



本通信は、当センターへの
相談ケースや、皆様に知っ
ていただきたいことなど、
様々な内容について掲載
しています。



2025 年
秋 号

北海道立向陽ヶ丘病院

認知症疾患 医療センター

☎ 093-0084

北海道網走市

向陽ヶ丘1丁目5番1号

TEL/FAX(直通)

0152-44-0500

お問い合わせ、ご相談の際
は、上記までお電話をお願い
します。



Dementia Disease Medical Center

DDMC communication

北海道立向陽ヶ丘病院 認知症疾患医療センター通信

令和7年度 認知症疾患医療研修会開催 のご報告

2025年9月25日(木)、当院多目的ホールにて、医療・介護等、認知症の方を支援する皆様を対象に研修会を開催いたしました。

今回は、旭川医科大学精神医学講座助教の菱山真広先生より、『高齢者の認知特性および心理行動特性』というテーマでご講演いただきました。

菱山先生は昨年度まで当院の常勤医でありご存じの方も多いため、50名を超える大勢の皆様にご参加いただきました。

講演会では、老化やフレイル、また事前質問の認知症の遺伝のことや抗認知症薬の効果について、約1時間をかけ丁寧に解説していただきました。研修会後のアンケートでは「特性を知ることによって接する形も変わると思う」「価値観を尊重しごく普通の人としての関わりが大切だと思った」など沢山の感想や意見をいただきました。今後も研修会等を予定しております。詳細が決まり次第ご案内しますので是非またご参加ください。



高齢者の睡眠について

要注意 8時間以上の睡眠が健康リスクに影響

当院もの忘れ外来に受診される方には、不眠症でお困りという方も少なくありません。では、本当に睡眠は不足しているのでしょうか。

一晩に眠れる時間には限界があり、寝床に入っても、実際に眠れる時間が増えるわけではありません。むしろ寝入りに時間がかかり(入眠困難)、睡眠途中で目が覚めやすくなり(中途覚醒)、睡眠の効率が低下します。

そして、睡眠効率の低下により睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)が得られないため、さらに長く寝ようとする悪循環に陥りがちです。成人では睡眠不足による健康への悪影響が問題になりますが、高齢世代では短時間睡眠よりも、8時間以上の長時間睡眠で健康リスクが強く現れることが、調査で明らかになっているそうです。また、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させるという

ポイント

寝床に入っても眠れないときは思いきって起きて
みて、眠くなってから布団に入りましょう。

(当院医師もよくアドバイスすることです)

出典：エーザイ相談 e-眠り

