

11月

年代別に考える認知症対策 ~いつまでも「自分らしく」生きるために~

糖尿病・内分泌科部長 **村上 史峰** むらかみ しほう



認知症は、高齢になってから突然始まるものとは限りません。近年では、中年期からの生活習慣、物忘れや行動の変化、早期発見・早期治療、さらに高齢期の意思決定まで、年代に応じてできることがあると分かってきました。



いつまでも「自分らしく」暮らすために、40代から80代まで、それぞれの年代で考えておきたいポイントをご紹介します。

40代から健診結果を「見なかったこと」にしない



認知症予防は、実は40代頃から始まっています。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、運動不足、過度の飲酒などは、心筋梗塞や脳卒中だけでなく、将来の認知症とも関係することが分かってきました。

「症状がないから大丈夫」と健診結果を放置せず、職場健診、住民健診、人間ドックをきちんと受け、異常があれば生活習慣を見直し、必要な治療を続けることが大切です。

認知症予防というと特別な「脳トレ」を思い浮かべるかもしれませんが。しかし、まず取り組みたいのは、血圧、血糖、コレステロールなど、日頃の健康管理です。

40代からのポイント

「健診を受ける・結果を確認する・異常を放置しない」

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2026年11月1日～11月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「(仮) 脊椎の病気について」

出演者 脊椎外科部長 関 庄二

※放送内容・出演者については、変更となる場合があります。



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ

絶賛
放送中



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/>

50～60代から「年齢のせい」と決めつけない

アルツハイマー病では、症状が現れるかなり前から脳内に変化が始まっていると考えられています。そのため、早期発見の重要性が以前にも増して高まっています。

気をつけたいサインの一つが、「以前よりひどく物忘れが増えた」という自覚です。

もう一つは、50歳を過ぎてから現れる、周囲が気づくような持続的な感情・行動の変化です。

たとえば、

- ・意欲がなくなった
- ・気分の浮き沈みやイライラが増えた
- ・我慢できず、キレやすくなった
- ・人の気持ちが分かりにくくなった
- ・妄想や強いこだわりが出てきた

といった変化です。



もちろん、こうした症状があれば認知症というわけではありません。仕事や家庭のストレス、うつ病など、別の原因も考えられます。

ただ、「歳だから仕方ない」「性格が変わっただけ」と決めつけず、変化が続く場合には専門医療機関へ相談することが早期発見につながります。

50～60代からのポイント

「物忘れだけでなく、性格・感情・行動の変化にも注目する」

☆次月号は70代から・80代からの認知症対策を掲載予定です。

>>> 病院からのお知らせ

当院への受診は、紹介状のご持参と事前の診療予約の取得をお勧めしております。
事前に診療予約をしていただきますと、待ち時間が短縮できます。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室のお知らせ】

《院内公開講座》

日 時	令和8年11月25日（水）14時00分～14時45分		
場 所	1階総合受付横フロア	講 師	当院看護師・メディカルソーシャルワーカー
テーマ	知って得する情報～感染対策について、介護保険について～		

《生活習慣病教室》

日 時	令和8年12月23日（水）14時00分～15時00分		
場 所	2階採血室待合フロア	講 師	管理栄養士、薬剤師、理学療法士
テーマ	食事・お薬・運動の専門家が伝える～1時間で学べるフレイル予防のポイント～		

参加される方は、2階外来受付でお声掛けください。

はじめよう! 禁煙で健康な毎日

禁煙は、あなたと大切な人の未来を守る第一歩です

禁煙前

せき・たんが出る
息切れしやすい
疲れやすい
においが気になる

禁煙後

息がラクに!
食事がおいしい!
笑顔が増える!

禁煙すると、こんなによいことがあります!

体の健康を守る

心筋梗塞や脳卒中、がんなどの病気のリスクが下がります。

肺の健康を守る

肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの予防につながり、呼吸がラクになります。

大切な人を守る

受動喫煙を防ぎ、ご家族や周りの人の健康を守れます。

お財布にもやさしい

たばこ代の節約で、趣味や旅行などに使えます!
(例: 1日500円なら年間約18万円に!)

禁煙は、いつから始めても遅くありません。

- ✓ 自分のペースで、少しずつ始めてみましょう。
- ✓ 吸いたくなったときの工夫を見つけましょう。
- ✓ 周りのサポートを活用しましょう。

小さな一歩が、未来を大きく変えます!

職員の皆さんも禁煙にチャレンジしてみませんか?

職場みんなで取り組むことで、禁煙しやすい環境をつくりましょう。

当院は敷地内全面禁煙です

受動喫煙から患者さんや職員、来院者の皆さまを守るため、ご理解とご協力をお願いします。

禁煙を続けるコツ

きっかけを避ける

たばこを吸いたくなる状況避けましょう。

代替の行動を見つける

深呼吸や水を飲む、ガムをかむなど、試してみましょう。

目標を決める

禁煙の理由をメモして見えるところに!

周りに伝える

家族や同僚に宣言すると続けやすくなります。

禁煙は、あなたと大切な人への最高のプレゼントです。

今日から、笑顔あふれる毎日と一緒に目指しましょう!

富山ろうさい病院

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療別に表示)

最新のご案内については、院内掲示または当院HPをご参照ください。

令和8年11月1日現在

変更箇所：桃字

受付時間			一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)				
診療時間			8時30分～12時				
階	科	専門診療	月	火	水	木	金
2階	内科	初診	川崎	八木	平井	久保	石田/藤井
		糖尿病・内分泌	村上	瀧川	村上		稲川
		消化器内科	八木・徳永	徳永	金	八木	金
		呼吸器内科	平井・水橋	川崎	水橋	川崎	平井
		腎臓・高血圧	絹野			絹野	
		脳神経内科		久保	温井		久保
		リウマチ・膠原病		小野瀬	山口		小野瀬
		循環器内科	福田	桑原	藤井・大島	藤井・片岡	桑原
		人工透析室	絹野	絹野	絹野	絹野	絹野
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田
		消化器外科	金本	庄司	経田		金本
		乳腺外科	金本	庄司	経田		金本
		呼吸器外科		明元			
	整形外科	1診	小林 (初診・脊椎外来)	山上 (初診・再診)	近藤 (初診・股関節)	山上 (初診・再診)	平岩 (初診・股関節)
		2診	関 (脊椎外来)	平野 (リウマチ)	関 (脊椎外来)	※浦田 (足の外科)	峯 (膝関節)
		3診	山上 (外傷)	峯 (膝関節)	峯 (膝関節)	関 (脊椎外来)	山上 (外傷)
		形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川
	脳外科	1診	中原	朴	朴	中原	大学医
		2診	大学医	中原	木谷	朴	
2階		皮膚科	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)
1階	泌尿器科	初診	木村/石浦	担当医	木村/新倉	担当医	新倉/木村
		再診	木村/石浦	石浦	新倉/木村	新倉	木村/新倉
		専門外来	新倉		石浦		石浦 (第2・4週)
2階	婦人科	初診	中野	内山	内山	内山	劉
		再診	中野	内山	内山	内山	劉
		婦人科検診		内山	内山	内山	劉
	眼科	午前	小澤	小澤	小澤	小澤	小澤
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	峯	関	山上
		8時30分～10時	朴	中原	中原	朴	朴
1階		麻酔科	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田
2階		メンタルヘルス外来(精神科)					五十嵐
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/初道	長谷部/初道	長谷部/初道
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)	
1階		アスベスト疾患センター	水橋	水橋	水橋	水橋	水橋
		核医学診断センター				松村	
	放射線科	読影	出町	出町	出町	出町	出町
			荒井(AM)	荒井(AM)			
1階		がん相談支援センター セカンドオピニオン	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

◎救急診療室による「発熱外来」のお知らせ

発熱等の症状で受診される場合、救急診療室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)

TEL番号	(0765)22-1280(病院代表)	(0765)22-1354(総合サポートセンター)
FAX番号	(0765)22-5475(病院代表)	0120-935-631(総合サポートセンター)

11月の休診予定 (内科) 田尻 6日 水橋 16・18日 山口 18日 (整形外科) 関 19日 平岩 27日
(リハビリテーション科) 関 19日 (アスベスト疾患センター) 水橋 16・17・18日

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター
富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。
(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。



最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。

『肝臓外来』 田尻 (金)午後

『睡眠時無呼吸症候群外来』
水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約

『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ

杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分

『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約

9時30分～17時

<原則的に予約紹介制>

※第2・第4木曜日

初診の方は9時～の診察となります。

『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約

<初診は11時まで/大学医の診療日は10時～>

火曜日は11時30分まで

『排尿再建センター』(水)午前(金)午前(第2・4週)

『尿路結石破碎センター』 (月)～(金)午前

『尿路結石外来』 (月)午前

『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約

『助産師外来』 休止

『妊婦健診』 休止

再診 (月)のみ午後診あり

要予約