

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

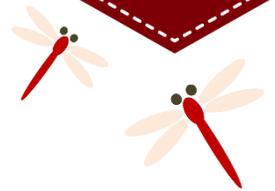
ポケット版
埼玉地区



2020年秋号

埼玉石心会病院

みんなの健康塾ちゃんねる



9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症になっても安心して暮らせる社会を

世界アルツハイマー月間にちなみ、「認知症予防&脳トレ体操」を

「みんなの健康塾ちゃんねる」でご紹介いたします。

また心房細動、心臓弁膜症のお話など、さまざまな健康情報を日々更新してまいります。

裏面には、このポケット版のみの「読み物」があります。



動画①

アップロード予定
9月中旬



循環器内科医監修

心房細動の根治を目指す！

～アブレーションで焼くの？凍らすの？～



動画②

アップロード予定
9月上旬



認知症看護認定看護師監修

認知症なんて怖くない！

～認知症と脳トレ～

LINE 公式アカウント



※QRコードをスマホのカメラで読み取る



@570vubtq



友だち登録
してね！
(フクスケ)



ポケット版は毎月上旬にお届けします！

ポケット版のお申込 ☎04-2953-0909(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

E-mail : kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

社会医療法人財団石心会 埼玉石心会病院



認知症にならないウマイ生き方



健康コラム Vol.2

執筆者

リハビリテーション科 診療科長 白石 哲也

ミルクボーイの「オカン」のもの忘れ漫才は、何度見ても笑えます。しかしこれが自分の事となると、認知症になったのではないかと心配してしまいますね。もし、もの忘れがひどくなり、それが日常生活の大きな障害となってきたら、認知症の可能性があるので、病院を受診されるのがよいと思います。特に慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症など「**治療可能な認知症**」の方が**10%もいらっしゃいますので**、治療可能な時期を逃さないためにも、**早めの受診がお勧めです**。

認知症は脳の血管の病気で突然発症するタイプのものでなければ、年単位で進んで行きます。この健常と認知症の中間の時期を**軽度認知障害 (MCI)** といいます。すなわち、もの忘れがちょっとひどくなったけど、日常生活はうまく出来ているという時期です。

現在、認知症を根本から治す特効薬は残念ながらありません。悪化を少し抑えたり、認知症に伴う不都合な症状を軽くしてくれたりする薬です。従って、**予防こそがすべてといえます**。MCIはこの予防の観点からも重要視されています。それはこの時期に適切な働きかけをすれば、**3~4割の方が健常な状態に戻る**ことが分かっているためです。

それでは認知症を予防する適切な働きかけとはどのようなものでしょうか？それは簡単にまとめれば、**毎日運動をし、学び、いきいきとした人生を送ること**です。

ウ 動いて



まず【運動】です。たとえば毎日1万歩を歩いている人は全く運動しない人と比べて認知症になりにくいと言われています。これまでは運動と認知能力は別とわかれていましたが、「頭を使う」ということは知的な運動をしていることと同じです。運動が知能に与える影響は大きいことが最近の研究で明らかとなっています。**体を動かすことは脳を動かすことに繋がるのです**。

マ 学んで



次に【学習】です。学歴が高い人は認知症になりにくいというのは事実です。でも高学歴だからといって安心は出来ません。学びというのは「過去にどれだけ学んできたか」も大事ですが、それ以上に「**今学んでいるか**」がより重要であるからです。脳を再生する「**神経幹細胞**」は100才近い方の脳からも見つかっています。しかもその細胞は、ものを考える前頭葉と記憶をする海馬に多いのです。考えながら覚える、覚えながら考えるというのは学習そのものです。すなわち**毎日学ぶ人は、毎日脳を再生し、進化している人**なのです。

イ いきいき



最後に【いきいきと生きる】事です。先ほどの神経幹細胞は、退屈な環境で育った動物と、楽しい刺激的な環境で育った動物とでは後者で圧倒的に多いという研究があります。皆様も趣味などでいきいきとした時間が、あっという間に過ぎてしまうのを経験されたことがあるでしょう。それは脳がフル回転して、時を清流の様によどみなく流しているからです。**趣味よりおすすめなのは、「他人のためになにかする」**ことです。ヒトは『**社会的動物**』と言われてるように、他人へ働きかけをすることで、自分の存在意義を確認しています。そして生きていく意味を見いだしながら、脳を成長させている動物なのです。**これらの3つを毎日行うことで、認知症を予防してゆきましょう**。認知症にならないウマイ（ウ『動いて』、マ『学んで』、イ『いきいき』）人生を歩んでください。