

はあと

メディカルインフォメーション



ドクターメール

認知症を予防しよう

神経内科部長 町田 裕



コロナ禍で自粛生活を余儀なくされている人も多いと思います。外出が減ったことで運動不足になり、体力と免疫力の低下が危惧されています。しかし、運動不足は、脳の働きにも影響を及ぼします。

今回は、高齢化社会において最も皆さんが関心を持っている認知症について説明します。



認知症とは

これまで獲得してきた知的能力が「脳の変化」（ここではあえて変化とします）により、自立した日常生活ができなくなることです。出生からこれまでいろいろな知識や経験を積んできているものが徐々に失われ、今までできていたことができなくなることで、日常生活が正常に営めないという状態になっていきます。



ここでいう脳の変化とは、老化のことです。老化により脳神経細胞の機能が低下し、日常生活に支障をきたしたとき、私たちはそれを認知症として認識することになります。



脳の老化はどこで起こるか

老化現象は、私たち生きとし生けるものが必ず背負う宿命であり、全身の臓器が常に老化と向き合っています。では、脳の老化は、脳のどこで起こるのでしょうか。

脳には、血管と脳神経細胞があります。この二つが有機的に機能することで、皆さんの脳活動を生み出しています。したがって、脳血管と脳細胞のどちらが障害されても、脳は機能低下に陥ってしまいます。脳の老化は、まさにこの脳血管と脳神経細胞の両方で起こります。脳血管と脳神経細胞の老化を予防することが、認知症の予防につながるといえるでしょう。



認知症の危険因子

2017年にイギリスの権威のある科学論文雑誌 Lancet (Vol.390Dec,16,2017)で、各年代別の認知症の危険因子が発表されていました。中年期(45～65歳)では、肥満・高血圧・難聴、高齢期(65歳以上)では、喫煙・抑うつ・運動不足・社会的孤立が危険因子とされています。

これまで生活習慣病だけとされていた認知症の危険因子に、中年期では聴力低下が含まれることは、とても興味深いことです。すなわち、難聴に対しては早めに補聴器を使用するのがよいということになります。

認知症の危険因子

肥満



高血圧



難聴



喫煙



抑うつ



運動不足



社会的孤立



第111号

発行日
2022年 1月 28日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次：

認知症を予防しよう..... 1.2

【形成外科より】
眼瞼下垂手術のお知らせ..... 2

ICT times Vol.49
「オミクロン株はただの風邪?」... 2

病院のクリスマス..... 3

NEW FACE 3

面会禁止のお知らせ..... 3

休診のお知らせについて..... 3

快食健美 4

感染リスクが高まる
「5つの場面」 4

編集後記 4



認知症を予防するには

このような危険因子を避けるためには、具体的に何をすればよいのでしょうか。

答えは【運動】です。前述の論文では、認知症を予防する3大要素として、①脳の予備力を上げる ②脳細胞の炎症によるダメージを抑える ③脳血管を保護する、が提唱されており、このすべてを可能にする要素は、運動することなのです。認知機能を維持するために、運動を毎日継続的に行うことはとても重要です。

認知症予防のキーワードは「運動すること」です。身体活動量の基準は、18～64歳の人で、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこととされています（厚生労働省ホームページ「健康づくりのための身体活動基準2013」参照）。

運動により筋肉を鍛えることで、認知症を予防して元気な人生を送りましょう。そして同時に、適度な運動で免疫力を高め、新型コロナウイルスに負けないカラダを手に入れましょう。



がんけん か すい

形成外科よりお知らせ「眼瞼下垂は病気的一种です。当院で保険で治せます！」

※症状によっては保険適用外の場合もあります

眼瞼下垂はまぶたが開きにくくなる疾患です。加齢によるものが大部分で、徐々に進行していきます。当院では、キズの専門家である形成外科医が、視機能や整容面に配慮した治療法を、患者さん一人一人に合わせご提案します。

【眼瞼下垂の症状】

- ① まぶたで茶目、黒目が隠れている
- ② 目を開けるときに、おでこや眉毛にしわが入る
- ③ おでこのしわが深くなった、怒っている？と聞かれる
- ④ 頭痛、肩こりがひどくなった
- ⑤ 上の方が特に見えづらい
- ⑥ まぶたが重い、テープで固定すると見えやすい



その症状

眼瞼下垂かもしれません
年のせいと諦めないで！

形成外科に
ご相談ください！



【6番カウンターで眼瞼下垂の相談】とお伝えください。他にまぶたでお困りの際も是非ご相談ください。

ICT times Vol.49

オミクロン株はただの風邪？

新年となり、正月休み明けと同時に急速に拡大を続けている「オミクロン株」ですが、これまでの新型コロナウイルス感染症の変異株と比較すると、重症化しにくい事などから「風邪並」「軽症」という評価がメディアなどで多く見受けられます。しかし、WHO（世界保健機関）はこれまでの変異株と比較して「重症化しにくい」と評価はしているものの、「**軽症ではない、風邪ではない**」とも評価しています。

どうなのかしら？



現在得られているオミクロン株に関する情報は、主にアフリカなどの若者を中心とする情報であることや、ワクチン未接種者の感染では、これまでと比較して肺炎は少ないものの、高熱や強い倦怠感などは多く報告されています。

高齢化社会の我が国において、オミクロン株の感染が拡大し続けた際、どのような影響が出るか未知の部分があり、**安易に「オミクロン株は重症化しないから感染しても問題ない」と考えるのは危険です。**

新型コロナウイルス感染症の株が変異しても感染予防の方法は変わりありません。引き続き一人一人が、密接になる場面を避け、他者と話す際はマスクを着用し、こまめに手洗いや消毒をしましょう。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

■ 病院のクリスマス

東京臨海病院では毎年クリスマスコンサートを開催していましたが…コロナ禍の為中止となりました。
12月24日(金)、病院でクリスマスを過ごす入院患者さんに、少しでもクリスマス気分を味わっていただきたいと思い、サンタクロースが登場しプレゼントを配りました♥
患者さんからたくさんの笑顔をいただき、病院スタッフも心癒されるひとときでした。



病棟のデイルームに
クリスマスツリーを飾ります



入院中のお食事

入院中のお食事は、栄養面だけでなく
季節感を考えて提供しております。



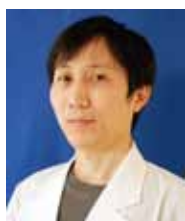
クリスマス献立



NEW FACE

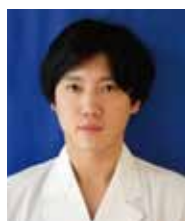
2022年1月より着任の医師を紹介します。

■ 心臓血管外科



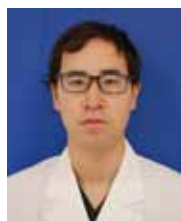
岡元 崇 おかもと たかし

■ 整形外科



志村 有永 しむら ありひさ

■ 産婦人科 (専攻医)



寺屋 直樹 てらや なおき

■ 皮膚科 (専攻医)



江口 令 えぐち れい

■ 新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止 等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止 等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じられると思われます。来院の際は、ホームページにて最新情報を確認くださいますようお願いいたします。

■ 休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。
新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。
また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。



★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>

■ 「東京臨海病院公式 Facebook」

東京臨海病院では Facebook ページで、病院の院内・院外活動について情報発信を行っています。

【2・3・4月の土曜診療日】 2月12・26日、3月12・26日、4月9・23日

■受付時間■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

快食健美

はっさく（八朔）

柑橘類といえば真っ先に思い浮かべるのは「みかん」ですが、柑橘類にはかなり多くの種類が存在します。果物を良く食べる方なら大体の違いが分かるかもしれませんが、あまり知らない方からすれば同じようなオレンジ色の皮の果物と思うかもしれません。そんな多くの種類がある柑橘類から今回は「はっさく」について紹介していきます。



旬の時期

はっさくは、12月頃から収穫が始まり、2月中旬頃に収穫を終えます。収穫後に1～2ヶ月貯蔵され、酸を抜いてから出荷されます。そのため、はっさくの出回り時期は1月中旬頃から4月下旬頃とされていますが、おいしい時期は2～3月頃です。

名前の由来

はっさくは、江戸時代に広島県にあるお寺の境内で住職が偶然発見した果物です。果肉は柑橘には珍しくサクリとした食感で、味は適度な酸味と甘みがあります。はっさくは漢字で「八朔」と書き、これは旧暦の8月1日のことを指します。はっさくを発見したお寺の住職が、八朔頃には食べられると言ったことが八朔の名前の由来となっています。

旧暦の8月1日は、現代の8月下旬～9月頃なので、旬の時期とは大きくはずれていますね。そのため、当時の人々は小ぶりでとても酸っぱいはっさくを食べていたと言われています。

エネルギー量の目安

はっさくの皮や種を除く食べられる果実の部分（可食部）は100gあたり45kcalです。皮や種などの食べない部分の割合（廃棄率）は35%のため、1個300gのはっさくの可食部は約200gで90kcalです。バナナ1本（100g）で86kcal、リンゴ1/3個（100g）で57kcalなので、おなじみの果物と比較すると低カロリーな果物です。（日本食品成分表2020七訂より）

果物の1日の摂取目安量は、糖尿病や腎臓病などの疾患がなければ200gなので、はっさくならば1日1個を目安量としても良いでしょう。



感染リスクが高まる「5つの場面」

1

飲食を伴う
懇親会

2

大人数や長時間の
飲食

3

マスクなしでの
会話

4

狭い空間での
共同生活

5

居場所の
切り替わり

換気を良くして三密を避けよう！ いつでもマスク・手洗い・消毒忘れずに！

編集後記

2022年は、東京臨海病院の開業から20周年を迎える年となります。広報委員会では、今後も地域住民の方や近隣医療機関との理解や連携を深めるべく、当院の取り組みや医療情報等の発信に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

本年もどうぞよろしく
お願いいたします



診療実績

2021年12月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400床

医師数（2021年12月1日現在）：78名

外来延患者数：16,040名

入院延患者数：7,590名

手術件数：250件