

特集 新しい外来のご紹介

物忘れ外来



物忘れ外来と聞いて、具体的に何をするのかイメージできる方は意外と少ないのかもしれませんが。この特集では、もっと知りたい物忘れ外来の詳細をご紹介します。

まずはチェック！ 物忘れ外来の対象になる症状

主要な症状

- 記憶が抜け落ちる
- 見当識がわからなくなる
(どこにいるのか分からなくなる・冬に半袖を着るなど)

その他の症状

- 同じ話・行動を繰り返す
- 新しいことが覚えられなくなった
- 外に出なくなった
- 性格が変わった

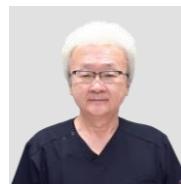
物忘れ外来とは

認知症の早期発見に役立つ外来です

物忘れ外来とは、物忘れやその他の症状が、加齢によるものか病気によるものかを診断し、治療する外来です。恵寿総合病院では2023年4月よりベテランの丸山医師が加わりました。医師（常勤1名、非常勤1名）、公認心理師（3名）、精神保健福祉士（1名）、医療秘書（3名）で、これまで以上に充実した体制で診療にあたっております。



なかがわ はるお
中川 東夫 医師
精神保健指定医・判定医
日本精神神経学会 専門医・指導医
日本老年精神医学会 専門医・指導医



まるやま あきひろ
丸山 晃弘 医師
日本精神神経学会 会員
特定医師（精神保健）
認知症サポート医

早期発見の鍵は「家族の協力」

普段の様子を知っているご家族だからこそ、小さな異変に気づけます。しかし、どこも悪くないと思っている人を、病院へ連れて行くのは大変なことです。とある患者さんは「どこも悪くはないと思うけど、年長的に一度身体の検査を受けようと思う。私も受けるから一緒に行きましょう。」と奥さんに言われて納得し、受診されました。ご家族の日頃からの信頼やご協力があったこそ受診につながり、早期発見が可能になります。



受診の流れ

① 事前に予約



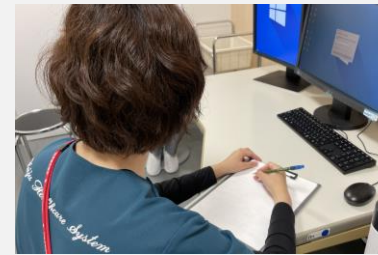
② 診察



③ 定期的に外来通院



詳しい診察内容



問診

公認心理師が以下のような内容を伺います。

- いつからどんな症状があるのか
- 病前の性格（どのような特徴を持った人だったか）
- 家族歴（糖尿病など身体的な病気や、精神的な病気に罹ったことのある人がいるか）

100-7は？それからまた7を引くと？

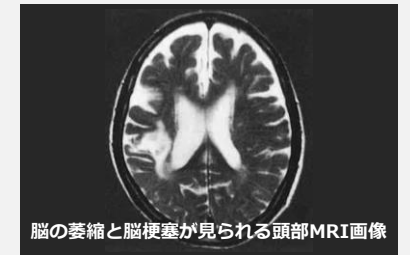
次の図形を書いてください



簡易知能検査

■長谷川式簡易知能評価（HDS-R）や、ミニメンタルステート（MMSE）という簡易知能検査を行います。

■上記のような質問に答えていただきます。点数に応じて認知症の疑いがあるかどうかを判定します。



脳のCTスキャン・MRI

■脳の画像を撮影して、異常がないか確認します。

■記憶に障害が起きる場合、脳が原因のもの、脳以外の部分が原因のものがあります。まずはどちらに当てはまるのかを検査で区別します。

今日からできる予防法

アルツハイマー型認知症は「アミロイドβ」というタンパク質が脳に溜まり、神経細胞を破壊することで発生します。予防には**栄養+運動+睡眠**が大切です。

栄養

バランスのとれた食事や認知症リスクを下げる栄養素をとりましょう。

- コーヒー、大豆（ポリフェノール）**
アミロイドβの蓄積を抑えます。
- 青魚（DHA、EPA）**
悪玉コレステロールを減らしたり、血液をサラサラにしてくれます。



運動

運動をすると、脳の神経を成長させる「BDNF」というタンパク質が分泌され、記憶を司る海馬の機能が改善します。

階段を使う



1駅分歩く

睡眠

脳に存在する「グリア細胞」はアミロイドβなどの老廃物を掃除してくれます。深い睡眠時に最も活発に働くと言われてます。

適切な睡眠時間は



7-8時間

恵寿総合病院

物忘れ外来

事前に予約が必要です

■月-木曜日

初診 13:30、14:30

再診 13:30-15:30

■金曜日

初診 9:00

再診 9:00-11:00

けいじゅサービスセンター

0767-52-2300