



こちらのイラストは当院入院患者様の作品です



病院理念

患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなれるように、
人にやさしい
医療・看護・介護を
実践します

横浜市「もの忘れ検診」とは？

早めのチェックで
安心を！

横浜市では、認知症の早期発見・早期治療を支援するため、市内に住民票がある特定の年齢の方を対象に、認知機能の検査を無料(年度内1回のみ)で実施しています。認知症は、加齢による「単なるもの忘れ」との区別が付きにくい病気です。この検診は、専門の医療機関を受診する一歩手前の「気軽なチェック」として活用いただけるものです。

- ◆ 検診の対象となる方：横浜市内に住所を有する、50歳以上の方が対象
- ◆ 検診は、身体に負担のかかる検査ではありません。主に以下の2点を行います。
 - ① 日常生活の様子についてお話を伺います。
 - ② 簡単な質問に答える形式のテスト(MMSE等)を行い、現在の認知機能状態を確認します。

当院では、地域の病院や横浜市地域ケアプラザと連携しています。検診の結果、更に詳しい精密検査が必要と判断された場合は、速やかに適切な専門医療機関へ橋渡しを行う体制を整えています。検診をきっかけに、地域全体で見守る輪を作っていくことが、安心して暮らし続ける鍵となります。詳細については、横浜市のホームページをご覧ください。当院の外来担当までお気軽にお問い合わせください。

「睡眠」と認知症予防

睡眠

近年の研究では「睡眠の問題が、将来の認知症の発症リスクを高める」という関係性も明らかになってきました。何らかの睡眠の問題を抱えている人は、そうでない人と比べて、認知機能の低下やアルツハイマー病を発症するリスクが平均で1.68倍も高いということです。

さらに、この研究では「もし睡眠の問題を社会全体で解決できれば、アルツハイマー病の約15%は予防できる可能性がある」とも結論付けています。

これは、質の良い睡眠を確保することが、認知症の有効な予防策になり得ることを強く示唆しています。

生活習慣

- ・就寝・起床時間は一定に
- ・朝の光を浴びる
- ・入浴は寝る直前は避け、ぬるめのお湯にゆっくりと
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散

食習慣

- ・朝食をとる
- ・寝る前の夜食は控える
- ・カフェイン摂取は就寝3～4時間前までに
- ・寝酒も避ける
- ・睡眠の質向上に期待できる栄養素をとる

睡眠環境

- ・体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性の良い寝具が快眠への条件
- ・室温は、冬季は20℃前後、夏季は26℃前後、湿度は40～70%程度に保つのが良いといわれます。
- ・白っぽい昼光色ではなく、夕日色のようなやわらかい光の照明が良いとされています。

病院のお仕事図鑑

第一回「精神保健福祉士」

介護問題は、ご家族が大きな影響を受けます。脳卒中など突然の発症やもの忘れの進行に戸惑い、今後の生活や関わり方について不安や悩みを抱えるご家族も少なくありません。

そうした思いを介護者ひとりで抱え込んでしまうと、心身ともに大きな負担となります。

精神科医療では、患者さんへの治療だけでなく、ご家族への支援が非常に重要とされています。

ご家族が病気について理解を深め、安心して関わるができるようになることは、患者さんの安定した生活にもつながります。

精神保健福祉士は、ご家族からの相談をお受けし、さまざまな制度の説明や利用できる支援サービスの紹介だけでなく、心理的サポートを行いながら、安心して生活できる環境づくりをお手伝いしています。



せいじんかい
医療法人社団聖仁会
さかえせいじんかい

栄聖仁会病院

〒247-0014

神奈川県横浜市栄区公田町337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://sejinkai-sakae.jp/>