

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。

今週の **花** 言葉

トサミズキ

清楚

シンピジウム

飾らない心

アルストロメリア

凛々しさ

松田院長からあなたへ 耳より情報

■脳の老化に早く気づき、認知症を予防しましょう！ 順天堂大学医学部名誉教授 新井平伊先生

脳の老化は分かりにくいとされています。なぜならその働きぶりが数値では示せないからです。さらに、脳にはある程度の衰えを補完する機能があるため、異常が顕在化するのに時間がかかるからです。

■脳の老化・変化のポイント

脳の老化に早めに気付くためのキーワードは「**変化**」です。それまでの暮らしぶりや仕事ぶりに比べて、**違う「何か」を見逃さない**ことです。以下の項目が挙げられます。

・なぜかイライラする ・眠れなくなる ・外出がおっくうになる ・趣味に楽しみを感じなくなる ・度忘れが増える ・同じことを何度も聞くようになる ・頭痛や胃痛

■認知症に至る2つの段階

まず「**主観的認知機能低下** (SCD: Subjective Cognitive Decline)」で検査をしても認知機能の低下は見られないが、変化が生じたことを自覚している状態を言います。その先が、認知機能の低下が確認できる「**軽度認知障害** (MCI: Mild Cognitive Impairment)」物忘れが主な症状ですが、日常生活に大きな支障はなく、認知症までは診断されない状態を指します。年間に**軽度認知障害の人の10-15%がアルツハイマー病へ移行**するとされるので、認知症の前段階と捉えられています。

★院長よりメッセージ

ちょっとした変化を判断するのは、会社や家庭で担ってきた役割を、変わらずに果たせているかどうかを確かめること。つまり**これまでの生活と比較する**のがいい方法だそうです。参考にしましょう。現在、日本には認知症の人が460万人、軽度認知障害の人が400万人いると言われます。今後、どうすれば認知症へ進ませないように出来るのか。とても大きな課題と言えそうです。まつくりでは**脳ドック**を行っています。助成金制度もありますので、**積極的に利用**してみることをお勧めします。スタッフまでお声がけください♪

春の不調の原因は？リラックスしての予防と対策方法



春になると、たくさん寝たのに眠い、体がだるいなどの不調が現れやすくなります。これらの不調を予防するには、「メリハリ生活」を送ることが大切です。日中は活動的に過ごし、夜はリラックスをしてぐっすりとする、というようなメリハリのある生活を送りましょう。

◆なんで春は不調が現れやすいの？

気温の低い冬は交感神経が活発に働くため心身を活動的に導きます。一方、春を迎えて暖かくなると副交感神経が優位になり、身心はリラックスへと変化していくため、眠気が引き起こされやすくなります。また、春は日照時間の短い冬時間と日照時間の長い夏時間の移行の時期です。

そのため、体内時計が「時差ボケ」のような状態になり、眠気や体のだるさを感じやすくなります。他にも、学校や仕事など環境の変化や気候の変動によるストレスも春の不調の原因の一つです。

◆夜はリラックスを心掛けよう！

「メリハリ生活」には、交感神経と副交感神経のリズムを整えていくことが大切です。私たちは、活動的になる日中は交感神経が優位になり、夜にかけて徐々に副交感神経が優位になるのが健康的な状態です。

しかし、季節の変化に伴う体内時計の乱れや、環境変化などによるストレス、長時間労働、不規則な生活などによって、交感神経と副交感神経のリズムが乱れます。すると、**本来は夜に副交感神経が優位になるはずが、交感神経が優位なまま就寝時間を迎えることになり、眠れない、朝起きられない、日中体がだるいという事態を引き起こします。**夜はリラックスした時間を過ごし、副交感神経を優位にさせて、メリハリのある生活を送りましょう。

夜のリラックス方法① ～ストレッチ～

ストレッチをすると血流が良くなります。交感神経が優位な日中は筋肉が緊張状態にあり血管が収縮しています。筋肉をほぐすようなストレッチをすると血流が良くなり、筋肉がゆるみ、リラックスした状態になります。**ストレッチをするときの注意点は、勢いをつけずに、ゆっくりと呼吸をしながら筋肉をほぐすように行うことです。**無理に筋肉を伸ばしたり、呼吸を止めたり、弾みをつけたりするとリラックスができません。また、**筋トレは交感神経を優位にさせるので、寝る前には控えましょう。**



夜のリラックス方法② ～アロマ～

嗅覚は、他の感覚と違い本能や感情を司る脳の「大脳辺縁系」に刺激を与え、自律神経をコントロールしている視床下部に情報が伝わります。嗅覚以外の五感は、記憶、知覚、思考などの高次機能の役割がある「大脳新皮質」に刺激が伝わってから「大脳辺縁系」に伝わります。つまり、**香りはダイレクトに本能や感情を支配する脳を刺激して、イライラを静めたり、リラックスできる効果をもたらすのです。**



夜のリラックス方法③ ～入浴～

38～40℃程度の湯船にゆっくりとつかるのがオススメです。**熱い湯は交感神経を優位にさせるため控えましょう。**湯船につかることで全身の血管が広がり、血行が良くなります。また、**入浴中の浮力は普段の1/10程度になるため、全身の筋肉がゆるみ、緊張状態から解放されるためリラックスできます。**ですから、シャワーだけで済ませている方はぜひ、湯船につかってリラックスしてみてください。入浴剤などを使用して、香りを楽しむのも良いでしょう。



引用:kentei.healthcare