

## 【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）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 角田先生：脊椎外科

## 花言葉



ガクアジサイ・・・謙虚

チューリップ・・・誠実な愛

デンファレ・・・お似合いのふたり

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■健康寿命を延ばすために 食生活における3つのポイント

齊藤 恭平 東洋大学 ライフデザイン学部 健康スポーツ学科 教授

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、支援や介護を受けない健康で自立した期間ですね。今回は健康寿命を延ばすために大切なポイントを3つご紹介します。

### ■肥満にならない食生活

肥満は、それ自体がさまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。健康的な食生活の第一歩は、まず「肥満にならないように心掛ける」ことです。食べたエネルギー量よりも消費したエネルギー量が多ければ痩せるし、その逆だと体内に蓄積されるので、適度な食事と運動のバランスが必要です。自分の適性体重を知ることも大切です。バランスはとれていますか？

適正体重の目安 適正体重 = (身長 m)<sup>2</sup> × 22 \* 身長 160cm (1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg)

### ■骨をつくる食事

骨粗鬆症を予防することは骨折を予防し健康寿命の延伸につながります。予防には、1日に700～800mgのカルシウム摂取が推奨されています。また、ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。こちらも食事から十分な摂取を心がけましょう。

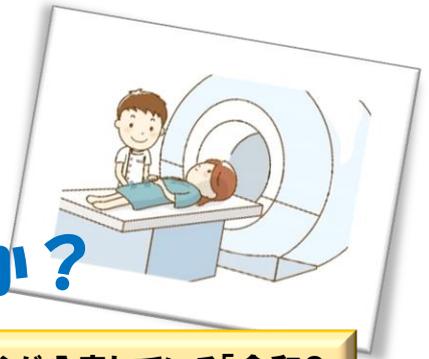
### ■生活の運動化

体を動かすことは、脂肪を燃焼したり、筋力の低下を防ぐほか、適度な刺激を与えることで、骨を強くすることにもつながります。運動習慣をつけていきましょう。

### ★院長よりメッセージ

**健康で長生き！** そのためには**適度な運動とバランスのいい食事が大切**ですね♪

# みなさんは自分の脳疾患リスク 把握していますか？



脳血管疾患は日本人の三大疾病の一つに数えられます。厚生労働省が公表している「令和3年(2021)人口動態統計(確定数)」によると、脳血管疾患での死亡数は104,595人に上っています。脳の病気は突然発症することも多く、重度の後遺症が残ったり、場合によっては死に至るケースも少なくありません。

また、厚生労働省が公表している「2019年 国民生活基礎調査の概況」では、『脳血管疾患(脳卒中)』が要介護となった原因の第2位となっています。第1位の『認知症』も、脳の異常によって引き起こされる病気であることが分かっています。

予防のためにも脳ドックの受検は非常に大切ですが、「症状が出ていないので後でいいか」と先送りしてしまう方が多く、受検率がまだまだ低いのが現状です。

## 当てはまったら要注意！

下記の項目に3つ以上当てはまる方は脳の病気を抱えている可能性が高くなります。脳ドックで脳の状態を確認することをお勧めいたします。



- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 高血圧を診断されたことがある     | <input checked="" type="checkbox"/> タバコを吸っている        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病を診断されたことがある     | <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒量が多い(毎日飲酒する)   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 脂質異常症を診断されたことがある   | <input checked="" type="checkbox"/> 日々ストレスを感じている     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 肥満を指摘されている         | <input checked="" type="checkbox"/> ご家族に脳卒中を発症した方がいる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 慢性の頭痛または一時的な片頭痛がある | <input checked="" type="checkbox"/> 顔がケイレンする         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 手足の感覚がおかしい・しびれを感じる | <input checked="" type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがある       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 物忘れが多くなった          | <input checked="" type="checkbox"/> 50歳以上で脳ドックを未受検   |



脳ドックは各自治体の助成金を利用することが可能です。

条件や金額は自治体毎に違いますが、熊谷市や深谷市では30,000円が助成されるので、32,000円の脳ドックを**自己負担2,000円で受けることができます**。脳ドックをご希望の際は、お気軽に受付へご相談

ください。電話でのご予約も受け付けております。☎048-567-0753

<川端 聡>