



O's News

2024

4

歩くことと認知症予防：日常の習慣が脳の健康に与える効果

理事長・院長 大西 宏之

認知症は高齢化社会において深刻な問題となっていますが、健康的なライフスタイルを取り入れることでそのリスクを減らすことができると言われています。歩くことは、容易に実践できる身近な運動方法の一つですが、実は認知症予防において非常に有益な活動です。そこで、本稿では歩くことが認知症予防に与える効果とそのメカニズムについて考えてみましょう。

歩くことと認知症予防の関係

- 1. 脳の健康促進:** 歩くことは、血液の循環を促進し、酸素や栄養を脳に送り届ける効果があります。これにより脳細胞の活性化が促進され、脳の機能向上や記憶力の改善に寄与します。定期的な運動は、認知症のリスクを低減させるとされており、特に有酸素運動が脳の健康に良い影響をもたらすとされています。
- 2. 脳の萎縮防止:** 加齢とともに脳細胞が減少してしまう場合がありますが、運動によって脳の萎縮を防止することができるという研究で示されています。特に、ウォーキングは脳の構造を保護し、認知機能の低下を防ぐ可能性があります。
- 3. 炎症の軽減:** 慢性的な炎症は、認知症の発症に関連していると考えられています。しかし、適度な運動は炎症反応を抑制し、免疫システムの改善に役立ちます。歩くことによって体内の炎症を軽減させることができ、それによって認知症のリスクを低減させる可能性があります。
- 4. ストレスの軽減:** 運動はストレスホルモンの分泌

を抑制し、ストレスの軽減に役立ちます。慢性的なストレスは認知機能に悪影響を与える可能性があるため、歩くことによってストレスを和らげることが認知症予防に役立つと考えられています。

- 5. 社会的交流の機会:** 歩くことは通常、外出して行う活動であり、公園や散歩道などで他の人と交流する機会が増えることがあります。社会的な交流は脳の健康に良い影響を与えることが示されており、孤立感を減らすことが認知症予防に寄与します。

歩くことは、日常生活に取り入れやすく、認知症予防に効果的な方法です。脳の健康促進、脳の萎縮防止、炎症の軽減、ストレス軽減、そして社会的交流の機会の提供など、多くの面で脳の健康に良い影響をもたらします。健康的な老後を送りたいと願うなら、日々の運動としての歩行を習慣化することをおすすめします。

しかし、個々の状況に合わせて適切な運動量を決定するためには、医師や専門家のアドバイスを仰ぐことも重要です。認知症予防のために今日から歩く習慣を始めてみましょう。



NEW STAFF



脳神経外科

酒井 宏介

(さかい こうすけ)

所属診療科 脳神経外科

趣味 トレーニング・ラグビー

PROFILE

出身地 奈良県

専門分野 脳神経外科全般

認定資格 脳神経外科専門医

所属学会 日本脳神経外科学会
日本脳神経血管内治療学会
日本脊椎・脊髄外科学会

興味のある分野 血管障害・加齢変性疾患

患者さまへの一言

患者様及びその御家族に親身になって診療に当たる様心掛けています。

医師の働き方改革について

事務部長 藤井 健

今年の4月1日から「医師の働き方改革」として、医療機関で働く医師の時間外勤務時間に上限が設けられました。「医師の働き方改革」は、『日本の医療が医療機関で働く医師の長時間労働によって支えられてきた』という現状を改革し、医師が健康に働き続けられる環境を整備し、患者さんに提供する医療の質・安全を確保し、持続可能な医療提供体制を維持していくことを目的としています。当院では、これまでも『緊急ではない患者様の病状説明は原則平日の時間内に行うことをお願いする』などの取り組みを行ってまいりましたが、医師の時間外勤務時間に上限が設けられたことにより、これまで以上に様々な取り組みを進めてまいります。

何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願ひいたします。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

「医師の働き方改革」、スタート。
医師の長時間労働改善に向けた取組にご協力下さい。

2024年4月より、
勤務医の残業時間に上限が設けられます。
みなさまのご理解、ご協力を
お願いいたします。

患者さんやご家族のみなさまにご理解、ご協力していただきたいこと

診療時間内の受診	“いつもの先生”以外の対応	
日頃から決められた診療時間内での受診にご協力ください。 特に、病状、検査、手術の説明を受けるといった場合は一層のご協力をお願いします。	タスク・シフト/シェア 疾患の説明や検査など、医師が担っていた業務の一部を他の医療スタッフに任せたり分擔することがありますのでご理解をお願いします。	複数主治医制 患者さんの治療を行う医師がチームを組む1人の専業主診に複数の主治医が対応することがありますのでご理解をお願いします。

詳しくはWEBをご覧ください。

医療機関からのお知らせ

4月(卯月)

桜前線が日本列島を桜色に染めてゆきます。
新しい学校、会社、友達…希望を胸に元気にスタートしましょう。

春分

3/30~4/3(第十二候) 雷乃発声 /かみなりのこえをはつす

桜の開花に笑顔がこぼれるこの頃。寒冷前線の通過に遠くで春雷が聞こえます。3月31日をひと区切りとし、4月1日を新年度とする日本。学校も会社も新しい年度の始まり。稲作中心の日本では、米の収穫→現金化→納税を元に、会計上4月からに。ちなみにアメリカは9月、ヨーロッパは1月だそうです。



清明

4/4~8(第十三候) 玄鳥至 /つばめきたる

お花見のお供に花見団子♪ピンク、緑、白のお団子が美しいですね。この由来は諸説ありますが、白い雪の下の緑の新芽、ピンクの花を表し、紅白や緑には邪気祓いの意味もあります。温かい緑茶と供に、あーしあわせ♡



すべての命が光輝く
すがすがしい季節♪

4/9~13(第十四候) 鴻雁北 /がんきたへかえる

つばめが数千キロの海を飛び日本へ帰る頃、冬鳥たちはシベリアへ。4月12日は「パンの記念日」。1842(天保13)年、軍学者江川太郎左衛門英龍が兵糧として、日本ではじめてパン(乾パン)を作りました。1543年、鉄砲と共にポルトガルからパンは伝わりましたが、300年も後に人々に知られるように〜。



4/14~18(第十五候) 虹始見 /にじはじめてあらわれる

空気の乾燥する冬には見られない虹。春の深まりを教えてくれる季節のサインです。季節毎に、表情を変える日本の山々。芽吹き季節の春の山は「山笑う」と表現。「故郷や どちらを見ても 山笑う」正岡子規。ちなみに夏は「山したた滴る」、秋は「山よそお粧う」、冬は「山眠る」。いずれも中国の画家、郭熙(かくき)の言葉です。

穀雨

4/19~24(第十六候) 葭始生 /あしはじめてしょうず

水辺の葦が芽ぶき始める頃。精気あふれる鋭く細く角のような芽が水面から出てくる葦芽(あしかび)。日本神話によると、天地がまだどろどろと漂っていた中から、葦芽が萌え上がるように神が生まれたとされます。今日摘んでも明日には芽の出る、明日葉(あしたば)。生命力あふれる季節です。



4/25~29(第十七候) 霜止出苗 /しもやんでなえいづる

霜の心配もなくなり、いよいよ田植え♪4月26日は4(よい)26(フロ)の日。江戸時代に銭湯が登場してから、日本人は大のお風呂好きに〜。この季節ならヨモギ湯を!①適量(20cmくらいを5、6本)を洗って刻む。②1ℓの水で10分煮出し濾す(こす)③お湯を張った浴槽へ〜。



その3 大根物語

大根というと、和食というイメージが強いですが、煮る、蒸す、炒める、生食など、フレンチや中華、イタリアンなどでも大活躍の万能野菜♪概して、春から夏は辛み、秋から冬はみずみずしく甘味が強くなります。前回ご紹介した、青首大根、練馬大根の他に200種類もあります。

- ・源助大根(石川) ずんぐりした形でおでんに最適、金沢名物「大根寿司」にも。
- ・桜島大根(鹿児島) ずっしりとした丸形 辛味がなくほんのり甘い
- ・聖護院大根(京都) 伝統野菜、生でも煮物でもOK。辛味がなくキメが細かい。
- ・守口大根(大阪) 世界一長い大根(1~2m)。主に漬け物に。
- ・赤大根いろいろ ラディッシュ他全国様々な種類があります。表皮が赤く中が白いもの、中も赤いもの、紫色のものなど。

奥深い大根の世界!日本の私達の食卓をにぎやかに彩ってくれています♡



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	三好
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	三好
2診 【予約制】	午前	細川	岡本	角田	富士井	担当医〈血〉
	午後	細川	岡本	角田	矢野	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	5診 酒井
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診 【予約制】	午前	脳神経内科 樹下	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科第1・3週 阿部 脳神経内科第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 樹下 脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	平林 てんかん 第4週 田村	脳神経内科第1・3週 阿部 脳神経内科第2・4・5週 小坂田(FUS)

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30 ※毎週金曜日13:00～ 7診 麻酔科 鈴木 (2024.4)
※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 6診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.63

きよしクリニック

外来・訪問担当医：馬 艶



【認定資格・所属学会】日本内科学会、日本糖尿病学会、日本緩和医療学会、日本在宅医療連合学会、日本糖尿病協会 内科専門医、糖尿病専門医、認定産業医

【診療科目】内科、外科、ペインクリニック、訪問診療

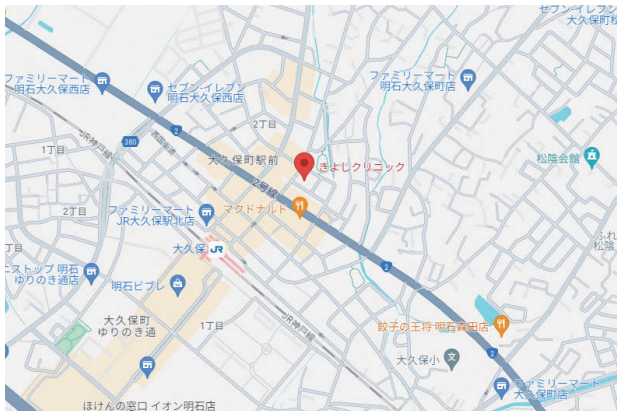
【住所】明石市大久保町大窪249

【電話】078-936-0317

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
15:00～18:00	○	○	○	/	○	/	/	/

診療科によって診察日が異なりますのでご注意ください

休診日：木曜・土曜午後、日曜、祝日



馬医師からのメッセージ

当院では外来診療・訪問診療に全力を注いでいます。微力ながら地域医療に貢献できるように努めて参ります。

No.157

田村眼科

院長：田村 広徳



【認定資格・所属学会】日本眼科学会認定 眼科専門医、日本眼科学会会員、日本眼科医会員、日本眼科手術学会会員、欧州白内障屈折手術学会(ESCRS)会員、日本眼内レンズ屈折手術学会会員

【診療科目】眼科

【住所】明石市大光明町1-7-33 大手ビル1F

【電話】078-913-1010

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:40～12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
14:30～17:30	○	△	○	/	○	/	/	/

△火曜午後は手術の為外来は行っておりません

休診日：木曜・土曜午後、日曜、祝日



田村院長からのメッセージ

目に関すること、お気軽にご相談ください。出来るだけ負担の少ない白内障、眼瞼、網膜等の治療を心がけています。



〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之

