

【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

ユリ(八重)・・・“控えめだがかわいらしい”
カーネーション・・・“無垢で深い愛”
スターチス・・・“変わらぬ心・永久不変”

松田院長からあなたへ 耳より情報

「脳の老化」を防ぐ最新知見 その2. 最大のコツは「休ませる」こと

東千葉メディカルセンター長 岩立康男氏

■ 疲れたと感じたら休む 飽きたら違うことをする

脳は使いすぎではいけません。「**休ませる**」ことが大切です。睡眠は脳の休息において非常に重要です。睡眠時にグリア細胞がニューロンへの栄養補給や老廃物の排泄など**脳のメンテナンスを行っています**。グリア細胞のオリゴデンドロサイトは代謝が活発な一方で、疲弊しやすく脳を使いすぎれば死んでしまいます。すると炎症反応が惹起され、サポートを失ったニューロンも死に至ります。

■ 脳の「集中系」と「分散系」をバランスよく使う

脳には「**集中系**」と「**分散系**」の2つのシステムがあります。集中系は課題や目的に向けて意識を集中させているときに活性化し、分散系は何もしないでボーっとしているときに活性化します。特に**分散系は主に睡眠時に記憶を整理・統合**していることも分かっています。

■ 運動は脳によいことづくめ

運動すると筋肉の収縮が刺激となって**多様な成長因子が分泌**され、それが脳に届いて**脳を保護**しています。これらの成長因子は、海馬の血流増加や神経新生を増やす結果、**認知機能を改善**させたり、サイトカインを減少させて**炎症をおさえ**ます。

★ 院長よりメッセージ

同じ活動を長時間続けないように、**集中系と分散系を切り替える**と、それぞれ適度に休ませることができますね。そしてやはり**運動は大切**ですね～♪

带状疱疹ワクチンをご存じですか？



★带状疱疹について

体の片側の一部にピリピリとした痛みがあらわれ、その部分に赤い発疹が出てきます。痛みは徐々に増していき、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

症状の多くは上半身にあらわれ、顔や目、頭などにあらわれることもあります。

特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症すると言われています。

★発症のメカニズム

带状疱疹は、多くの方が子供のときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内（神経節）に潜伏していて、過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症します。日本人成人の90%以上は带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏しています。

50歳を過ぎたら**带状疱疹の予防接種**ができます。



带状疱疹を予防するワクチンにシングリックス筋注用があります。

シングリックスは、带状疱疹を予防するためのワクチンです。

このワクチンは2回の筋肉内注射を行うことで、带状疱疹に対する予防効果が得られます。

50歳以上の方は、通常、1回目の接種から2カ月の間隔をおいて2回目の接種を行います。

ワクチン接種をして、带状疱疹を予防していきましょう。

グラクソ・スミスクライン株式会社パンフレットより

★☆☆带状疱疹ワクチンは、まつだ整形外科クリニックでも接種可能です☆☆★

熊谷市にお住まいの50歳以上の方は熊谷市から助成金を受けることができます。

熊谷市助成金額 12,000円/1回接種（当院窓口でのお支払い額 13,000円/1回接種）

当院でワクチン接種を希望される方は受付にてご予約ください。