

【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



クジャクソウ・・・“ひとめぼれ・可憐”
カスミソウ・・・“清らかな心・幸福”
カーネーション・・・“無垢で深い愛”

松田院長からあなたへ 耳より情報

「人生の質を高める」それがスポーツ（運動）筑波大学名誉教授 田中喜代次先生

人生90年、100年時代と言われる昨今、スポーツがどのような形で一生の生活に寄与できるのか。第1人者の田中先生の報告をご紹介します。

■生活の質から人生の質へ

少し前には「QOL:生活の質」が言及されていましたが、21世紀の今は「**人生の質**」という認識が適切。超高齢化社会を迎え、経済的側面同様に健康面の重要性はより高まり、**運動、そしてスポーツが重視**されています。

■高齢になって特に避けたい3つ（ガン、認知症、転倒による骨折）

ガン：大腸癌や結腸癌ではスポーツによる抑制効果が期待できる。運動による水分補給で便秘になりにくいことに起因している。

認知症：道具を使ったり、音楽に合わせて体を動かすことが認知症予防に繋がる。

骨折：運動を行うことで筋力や持久力、バランス力、そして骨粗鬆症予防になる。

■60, 70歳でも伸びしろがあり、「遅すぎる」はない

人間50歳くらいになると、どこかしら体に老化現象が出始める。しかし、60-65歳、うまくすれば70歳でも伸びしろはあるそうです。**運動をしないと、筋力はもちろん、柔軟性、敏捷性、調整力など体力が落ちていきます。**

★院長よりメッセージ 運動にちょっとしたスパイスを！！

有酸素運動だけではなく、**瞬発的に力を入れる運動がいい**そうです。30分の散歩よりも29分の散歩と残り1分は強い力を発揮する運動。もちろん無理はダメですが工夫してみましょう。**人生の質を高め、サクセスフルエイジング**を送りましょう♪

脳ドック検査にご興味のある方へ

脳ドック検査で分かること

脳ドック検査では症状のないかくれ脳梗塞(無症候性脳梗塞)や小さな出血、

脳の萎縮、脳腫瘍などの有無が分かります。また MRA では、血管を撮影することで

動脈瘤(血管のコブ)や血管の狭窄の有無が分かります。

これらの病変を症状が出る前に発見できれば、早期治療が行えるので重症化の

リスクを抑えることができます！

認知症予防にもつながります！

認知症の種類の中でもっとも代表的な疾患がアルツハイマー型認知症です。

アルツハイマー型認知症は、特殊なたんぱく質による神経細胞の破壊が原因で起こり、特に記憶に重要な海馬(かいば)という部位が早期に障害されます。お薬などで進行を遅らせることができます。そのため、この海馬


がどれくらい障害され、萎縮しているかを早期に知ることはとても重要なのです。当院の脳ドックのオプション検査である VSRAD(ブイエスラド)は、海馬の萎縮をコンピュータが解析し数値化することで、

正確に評価することができます。下の書式はブイエスラドを行った方にお渡ししている書類の一部です。アルツハイマー型認知症の予防医療にぜひブイエスラドをご検討、ご活用ください。

脳萎縮評価支援システムによる解析結果

〇〇〇〇様、オプション検査VSRADお疲れ様でした。

〇〇〇〇様の海馬とその周辺における脳萎縮の度合い

判定 海馬の萎縮の程度を数値化 → 2.5 

- () 0~1.0 …萎縮はほとんど見られません。異常なし。
- () 1.0~2.0 …萎縮がやや見られます。今後も1年に1度の脳ドックで経過観察をお勧めします。
- (○) 2.0~3.0 …萎縮が明確に認められます。詳しい診察や精査をお勧めします。当院へご相談下さい
- () 3.0~ …きわめて萎縮が強い状態です。詳しい診察や精査をお勧めします。当院へご相談下さい

※ この結果だけで、アルツハイマー型認知症だと決まるわけではありません。
認知症は、専門医による診察で臨床症状なども確認し、総合的に判断します。