

# まっくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は3月31日です。  
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

## 今週の花・言・葉

### \*グズマニア

いつまでも健康で幸せ

### ✿アナスタシア

真実

### ✿カーネーション

純潔な愛

### ✿アオモジ

永遠の愛



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆片足立ち時間で脳卒中リスク予測【米国心臓協会】

米国心臓協会（AHA）がさる12月18日、大変興味深い京都大学の研究結果を紹介しました。

#### ■対象

この研究は、平均67歳の男性546人および女性841人を対象に、開眼のまま片足で立っている時間を計測しています。2回繰り返して計測し、成績が良い方の計測値をデータとして採用。脳微小血管障害の状態は脳MRIで評価しています。

#### ■結果

片足立ちが20秒以上できない対象者は、ラクナ梗塞や微小出血など臨床症状のない微小血管障害と関連することが分かりました。バランス困難者が占める割合は、ラクナ梗塞が2個所以上で34.5%、1個所で16%、微小出血病変が2個所以上で30%、1個所で15.3%。年齢、血圧、頸動脈壁厚で調整すると、微小出血やラクナ梗塞が多い被験者ほど片足立ち時間が短く、片足立ち時間が短いことは認知スコア低下とも独立に関連していたとのことです。

#### ■結論

研究者は「片足立ち時間は姿勢不安定を簡単に評価する方法であり、脳の異常と関係する可能性がある。バランス困難を示す患者には、脳血管疾患や認知低下のリスクを念頭に、より注意深く接するべき」と述べている。

#### ★院長よりメッセージ

片足で20秒以上立てない方は脳血管疾患や認知機能低下のリスクが高くなります。出来なかった方は「脳ドック」を受けておきましょう！予防が大切ですよ！（^^