

いきいき 愛知だより

第14号

平成29年11月
発行



contents

特集

この人に聞きました

認知症と自動車運転について

国立長寿医療研究センターの服部 英幸先生にお話をいただきました。



兵庫県の郷土料理「ぶりのかす汁」

管理栄養士 菅原一子先生



公衆保健協会トピック

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
精神科部長 服部 英幸 先生



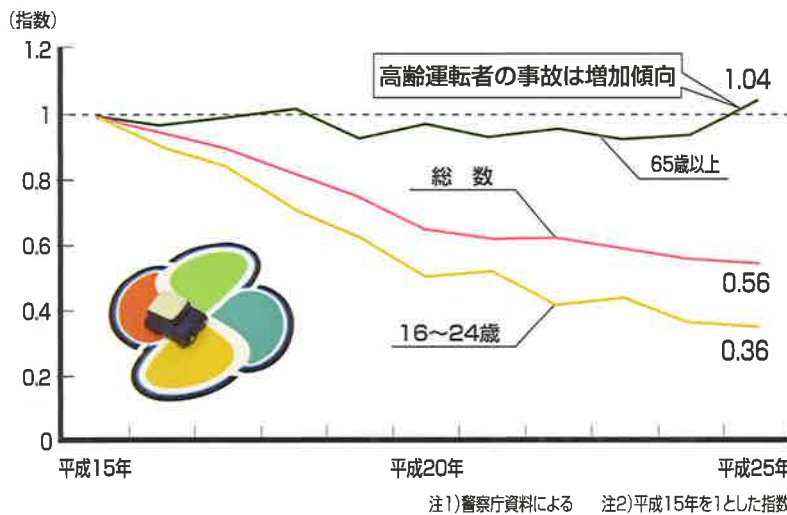
この人
に
き
ま
し
た

認知症と自動車運転について

今回は「認知症と自動車運転」について、国立長寿医療研究センター精神科部長の服部英幸先生にお話をいただきました。

近年、高齢者ドライバーの運転操作ミスによる事故が多発しており、社会問題となっています。加齢により、認知機能や感覚機能、そして身体的機能など、さまざまな機能が低下し、判断力や運転操作に影響することは当然ですが、「認知症」という病気に起因する運転能力の低下は、即、生命にかかわる重大事故につながるリスクが高まります。

今回は、「認知症と自動車運転」にテーマを絞り、服部先生にお話を伺いました。



出典：平成26年版交通安全白書 http://www8.cao.go.jp/koutu/taisaku/h26kou_haku/pdf/zenbun/h25-1-1-1-2.pdf

認知症により、「視空間認知機能」が低下し、運転能力に影響を及ぼします。

「視空間認知」とは、位置や方向を認知したり、地図や絵をみて立体的にイメージしたりする能力です。この「視空間認知能力」が低下すると、自分と現実の位置関係がわからなくなったり、目でみた世界がどうなっているのかがわからなくなり、いつも目印にしていたものが目印ではなくなってしまいます。

そのため、曲がるべきところで曲がれなくなったり、いつもよく通る道も認識できなくなり、「道に迷ってしまう」ことが多くなるのです。

地図やカーナビも、役に立たない状態に陥ってしまい、自動車の運転に支障をきたします。

◆アルツハイマー型認知症は、「行き先を忘れる」?!

認知症には、「アルツハイマー病」、「前頭側頭型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」の4種類が主なものですが、それぞれの認知症はその原因疾患別に症状の特徴が異なり、自動車運転操作についても、それぞれに異なる注意点や危険性があると推測されています。

例えば、現在もっとも多い原因とされている「アルツハイマー病」では、いつ、どこで、といった記憶を思い出せない、という「出来事記憶の障害」が顕著で、運転行動においては、「運転中に行き先を忘れる」ことや、「駐車や幅寄せが下手になる」という特徴がみられます。

また、「レビー小体型認知症」の場合は、「幻視」や「錯視」の症状が強く、運転行動においては「センターラインがわからなくなる」、「白線が二重に見える」、「怖くて運転できない」といった特徴があります。

「前頭側頭型認知症」においては、社会のルールを守らない等の「脱抑制的な行動」や、言葉の意味や物の名前がわからなくなる「意味記憶障害」によって、「道路標識・信号の無視」や「わき見運転」、「適切な車間距離の維持困難」といった運転行動がみられます。

◆リスクドライバーへの今後の対応。

高齢者の自動車運転については、75歳以上の運転者が免許を更新する際に、「認知機能検査」や「高齢者講習」等が実施され、「臨時適性検査」等を経て、「認知症」と判明された場合、免許の取消しや停止の判断がなされます。

しかしながら、独居高齢者や住居環境等により、生活上、自動車の運転が必要となる高齢者の生活の質(QOL)を考えることも大切です。

リスクドライバーへの今後の対応策としては、ただ単に運転を制限するばかりでなく、運転を促進していく方策や、代替交通手段の利用など、さまざまな対応が望まれます。

<リスクドライバーへの今後の対応>

■運転を制限していく方策

- ・講習予備検査の拡大(年齢など)
- ・医師による報告制度
- ・発車時のロック解除

■運転を促進していく方策

- ・認知機能訓練
- ・限定付の自動車免許
- ・運転リハビリテーション
- ・事故を起こさない車
- ・自動運転

■代替策の利用

- ・自主バス、タクシー



もの忘れセンター

Profile

国立長寿医療研究センター

精神科部長

服部 英幸 先生

(はっとり ひでゆき)

【専門領域】

老年医学

老年精神医学（認知症、高齢者うつ病など）

精神科一般

【所属学会／資格】

精神保健指定医

老年精神医学会専門医

老年精神医学会指導医

精神科専門医

日本認知症学会専門医

日本認知症学会指導医

医学博士

Geriatrics and Gerontology International Associate Editor



高齢者うつ病専門外来「こころの元気外来」を週1回水曜日午後1時に開いています。

a column

Check!

「運転チェック」をしてみましょう。

ご家族やお知り合いの高齢者ドライバーについて、認知症がご心配になったら、右記の表を参考にして、「認知症が原因で失敗することの多い運転行動」について観察してみてください。

この表の5項目は、加齢による失敗というわけではなく、認知症という病気のために、さらに起こりやすくなる失敗です。1つでも繰り返して起こすようなときは、交通事故を起こす確率が高くなり、大変危険であることを示すサインとなります。

早期に受診されることをお勧めします。

運転チェック	日付	日付	日付	気づいたこと
1.センターラインを超える。				
2.路側帯に乗り上げる。				
3.車庫入れに失敗する。 (指定枠内への駐車)				
4.普段、通らない道に出ると急に迷ったり、パニック状態になる。				
5.車間距離が短くなる。				

熊本大学医学部 池田学教授 -作成

※資料出典：国立長寿医療研究センター「認知症高齢者の自動車運転を考える。家族介護者のための支援マニュアル」

「当協会でも認知症予防のためのリスク検査を行っております。詳しい内容についてはお問い合わせください。」

cooking

疲労回復に役立つ料理の特集です。毎日の生活にお役立てください。



Recipe

兵庫県の郷土料理 「ぶりのかす汁」



今回は、兵庫県の郷土料理です。
兵庫県は『山田錦』という日本酒に使う米を作っており、かす汁は家庭料理として親しまれています。

材 料

- ・ぶりの切り身……………4切れ
- ・大根……………10cm
- ・人参……………1/2本
- ・ごぼう……………1/2本
- ・ネギ……………1本
- ・油揚げ……………1枚
- ・だし汁……………3カップ
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・酒かす……………35g
- ・味噌(白味噌)……………40g



作 り 方

- ①ぶりに塩と酒(分量外)を降り、30分置いて臭みを抜きます。
- ②①を熱湯にさっと通し、一口大に切ります。
- ③大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ネギは斜め切りにします。
- ④油揚げは熱湯でさっと茹で、油抜きをします。
- ⑤だし汁と③(ネギ以外)と④を中火で煮ます。
- ⑥酒かすをちぎって入れ、味噌を加えます。
- ⑦②と斜め切りしたネギを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

写真のかす汁は上に薬味ネギを乗せました。
酒かすの味が強く感じられる場合はお好みで牛乳か豆乳を加えると味がまろやかに、コクが欲しい方は赤みそを少し加えてみましょう。

おまけ

かす汁は『ぶり』を使うと兵庫県の郷土料理ですが、『鮭』を使うと東北地方の郷土料理になるようです。お好みでどちらでも楽しんでみてください。

『ぶり』にはEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。

この不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やして動脈硬化や脳血管疾患の予防・改善してくれます。

DHAは脳の情報伝達をスムーズにする効果があるので、認知症の予防にもとてもいいといわれています。

酒かすは日本酒を作るときに出る搾りかすです。
『搾りかす』ですがビタミンB1やB2、食物繊維を始め体に良い成分がいっぱい入っています。体を温める効果もありますので冬が旬のぶりと一緒に食べてみませんか？

profil 健康運動指導士・管理栄養士 菅原 一子(すがはら いちこ)先生

認知症予防、転倒予防、口コモ予防、ポールウォーキングを初め、各種健康教室で運動指導・栄養指導を行なっております。
○趣味: スキー、読書、食べること。



ジャパン・マンモグラフィ・サンデー (JMSの日)

2017年10月15日(日)



ピンクリボン運動の一環として「日曜日に受けられる乳がん検診＝ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」に参加しました。当日は、「女性スタッフによる女性だけの健診日」と銘打ち、乳がん検診や一般的な健康診断を実施し、多くの受診者様にお越しいただくことができました。

また、「ポーセラーツの体験レッスン」を同時スペシャルイベントとして開催し、受診していただいた方に無料で体験していただきました。

職員も体験しました♪

中村区民祭り

2017年10月28日(土)

中村公園で行われた「中村区民祭り」でストレスチェックや骨密度検査、乳がんの触診体験などの健康チェックブースを出店しました。

当日はあいにくの雨でしたが、300人を超える方にお越しいただき、地域住民の皆様の健康への関心度の高さを感じることができました。

参加したスタッフも、普段とはまた違った雰囲気の中で皆さんと交流することができ、大変充実したイベントとなりました。



今後も、皆さんに親しんでいただけるようなイベントを順次開催していきたいと思っています。

access



P 駐車場有り 「15台無料」
数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線「中村区役所」④番出口より南へ徒歩5分

バスをご利用になる場合

○名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より広小路通「笹島」交差点より西進

→「笈瀬通」交差点を左折

→「米野小学校東」交差点を右折

→「黄金通2」交差点を右折

→2つ目の道路を左折

黄金橋方面より「黄金通2」交差点より北進

→2つ目の道路を左折



一般財団法人 **公衆保健協会**

附属診療所・登録衛生検査所・集団検診センター

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通二丁目45番地2

健康診断のお申込・お問合せは

 **0120-927-953**

E.mail : info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00~17:00

公衆保健協会

検索 