

【当院では 2022 年4月より 脊椎専門外来 スタート！】

脊椎専門医の先生（真鍋先生・石綿先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長 石綿先生：脊椎外来



花言葉

向日葵・・・“憧れ・情熱”

ガーベラ・・・“希望・前向き”

コリウス・・・“かなわぬ恋”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 膝の痛みを放置しては危険です！

膝関節の軟骨がすり減り、骨の変形を生じる変形性膝関節症はがんや糖尿病よりも多いまさに国民病と考えられています。実に、「40 歳以上で、膝の痛みで悩んでいる人」は、全国で約 800 万人いると推定され、そのほとんどが変形性膝関節症です。さらに自覚症状は乏しく医療機関を受診するほどの症状ではない人を含めると、50 歳以上の国民で（レントゲンの所見で）変形性膝関節症を発症している人は「**2,400 万人**」いるとされています。これは実に、「**50 歳以上の 2 人に 1 人**」という割合です。*令和元年 厚生労働省

■ 変形性膝関節症を放置すると「認知症のリスクが高まる」 大阪大学

65～79 歳で「膝の痛みがある」という人は、痛みがない人に比べて、**認知症発症リスクが 1.7 倍高まる**と大阪大学のグループが報告しました。さらに、「65～79 歳で膝の痛みがあり、**毎日 30 分以上の歩行習慣がない**」という人はもっと認知症の発症率が高く、**膝の痛みがなく、歩行習慣がある人に比べて、「1.91 倍」もリスクが高くなる**ことがわかりました。

★院長よりメッセージ

認知症の方の脳は海馬が委縮しています。一方で体を動かすことによって、脳の神経を成長させる「BDNF（脳由来神経栄養因子）」というタンパク質が海馬で多く分泌されることがわかっています。海馬は記憶を司る部位ですから、BDNF がたくさん分泌されることで海馬の機能は維持され、海馬そのものも肥大します。さらに運動をして体を動かすことで血液の流れは増加します。当然、血流量が増加すれば、脳に酸素や栄養素が行き届きやすくなるので、**運動は認知症予防には効果的**なんですね。**膝の痛みや違和感は ADL に支障をきたすだけでなく、人生の質（QOL）の質を下げるリスク**があります。我慢せずに詳しく調べて予防をしていきましょう！♪

睡眠習慣を改善したいなら秋がおすすめ

昼間は過ごしやすく、朝晩は肌寒いくらいの季節になってきました。

そんな秋は、睡眠習慣を改善するにはピッタリの時期のようです。

夏の疲れを引きずらないために

日が沈んでも気温はさほど下がらず、朝からすでに暑い……。このような状況が続く夏は、多くの方が睡眠不足になりがち。夏に乱れた睡眠習慣をリセットせずに過ごすと、秋バテになってしまうおそれもあります。夏の疲れを引きずらないためには、今の時期に睡眠習慣を見直すことが大切です。

なぜ秋が良い？

夜が長くなる

睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンの分泌は、光によって調節されています。

秋は日没が早く、夜の時間が長くなるため、夏よりもメラトニンの分泌が促進されます。

秋の夜長についつい夜更かし…なんて方も多いと思いますが、秋に早く眠ることを心がけると自然な、質の良い睡眠をとることができます。

環境の変化が少ない

春も秋と同じような気候だけど、春ではダメなの？と思う方もいると思います。

確かに春も過ごしやすいですが、新しい学校や新しい仕事場、住む場所が変わる方も多く、環境の変化が起きやすい季節。

環境の変化は精神的にもかなり負担がかかるため、このタイミングでの睡眠習慣の改善は難しいかもしれません。

秋はそのような変化があまりないため、睡眠も安定しやすいのです。

運動が始めやすい

就寝時の気温や湿度が安定していることはもちろんですが、秋は日中も過ごしやすい季節。暑い夏に運動をしたいと思う方は少ないかもしれませんが、今の時期であれば運動やスポーツを始めやすいですね。

体を動かすことは質の良い眠りにつながります。

ぜひ楽しみながら続けられるような運動を、普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ウェザーニュース引用

nagomi 会の取り組み

アスリートメディカルチェック nagomi
スポーツ事業部

Athlete Medical Check

Medical Sports nagomi

小学生から大人までスポーツを行う方への障害予防に取り組んでいます。



詳しくはこちら！