

# あき乃だより

第158号 2026年 3月 発行



日ごとに春めく陽気が感じられるようになり、桜の開花が待ち遠しい季節になりました。その一方、スギ花粉の飛散が本格化しており、花粉症の方にはつらい季節でもありますね。過去のあき乃だよりでは、花粉対策のまめ知識の掲載もごございます。ホームページからご覧いただけますので是非お役立て下さい。さて、今月の豆知識は「認知症について」です。ご参考にして下さい。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5岡田 第1・2・4岸本 不定期 加納
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

- ・奥山：3/3（火）午後、休診。代診は黒澤となります。
- ・加納：3月は15日、29日の日曜日が診察日となります。

## 【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）※完全予約制です  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

コロナワクチンは 3月末日までとなっております。ご希望の方はお早めに受付、またはお電話かWEBにてご予約をお願いいたします。

市の助成あり：コロナワクチン 自己負担6,500円  
自費ワクチン：コロナワクチン 16,000円

コロナワクチンは受付、またはお電話でのみご予約可能です。コロナワクチンは取り寄せとなるためキャンセルはご遠慮いただいております。当院ではファイザーのみお取り扱いしております。詳細は当院ホームページをご覧ください。

## 令和8年4月1日以降の肺炎球菌ワクチンが変わります

市の助成のある肺炎球菌ワクチンですが、4月1日以降に接種される方のワクチンの種類が変更しております。3月31日までは従来のワクチンとなりますので、お手元に届いた御案内をよくお読みください。ワクチンの違いについては、主治医にお問い合わせ下さい。

## 60歳以上の方にRSワクチン行っております

RSワクチンはRSウイルスによる症状の重症化リスクを下げるワクチンで、特に糖尿病や慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方に推奨されています。（※自費ワクチンとなります。ご予約制です。）

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

令和7年12月2日にて保険証がご利用いただけなくなりました。ご受診の際は、マイナ保険証、または、資格証明書をご持参ください。スマートフォンによるマイナ保険証の確認も可能です。

過去の処方歴や検査歴が共有できるため、マイナ保険証でのご受診を推奨しております。是非ご活用ください。



## 意外と知らない まめ知識



### <認知症>

認知症とは誰でもかかる可能性のある脳の病気です。様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、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。日本では高齢化とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると3人に1人が認知機能にかかわる症状があることとなります。

### <加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い>

#### 加齢によるもの忘れ

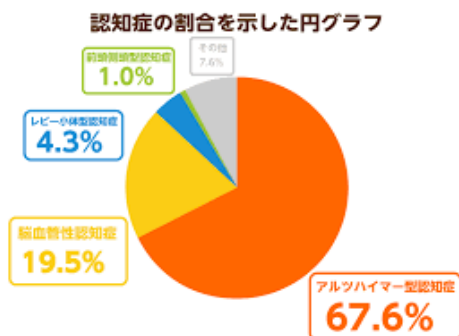
- ・体験したことの一部を忘れる  
例：朝ご飯を食べたことは覚えているがメニューが思い出せない
- ・もの忘れの自覚がある
- ・症状は極めて徐々にしか進行しない

#### 認知症によるもの忘れ

- ・体験したことのすべてを忘れていく  
例：朝ご飯を食べたこと自体を忘れていく
- ・もの忘れの自覚がない（初期には自覚があることが少なくない）
- ・症状は進行する



### <認知症の主な種類>



### 【認知症・4つの種類と初期症状】

<b>アルツハイマー型認知症</b> 認知症の約半数を占める  初期症状：物忘れなど	<b>血管性認知症</b> 脳血管障害が原因  初期症状：手足のしびれなど
<b>レビー小体型認知症</b> 早いと40歳ごろ発症  初期症状：幻視、手の震えなど	<b>前頭側頭型認知症</b> 難病にも指定  初期症状：社会性の欠如など

### <認知症の気づきチェックリスト> 点数を数えてみてください

#### 自分でできる認知症の気づきチェックリスト 最もあてはまるところに「○」をつけてください

<b>チェック①</b> 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか  まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	<b>チェック⑥</b> 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか  問題なくできる だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
<b>チェック②</b> 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか  まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	<b>チェック⑦</b> 一人で買い物に行けますか  問題なくできる だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
<b>チェック③</b> 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか  まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	<b>チェック⑧</b> バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか  問題なくできる だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
<b>チェック④</b> 今日が何月何日かわからないときがありますか  まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	<b>チェック⑨</b> 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか  問題なくできる だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
<b>チェック⑤</b> 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか  まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	<b>チェック⑩</b> 電話番号を調べて、電話をかけることができますか  問題なくできる だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点

※合計点数が20点以上の場合は認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。チェックリストの結果は医学的診断ではないため、診断は医師に相談してください。

### <認知症に早く気づくことが大事>

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

- ① 一時的な症状の場合があります。早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。
- ② 進行を遅らせることが可能な場合があります。早い段階から薬を服用したり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。
- ③ 今後の生活の準備ができます。ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境がつけられます。

最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい方は、かかりつけ医、または認知症専門医療機関へご相談下さい。認知症についての相談や介護保険サービスを利用したい方は、お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談下さい。

参考資料：政府広報オンライン HP、東京都福祉局 HP