

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

2024

5

No.558

健やかな暮らしのために



卒業式（厚生連看護専門学校、するが看護専門学校）

特集

## 軽度認知障害

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会

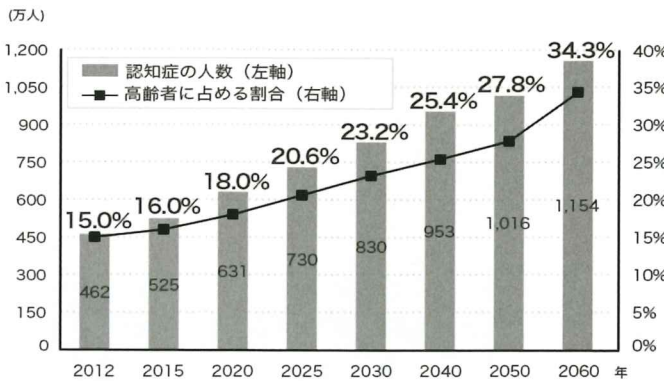




# 軽度認知障害

中伊豆温泉病院 作業療法士  
主任代理

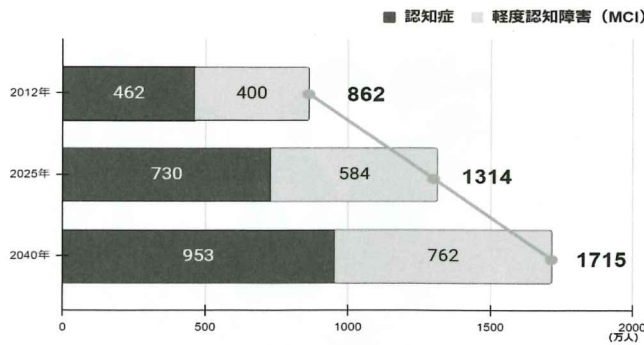
内田 岳



※各年齢の認知症有病率が上昇する場合は将来推計  
出典：認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要(厚生労働省)  
三菱UFJ信託銀行より引用

図1 日本における認知症の人の将来推計

## 日本における認知症患者及びMCIの推移



引用元：<https://fove-inc.com/solution/healthcare/media/mci/>

図2 日本における認知症患者及びMCIの推移

日本における認知症の将来推計では65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点でも約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっています。

軽度認知障害(MCI)・認知症ともにも有病数が増えていき、2025年には認知症患者が730万人、そこに軽度認知障害(MCI)も含めると合計約1300万人(高齢者の3人に1人)にもなると予想されており、すでに他人事ではない状況にあることが分かります(図1)(図2)。

**I. MCI(軽度認知障害)とは**  
軽度認知障害の症状としては  
①記憶障害  
②計画を立てて実行できない  
③集中力ややる気の低下  
④日常生活機能は正常  
などがあげられます(図3)。

**II. MCI(軽度認知障害)の定義**  
厚生労働省はMCIを、物忘れが主たる症状だが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態であるとし、



引用元：<https://www.cocofump.co.jp/articles/byoki/118/>

図3

**III. MCI(軽度認知障害)の原因**

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではないと定義しています。

軽度認知障害の原因として最も多いのは、アルツハイマー病によるものとされています。

## 2. フレイル

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

1つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。高齢期になると筋力は自然と低下していきます。2つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態を指します。3つ目が「社会的フレイル」です。加齢を伴って社会との繋がりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などを指します。身体的なものだけでなく、認知機能の衰えや、社会的なつながりといった全体的なことを含んで、なんとなく弱っている状態。

これらの3つのフレイルが連鎖することで、自立した生活の低下は急速に進みます。しかし、フレイルには再び健康な状態に戻るといふ可逆性があります。これがポイントです(図4)。

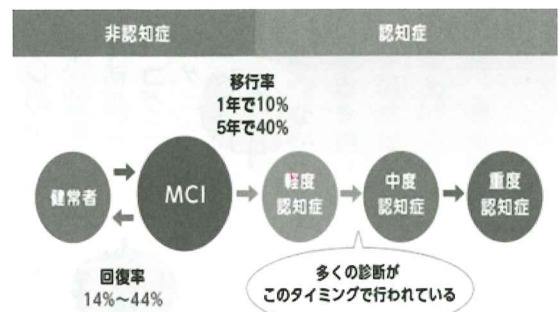
## IV. 軽度認知障害予防の重要性

### 1. 「一次予防」

軽度認知障害の予防には、まず高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の管理を正しく行うことで軽度認知障害を予防する一次予防となります。

### 2. 「二次予防」

軽度認知機能障害や軽度アルツハイ



引用元：<https://info.ninchisho.net/mci/k40>

図4 認知機能と時間の経過

マー病からアルツハイマー病への進行を予防する二次予防。

病気をできるだけ早く発見し、早期治療を行い、病気の進行を防ぐというのが二次予防となります。

### 3. 「三次予防」

軽度認知障害の方が安心して生きがいをもって生活し、その進行を予防する三次予防。

病気が進行した後の、後遺症治療、再発防止、残存機能の回復・維持、リハビリテーション、社会復帰などの対策を立て、実行する三次予防に分けています。

### 4. 「ゼロ次予防」

個人に働きかけるのではなく、個人を取り巻く環境を改善しようという考え方です。日常生活の中で健康への気

づきを得ることにより、健康維持・増進のための行動を促すこともゼロ次予防のひとつとなります。

## V. 認知症予防5つのポイント

### 1. 「他人との交流・社会参加」

家族以外の方とも交流を持ち、家事や家庭内・外での役割をまわしましょう。家族以外の方とも交流を続け地域や社会とのつながりを維持していくこと、そして家族や友人から何かを任せられるにできることで自身の自尊心を高めることができ、生活の質も維持することに役立ちます。

① 人との会話が早いほど、認知症になる可能性が低くなります。

週1回以上は誰かと会話や交流を行うように心がけましょう。

② 直接会えなくても、電話やビデオ通話などを活用してみましょう。

対面による交流だけでなく、電話などの非対面交流を組み合わせて行う事で、認知症のリスクが低下する可能性があります。

③ 聴こえづらい場合は早めに受診。

加齢に伴う難聴は軽度認知障害との関連の強いリスクとして示されています。難聴は生活の質を下げ、人との交流の乏しさや孤独、抑うつをもたらし可能性が報告されています。補聴器を使用することによって、認知機能の低下を防ぐことができるかもしれません。

### 2. 「適度な運動を行う」

運動は脳が刺激されて認知機能が向上するため、軽度認知障害の予防につながる事が明らかになっています。運動を習慣付けて、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。

定期的な運動(週3回・週2時間以上)は認知症になる危険性を低くすることが報告されています。

また認知症ではない方が5年後に認知症になる原因を調査した報告では定期的な運動をしていた方はそうでない方に比べて認知症のリスクが31%低いことが示されました。

さらにウォーキングよりハードな運動(早歩きなど)を週3回以上継続している方は、運動習慣のない方(週1日以下)に比べて50%も認知症になりにくいことが分かっています。

ハードな運動が難しい方は散歩程度の運動でも週3回以上続けて運動すれば、運動習慣のない方に比べて約33%が認知症になりにくいことが分かっています。

### 3. 「達成感を味わう」

日常生活の中で、楽しさや達成感を味わうことも軽度認知障害の予防に効果的です。

家事を行ったり、作品を作ったり、日記を書いたりして後から振り返れるよう形にすると良いでしょう。

### 4. 「生活習慣病を予防・治療する」

脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症は、糖尿病や脳血管障害など生



活習慣の乱れからくる病気に起因することも多く、そのため生活習慣病の予防や治療をすることは、認知症予防にも繋がります。

## 5. 「本人が望んで生活に取り入れる」

認知症予防で重要なのは、本人が無理なく楽しみながら継続できることです。ガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を生活に取り入れて、習慣化できる環境を整えましょう。

また家庭内での役割、掃除（玄関・室内・お風呂・トイレと様々）、洗濯（洗濯物干しを含め）、ごみ捨て、調理、買い物など様々な役割が家庭内・外にあります。同居ご家族がいれば役割分担し、やり方・環境を少しずつ身体の状態に合わせて変化させ、役割を継続させることが重要です。

## VI. 日常生活での取り組み

### 1. シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれ、楽しく続けられるのが特長です。

有酸素運動を組み合わせずに行えるためご高齢の方でも導入しやすいです。

### 2. シングル・マルチタスクトレーニング

1つの作業を行うことをシングルタスクといえます。2つ以上の作業を同時に行うマルチタスクは、複数の作業を同時もしくは短時間に並行して切り

替えながら実行することをいいます。例えば以下のような行動です。

音楽を聴きながら本を読む。

電話をしながらメモを取る。

会話しながら歩く。

マルチタスクは、2つの作業を同時に実行するので組み合わせ方によって判断力や生産性の低下を防ぐことも可能です。これらのマルチタスクのほとんどの行動を日常生活の中で無意識に行っています。

まずは、マルチタスクから始めるのではなく、シングルタスクから始めることが大切になります。脳の思考など司る前頭葉と体の動きを司る小脳を、認知課題と運動を組み合わせたマルチタスクトレーニングで鍛えることは、軽度認知障害の予防に繋がるとされています。そのため、多くの高齢者施設ではレクリエーションの中にマルチタスクを組み込んで、認知症予防のトレーニングとして活用しています。

### 3. コグニサイズ

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課

題（計算、しりとりなど）を組み合わせ、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）と言います。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称として使います。

## VI. まつめ

### 1. 軽度認知障害は予防できる！

### 2. 予防のポイント

- ① フレイル状態にならない
- ② 他人との交流、外出頻度
- ③ 適度な運動
- ④ 達成感
- ⑤ 生活習慣病の予防・治療
- ⑥ 無理なく続けられる活動（役割・趣味活動の継続）

### 参考文献・引用

日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」  
 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター MCRハンドブック  
 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）  
<https://fove-inc.com/solution/healthcare/media/mci/>  
<https://www.cocofump.co.jp/articles/by/ok/118/>  
<https://info.ninchisho.net/mci/k40>

## アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか  
 1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
 1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
 5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

### 応募方法

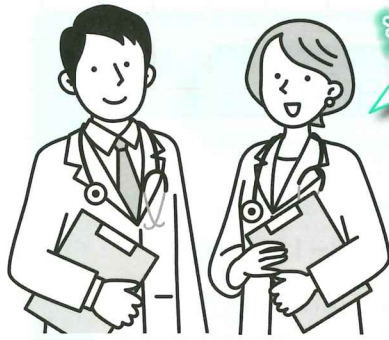
<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区	1. 郵便番号
	JA静岡厚生連	曲金二一八一	2. 住所
すてっぴアンケート			3. 氏名
5月号係			4. 電話番号
			5. 年齢
			6. 職業
			7. アンケートの回答

《締め切り5月17日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました



朝、すっきりと起きることができません。  
睡眠の質を良くする方法を教えてください。

清水厚生病院 リハビリテーション科 技師長 理学療法士 西川 仁

睡眠はいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動になります。しかし昨今は良質の睡眠を得られない睡眠障害に悩む方が多くなっています。睡眠が悪化することで、さまざまな病気になるリスクが増加するといわれています。

### 良質な睡眠をえるために

良質な睡眠を得るには「睡眠」を理解すること、睡眠のための環境や生活を工夫していくことが大事になります。今回はその方法例をいくつか紹介してきます。

1. 光の調整：起床後に朝日を浴びましょう。体内時計のリセットがなされ、日中の活動がしやすくなることと、睡眠誘導物質であるセロトニンの分泌が促進されます。
2. 温度の調節：深部体温が下がっていくタイミングで睡眠は誘発されます。就寝の1～2時間前の入浴で一度体を温めると良いです。
3. 就寝前のリラクセス：スムーズな入眠には脳の興奮を抑えることが重要です。就寝の1時間前には家事や仕事・勉強などに追われずリラックスする時間を作ってください。
4. 音の調整：周りの音が40dBを超えると脳は興奮し、睡眠を妨げます。周りを整えて静かな環境を作りましょう。場合によっては耳栓や耳当ての使用も良いと思われます。

以上のように、睡眠のために生活習慣を整えることが重要になってきます。より良い睡眠を得て、健康的な生活を営みましょう。



#### 参考文献

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

次回のテーマは、「更年期について」です。

### みなさん健康診断の受診を控えていませんか？

定期的な健康診断（検診）の受診は、がん・心筋梗塞等の生活習慣病や結核の発見につながります。自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。健康診断を受診することでご自身の健康を確認することができます。みなさんの健康につながる健康診断をぜひとも受診してください。



# Q&A

母が乳がんでした。乳がんは遺伝すると聞いたことがありますが、どんなことに気を付けたらいいですか？

(40代 女性)

## 乳がんについて

現在、乳がんを発症した人の7〜10%が遺伝性であると言われています。血縁関係の近い親族に発症した方がいる場合は、発症リスクは高くなります。しかし必ずしも遺伝するわけではありません。乳がんの要因には女性ホルモンであるエストロゲンの過剰分泌、遺伝子の異常などによるものと、生活習慣によるものがあります。近年、乳がんが増加している要因には、食生活の欧米化や女性のライフスタイルの変化といった生活習慣の変化が大きいと言われています。

乳がんの発症リスクを高める生活習慣や疾病として、肥満、糖尿

病、過度な飲酒、喫煙、ストレスがあげられます。乳がんの確実な予防法はありませんが、これらの要素を避けることは乳がんの予防につながります。

また日頃から自分の乳房の状態を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）を持つ事も大切です。まずは自分の乳房を見て触れ普段の状態を知ります。着替えや入浴、シャワー等の際に乳房を確認し、つままず、指を添えて撫でるように触ります。普段の乳房の状態が分かったら、乳房に痛みやしこり、皮膚のくぼみやひきつれ、乳頭からの分泌物等といった変化がないか気をつけるよう意識しましょう。



しょう。少しでも変化があれば、すぐに医療機関へ受診してください。また定期的にマンモグラフィ等の乳がん検診を受ける事も大切です。このように自分の乳房に対して日頃から関心を持ち、正しい受診行動を行うことが早期発見につながります。

乳がんは他のがんと比べて早期発見できれば、完治する可能性が高いがんです。ブレストアウェアネスの意識を取り入れて、ご自身の健康を守っていきましょう。

静岡厚生病院 健康管理課

保健師 前田 光

3月29日(金) きよみの里2階療養棟にて『駄菓子屋』を開催しました。

屋台を作り10円〜50円の値札のついたお菓子やみかんとを並べて、駄菓子屋を再現しました。利用者様は、駄菓子屋に買い物に来ている感覚で、100円でどの組み合わせが一番いいかを考えながら好きなお菓子を選んでいらっしました。

利用者様からは「色々なお菓子を選んで楽しかった」「おいしい〜」と聞かれました。



## 厚生連看護専門学校・するが看護専門学校

## 看護専門学校 2校で卒業式

J A静岡厚生連の運営する厚生連看護専門学校、するが看護専門学校は3月初旬卒業式を行い、72名の卒業生が卒業証書を受け取りました。

両学校長は、卒業生へ「新たなステージに向け期待や不安があると思うが、看護学校生活の3年間で学んだ看護の知識と技術、皆さんの温かな心で看護を実践してほしい」と激励する式辞を述べ、卒業生代表者は、「4月からそれぞれの配属先で自分の目指す看護師像に向かって、日々努力していきます。」と決意の答辞を述べました。

両校の卒業生は本会の運営する4病院をはじめ各施設への配属が決まっており、この春から看護師として勤務します。



## 遠州病院

## 市民公開講座を開催

2024年3月16日(土) 地域情報センターにて市民公開講座を開催しました。

「身近なケガ“やけど”について」をテーマに形成外科診療副部長の山田萌絵医師が講演しました。講演では、身近な外傷である「やけど」についての応急処置や治療、治った後の傷のケアなどについて紹介されました。

当日は地域住民の方など約30名が参加し、熱心に話を聞いていました。





# 第 86 回 市民公開講座

JA 静岡厚生連 遠州病院



入場無料

申込不要

定員先着 100 名

※定員となりましたら受付を終了いたします。



内科 副院長 高瀬 浩之

## 食塩から考える健康

食塩は私たちが生きていく上で非常に大切な物ですが、食塩の取りすぎは体に悪影響を及ぼします。食塩と健康について、考えてみませんか？

日 時 令和 6 年 5 月 18 日 (土曜日)

受付 9:30 開会 10:00

会 場 地域情報センター

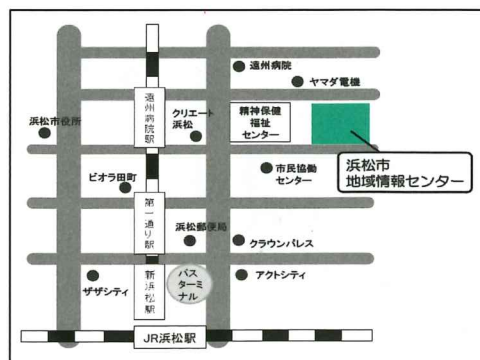
※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。

【お問い合わせ先】

JA 静岡厚生連 遠州病院 総務課

TEL : 053-401-0080 (平日 13:00~17:00)





## 枝豆の彩りサラダ

### 材料 (4人分)

- 枝豆…………… 60g (正味)
- ボンレスハム…………… 40g
- じゃがいも(男爵) …… 3個
- 卵…………… 1.5個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- ベビーチーズ…………… 2個
- ★マヨネーズ…………… 大さじ3
- ★塩…………… 小さじ1/3
- ★こしょう…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量
- 粗挽きこしょう…………… 適量

### 作り方

- ①枝豆は茹でてさやから実を取り出し、薄皮もむく。ボンレスハムは5mm角に切り、こんがりソテーする。
- ②じゃがいもは耐熱容器に入れラップをして600W 6分加熱し皮をむいて、軽くつぶす。
- ③卵はかために茹でて粗く潰す。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、絞る。
- ④ベビーチーズは5mmの角切りにする。
- ⑤大きめのボウルに①～④を入れ、★を加えて混ぜ、器に盛り付け、オリーブオイル、粗挽きこしょうをかけて出来上がり。

### 1人分の栄養価

エネルギー 195kcal たんぱく質 8.8g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.2g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

こんがり焼いたボンレスハムからの旨味と枝豆のコリコリ食感を感じられる料理です。チーズのコクとオリーブオイルの風味も特徴です。今回はベビーチーズを使用しましたが、ピザ用チーズでも楽しむことができます。彩りたっぷりのサラダを是非、味わってみてください。

静岡厚生病院 栄養科長 管理栄養士 奈良和幸



### 良い食材の見分け方

枝豆はダイズを未成熟なときに収穫したもので、たんぱく質やビタミンB1、B2が多く含まれ、ビタミンCや葉酸も多く、野菜としての特徴をあわせもっています。

選ぶときはサヤがくびれてふっくら丸く、うぶ毛が密集していて、緑色の濃いものがおすすめです。

枝豆は鮮度が大切！時間とともに甘みや風味が落ちてしまうため、早めにゆでましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

# JAしみず グリーンセンター



パート職員 栗田 嘉乃さん



### 店舗情報

住所：静岡市清水区庵原町575-8  
 電話：054-367-2112  
 営業時間：8:00～17:30  
 定休日：年始1月1日～4日  
 (棚卸しによる営業時間の短縮：9月末日・3月末日)



「グリーンセンター」は、店内に直売ブースがあり、四季折々の新鮮な野菜や果物、農業資材などを取り扱う店舗です。この時期のおすすめは「枝豆」。駿河湾に面した清水区の三保・駒越地区は温暖な気候と豊富な日照量で、水はけのよい砂地の土壌を生かしたハウス栽培が盛んで、エダマメは6月頃から店頭に並びます。清水の枝豆は豊かなうまみと風味、高級感などから料亭などでも使用されており、大切な人への贈り物にもピッタリです。