

病院理念

みんな仲良く
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で応対

せんだんの木

ホームページアドレス：<http://www.makikai.jp/>

認知症にならない方法

平井 宏和



真木病院・非常勤医師、群馬大学大学院医学系研究科・脳神経再生医学分野教授
生体調節研究所附属ゲノムリソースセンター センター長、日本神経科学学会理事

超高齢化社会が進行中の日本において、認知症患者の数も増え続けており、来年(2025年)には700万人に迫ると言われています。これは65歳以上の5人に一人に相当し、高齢になるほど有病率は急峻に高まります。現状では認知症が発症すると、進行を遅くすることはできても治ることはありません。

認知症にならない方法はあるのか？

年をとって認知症になった人と、ならなかった人を比較して、違いを明らかにする研究が数多くなされています。その結果、認知症は50歳以降から徐々に進む生活習慣病であること、生活習慣病なので予防できることがわかって来ました。糖尿病、肥満、運動不足、喫煙、高血圧は全て認知症のリスクを上昇させます。認知症予防は、50歳を越えると心がけるべき以下の3つに集約できると思います。

1. 筋肉を落とさないこと
2. 白米など炭水化物を減らすこと
3. 食物繊維と乳製品を積極的にとること

40歳を越えると男性ホルモン、女性ホルモンともに減少して体の不調が起こりはじめます。男性ホルモンが減少すると筋肉が減りはじめ、肥満、糖尿病の危険が上昇するとともに、好奇心や挑戦する心も低下します。女性ホルモンの減少も筋肉量の低下につながります。筋肉トレーニングを週に2~3回行うことで、女性ホルモンのバランスが安定し、男性ホルモンが上昇します。筋トレをすると筋肉からマイオカインというホルモン群が分泌されます。マイオカインの一つに脳由来神経栄養因子(BDNF)があります。運動により脳内でもBDNFが上昇することがわかっています。BDNFは神経細胞に活力を与え、認知症予防に大きな役割を果たします。またIL-6も運動により分泌されるマイオカインの一つで、糖尿病や肥満の改善に大きな効果があります。筋肉が多いほど運動時に放出されるBDNFやIL-6の量も多くなります。年齢とともに筋肉量は減少しますが、筋トレを行うことで筋肉の減少を抑えることができます。

1961年からはじまった福岡県久山町の疫学調査(久山町研究)から、白米摂取量と認知症リスクに相関があることがわかりました。白米、パン、麺類などの精製穀物を食べると統計的に体重が増加すること、腸内細菌叢の組成が変化し、肥満と糖尿病のリスクが高まることがわかっています。これに対し、玄米などの全粒穀物の摂取は体重減少と糖尿病予防の効果があることが報告されています。また緑黄色野菜、淡黄色野菜、大豆製品、海藻類などの食物繊維、牛乳・乳製品を多く摂取している人は認知症になりにくいことがわかりました。

以上より、白米(パン、麺類)を減らし、豊富な野菜に乳製品を加えた食事を心がけ、筋肉に負荷がかかる運動(20分以上、早歩きでも可)を週2~3回心がけて筋肉量を落とさない(できれば増やす)ことで、認知症のリスクを大きく減らすことができると考えられます。

認知症の7割弱を占めるアルツハイマー病の原因は、50歳以降から脳に蓄積するアミロイドβによる神経細胞の変性・脱落との説が有力です。アミロイドβの蓄積を早める因子として、遺伝、運動不足、内臓脂肪蓄積、糖尿病、歯周病、喫煙などが上げられます。アミロイドβは脳に溜まりっぱなしではなく、睡眠時に脳から洗い流されますので、質の良い睡眠をとることでアミロイドβの蓄積を遅らせることができます。

以上述べて来たように、認知症は生活習慣を改善することで発症を抑えることができます。50歳を越えると努力しないと健康は手に入りません。しかし健康でいる限り、活力が湧きあがり、旅行を楽しみ、美味しく食事をすることができます。健康を維持して、一度きりの人生を存分に楽しみましょう。

部署紹介

居宅介護支援事業所真木

居宅介護支援事業所真木は令和5年4月にオープンしこの春で1周年を迎えます。居宅介護支援事業所と言われてもピンと来る方は少ないかもしれませんがケアマネジャー（介護支援専門員）と言うとお分かりいただけるのではないのでしょうか。本日は居宅介護支援事業所のケアマネジャーがどのような仕事をしているのかをご紹介しますと思います。

居宅介護支援事業所のケアマネジャーはご自宅で生活する方々に介護が必要となった際、できる限り自立した生活を送ることができるように、適切なサービスをご利用いただけるよう計画（ケアプラン）を立てご利用に結びつける業務を行っています。皆さんが介護保険サービスと聞くとデイサービスやホームヘルパーなどをご想像すると思います。実は、それ以外にも介護保険のサービスは多岐に渡り、お一人お一人の生活やニーズに合せ最適なサービスを検討しお話を重ねながらサービスご利用へ進めていきます。介護保険以外のサービスでも、自治体で独自に行っているサービスや民間団体のボランティアなど、様々な社会資源も把握しそれらもご利用できるように手配することもあります。

サービスのご利用が始まったら終わりではありません。定期的にご自宅に伺ったり、施設に訪問したりして、利用しているサービスがその方に適切か、状況が変わって他のサービスを必要になってはいないかなどを確認します。その結果、新たに別のサービスが必要となった場合には新しいサービスを利用できるように調整していきます。これらを繰り返して、少しでも自立した生活を送っていただけるように支援をしていくことが居宅介護支援事業所のケアマネジャーの業務です。

真木病院には訪問看護ステーション真木、リハビリ特化型デイサービスリハスタジオ真木と2つの介護保険サービスを提供しています。通院されている方、入院されていた方がそれらのサービスのご利用が必要となった際にも居宅介護支援事業所真木のケアマネジャーが間に入り、スムーズにご利用ができるように調整しています。

居宅介護支援事業所真木は、開設時は1名でしたが、現在では3名のケアマネジャーが在籍し業務にあたっています。通院や入院などで来院された際、ご本人でもご家族様でも介護保険や介護保険サービスについてのご相談などがあればご対応させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。



居宅介護支援事業所真木についてのお問い合わせ先：027-387-0075

令和6年度 新入職員紹介

2024年4月より総勢23名の新しい職員が加わりました。



医師（健診医）：1名／看護師・保健師：3名／准看護師：1名／薬剤師：1名／放射線技師：2名
理学療法士：4名／言語聴覚士：1名／管理栄養士：1名／社会福祉士：1名／看護学生：8名

皆さま方には温かいご指導をよろしくお願い致します。一日も早く職場に慣れて、患者様に信頼される医療を提供できるよう精一杯頑張っております。

新病棟建設状況のご報告

3月中旬現在での新病棟建設進捗状況です。

基礎工事も終了し、建物が3階まで立ち上がって来ています。（新病棟は5階建てです）

1階厨房エリアのサッシの取り付け、3階柱の型枠工事、一部4階の床の配筋工事を行っております。型枠工事は柱や梁、床の骨組みとなる鉄筋にコンクリートを流し固まるまでの間、その形を保持しておくための「型」をつくる工事です。コンクリートが固まったら形を保持しておく役割を終えるため解体されます。建物内部の仕様、仕上げについての打ち合わせは頻回に行われ、患者様にとって安全で快適な病院づくりを目指しております。5月中旬頃には5階まで立ち上がり、新病棟の全体がわかるようになる予定です。



外来診療スケジュール

R5.7.1より

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	内科	永尾	櫻谷	佐野	櫻谷	永尾 堀越(10:00~)	櫻谷
	外科 消化器外科	真木	志村	小高	尾形	真木	荻原(1・3・5) 済生会(2・4)
		尾形	久保	真木	児嶋	志村	高総 偶数月(3)
	整形外科	篠崎	本田(1・3・5) 田鹿(2・4)	大島(1・3・5) 斉藤(2・4)	篠崎	野崎	篠崎(4) 野崎(1) 群大(2・3・5)
	泌尿器科	松井	深堀			深堀	
午後	専門外来			福田 (循環器)	昭和大豊洲 (胆膵)		堀越(10:00~) 内科(脳・神経)(1.2.4.5)
					小浜 (糖尿病)		真木(禁煙)
							和田 (内視鏡内科)
	内科	山岸	永尾	乾	山岸	相澤	
	外科	細井	新木	志村	五十嵐	尾形	
午後	整形外科	野崎	野崎			篠崎	
	泌尿器科			深堀			
	専門外来		小浜 (糖尿病)	成澤 (1・3) (乳腺)	和田 (2・4) (内視鏡内科)	尾形(血管外科) 成澤(呼吸器外科) 相澤(呼吸器内科)	
					富岡総合 (1・3・5) (肝臓)	藤井(乳腺) 富岡総合(2・4) (炎症性腸疾患)	

※黄色枠は予約制です。

※午前の受付時間は 11:30 まで、午後の受付時間は 17:00 までです。

令和5年度 OPE件数

手術	
※骨折手術	146
※皮下・皮膚腫瘍摘出術	59
※軟部腫瘍摘出術	61
※人工関節置換術	5
※整形 その他	119
※胃悪性腫瘍手術	3
※大腸悪性腫瘍手術	10
※大腸・小腸切除術／腸閉塞手術	0
※虫垂炎手術	開腹手術 3
	鏡視下手術 8
※胆のう摘出術(胆石、胆のうポリープ)	開腹手術 2
	鏡視下手術 15
※ヘルニア手術	9
※内痔核・痔ろう	2
※下肢静脈瘤手術	2
※その他	86
検査及び手術	
※上部消化管内視鏡(胃カメラ)	10,737
※下部消化管内視鏡(大腸カメラ)	1,233
※EMR 内視鏡的粘膜切除術(ポリープ切除術を含む)	296
※ESD 内視鏡的粘膜下層剥離術	99
※ダブルバルーン内視鏡	8
※マンモグラフィ	4,437
※人間ドック(健診含む)	22,927

ドック食メニュー変更のお知らせ

当院では人間ドックを受診された方に、「健康ランチ」をお出ししております。

令和6年4月よりメニューを変更いたしました。本年度のテーマは『免疫力アップ』です。免疫力をアップするためには身体を温めること、腸内環境を整えることが必要です。

『温活』につながるスパイスと『腸活』につながる発酵食品を取り入れ、食物繊維が1日の目標量の1/2量が摂れる野菜たっぷりメニューとなっております。

人間ドックを受診の際には是非、健康ランチをお楽しみ下さい。



- ・ごはん
- ・スパイシーチキン
- ・ブロッコリーときのこのニンニク炒め
- ・野菜と豆のスープ
- ・マンゴーラッシー

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木武志

編集：真木会広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

真木病院 外来棟

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



TEL.027 370 3010(外来受付) TEL.027-363-8558 (人間ドック)

〒370-0801 群馬県高崎市上並榎町187