

7月6日(土)

予防医学センター 市民公開講座

毎年7月に開催される予防医学センターの市民公開講座。今年のテーマは「未病改善宣言。～人生100年時代に人生をデザインする～」。
昭和大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科学部門主任教授の山岸 昌一先生が、特別講演「人生100年時代を生き抜く食事術」において、老化を促進させるAGE（終末糖化産物）を取りすぎない食事の仕方についてご講演下さいました。



「未病」について講演した
中島 留美 予防医学センター長



特別講演におこしいただいた
山岸 昌一 主任教授



保健指導について説明をした
伊澤 玲子 保健師



握力測定（フレイルチェック）
を受ける参加者

7月7日(日)

第3回 救急フェスタ 2024

湘南 ER（救急総合診療科）主催の救急フェスタを今年も開催し約 200 名以上の方にご参加いただきました。昨年に引き続き大人気の医師や看護師によるクイズ大会や心肺蘇生法の寸劇をはじめ、身近なものを使った応急処置「アルモンデ応急手当」や実際に救急隊と会話しているような体験ができる 119 番通報コーナーが新たに追加となりました。



医師・看護師による寸劇では
爆笑の嵐が起きました



「アルモンデ応急手当」で
子どもたちに分かりやすく
説明する関根 一朗 医師



マンツーマンで教わる
心肺蘇生法 コーナー



白衣やスクラブを着て
はいチーズ！



医療法人徳洲会
湘南鎌倉総合病院
〒247-8533
神奈川県鎌倉市岡本 1370 番 1
TEL: 0467-46-1717 FAX: 0467-45-0190



SHONAN Mail Vol.204
2024 August

特集 脳神経内科 MCI 軽度認知障害とは

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

しょうなんめーる

TAKE FREE

SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number 204
2024 August

特集

脳神経内科

MCI 軽度認知障害とは

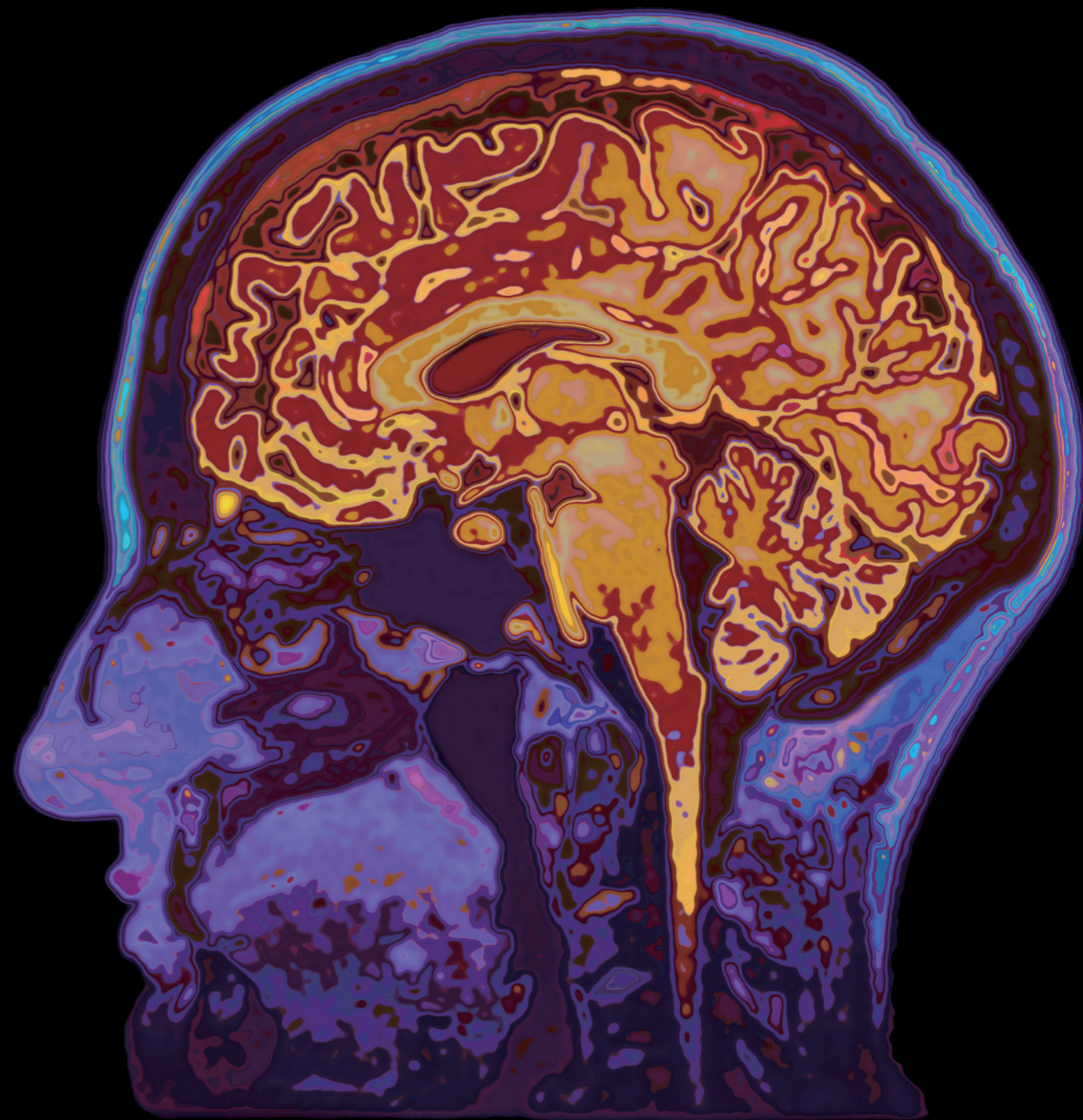
さくらネット

新しい地域連携はじまる

エム・シー・アイ

MCI

(軽度認知障害)





認知症と健常の中間の状態を MCI（軽度認知障害）と呼びます。

MCI

「MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)」とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

出典：国立研究開発法人 国立長寿研究センター「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」

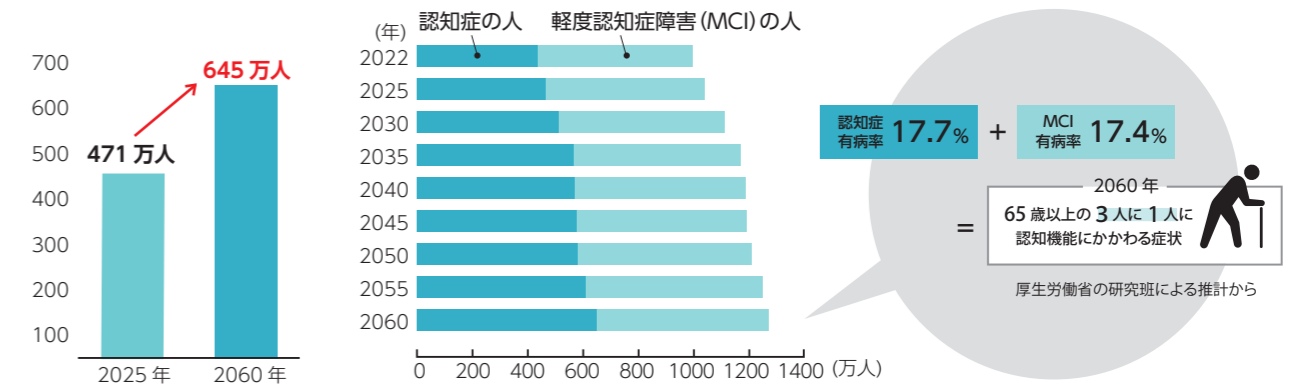
認知症

「認知症」とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

出典：「認知症ってどんな病気？」（政府広報）

65歳以上の認知症などの人の将来推計

日本政府は今年5月、認知症の人が2060年には全国で645万人を上ると発表しました。65歳以上の高齢者の17.7%（5～6人に1人）となり、認知症の手前の状態に当たる軽度認知障害（MCI）の人は632万人に達する見込みです。認知症の人は25年の471万人（高齢者の12.9%）から170万人以上増加することになります。



認知症の予防

認知症の予防には、生活習慣の改善や認知機能を維持・向上させるための具体的な取り組みが重要です。

- 1. 有酸素運動**
定期的な有酸素運動（例：ウォーキング、ジョギング、水泳）は、脳の健康を維持し、認知機能の低下を遅らせる効果があります。
- 2. 健康的な食事**
バランスの取れた食事、特に地中海食やDASH食（高血圧予防食事法）は、認知機能の維持に役立つとされています。これらの食事は、果物、野菜、全粒穀物、ナッツ、魚、オリーブオイルなどを多く含みます。
- 3. 脳の活動**
認知機能を刺激する活動（例：読書、パズル、楽器演奏、新しいスキルの学習）は、脳の健康を保つのに役立ちます。
- 4. 社会的交流**
社会的な活動や人との交流は、認知機能の低下を防ぐ効果があります。友人や家族とのコミュニケーション、地域活動への参加などが推奨されます。
- 5. 質の高い睡眠**
十分な睡眠を確保することも重要です。不眠や睡眠の質が悪いと、認知機能に悪影響を及ぼす可能性があります。
- 6. ストレス管理**
ストレスを適切に管理することもMCI予防に寄与します。ヨガや瞑想、深呼吸などのリラクゼーション法が有効です。
- 7. 定期的な健康チェック**
高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの慢性疾患を適切に管理することも、認知機能の維持に重要です。定期的な健康チェックを受けましょう。

健康的な食事を摂取しましょう

食材に明記している摂食頻度を目標に、15項目のうち10項目以上を達成できるようにがんばりましょう。

積極的に摂ったほうが良い食材

- 緑黄色野菜 週6回以上
- その他の野菜 1日1回以上
- 豆類 週3回以上
- 全粒穀物 1日3回以上
- ナッツ類 週5回以上
- 鶏肉類 週2回以上
- ベリー類 週2回以上
- 魚 なるべく多く
- ワイン 1日グラス1杯
- オリーブオイル 優先的に使用

控えたほうが良い食材

- バター なるべく少なく
- ファストフード 週1回以下
- 赤みの肉 週4回以下
- チーズ 週1回以下
- お菓子・菓子パン・スイーツ 週5回以下

引用元：「軽度認知障害（MCI）に関する最新の話題」山本薬司 精神神経誌（2011 113 巻 6 号）
・Shimada H, et al. J Am Med Dir Assoc 2017 Jul 12

引用元：わかさ出版 2023年 古和久朋著 80歳からでも間に合う 認知症がみえるみる遠ざかる食べ方大全



アルツハイマー病の新しい治療薬 レカネマブ(レケンビ®)治療

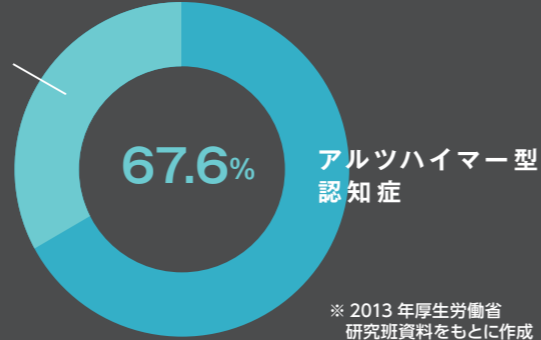
認知症の6~7割を占めるアルツハイマー型認知症

2023年9月に製造販売承認され、12月に保険適用となったアルツハイマー病に対する新薬レカネマブ(レケンビ®)。病気の原因とされる物質を脳内から取り除き、認知症の進行を遅らせる効果が認められ、湘南鎌倉総合病院では2024年1月よりレカネマブを用いた治療を開始しております。

認知症の原因となる病気は約100種類あるとされていますが、その中で最も多いのが「アルツハイマー病」で、全体の60~70%を占めると言われています。アルツハイマー病による認知症は、記憶障害に加えて、日時や場所の認識が難しくなったり、料理などの手順を追う作業ができなくなったりするのが主な症状です。これらの症状は、数年にわたってゆっくりと進行します。また、睡眠障害による昼夜逆転や、「物を取られた」といった妄想が現れることもあります。その他の認知症には、脳梗塞などの脳血管障害の後に発生する「血管性認知症」、幻視や運動障害が特徴的な「レビー小体型認知症」、感情のコントロールが難しくなる「前頭側頭型認知症」などがあります。

認知症のタイプと割合

血管性 19.5%
レビー小体 4.3%
前頭側頭型 1.0%
その他 7.6%

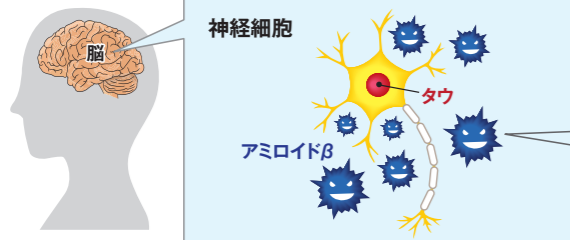


※2013年厚生労働省
研究班資料をもとに作成

レカネマブの作用

通常は「ゴミ」として短期間で排出されるアミロイドβは患者の場合、少しずつ集まって小さな塊になり、やがて繊維状の大きな塊に成長します。レカネマブは、アミロイドβの中で最も毒性が強いとされる小さな塊に標的を絞って取り除き、脳の損傷を抑え、病気の進行を緩やかにします。低下した認知機能を元に戻すものではなく、投与対象は早期のアルツハイマー病患者に限られます。

アルツハイマー病の特徴とレカネマブの作用



アミロイドβが細胞外で蓄積 + タウが細胞内で蓄積
細胞が徐々に壊されていく
認知症が進行

アミロイドβは徐々に集まって大きな塊になる



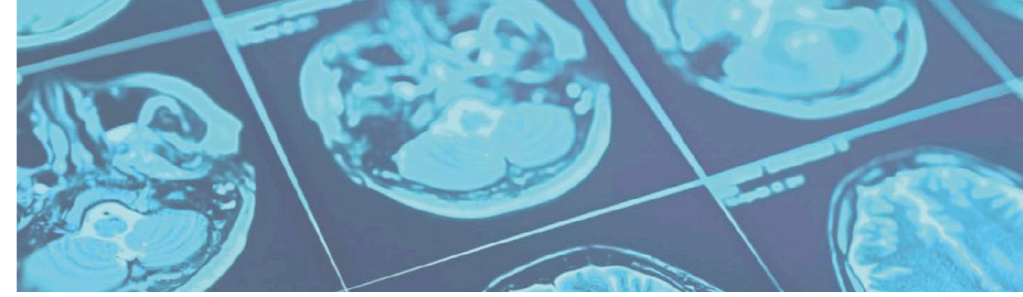
レカネマブを投与すると
最も毒性が強いとされる小さな塊にくっついて取り除く


進行を遅らせる

投与の流れ



脳神経内科 医師のご紹介





部長
川田 純也
金沢医科大学 卒業

- 日本神経学会神経内科専門医・指導医
- 日本脳卒中学会脳卒中専門医
- 日本頭痛学会疼痛専門医
- 日本臨床神経生理学会専門医

公開医学講座のお知らせ

日時	2024年9月19日(木)	講演	「MCI(軽度認知症障害について)」
----	---------------	----	--------------------



部長
山本 大介
順天堂大学 卒業

- 日本神経学会神経内科専門医
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本脳卒中学会脳卒中専門医



医長
佐伯 雅史
奈良医科大学 卒業

- 日本神経学会神経内科専門医
- 日本内科学会内科認定医

診療について

診療内容

- ・てんかん診療
- ・脳卒中診療
- ・神経免疫疾患
- ・神経変性疾患
- ・中枢神経系感染症疾患

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	川田 山本	川田 佐伯	川田 山本	川田 佐伯	川田 山本	-	-
午後	川田 山本	佐伯	川田 山本	佐伯	川田 山本	-	-

※川田の初診外来枠は水曜日と木曜日です。
※最新の診療担当表はホームページをご確認ください。

診察の予約はこちらから

新規予約
専用ダイヤル

0467-84-8922
月~金 13:00~16:30

ご予約についてはこちら ▶▶▶



※紹介状がない場合は選定療養費 7,000 円のご負担がございます。

注目

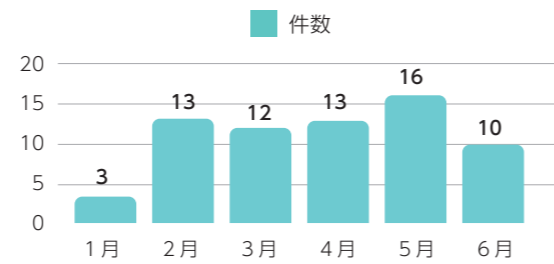
アミロイド PET検査



62 件

アミロイド PET 検査実施数

(2024年1月~)



検査について

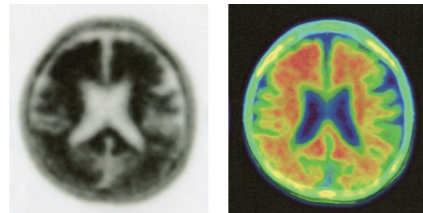
アルツハイマー型認知症の原因は、「アミロイドβ」と呼ばれる蛋白質が脳に長い時間をかけて蓄積することで、神経細胞が障害され、認知機能が低下すると考えられています。

アミロイドβの蓄積はアルツハイマー病型認知症の症状が現れる少なくとも十数年前から認められると言われています。しかし、この頃にCTやMRIで脳の検査をおこなっても異常をとらえることはできません。

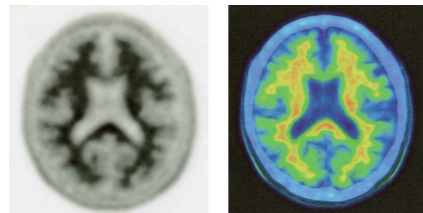
アミロイド PET/CT 検査ではこのアミロイドβの沈着を確認することができます。アミロイドβと結合する性質をもった放射性医薬品を注射し、脳へのアミロイドβの蓄積の程度を画像化します。

CTやMRIで形態的な異常が現れるよりもかなり早い時期に異常を検出することができます。アミロイドβの蓄積の有無や程度を調べることで、認知症をより正確に区別・評価することが可能で、治療薬の選択や治療方針に十分役立つと考えられています。

陽性



陰性



検査の流れ

STEP 01

点滴

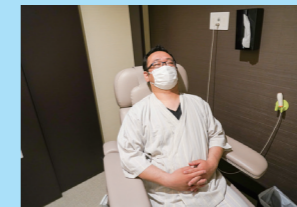


検査薬を点滴で投与します

約 10 分

STEP 02

安静



待機室でお待ちいただきます
この間に薬が脳に集まります

約 40 分

STEP 03

撮影



PET/CT 装置で頭部を撮影します

約 20 分

湘南鎌倉総合病院におかかりの皆さまへ さくらネットご加入のお願い

災害時の不安



医療情報の共有により災害時もスムーズに治療を継続しやすくなります。

おクスリの不安



おクスリに関する情報の共有により医療機関での多剤処方を防ぎます。

新しい地域連携はじまる 医療・介護・おクスリの

救急時の不安



アレルギーや検査結果の共有により救急時も安心して治療を受けられます。

介護の不安



介護施設に医療情報の共有をすることで、安心してサービスを受けられます。

さくらネットとは？



湘南鎌倉総合病院におかかりの皆さまへ
さくらネットご加入のお願い

- 採血や採尿等の検査結果
- MRI、胃カメラ等の画像データ
- 病院や薬局で出されたおクスリ
- 今までかかった病気やアレルギー
- 過去に接種した注射

などなど様々な情報を病院、クリニック、薬局、歯医者、介護施設等で共有することが可能となります。

新しい地域連携、あなたもはじめてみませんか？

救急車でいったことがない病院に運ばれたりしても今までの治療が分かるので安心です。

家族の今までの病気が分からなくても、遠くに住んでいても、施設がさくらネットで調べられるので安心です。

災害で今まで行っていた病院に行けなくなっても、さくらネットを使っている病院でなら、今までと同じように治療を受け続けることができます。

3ステップで簡単登録！しかも無料！

ステップ
01



スマホでQRコードを読み取る

ステップ
02



利用規約をチェック
必要項目を入力

ステップ
03

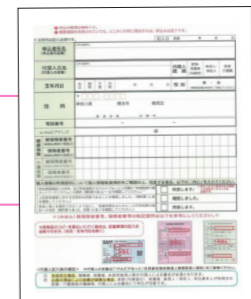


スマホで保険証を撮影して送信すると完了！

スマートフォンがなくても大丈夫！



紙の同意書も用意しています。
保険証を持って病院へお越しください。



さくらネット

一般社団法人 さくらネット協議会

〒238-8558 神奈川県横須賀市米が浜通1丁目16 横須賀共済病院内
【お問い合わせ】さくらネット担当 0467-45-8923

エントリーはこちら →

