



WAO!通信

号外!

Mar.2026

【発行元】
 泉佐野泉南医師会 地域連携室
 〒598-0063 泉佐野市湊1-1-30
 ☎072-464-6123 FAX 072-464-6133
 E-mail renkei@sano.osaka.med.or.jp
 URL <http://www.sano.osaka.med.or.jp>

令和8年1月31日 第11回認知症サミットを開催しました

今回の認知症サミットでは、辻先生より「認知症の予防と進行抑制」をテーマに、生活習慣と脳の関係についてご講演いただきました。特に印象的だったのは、2型糖尿病とアルツハイマー病の関連についてのお話です。インスリン抵抗性（血糖を下げるホルモンが効きにくくなっている状態）が続くことで脳内の老廃物の分解が追いつかず、神経細胞のエネルギー不足や炎症が重なり、認知機能の低下につながる可能性があることが解説されました。さらに、日本人は体質的にインスリン分泌能が弱いとされ、軽度の肥満や内臓脂肪の増加、食後高血糖といった一見軽微な代謝異常でも、脳のエネルギー不足や慢性炎症を招きやすいたことが紹介されました。その結果、やせ型糖尿病や健診では異常が目立ちにくい状態となりやすく、こうした「気づかれにくい認知症リスク（ステルス型）」につながる可能性が示され、会場の関心を集めていました。



辻先生の講演内容詳細はこちらのQRコードかURLへ

<https://x.gd/3lDKp>



予防（備え）や進行抑制のポイントとして

①内臓脂肪を増やさない ②血糖の上昇を防ぐ食生活 ③適度な運動と睡眠習慣を整える

——つまり、日々の適切な生活習慣の積み重ねが重要であることがわかりました。

魚や大豆、野菜、食物繊維を中心とした食事など、現場での声かけや支援にすぐ活かせる具体的なヒントも多く、医療・介護職が日々の実践の中で関われる余地の大きさを再認識する機会となりました。

認知症は発症してから止めるものというよりも、予防（備え）と進行抑制が重なる疾患であり、専門職だけでなく、本人を取り巻く家族や地域を含めた生活環境全体の関わりが重要であることが示されました。

内容

- (1) 座長：与田武徳先生（泉佐野泉南医師会理事）
 講演：認知症の進行抑制について
 辻 龍大先生（与田病院 認知症早期診断センター長）
- (2) グループワーク：
 認知症の進行抑制について関わる生活習慣支援について多職種で一緒に「明日からできる支援」を考えます

参加者

■参加者： 計124人（事務局除く）

医師:18人	薬剤師:2人	看護師:21人	保健師:3人	作業療法士:5人
理学療法士:1人	ケアマネジャー:34人	社会福祉士:9人	介護福祉士:8人	介護士:2人
精神保健福祉士:1人	福祉用具専門相談員:2人	MSW:3人	CSW:1人	その他14人

アンケート結果

■事前アンケート（回収率77%：94/124人）

- ・研修会（講演）について⇒たいへんよかった・よかった 99%（93/94人）
- ・講演やグループワークの内容は実践に活かせるか⇒実践に活かせる 100%（94/94人）
- ・職場で共有していただけますか？⇒職場で共有する 99%（93/94人）

■事後アンケート

特に生活習慣病と認知症との関連や予防（備え）の視点について「現場での支援に活かそう」「改めて生活習慣の大切さを実感した」といった声が多く寄せられました。

また、グループワークについても「多職種で意見交換できる貴重な機会だった」「他職種の視点を知ることができた」と好評で、学びを職場で共有したいという回答が多数を占めました。全体を通して、講演の高い満足度をはじめとして実践につながる有意義な研修となったことがうかがえる結果となりました。

グループワークで 出た意見

- ◆「支援の土台は信頼関係づくり」⇒本人の思いや生活歴、価値観を知ることが重要
- ◆「できないこと」<「できること」⇒できる力に目を向け、その人らしい生活を支える
- ◆受診やサービスにつながりにくい方、閉じこもりや意欲低下のある方への関わり方や支援のきっかけづくりに難しさがある
- ◆本人のペースに合わせて関わりを続け、タイミングを見極めながら支援につなげる継続的な関わりが重要
- ◆【医師のひと声】＝受診・サービス利用のきっかけ。かかりつけ医の存在は大きな力
- ◆【点→面の支援】へ。医療・介護・福祉が日常的に情報共有し、顔の見える関係を築く
- ◆専門職だけでなく地域力も→民生委員、近隣住民などの見守り体制も重要



これらの意見を通して、本人だけでなく困りごとを抱える家族にも寄り添い、サービス提供を目的とするのではなく、その人が望む生活を中心に支援を組み立てる姿勢の重要性、そしてフォーマル・インフォーマル双方を活かしながら多職種や地域がつながり続ける仕組みづくりの必要性が改めて確認されました。