加古川中央市民病院 広報紙

ツツジ

知っておきたい、病気のこと、体のこと

2026
12



特集

「MCI（軽度認知障害）」のこと知っていますか？

「年だから」で片づけない
小さな変化は
脳からのサインかもしれません

地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

家族みんなが 笑顔のレシピ vol.15

鱈（たら）の生姜粕汁



鱈のたんぱく質と野菜を一緒にとれる、身体にやさしい一品。出汁と生姜、酒粕の豊かな風味を生かすことで、塩分控えめでもおいしくいただけます。鱈の代わりに、鮭や鰤（ぶり）を使うのもおすすめです。

材料（2人分）

鱈	2切れ
大根	80g
にんじん	30g
しめじ	50g
出汁	300ml
酒粕	30g
味噌	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1/2
小ねぎ	適量

作り方

❶鱈は一口大に切り、熱湯をさっと回しかけて霜降りにし、水気を切る。
❷大根・にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとってほぐす。
❸鍋に出汁と②の野菜を入れて火を通し、やわらかくなったら鱈を加える。
❹酒粕を少量の出汁で溶き、生姜・味噌とともに鍋に加える。
❺器に盛りつけ、お好みで小ねぎを散らす。

1人前の栄養量
●エネルギー：115kcal　●たんぱく質：11.2g　●塩分：0.8g

レシピ考案　栄養管理部 管理栄養士　野中 美佳

information

WEBサイトに関するアンケートにご協力ください

当院のWEBサイトでは、医療情報や生活に役立つアレコレをWEBマガジンとして配信しています。市民公開講座などのイベント開催日が近づくと、TOPページのバナーでお知らせ！
さらに利用しやすいWEBサイトにするため、皆様のご意見をお聞かせください。

アンケートへのご回答方法

以下のいずれかの方法で回答フォームへアクセスしてください。

1　WEBサイトTOPページ「ピックアップ」コーナーの「WEBサイトアンケート」専用バナーから
加古川中央市民病院WEBサイト
www.kakohp.jp/



2　右の二次元コードを読み取り、直接回答フォームへ

【回答の締め切り】
2027年1月31日(日)まで

会計を待たずスグに帰れる！

スマホ払いで便利に！

事前に「Sma-pa」アプリをダウンロードし、クレジットカードを登録しておくと、来院時は1階の再来受付機で「後払い（スマホ払い）」を選ぶだけで、診察・検査を受けた後、会計へ寄らずにご帰宅いただけます。
手続きは簡単ですので、外来・入院診療費のお支払いに、ぜひご利用ください。



詳細はWEBサイトをご確認ください

地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院
〒675-8611　兵庫県加古川市加古川町本町439番地
TEL 079-451-5500　URL www.kakohp.jp/
加古川中央市民病院
LINE公式アカウント

広報誌「ツツジ」第43号 2026年11月20日発行

「もの忘れ」が気になったら

知っておきたい MCI

「最近、もの忘れが増えた気がする」。
そんな変化を、
年齢のせいだからとそのままにしていませんか？

MCI（軽度認知障害）は、認知症とは異なり、
日常生活は自立しているものの、
記憶力などの認知機能が低下している状態です。

早く気づくことで、これからの暮らし方を
考えるきっかけにもなります。



65歳以上の約7人に1人。MCIは身近な問題です

MCIとは、健常な状態と認知症の中間にあたる状態です。65歳以上では、約7人に1人がMCIであると推計されています。決して特別な人だけに起こるものではなく、誰にでも起こり得る身近な問題です。

MCIは一つの病名ではなく、さまざまな原因によって起こります。原因によっては、適切な治療で認知機能が正常な状態に戻ることもあります。MCIになったら、必ず認知症へ進むわけではありません。

MCI（軽度認知障害）とは

健常と認知症の中間に位置しますが、
状態は固定ではなく変化する可能性があります。



原因の確認や生活習慣の見直し、
必要な治療経過観察につなげていくことが大切
※回復・進行の割合は年間あたりの目安です。

MCIは、これからの暮らしを見直すためのスタートラインです

MCIは「認知症になる」という宣告ではありません。
原因を調べることで、元に戻せるケースもあります。
まずは正しく知ることから始めてほしいと思います。



［監修］
加古川中央市民病院
精神神経科 主任科部長
認知症疾患医療センター センター長
大谷（おおたに） 恭平（きょうへい）
専門分野：精神疾患全般

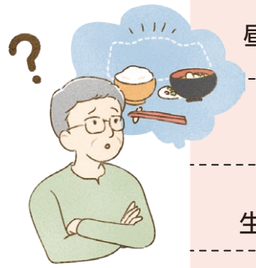
「年齢のせい」で済ませない

気づきが、最初の一歩

もの忘れは、誰にでも起こるものです。では、加齢によるもの忘れとMCIには、
どのような違いがあるのでしょうか。日常のちょっとした変化に目を向けてみましょう。

＼「忘れたこと」を覚えている？／

加齢によるもの忘れとMCIの違い



加齢によるもの忘れ	MCIが疑われるもの忘れ
昼食のメニューを忘れる	昼食を食べたこと自体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントを出されても思い出せない
忘れることはあっても生活に大きな支障はない	予定や家事などに変化が出てくる
以前と大きな変化はない	以前と比べて「何か違う」と感じる



※あくまで目安であり、診断には医療機関での評価が必要。

本人だけでなく、家族が気づく変化もあります

MCIの初期には、本人自身が「何かおかしい」と不安を感じることもあります。一方で、症状が進むと、本人が変化を気にしなくなる場合も。家族が「以前と何か違う」と感じたことをきっかけに気づくケースもあります。特に一人暮らしでは、周囲が変化に気づきにくくなるため、定期的に通うかかりつけ医が、診察時の会話や薬の飲み残しなどから変化を捉えることもあります。

“前と何か違う”という感覚を、大切にしてください。

一度だけ忘れたからといって、すぐにMCIというわけではありません。大切なのは、以前のその人と比べてどうか。本人だけでなく、家族が感じる小さな変化も受診のきっかけになります。



こんな変化ありませんか？

- □ 同じ話を何度も繰り返すようになった
- □ 探し物が増えた
- □ 約束や予定を忘れることが増えた
- □ 料理や家事の段取りに時間がかかるようになった
- □ 以前できていたことに戸惑うようになった
- □ 好きだった趣味や外出をしなくなった
- □ 以前より不安そう、イライラしていることが増えた

気になるときは、まず相談を

早めの受診が選択肢を広げる

「この程度のもの忘れで病院に行っていいのかな」と迷う必要はありません。
早く相談することで、原因を調べ、必要な治療や生活上の対策を始めることができます。

「もの忘れ外来」受診から支援まで

1 かかりつけ医に相談

気になる症状があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて、当院宛の紹介状を書いてもらいます。

2 「もの忘れ外来」を受診

予約のうえ、当院の「もの忘れ外来」を受診します。

3 問診・生活状況の確認

専門のソーシャルワーカー（PSW）による聞き取り＋医師による診察で、MCI・認知症であるかを診断します。

4 認知機能検査

今日の日付や場所の確認など、認知機能の低下度合いを客観的に測定します。

5 血液・画像検査

脳全体の萎縮の度合いを評価する画像検査や、脳内にアルツハイマー病の原因となるアミロイドβが蓄積しているかどうかを調べるPET検査など、必要に応じて右記の検査を組み合わせて行います。

- 血液検査　・CT　・MRI
- 脳血流シンチグラフィ（脳血流SPECT）
- アミロイドPET検査

6 治療・生活支援

治療では、非薬物治療が第一となりますが、アミロイドβに働きかけ、病気の進行を遅らせることを目指す新しい薬も登場しています。ご本人とご家族を、医師や専門職がチームでサポートします。

薬物治療
- 進行を遅らせる薬（レカネマブやドナネマブなど）
- 症状を緩和する薬（症状に合わせて処方）

非薬物治療
- 回想法
- レクリエーション療法
- 音楽療法
- 運動療法 など

もの忘れ外来受診者の約2人に1人がMCI段階

当院では、もの忘れ外来を受診する方のうち、MCIの段階で相談につながるケースが増えています。2025年度は、受診者の49％がMCIの段階でした。かかりつけ医や地域の医療機関との連携を進め、早い段階で相談につながる体制づくりに取り組んでいます。



診断後も、その人らしい暮らしを一緒に支える

MCIや認知症と診断された後も、大切なのは「できなくなったこと」ばかりに目を向けないことです。今できていることや本人の役割を大切にし、できることを続けられるよう、さりげなく支えましょう。「まだ自分にはできる」「頼りにされている」という実感は、本人の自信や意欲につながります。ご家族だけで抱え込まず、医療や介護の専門家にも相談しながら、その人らしい暮らしを一緒に考えていきましょう。

診断はゴールではなく、スタートです

MCIや認知症と分かったからといって、その人らしい生活が失われるわけではありません。早く知ることで、これからの暮らし方を考えることができます。医療や地域の力も借りながら、一緒にその先を考えていきましょう。



今日からできる

脳とからだの健康習慣

MCIの段階で生活習慣を見直し、進行を遅らせることは、
自分らしく暮らせる時間を長く保つことにつながります。
買い物や趣味を楽しみ、自分の足で出かける。そんな「アクティブ時間」を
1年でも2年でも長くするために、まずは無理なく続けられることから始めてみましょう。

運動と頭の体操を、みんなで楽しく

歩きながら計算するなど、運動と認知課題を組み合わせた「二重課題（デュアルタスク）」は、認知機能の維持に役立つことが分かっています。しかし、実際にやってみると普通の人でも非常に難しく、MCIの方にとっては大きなストレスになることもあります。一人で頑張るのではなく、誰かと一緒に楽しみながら、日常生活に取り入れることが、無理なく続けるポイントです。

当院の「おれんじサロン きらり」では、MCIの方やご家族を対象に、MCIや認知症について学ぶ勉強会や参加者同士の交流などを行っています。



おれんじサロン きらり（認知症交流会のご案内）

詳細はWebサイトで

食事・睡眠・生活習慣も脳の健康につながります



食事

認知症や、認知症のリスクを高める病気には、食事も影響します。野菜、果物、魚などを取り入れ、バランスのよい食事を。



睡眠

アルツハイマー病の主な原因物質であるアミロイドβは、睡眠中に脳の外へと排出されやすくなります。十分な睡眠をとり、脳の休息を大切に。



生活習慣病の管理

高血圧、糖尿病、脂質異常症などは認知症リスクを高めるため、適切に管理しましょう。



飲酒・喫煙

多量のアルコール摂取や喫煙は、認知症の危険因子です。飲みすぎ・吸いすぎを避け、節酒・禁煙を心がけましょう。



社会交流

会話や人との関わりは、脳への刺激になるだけでなく、外出や活動のきっかけにもなります。家族や友人との時間を大切にしましょう。



まずは『誰かと歩く』ことから

おすすめは、誰かと一緒に散歩すること。人と歩けば自然と会話が生まれ、脳への刺激になります。また、体を動かすことは、筋力維持にもつながります。寒い時期なら早朝に10分程度からでも大丈夫。「頑張ることより、楽しく続けること」が脳の健康につながります。



つながり

#14

その人らしい幸せを共に考える

患者支援センター　社会福祉士　兼田 夏輝



小学生の頃に祖母を乳がんで亡くした
それまでの僕は「おばあちゃんご飯作って！」と
いつも甘えてばかりだった
祖母はきっと治療でつらかったはず
それが当時の僕には分からなかった

数年後、父から聞いた
「おばあちゃん、しんどい時も
お前に会えるのを何より楽しみにしていたよ」と

何か特別なことができなくても
ただ会いに行くこと、話をすること、そばにいること
それだけで、人の力になれることがある

今、僕は社会福祉士として病気やけがで暮らしが
大きく変わってしまった方々と向き合っている

「患者さんにとっての幸せってなんだろう」

答えは一人ひとり違う
病気だけでなく、患者さんが大切にしているものや
これからも続けていきたい暮らしに目を向け
自分らしく生きるために、
今、できることを共に考える

退院しても日々の暮らしは続いていく

あの時、おばあちゃんが喜んでくれたように
誰かの「これから」にそっと寄り添える
社会福祉士でありたい

加古川中央市民病院
採用情報についてはこちら

おしえて

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

日頃のいろいろ

A 人のぬくもりを感じる大部屋、プラバシーが保たれる個室があります。

大部屋は無料で利用でき、ほかの患者さんと過ごすことで安心感が得られるという方もいらっしゃいます。個室は有料ですが、周囲の音や人の気配を気にせず、ご自身のリズムや体調に合わせてゆっくり過ごしたい方におすすめです。夜間も静かな環境で休みたい方や、ご家族・ご親族などの面会が定期的に見込まれる方にも適しています。

病棟により、お部屋のタイプも異なりますので、ご希望がある場合は、入院窓口でお伝えください。

※病状や治療上の必要により、病室を指定させていただく場合があります。

お答えしたのは　事務部 医事課　白井 裕基



個室の設備については こちら

地域で支える、これからの暮らし

MCIと診断された後も、当院ではさまざまな職種が、ご本人の「できること」を大切にして、住み慣れた地域で過ごせるようにサポートしています。周りの方々は「一緒にやろう」「助かるよ」と、前向きに声をかけてみてください。ご本人のペースに寄り添い、温かく見守ることができるような地域を一緒に作りましょう。



お答えしたのは
認知症看護認定看護師　寺田 美奈子

今からできる 暮らしを整えるヒント



リハビリテーション部発

健康アップ通信

［ 今回の体操 ］

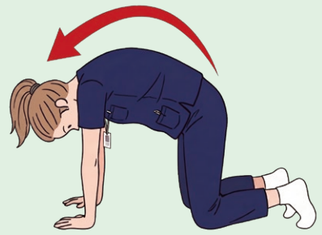
＼ 腰痛予防・軽減！ ／

キャット&ドッグ

皆さん、人生で一度は腰痛に悩まされた経験があるのではないでしょうか？ 今回ご紹介するのは腰痛予防・軽減のストレッチです。「キャット&ドッグ」という面白い名前ですが、緊張した筋肉を緩め、痛みを和らげる効果があるので、ぜひやってみてください！！



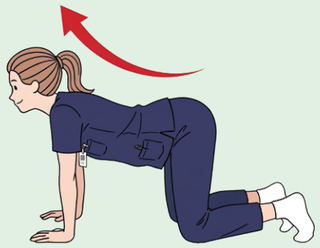
理学療法士
長南 伸之介



1

肘を伸ばしたまま、息をゆっくりと吐きながら背中を丸めましょう。

交互に10回



2

息をゆっくり吸いながら、背中を伸ばしていきましょう。

ポイント

- 肘をしっかりとのばしましょう
- 肩と腰、背中をリラックスしましょう
- 背中を丸めるときは頭を下げて、おへそを見るようにしましょう
- お尻を上げて背中を反らすときは、無理に反らし過ぎないようにし、頭を上げて斜め上を見るようにしましょう