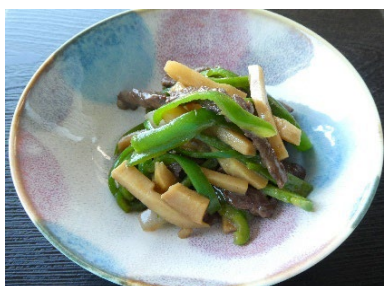


【新人紹介】



はじめまして、粟井清美と申します。令和5年11月よりパート職員として勤務しています。好きな食べ物はお寿司です。以前の職場でも介護業務をしていました。半年以上たち、今では利用者さんの名前と顔が覚えられコミュニケーションが図れるようになりました。私は、まどか苑のリハビリにとっても関心がありました。色々なリハビリ機器があり、上下肢筋力強化に一生懸命努力されている姿を見て、とても感動しています。まだまだ慣れない事が多く、先輩方から教えて頂きながら、これからも笑顔で頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

まどか苑給食レシピ  
チンジャオロース



【チンジャオロース】



作り方

- ① 牛肉は細切りにし、調味料で下味をつけておく
- ② ピーマン、玉ねぎ、筍はそれぞれ細切りにする  
筍は茹でて水気を切っておく
- ③ フライパンに油を入れ、下味をつけた牛肉を入れ炒める
- ④ 合わせた調味料を入れ、よく混ぜたら、玉ねぎ、ピーマン、筍を入れ炒め合わせ、火が通ったらできあがり



管理栄養士 里見 真由  
栄養士 多胡 真琴

【3~4人前】

エネルギー：459kcal  
塩分：3.1g

【材料3~4人分】

- ・牛肉：100g
- ・ピーマン：100g
- ・玉ねぎ：100g
- ・筍：100g
- ・油：小さじ1(4g強)

【調味料】

- ・濃口しょうゆ：5g
- ・酒：5g
- ・オイスターソース：5g
- ・砂糖：1g

【牛肉の下味】

- ・塩コショウ：少々
- ・酒：5g
- ・濃口しょうゆ：10g
- ・片栗粉：5g



外来からのお知らせ



【生活習慣病について】

R6年6月1日から診療報酬が改定となり、糖尿病・高血圧症・脂質異常症の治療においてこれまで特定疾患療養管理料を算定する事とされていましたが、生活習慣病管理料を算定するように変更されました。この改定に伴い、患者様の療養計画書を作成する事となり初回のみ署名をいただいております。いつも以上に待ち時間が長くなりご迷惑をお掛けしておりますが何卒ご了承ください。

【特定健診・高齢者健診・ガン検診について】

R6年度の各種健診・検診が6月から始まっています。予約を受け付けていますので、窓口又は電話でお申し込み下さい。病気の早期発見のため、健診を受けられることをお勧めします。



【編集後記】



まどか苑スタッフ 寺坂 真弓

とうとう梅雨に入ってしまった。今年はなかなか梅雨入りせず心配しておりましたが、例年通りの雨量は見込めそうです。畑の野菜も喜んでいる事でしょう。私が住んでいる地域では、沢山の自然や生物と触れ合う事が出来ます。この季節になると我が家の窓には、毎年ヤモリがやってきます。また、外が暗くなるとホタルの舞が見られます。先日は息子と一緒に水辺の生物を捕まえて観察しました。アカハライモリ・スジエビ・カワニナ・サワガニ・シジミなど、この自然を次世代に残す事が出来るよう、私たちが守り、みんなが笑顔で過ごせる明るい未来を築きたいですね。

