

センター通信



(出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会)

えんばーく塩尻市立図書館様が
世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症
コーナーを設置されました。
当センターの資料も置かせて頂きました。

【認知症と自動車運転① ～ 道路交通法と認知症】

園原和樹 医師

壹. 近年の道路交通法の改正

1960年に道路交通法が施行されました。しかし、施行当初における運転免許の対象者は健常者を想定しており、病気・認知症・高齢化への対策は十分とは言えず、課題の残るものでした。

2014年に道路交通法が改正され、認知症が「自動車等の安全な運転に支障をおよぼすおそれがあり、運転免許の取り消しまたは停止の理由となる病気（一定の病気等）」に該当することが明示されました。その後、2017年に道路交通法が改正され、高齢運転者への対策が強化されました。

貳. 道路交通法と認知症

道路交通法における認知症とは「脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態」と定義されます。

道路交通法において、認知症は一定の病気等に該当します。認知症により自動車の安全な運転に支障を生じる状態で自動車を運転して交通事故を起こすと、自動車運転死傷行為処罰法で罰せられます。

参. 自動車の運転により人を死傷させる行為等の処罰に関する法律(別称. 自動車運転死傷行為処罰法)

自動車運転死傷行為処罰法では「自動車の安全な運転に支障を生じるおそれがある病気であって、その状態であることを自分でも分かっているながら自動車を運転し、病気の影響で正常な運転が困難な状態になり、人を死亡または負傷させた場合」に危険運転致死傷罪が適用され、人を死亡させたときは15年以下の懲役、負傷させたときは12年以下の懲役に処されます。

四. まとめ

道路交通法において、認知症は一定の病気等に該当します。認知症により自動車の安全な運転に支障を生じる状態で自動車を運転して交通事故を起こすと、自動車運転死傷行為処罰法で罰せられます。

家族に認知症を認めた場合は、免許更新時の検査あるいは医療機関における認知症診断を行い、運転継続の可否を判断する必要があります。

今回のコラムにおいて、免許更新時の検査、医療機関における運転支援について説明します。認知症と運転の詳細を知りたい方は当院ホームページ（<https://www.keijin-kai.jp/driving-support/dementia-standard-digest>）を御参照ください

活動報告

○ AI オンデマンドバス実証実験への協力

経産省が主体となり、塩尻市等が共同で取り組む塩尻型地新 Maas×自動運転実証プロジェクトに協力致します。

今後の予定

○ 医療連携協議会および認知症研修会開催

12月7日に医療連携協議会と認知症研修会「認知症と自動車運転」を遠隔開催いたします。

関係機関へは別途お知らせいたします。

認知症と食事

管理栄養士 市川眞由美

テレビやSNSで「認知症予防にはこれを食べれば大丈夫！」というフレーズを見かけます。果たしてそうなのでしょうか？

認知症に食事が大きく関わることは事実です。しかしながら、食習慣が原因の生活習慣病や低栄養状態からの生活不活発が認知症の原因になっていると考えられます。

それでは、「毎日」「何を」「どれ位」食べて「生活」することが良いのでしょうか？



① 規則正しい生活を心がけ、

食事は毎日ほぼ同じ時間に3回食べましょう

② ○4群のご飯は毎食1杯食べましょう

○2群の肉・魚・豆腐は毎食60g(片手にのる量)食べましょう

○3群の野菜は1日300g(両手にのる量)温野菜なら1日150g(片手にのる量)を食べましょう

四群点数法による食品分類

* 腎臓病などの病気のある人は、管理栄養士の指導に従ってください。

(1日約1600kcalの場合)		(1日約1600kcalの場合)	
第1群 卵・乳製品	おもに骨を強くし、体の力をより高める	第2群 肉・魚・大豆製品	おもに血や肉の元になる
	卵1個 牛乳1~2杯 ヨーグルト1個		薄切り肉3~5枚 切り身魚1切れ 納豆1パック 豆腐1/6丁
含まれるおもな栄養 たんぱく質、カルシウム、鉄 など		含まれるおもな栄養 たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウム など	
第3群 野菜・芋・果物	おもに体の調子を整える	第4群 穀類・油脂・砂糖	おもにエネルギー源や体温の元になる
	緑黄色野菜 100g 淡色野菜 (海藻やきのこを含めて) 250g じゃが芋 小1個 りんご 1/2個		ごはん 1食に1杯 油やバター 大さじ1強くらい 砂糖 大さじ1くらい
含まれるおもな栄養 ビタミン、ミネラル、食物繊維 など		含まれるおもな栄養 糖質、食物繊維、脂質 など	

○1群の卵は1日1個、牛乳・ヨーグルトも1日1回食べましょう



③ 午前・午後のお茶の時間を取りましょう

○水分は口から1日1リットル飲みましょう

食事毎にコップに1杯、午前・午後に1杯、入浴の前後にも1杯飲みましょう

④ 一度にたくさん食べられない時は間食で補いましょう

○午前・午後のお茶と一緒にバナナ、プリン、ヨーグルト、カステラなどを食べましょう



⑤ 食べた後は歯磨きをしましょう



○歯周病は万病の元です

虫歯が痛いだけでなく、糖尿病、心臓病、認知症の進行に影響があると言われています

○歯周病で歯が欠損すると食物を噛むことができません

特に肉類を噛み切ることができにくくなり、野菜のおかずも食べにくくなります

○歯の欠損は姿勢が崩れて歩行にも悪い影響があります

○食後のぶくぶくうがいでお口の中をきれいにしましょう

☆ 私たち管理栄養士も地域の皆様のご相談にもお答えできればと思っています

認知症疾患センターを通じて、お気軽にお問い合わせください

医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院

〒399-6461 長野県塩尻市宗賀 1295

電話番号 : 0263-54-0012

F A X : 0263-52-9315

桔梗ヶ原病院

認知症疾患医療センター

直通電話番号 : 0263-54-7880

F A X : 0263-54-7881

Eメールアドレス : geriatric-medicine@keijin-kai.jp