

北殿駅前新聞 4月号 長徳医院 発行

★**医院ニュース①** 4月18日(月)、4月30日(土)は振替休日+特別休暇です。終日休診です。よろしくお願いたします。

★**医院ニュース②** 4月17日(日)は休日当番医です。9:00~17:00の間、診療を致します。

★**医院ニュース③** 4月28日(木)は、以前の医院予定表では17時迄診療するとなっていました。BSジャパン「教えてドクター! 家族の健康」(東京で)の収録の為、12時30分きっかりに診療終了となります。(放映日未定)

★**医院ニュース④** 4月1日(金)、4月11日(月)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時20分で終了となります。

4月							★4/17(日)は当番医です。
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	★4/28は午後休診です。
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	★4/18、4/30は休診です。

★認知症を予防するためのその他の療法

他人と接触して会話をする 他人との接触が少ない人は、接触が多い人に比べてなんとアルツハイマーの発症率は8倍ほどになるようです。会話は、脳を活性化させアルツハイマーを抑える効果があると言われています。入院をして他人との接触が少なくなると急激に認知症状が進んでしまうことはよくあることです。



認知症を予防する環境刺激 刺激ある環境が認知症を防ぐ：読書(特に音読が効果的)や美術館・博物館通い、パズルやトランプ遊び・将棋・囲碁・麻雀のようなゲーム等の環境刺激はアルツハイマーのリスクを減らします。①創造的な趣味：絵画、楽器演奏、園芸、陶芸、生花、料理、俳句など ②頭の体操：囲碁、将棋、麻雀、パズルなど ③身体を使う趣味：カラオケ、社交ダンス、マレットゴルフ、ヨガ、散歩、旅行など



毎日の家事は予防になる 洗濯や掃除、食事作りなどの家事をすると発症の可能性が低くなると言われています。最高で45%の引き下げ効果があるという事です。夫も家事は分担しましょう。2つの作業を並行して行う(煮物と焼き物を同時にやるなど)ことは特に有効です。

睡眠習慣 睡眠効率が悪い場合、最大で5倍以上もアルツハイマーを発症する可能性が高いと言われます。睡眠障害はβアミロイドの蓄積を引き起こします。また起床後2時間以内に太陽の光を浴びることは日内リズムを整え、認知症予防に繋がるとされています。

昼寝が認知症リスクを下げる 睡眠についてはもう1つ、昼寝の習慣が予防に効果的だとされています。30分以内の適度な昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを5分の1に下

げると報告されています。(但し1時間を超える昼寝は逆効果とされています。)

睡眠、休養は十分にとる事 1日に7時間の睡眠

をとる人がもっとも長生きするいくつかのデータがあります。長く寝れば長生きできるというわけではありません。高齢者の場合は睡眠は5~6時間でも十分ですが、良く熟睡し、疲れやストレスを翌日に残さないことが大事。睡眠が本当に足りているかどうかは、日中に眠気がなく、きちんと過ごせるかどうかを目安にします。日中の眠気がひどかったり、平日と比べて週末に3時間以上長く眠らないといられないようならば、「睡眠不足」といえます。特に夜勤などがある人は要注意です。



認知症を予防するためによく噛む! 噛むことで、理解力に関係する前頭前野・海馬の神経細胞の働きが活発になることはすでに確認されています。厚生労働省が提唱する「80・20運動」

は、80歳で自分の歯を20本残そうというものです。実際に自分の歯が多く残っている人に認知症が少ないという報告があります。(舌の力が強い人は、四肢の筋力も強いと言われます。)

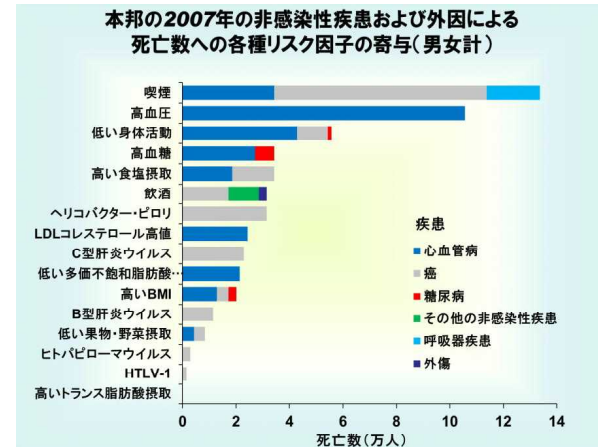
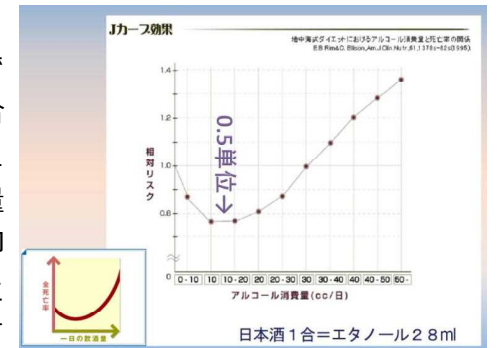
脳と香りの関係 認知症発症の際に一番最初に障害されるのは嗅神経であるといわれています。

嗅神経がダメージを受けることで嗅覚と連動している海馬にもこのダメージが伝わり、認知症が悪化するので、嗅神経を香りで刺激することで海馬も活性化し、認知症の予防や改善に役立つといわれています。天然のアロマオイルを使って嗅神経を刺激する方法がいくつか提唱されています。★ローズマリーが集中力を高め、記憶力を強化し、アルツハイマーの予防と改善に効果があることが報告されています。さらにラベンダーとオレンジスイートには脳の若返りや心身への鎮静効果も期待されます。レモンやニオイコブシにもローズマリーに似た効果があるとされています。

頭を打つことは危険!! 若い頃にボクサーだった人はアルツハイマーを発症することが多く、これはボクサー脳症としてよく知られています。

理由はボクサーが頭を強く打つことが多いため、統計学的研究でも特に意識を失うような頭部外傷で、アルツハイマーが発症しやすいとされています。頭を打つことは、転倒でも起こるので注意が必要です。

認知症とお酒の関係 アルコールは脳血管関門を通過できる数少ない物質の1つです。その適量は日本酒なら1合以内、ビールで大瓶1本以内、ウイスキーならダブルで1杯以内。これをアルコールの1単位といいます。この量までなら、善玉コレステロールが上昇して動脈硬化を抑え、血小板凝集能を抑制して脳梗塞の予防にも役立つといわれて



います。最も長生きするのは0.5単位ずつ飲んでいる人といわれています。

禁煙すること 喫煙者は2倍アルツハイマーになりやすいと言われます。たばこに含まれる有害物質は、動脈硬化を進め脳血流を悪化させます。そのため、十分な酸素を取り入れることができず、いつも脳が酸欠状態になってしまうので、アルツハイマーになりやすいのです。

★写真は琉球の海で1日で見た大物です。