

認知症予防について知っていますか  
～生涯現役で過ごすために今から出来ること～

－2013年11月29日 鳥洋会「健康づくり講演会」から

保健管理センター 三島香津子，中村準一

三洋テクノソリューションズ鳥取において、健康づくり講演会を行った。定年退職をされた年代の方々が対象であったので、認知症に関する話題を提供した。認知機能テスト等を交えながら、講演を行った。講演の概略とスライドの一部を掲載する。

### 1. 「認知症」とは

脳の神経細胞の働きが変化し、認知機能や行動の障害が出現し、“日常生活に支障が出ている状態”が認知症である。認知症には多くの疾患があるが、代表的な疾患は、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症（脳出血・脳梗塞などの後遺症として起こる認知症）である。正常圧水頭症・甲状腺機能低下症など治療により治る認知症もある。早期受診・早期診断が大切である。

### 2. 認知症の症状

中核症状は、記憶力障害・見当識障害・理解判断力の障害・実行機能障害・感情表現の変化、である。食事・排泄などの基本的日常生活動作よりも、買い物・お金の管理といった手段的日常生活動作の障害から、症状が現れやすい。その他、周辺症状として、不安・焦燥、幻覚・妄想、徘徊、といった行動・心理症状が出現する場合がある。周辺症状が出現すると、本人・家族も大変困惑し、介護の負担となる。家族・周囲の

人が、何かおかしいと感じたら、早期に医療機関の受診を勧め、脳神経内科等専門医の診察を受けることが肝要である。

### 3. 認知症の予防

脳内の神経細胞は、若年期から変化がおきており、アルツハイマー病の症状が出現する時には、神経細胞の変性は進行した状態であることが解っている。促進因子として、高血圧・糖尿病・脂質異常症・頭部外傷・うつ・喫煙などがあり、これらの疾患の予防に努める・禁煙することは、認知症予防の重要なポイントである。また、認知症の防御因子としては、運動・食事・知的活動等があげられている。認知症予防に有用と考えられている事項としては、①糖尿病のコントロール、②高血圧の改善、③脂質異常症の改善、④望ましい体重の維持（BMI 22前後）、⑤社会交流と知的な活動、⑥運動の習慣、⑦果実と野菜の多い健康的な食事、⑧禁煙、⑨うつ病の治療 以上の項目がある。けれども、現在認知症に対する根本的な治療薬や予防法はまだない。現状で、我々が認知症予防のために出来ることは、「適切な身体運動とバランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病の予防に努めること（喫煙者は禁煙すること）」であろう。



# 認知症予防について 知っていますか

～生涯現役で過ごすために今から出来ること～



2013年11月29日  
鳥洋会「健康づくり講演会」

鳥取大学保健管理センター  
医師 三島香津子

# よくある症状、「もの忘れ」

人の名前が出てこない！



漢字がかけない！

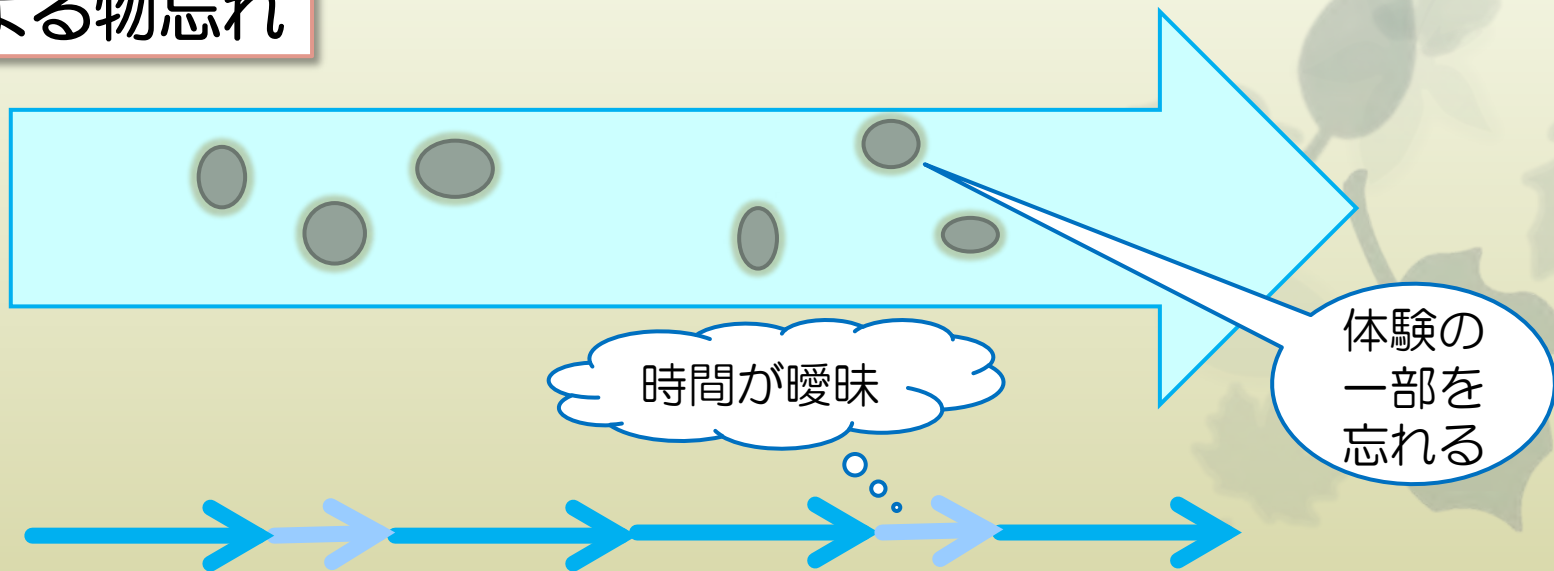


何を話すつもりだったっけ！

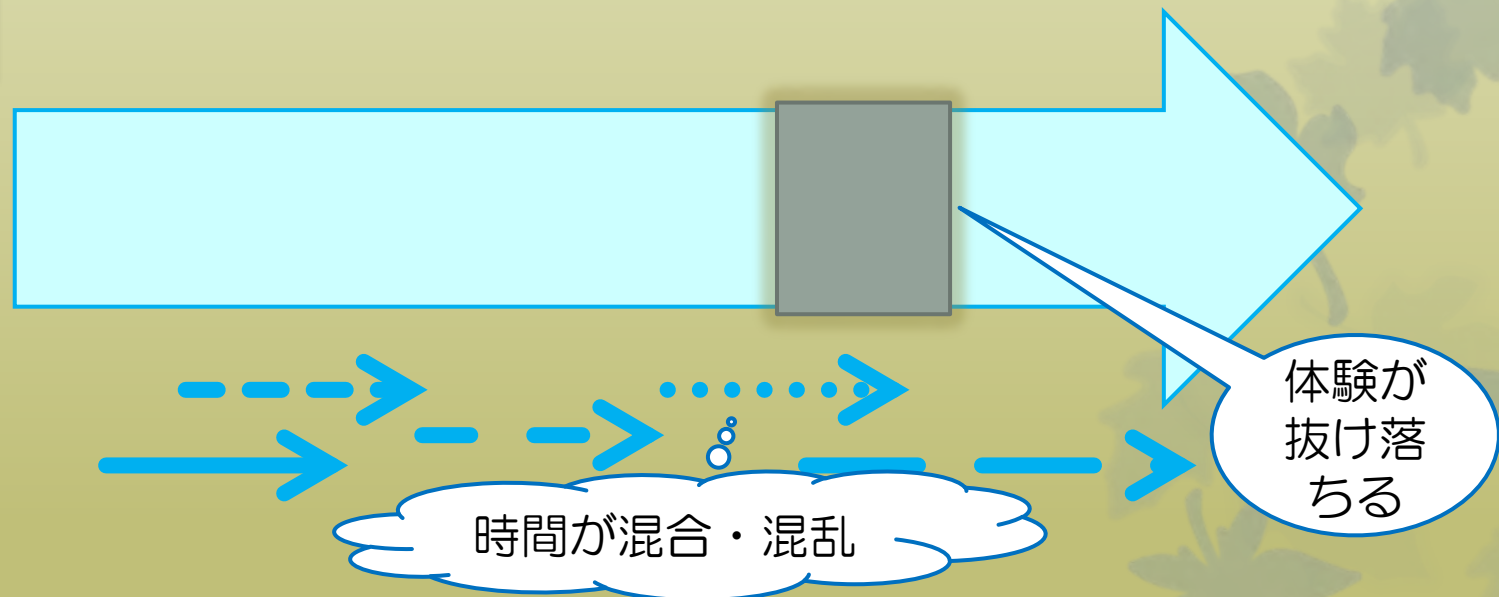
多くの場合はそんなに心配いりません

でも、「もの忘れ」が  
だんだんひどくなるときは要注意です

# 加齢による物忘れ



# 認知症



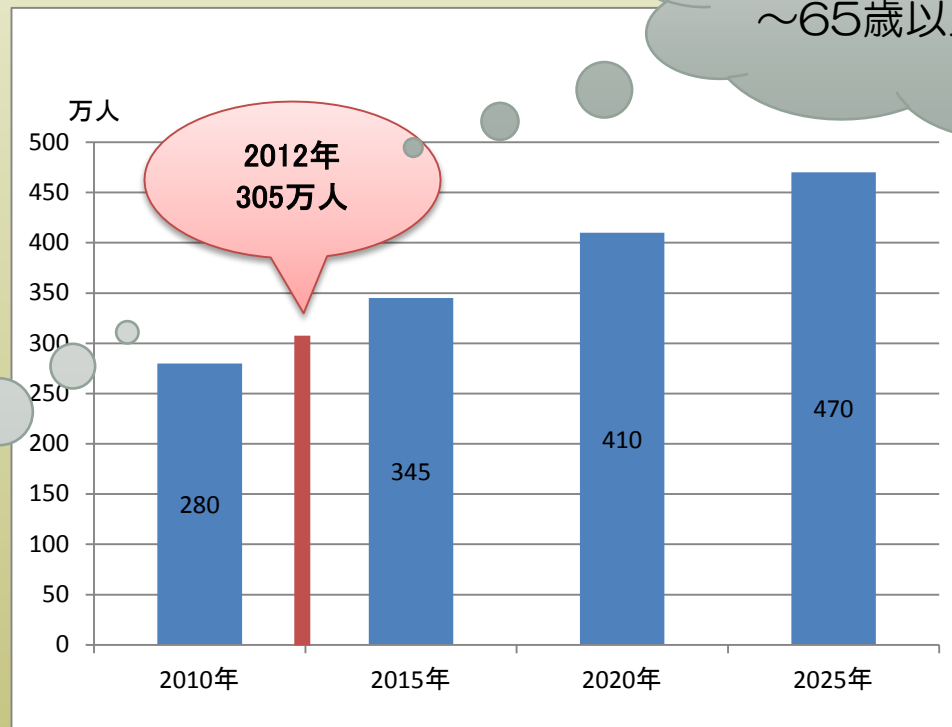
# 1. 「認知症」とはどんな病気？



さまざまな原因で、  
脳の細胞の働きが変化することにより、  
認知機能や行動の障害が出現し  
日常生活に支障が出ている状態

# 認知症患者数は増加しています

認知症患者数は既に  
推定462万人  
～65歳以上の15%～



軽度認知障害  
は  
約400万人！

日常生活自立度Ⅱ以上の認知症高齢者数

## 認知症を来す疾患

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビ-小体型認知症
- 前頭側頭葉変性症（前頭側頭型認知症）
- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 甲状腺機能低下症

など



## 2. 認知症の症状





## 記憶があやふや

- ・ 同じことを繰り返し質問する
- ・ 最近の出来事が思い出せない
- ・ しまい忘れや、置き忘れが多い



## どうもやる気が・・・

- ・ 身だしなみに気をかけなくなった
- ・ 今まで好きだった物に対して興味・関心がなくなった
- ・ 日課をしなくなった

## 今まで出来ていたのに・・・

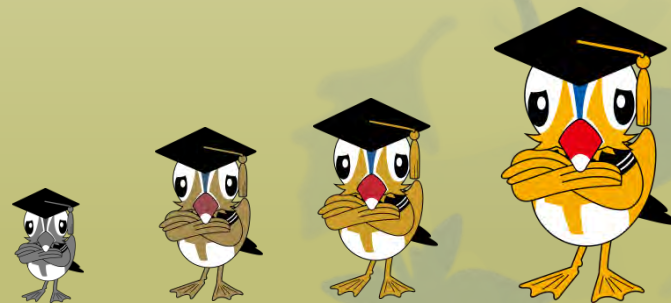
- ・ 薬が正しく飲めない
- ・ 家電がうまく扱えない
- ・ 家事に支障がある、段取りが悪い

## 性格が変わった？

- ・ 些細なことで怒りっぽくなった
- ・ ひどく疑い深くなった

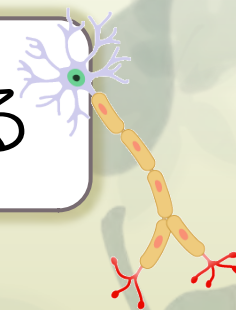
## いま何時？ここはどこ？

- ・ 慣れているところで道に迷った
- ・ 時間や場所がわからない、あやふやになる。





脳の神経細胞の働きが弱る・変化する



## 中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害
- 理解判断力の障害
- 実行機能障害
- 感情表現の変化



日常生活に支障

# 日常生活

## 基本的日常生活動作



食事



着衣



排泄



整容



移動



入浴

## 手段的日常生活活動

### 家事



料理



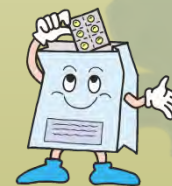
洗濯



掃除



買い物



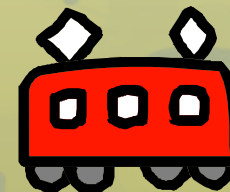
服薬管理



電話



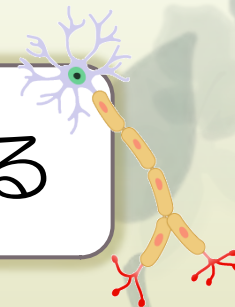
お金の管理



移送形式



脳の神経細胞の働きが弱る・変化する



## 中核症状

- ・ 記憶障害
- ・ 見当識障害
- ・ 理解判断力の障害
- ・ 実行機能障害
- ・ 感情表現の変化



性格・素質

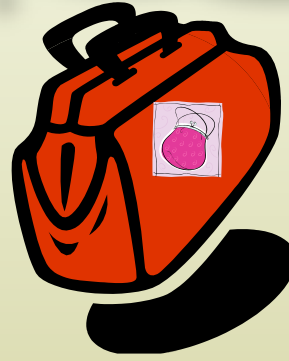
環境・人間関係



## 行動・心理症状（周辺症状）

- ・ 不安・焦燥
- ・ うつ状態
- ・ 徘徊
- ・ 幻覚・妄想

財布をなくさないよう  
しまっておこう



しまったことを  
忘れてしまう

財布が盗まれた！



まさか私がなくすなんて・・・

家族に迷惑をかける・・・

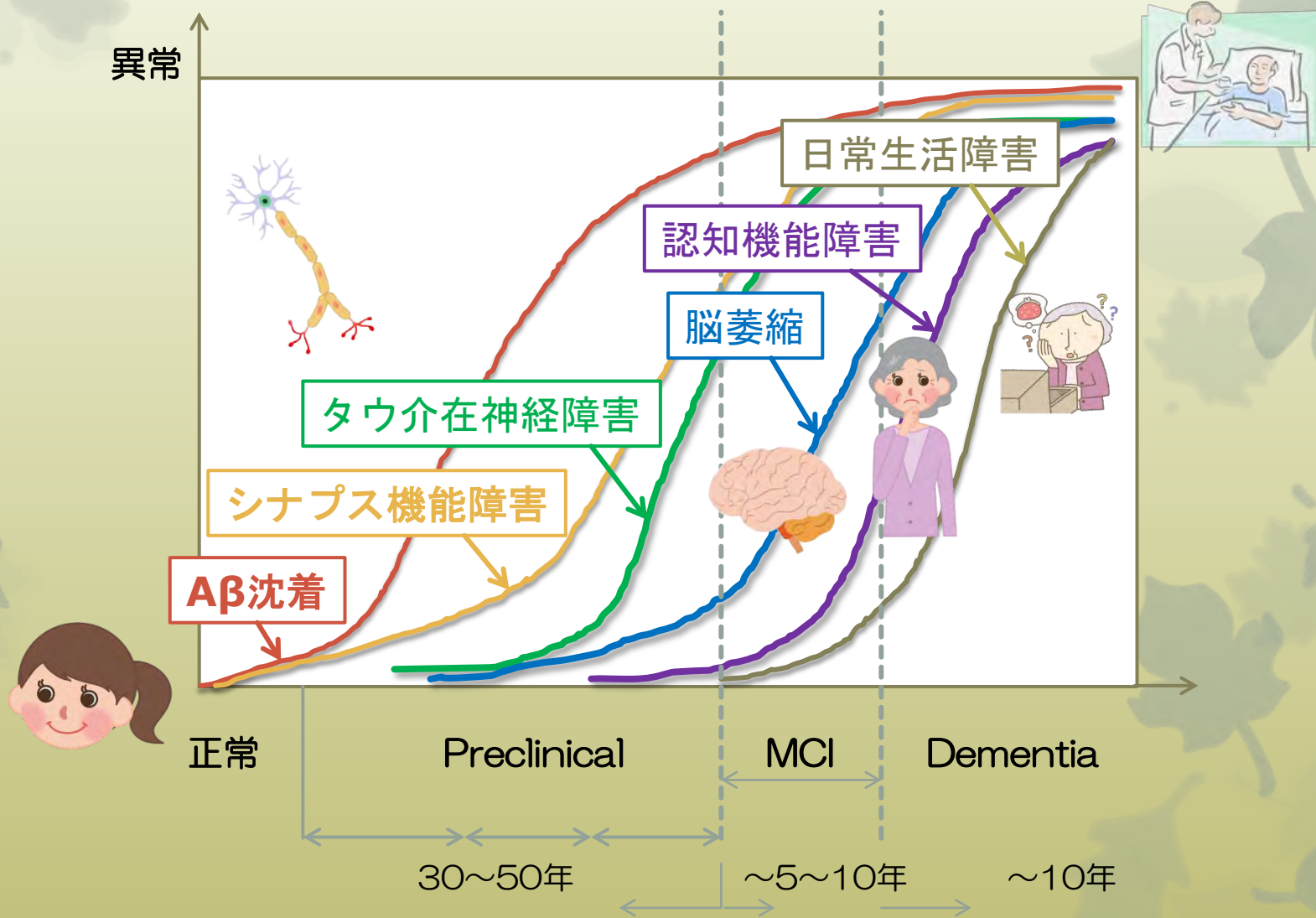
息子夫婦にこの前叱られた・・・



### 3. 認知症は予防出来る？



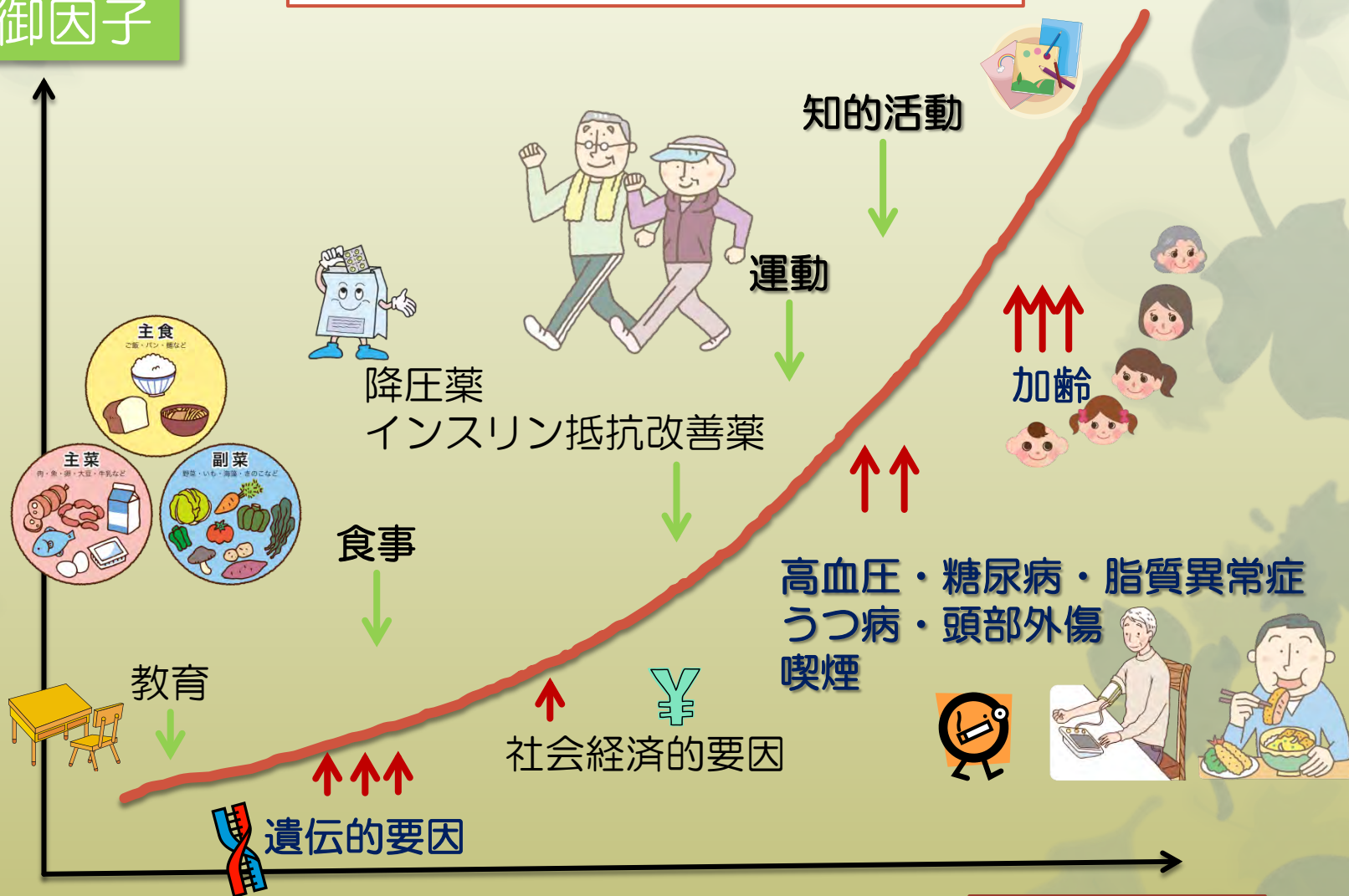
# アルツハイマー病の概念





# アルツハイマー病の危険因子

防御因子



促進因子

加齢は認知症の最大の促進因子



年をとることは、生きている以上避けられません



高血圧・糖尿病・脂質異常症などは・・・



予防に努めることができます



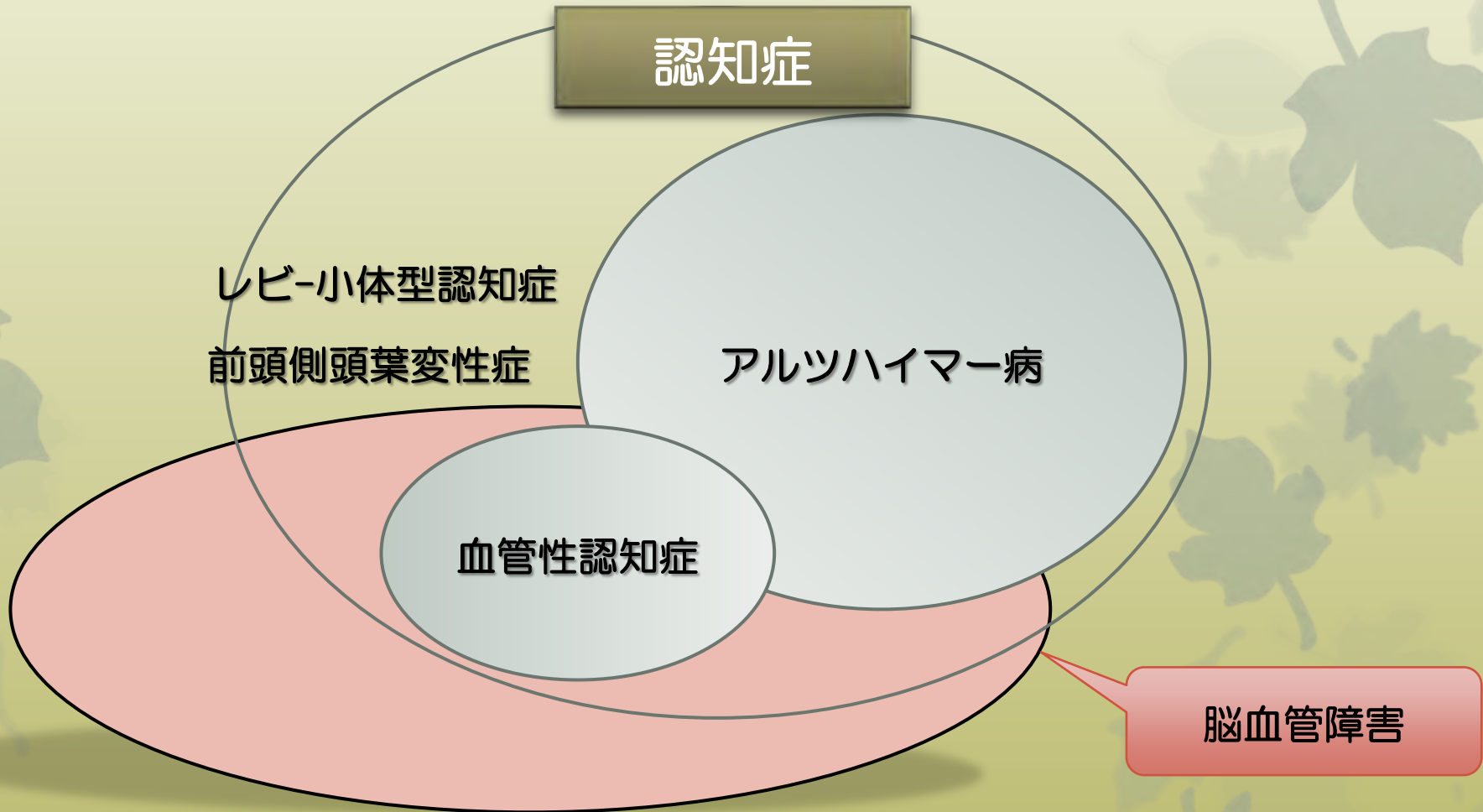
喫煙



禁煙すれば解決！



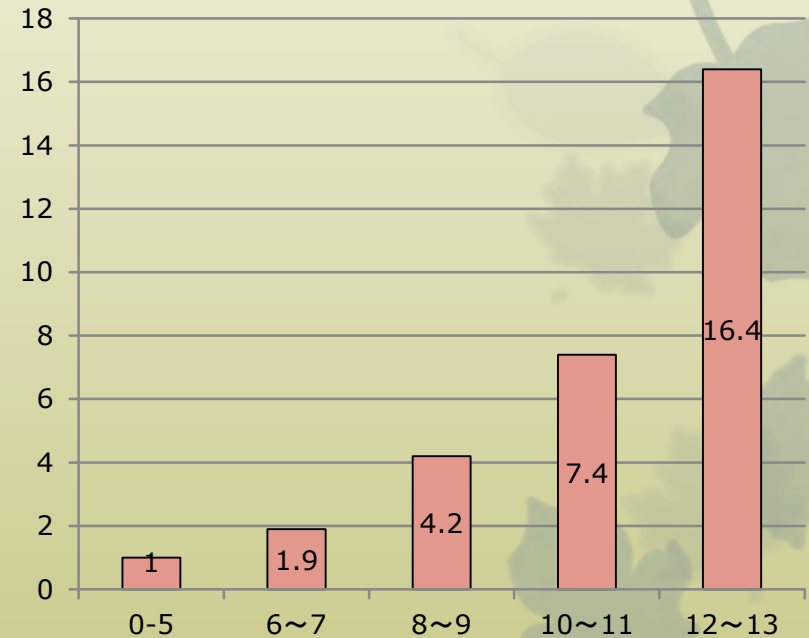
認知症は、それぞれ併存したり  
色々な要素が複合的に関与しています



# 中年期の危険因子保有と20年後の認知症発症率

危険因子		ポイント
年齢（歳）	<47	0
	47-53	3
	53<	4
教育年数（年）	≥10	0
	7~9	2
	0~6	3
性別	女性	0
	男性	1
収縮期血圧(mmHg)	≤140	0
	>140	2
BMI	≤30	0
	>30	2
総コレステロール (mg/dl)	≤250	0
	>250	2
身体活動レベル	高い	0
	低い	1

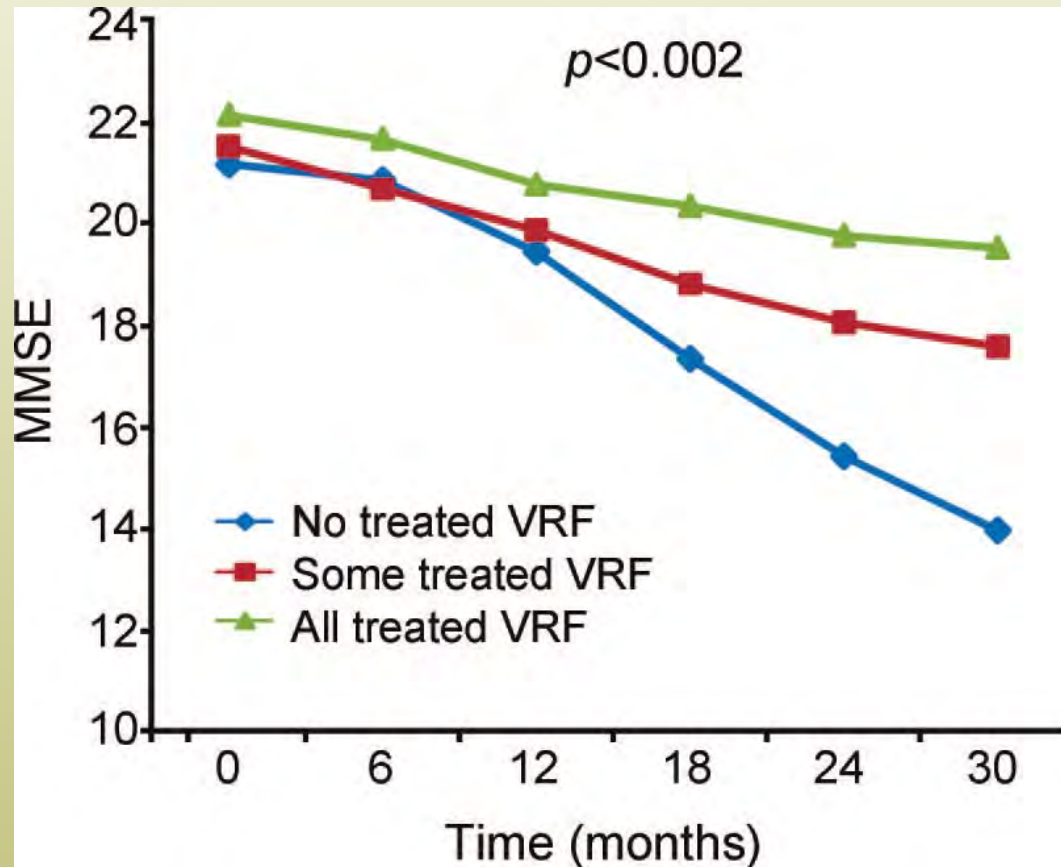
## 認知症リスク%



## リスクスコアの合計

シオノギ製薬HP  
 秋田県立脳血管研究センター  
 長田乾先生スライドより引用

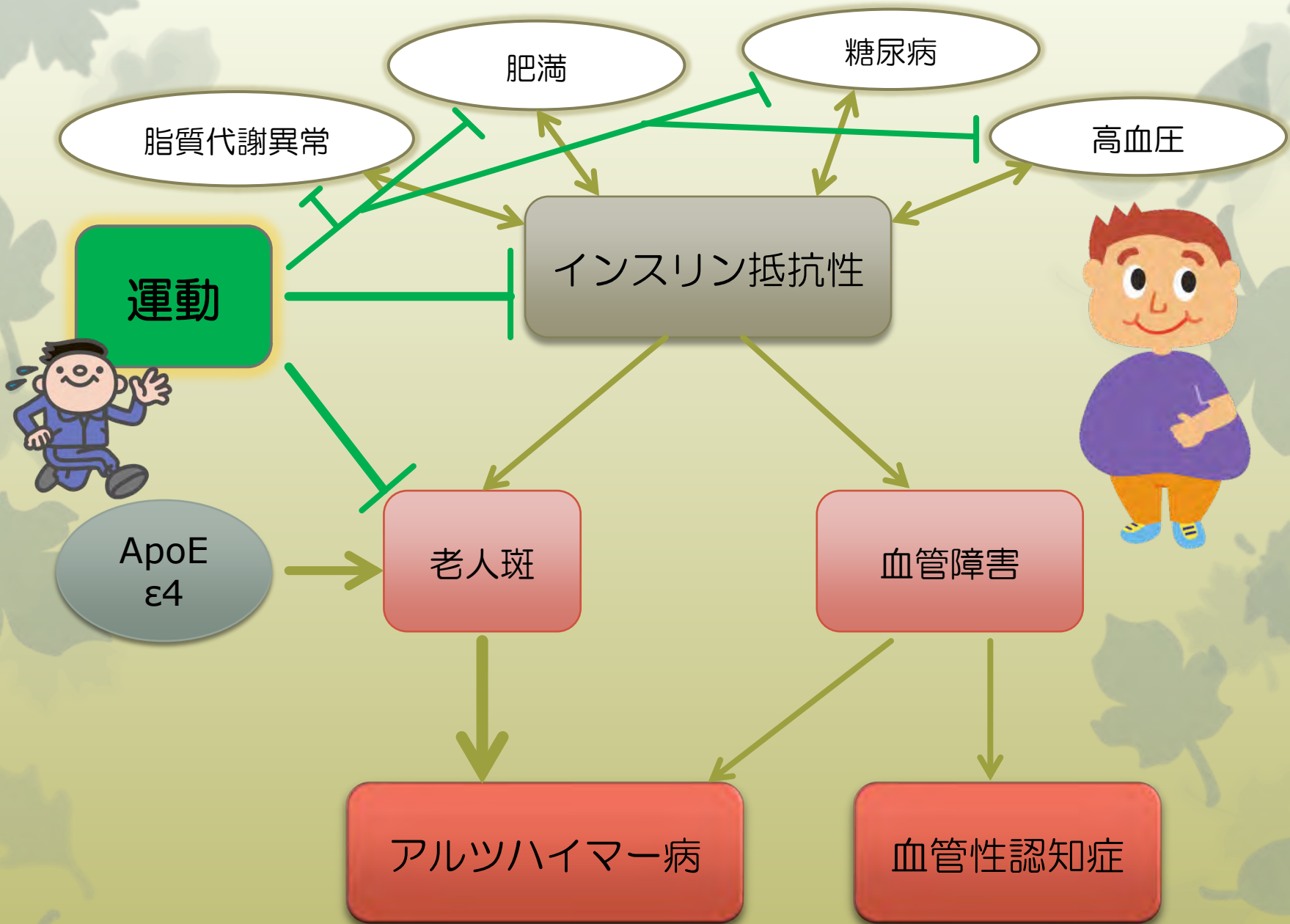
アルツハイマー病において、  
血管因子を管理することで認知機能の低下が抑制



血管因子：高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙・動脈硬化症

## 認知症にたいする防御因子として 評価されている物

- ・ 運動 ○
- ・ 認知トレーニング △～○
- ・ 食事や薬 ×  
(食事は実験的評価が困難)

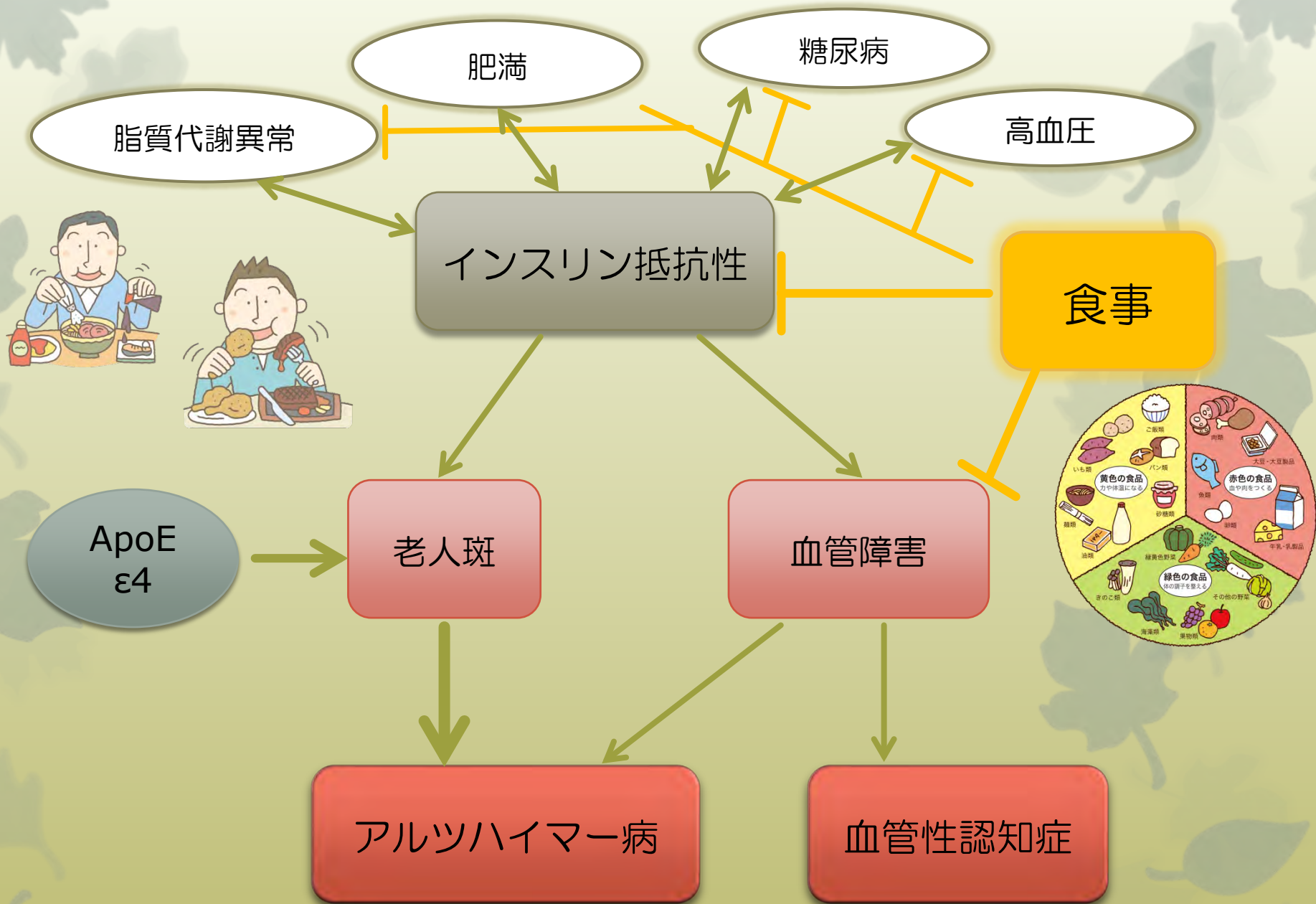


認知症予防に効果が期待出来る  
運動

40~50分の  
週3回~毎日の散歩







# 認知症予防を心がける人のための 食事



- 高脂肪食を控える
- 塩分撮りすぎを控える
- 糖尿病や脂質異常症の予防
- 中年期の高血圧の予防
- 魚介類や緑黄色野菜を不足させない
- 栄養過多に注意、でも、低栄養にも注意が必要
- よく噛むこと

よくかんで  
食べよう



# 認知症予防に有用と考えられる物

- 糖尿病のコントロール
- 高血圧の改善（とくに中年期）
- 脂質異常症の改善
- 望ましい体重の維持  
（BMI 18.5~25未満、22くらいがベスト）
- 社会交流と知的な活動
- 運動の習慣
- 果実と野菜の多い健康的な食事
- 禁煙
- うつ病の治療

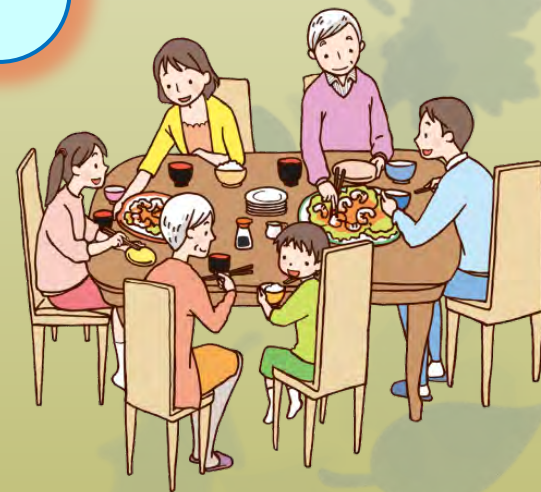
残念ながら・・・

現在

認知症に対する根本的な治療薬や予防法はまだありません

適切な身体運動  
と  
バランスのとれた食事

認知症予防の第一歩です



### Ⅲ 保健管理センターの 業務内容その他

# 1 保健管理センターの業務内容について

- (1) 健康診断の実施
  - ① 新入生健康診断（X線間接撮影，尿検査，身体計測，血圧測定，問診）
  - ② 定期健康診断（X線間接撮影，尿検査，身体計測，血圧測定，内科診察）
  - ③ 臨時健康診断（中国五大学学生競技大会参加者，その他）
  - ④ 特別健康診断（外国人留学生，有機溶剤取扱者，放射線業務従事者，医学部結核検査等）
- (2) 健康診断後の事後措置
  - ① 再検査
  - ② 生活指導
  - ③ 診察および必要に応じて医療機関への紹介
- (3) 学生および職員健康相談業務の実施
  - ① 身体的健康相談
  - ② 精神的健康相談（カウンセリング）
  - ③ 健康の保持増進のための健康相談
- (4) 応急処置
- (5) 健康に関する講演会等の企画及び実施
- (6) 健康診断証明書の発行
- (7) 感染症予防教育や流行時の対応などの感染症対策
- (8) 保健管理に関する調査研究
- (9) 環境衛生の維持、改善に関すること
- (10) 健康管理記録の管理
- (11) その他保健に関する専門的業務

## 鳥取大学保健管理センター規則第二条

- a. 健康診断に関すること。
- b. 健康相談及び救急処置に関すること。
- c. 健康診断の結果に基づく健康の保持増進についての必要な指導に関すること。
- d. 環境衛生の維持、改善及び感染症の予防についての指導援助に関すること。
- e. 保健管理の充実向上のための調査研究に関すること。
- f. その他健康の保持増進について、必要な専門的業務に関すること。

## 2 保健管理センター関係職員

平成25年度

職 名	氏 名	備 考
所 長 (教 授)	中 村 準 一	精神健康相談
准 教 授	三 島 香津子	健康相談 (内科, その他)
保 健 師	浜 本 扇 代	健康相談一般、応急処置 (保健師)
看 護 師	谷 口 昌 代	〃 (看護師) ~26.1.31
看 護 師	倉 光 ひとみ	〃 (看護師) 26.2.1~
看 護 師 (米子地区)	松 原 典 子	〃 (看護師)
看 護 師 (米子地区)	坂 本 伊佐子	〃 (看護師) 25.8.1~
特任教員 (米子地区)	西 川 健 一	健康相談 (内科, その他)
事 務 職 員	柴 田 栄 治	事務 (主事・生活支援課長)
〃	小 川 弘 二	〃 (生活支援課)
学校医 (鳥取地区)	吉 岡 千 尋	健康相談 (精神健康相談)
〃	堀 内 正 人	〃 (内科, その他)
臨床心理士 (鳥取地区)	浦 木 恵 子	カウンセリング
学 校 医 (米子地区)	吉 岡 伸 一	健康相談 (精神健康相談)
〃	杉 江 拓 也	健康相談 (精神健康相談)
〃	石 田 寿 人	〃 (精神健康相談) ~25.8.31
〃	岩 田 正 明	〃 (精神健康相談) 25.9.1~
臨床心理士 (米子地区)	草 野 知 子	カウンセリング

### 3 健康相談日程表

#### <鳥取地区の健康相談>

	担当	受付時間	備考
医師による 健康相談	三島香津子(脳神経内科医)	10:00～11:30 14:00～16:00	一般診察（*木曜日は休診） 原則として予約制
応急処置 健康相談	保健師，看護師	8:30～17:00	けが，急病等の応急処置 健康相談一般
学校医による 健康相談	堀内正人(内科医)	毎週金曜日 13:15～14:00	一般診察 原則として予約制 *夏季休暇など学校休業期間中は休みます
心の相談	中村準一 (保健管理センター所長)	毎週月・火・木 金曜日 10:00～11:00 13:00～16:00	原則として予約制
	吉岡千尋 (学校医，精神科医)	毎週水曜日 15:00～16:30	原則として予約制 *夏季休暇など学校休業期間中は休みます
	浦木恵子 (カウンセラー・臨床心理士)	毎週火・金曜日 9:00～11:00 13:00～16:00	原則として予約制

#### <米子地区の健康相談>

	担当	受付時間	備考
健康相談	看護師	9:00～17:00	健康相談一般
応急処置	看護師	9:00～17:00	けが，急病等の応急処置
学校医による 健康相談	西川健一 (内科医)	12:00～13:00	一般診察 原則として予約制
学校医による 心の相談	杉江拓也 (精神科医)	毎月第1水曜日 12:00～13:00	原則として予約制 *夏季休暇など学校休業期間中は休みます
	石田寿人（～25.8.31） (精神科医)	毎月第3水曜日 12:00～13:00	
	岩田正明（25.9.1～） (精神科医)	毎月第3水曜日 12:00～13:00	
	吉岡伸一 (精神科医)	毎月第3木曜日 12:00～13:00	
心の相談	中村準一 (保健管理センター所長)	第4火曜日 12:00～14:00	原則として予約制
	草野知子 (カウンセラー・臨床心理士)	毎週火・金曜日 13:00～17:00	原則として予約制



## 4 保健管理センター運営委員

[平成25年度]

保健管理センター	中村 準一、三島 香津子		
地域学部	関 耕二	農学部	佐野 淳之
医学部	吉岡 伸一	総務企画部	小田 威司
工学部	陳 中春	学生部	田中英行

## 5 鳥取大学保健管理センター規則

### (趣 旨)

第1条 この規則は、鳥取大学学則(平成16年鳥取大学規則第55号)第13条第2項の規定に基づき、鳥取大学保健管理センター(以下「保健管理センター」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

### (目 的)

第1条の2 保健管理センターは、鳥取大学(以下「本学」という。)における学生及び職員の保健管理に関する専門的業務を行い、健康の保持増進を図ることを目的とする。

### (業 務)

第2条 保健管理センターは、次に掲げる業務を行う。

- 一 健康診断に関すること。
- 二 健康相談及び救急処置に関すること。
- 三 健康診断の結果に基づく健康の保持増進についての必要な指導に関すること。
- 四 環境衛生の維持、改善及び感染症の予防についての指導援助に関すること。
- 五 保健管理の充実向上のための調査研究に関すること。
- 六 その他健康の保持増進について、必要な専門的業務に関すること。

### (組 織)

第3条 保健管理センターに次の職員を置く。

- 一 所長
- 二 教員
- 三 学校医又はカウンセラー
- 四 主事
- 五 技術職員

### (所 長)

第4条 所長は、保健管理センターの責任者としてその業務を掌理する。

2 所長の選考は、鳥取大学保健管理センター運営委員会(以下「運営委員会」という。)の推薦に基づき、学長が行う。

3 所長の任期は、2年とし、再任されることができる。

### (教 員)

第5条 教員は、保健管理センターの専門的業務を行う。

2 教員の選考は、鳥取大学教員選考基準(昭和31年鳥取大学規則第7号)及び鳥取大学教員選考に関する基本方針(平成14年4月4日評議会承認)によるほか、運営委員会の議を経て学長が行う。

### (学校医等)

第6条 学校医は、学校保健安全法施行規則(昭和33年文部省令第18号)第22条に基づく職務に従事する。

2 主事は、学生部生活支援課長をもって充て、所長の命を受けて事務を処理する。

3 技術職員は、保健管理センターの技術に関する業務に従事する。

### (運営委員会)

第7条 保健管理センターに運営委員会を置く。

第8条 運営委員会は、次に掲げる事項を審議する。

- 一 中期目標・計画に関すること。
- 二 組織の設置又は廃止に関すること。
- 三 管理運営及び業務に関すること。
- 四 評価に関すること。
- 五 所長候補者の推薦に関すること。
- 六 専任教員の推薦に関すること。
- 七 その他所長が必要と認める事項

第9条 運営委員会は、次に掲げる者をもって組織する。

- 一 保健管理センターの所長及び教員
- 二 地域学部、医学部、農学部(連合農学研究科及び乾燥地研究センターを含む。)及び工学研究科から選出された教員各1人。
- 三 総務部長及び学生部長

2 前項第2号の委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、欠員を生じた場合の後任の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

第10条 運営委員会に委員長を置き、所長をもって充てる。

- 2 委員長は、委員会を招集し、その議長となる。
- 3 委員長に事故があるときは、委員長があらかじめ指名した委員がその職務を代理する。

第11条 運営委員会は、委員の過半数の出席をもって開くものとする。

2 運営委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 前2項の規定にかかわらず、保健管理センターの人事に関する事項を審議する場合には、委員の3分の2以上の出席をもって開催し、出席した委員の3分の2以上の同意をもって決する。

第12条 委員長が必要と認めたときは、委員以外の者を出席させ、その意見を聴くことができる。

### (事務)

第13条 運営委員会の事務は、学生部生活支援課において処理する。

### (雑則)

第14条 この規則に定めるもののほか、保健管理センターに関し必要な事項は、運営委員会の議を経て、所長が定める。

### (分室)

第15条 保健管理センターに、必要があるときは分室を置くことができる。

2 分室の設置、組織等について必要な事項は、運営委員会の議を経て学長が定める。

### 附 則

- 1 この規則は、昭和56年10月14日から施行する。
- 2 この規則施行の際、鳥取大学保健管理センター規則(昭和45年鳥取大学規則第2号)第5条第2号の規定による委員である者は、当該委員としての任期に相当する期間が満了する日までの間、引続きこの規

則第6条第1項第2号に規定する委員となるものとする。

- 3 この規則第6条第1項第2号の規定により新たに委員となる者の任期は、同条第2項の規定にかかわらず、昭和57年3月31日までとする。

附 則(平成4年3月6日鳥取大学規則第6号)

この規則は、平成4年3月6日から施行する。

附 則(平成7年3月8日鳥取大学規則第21号)

この規則は、平成7年4月1日から施行する。

附 則(平成9年2月12日鳥取大学規則第4号)

この規則は、平成9年2月12日から施行し、平成8年4月1日から適用する。

附 則(平成10年4月9日鳥取大学規則第17号)

この規則は、平成10年4月9日から施行する。

附 則(平成11年9月8日鳥取大学規則第54号)

この規則は、平成11年10月1日から施行する。

附 則(平成12年3月8日鳥取大学規則第14号)

この規則は、平成12年4月1日から施行する。

附 則(平成13年9月12日鳥取大学規則第65号)

この規則は、平成13年9月12日から施行する。

附 則(平成14年3月13日鳥取大学規則第29号)

この規則は、平成14年4月1日から施行する。

附 則(平成16年4月9日鳥取大学規則第84号)

- 1 この規則は、平成16年4月9日から施行し、改正後の鳥取大学保健管理センター規則の規定は、平成16年4月1日から適用する。

- 2 鳥取大学保健管理センター所長候補者選考規則(昭和59年鳥取大学規則第2号)及び鳥取大学保健管理センター教員選考規則(昭和59年鳥取大学規則第3号)は、廃止する。

附 則(平成18年12月14日鳥取大学規則第146号)

この規則は、平成18年12月14日から施行する。

附 則(平成20年5月21日鳥取大学規則第72号)

この規則は、平成20年5月21日から施行し、改正後の鳥取大学保健管理センター規則の規定は、平成20年4月1日から適用する。

附 則(平成21年6月22日鳥取大学規則第66号)

この規則は、平成21年6月22日から施行し、改正後の鳥取大学保健管理センター規則の規定は、平成21年4月1日から適用する。

附 則(平成23年6月10日鳥取大学規則第57号)

この規則は、平成23年4月1日から施行する。

## 鳥取大学保健管理センター米子分室細則

第1条 鳥取大学保健管理センター規則(昭和56年鳥取大学規則第21号)第15条の規定に基づき、鳥取大学保健管理センター米子分室(以下「分室」という。)を置く。

第2条 分室は、医学部における健康相談及びこれに関する業務を行う。

第3条 分室に学校医及びその他必要な職員を置く。

第4条 分室の事務は、医学部事務部において処理する。

### 附 則

この細則は、昭和50年6月1日から施行する。

附 則(昭和56年10月14日鳥取大学規則第22号)

この細則は、昭和56年10月14日から施行する。

附 則(平成12年3月8日鳥取大学規則第15号)

この細則は、平成12年4月1日から施行する。

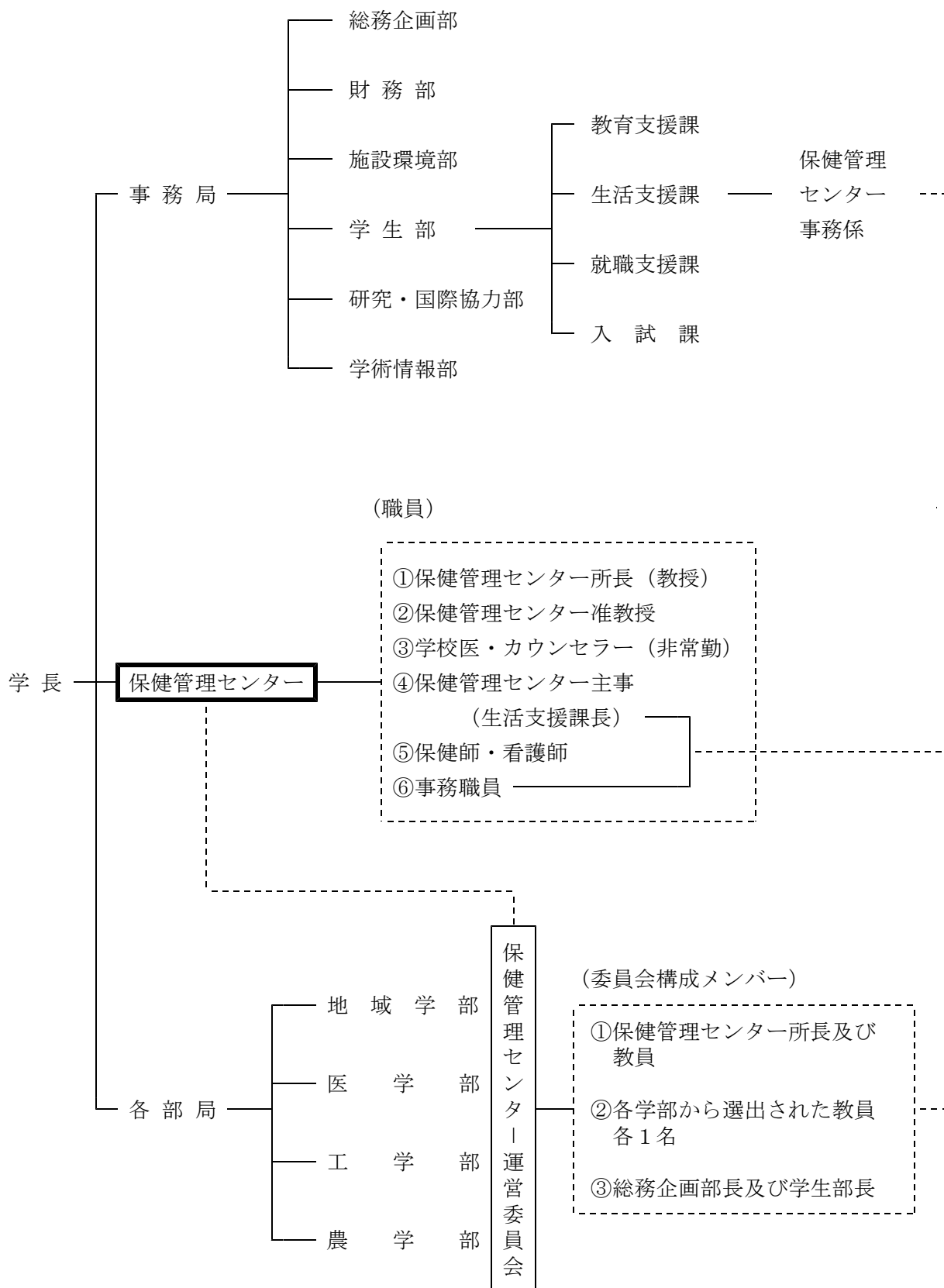
附 則(平成14年3月29日鳥取大学規則第35号)

この細則は、平成14年4月1日から施行する。

附 則(平成16年4月9日鳥取大学規則第143号)

この細則は、平成16年4月9日から施行し、平成16年4月1日から適用する。

## 6 保健管理センター機構図



## 7 沿革

昭和44年4月1日	国立学校設置法施行規則の一部改正により、鳥取大学保健管理センター設置事務取扱いに三島良兼（学生部長）発令	
〃		
昭和45年3月31日	保健管理センターの竣工 RC1 設置面積 266㎡	
昭和46年4月1日	初代所長（併）に多田 学助教授（教育学部）就任	～昭和48年 2月28日
〃	看護婦 長畑鈴子 着任	～昭和50年 3月31日
〃	看護婦 影山雅子 着任	～昭和53年 3月31日
昭和46年7月1日	講師 落合 潮 着任	～昭和50年 3月31日
昭和48年3月1日	所長（併）に高木 篤教授（医学部）就任	～昭和50年 2月28日
昭和48年3月20日	助教授 吉岡千尋 着任	
昭和50年3月1日	所長（併）に清水久太郎教授（医学部）就任	～昭和54年 2月28日
昭和50年4月1日	保健婦 久住喜代子 着任	～平成20年 3月31日
昭和50年6月1日	鳥取大学保健管理センター規則に基づき、保健管理センター米子分室設置	
昭和50年7月1日	講師 田中宏尚 着任	
昭和54年3月1日	所長（併）に原田道義教授（医学部）就任	～昭和56年 2月28日
昭和56年3月1日	所長（併）に齋藤義一教授（医学部）就任	～昭和58年 2月28日
昭和56年12月1日	助教授 吉岡千尋 教授に昇任	
昭和58年3月1日	所長（併）に渡邊嶺男教授（医学部）就任	～昭和59年 3月12日
昭和59年3月12日	所長事務取扱いに高木 篤（学長）発令	
昭和59年6月1日	所長（併）に前山 巖教授（医学部）就任	～昭和61年 5月31日
昭和60年7月1日	講師 田中宏尚 助教授に昇任	～平成 8年 3月31日
昭和61年6月1日	所長（併）に吉岡千尋教授（保健管理センター）就任	～昭和63年 5月15日
昭和63年4月1日	看護婦 澤田由美子 着任	～平成 3年 3月31日
昭和63年5月16日	教授 石飛和幸 着任	～平成17年 3月31日
〃	所長（併）に石飛和幸教授（保健管理センター）就任	～平成17年 3月31日
平成 3年4月1日	看護婦 飯田啓子 着任	～平成25年 3月31日
平成 7年3月31日	歯科診療廃止	
平成 8年4月1日	助教授 中村準一 着任	
平成11年12月21日	X線装置廃止	
平成13年 3月13日	保健管理センターの増・改修 増築面積 77㎡	
平成17年 4月 1日	助教授 中村準一 教授に昇任	
〃	所長（併）に中村準一教授（保健管理センター）就任	
〃	助教授 井岸 正 着任	～平成19年 9月29日
平成17年 6月30日	看護師 松原典子 着任	
平成20年 4月 1日	保健師 浜本扇代 着任	
平成22年 4月 1日	准教授 三島香津子 着任	
〃	特任教員 西川健一 就任	
平成25年 4月 1日	看護師 谷口昌代 着任	～平成26年 1月31日
平成25年 8月 1日	看護師 坂本伊佐子 着任	
平成26年 2月 1日	看護師 倉光ひとみ 着任	

保健管理センター報告書 NO. 28  
(平成25年度)

平成27年(2015年) 3月発行

発行 鳥取大学保健管理センター  
〒680-8550 鳥取市湖山町南4丁目101  
TEL 0857-31-5065  
FAX 0857-31-5565