

自律神経の乱れセルフチェック

- 不規則な生活リズムだ
- 眠りが浅い、または夢をよく見る
- 仕事や勉強が大変
- 食事を抜くことがある
- 人間関係に悩みがある
- 結婚や転居など生活に変化があった
- 最近ショックな出来事があった
- 運動不足だ
- 体の疲労を感じる
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい

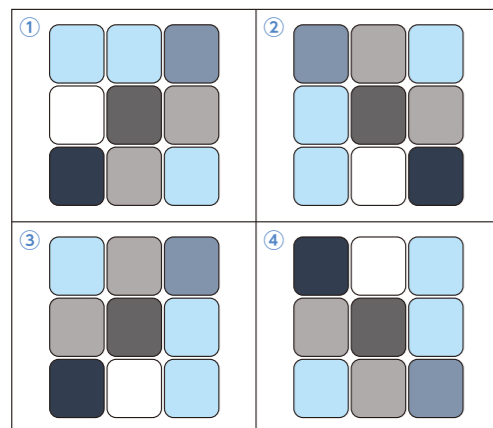
5つ以上にチェックがあった人は要注意

ストレスのコントロールと生活習慣の改善
(規則的な睡眠と食事)が最も大切なことです。

認知症予防に脳トレ!!

脳のトレーニングで日頃から脳を活性化し、認知機能の低下を予防しましょう。当院では、作業療法やデイケア活動の中で、色々な課題に取り組んでもらっています。

①～④の図の中で一つ違うものを見つけましょう!!



認知症のご相談は、中村病院へ

認知症という病気は、見えづらい病気です。生活の中で違和感を感じたら、早めに専門の医師に診てもらおう事が大切です。

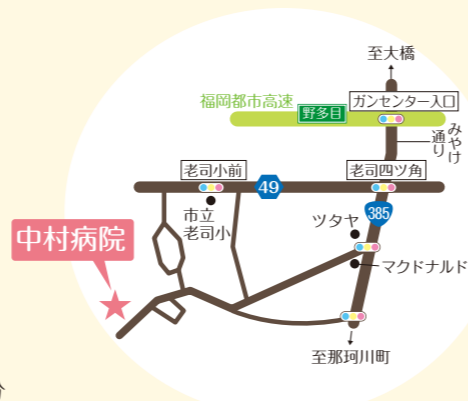
(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会

中村病院

〒811-1346 福岡市南区老司3丁目33-1
TEL ● 092-565-5331 (代)
FAX ● 092-566-5566
ホームページURL ●
www.sowa-nakamura.or.jp

【交通アクセス】

- 西鉄バス62番・47番(那珂川方面行)
老司2丁目バス停より徒歩8分
老松神社前バス停より徒歩8分
- 西鉄大橋駅より車で約10分
- 都市高速道路、野多目ICより車で約5分



ホームエクササイズ & ママ知識

記事担当/理学療法士

今回のテーマは
「自律神経」です

自律神経には心身を活発にする「**交感神経**」と、リラックスさせる「**副交感神経**」があり、通常はこのふたつがバランスよく機能しています。

ストレスや緊張によりこのバランスが崩れると、めまいやだるさ、肩こりなどにつながり、さらには不眠やうつの原因にもなります。



首まわりや背中では**自律神経の通り道**とも言われています。ストレッチにより血流が良くなると、活発になりすぎた交感神経の働きを和らげることができます。

レッツトレーニング!!

○首の前屈と後屈



ゆっくりと10～15秒キープし次の動作にうつる。それぞれ10回ずつを目安に心地良いと思う程度に動かす。

○首の側屈(左右)



○肩まわし



両手を肩に乗せたまま肘をぐるりと1周させる。うち回し、外まわしをそれぞれ10回ゆっくりと大きく動かす。

○DOG&CATエクササイズ



四つばいで、息を吐きながら背中を丸める犬のポーズと、息を吸いながら背中をそらせる猫のポーズをゆっくりと交互に繰り返す。(5～10回)

※持病があったり、心配な方はかかりつけ医や身近な人に相談しましょう。

© ㊦



(財)日本医療機能評価機構認定病院
特定医療法人社団相和会 中村病院 広報誌

病院理念

私たちは日々研鑽し
いのちとこころ
生命を尊び、心の通う
地域医療を継続して実践します

ほっと

2022年
vol.13
夏号

特集 頭部CTとMRIについて

栄養コラム

自律神経を整える食事

ホームエクササイズ&
ママ知識



新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

当院では、以下の取り組みを継続して行っております。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

- 来院時はマスクの着用・手指消毒をお願い致します。
- 来院される全ての方に、入館時の検温を行います。
- 入院される患者様にはPCR検査を行います。
- 当面の間、面会制限を行います。
- 当面の間、イベント(家族会・よかトレなど)は、中止します。

※行政機関の発表や状況に合わせて対応していきます。変更時は、当院ホームページにてお知らせしていきますので、ご確認ください。

求人情報

中村病院では、一緒に働いてくれる職員を募集しています♪

看護師 准看護師 看護補助 調理員

詳細はホームページをご覧ください。

頭部CTとMRIについて

65歳過ぎたら、急に物忘れが…、めまい・頭痛がする…!まず一度は、**CT(頭の検査)**をしましょう。怖くはありません。脳梗塞・出血が有るかもしれません。最近では脳の腫瘍が、良性・悪性を問わず見られます。早期に見つければ、怖い事はありません。特に、“視力が急に低下した、視覚がおかしい”等の視覚機能異常がある場合は、必ず頭部CT・MRI検査をしてください。

1:CT検査について

CTとは、コンピューター断層撮影(Computed Tomography)の略です。X線を使用し、頭部の放射線の浸潤度合いをコンピューターにて解析し、画像化する器械です。図1に示します様に、CTは放射線を使用します。特に急性期では、至急の検査と落ち着きの無い患者さん、**不安が強い患者さんでは、非常に活躍します。**例えば、**急性期**の脳梗塞・脳出血・骨折等や閉鎖恐怖症の場合です。CTでは、**ペースメーカー装着の人、金属がある人でも可能です。**不安な人でも可能です。CTは多くの病院に有りますし、時間も10分以下で、直ぐ検査でき結果も直ぐ出て、患者さん・ご家族への説明もできます。しかし、詳細な解析(例えばラクナ梗塞・微小出血性病変等)は、やや困難なようです。これは、血管性の認知症の診断には非常に重要で、詳細な診断は困難です。また、動脈瘤・血管狭窄等の血管障害は、造影剤を使用しないとできません。(CT画像:図2)

図1 CT計測:あらっと思ったら直ぐCTを!

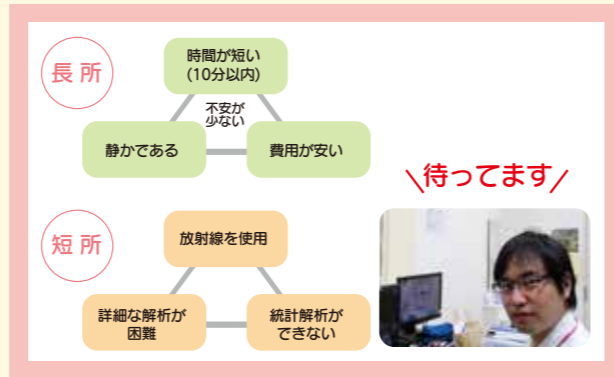
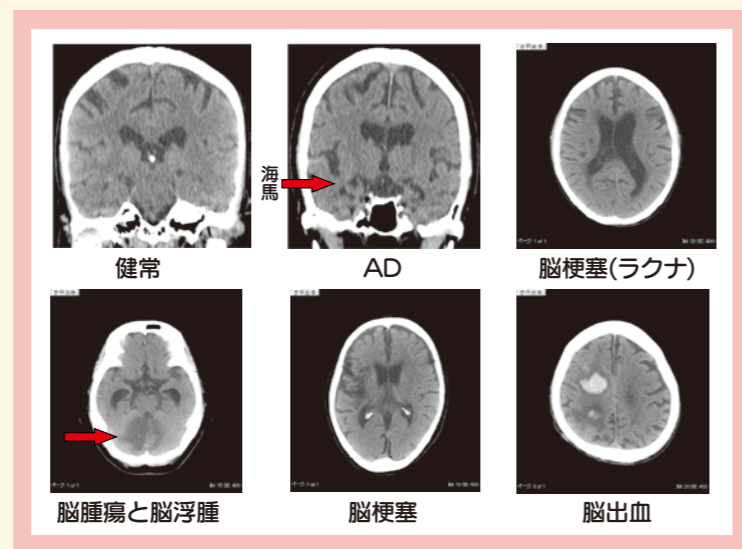


図2 頭部CT



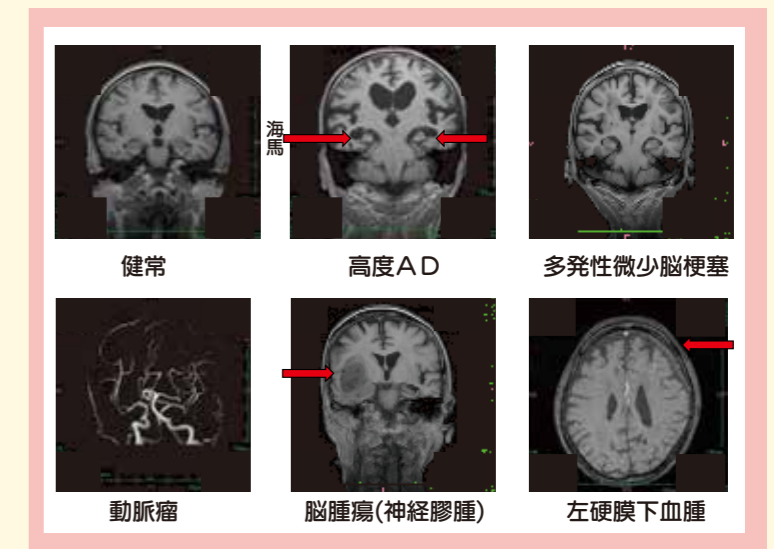
2:MRI検査について

MRIとは、磁気共鳴画像(Magnetic Resonance Imaging)の略です。磁場を作り、頭部の水素原子を動かします。その後、電磁波を止め動いた水素原子が、もとに戻るときの動きを、コンピューターで詳細に解析・画像化する器械です。私も若い頃(図3)機能的(functional)MRIを施行して脳外科とタイアップし、言語や運動野等の同定検査をしていました。脳腫瘍・奇形の手術の時に、どこまで切除するかの判断に使用されます。このようにMRIは、詳細な機能の検査も可能です。最大の貢献は、微小な病変の同定です。これまで、アルツハイマー型認知症と血管性認知症が2大認知症でしたが、MRIの普及により、多発性**微小脳梗塞**、**T2強調にて微小出血性病変**が見つかり、血管性認知症の増加とともに、アルツハイマー型認知症に血管障害の合併した、混合型認知症が増しました。また、血管性病変があると、抑うつ状態や気分易変動がみられ、うつ病と誤診されてきましたが、MRI検査により正しい診断が出来るようになりました。(MRI画像:図4)しかしMRIは、私も何度も検査側及び検査される側で施行しましたが、3や5テスラと磁場が強力になると、狭い空間に入り、工事現場の様な「ドンドン」と激しい音がします。ヘッドホンをつけますが、音はひど

図3 MRI計測



図4 頭部MRI



いものです。また、狭いし恐怖でした。私の経験では、特にご老人では、1~2割程の人は予備期(磁場作成期)で不安が強くなり、途中で施行中止でした。大学等では、安定剤等にて不安をとったり、軽く眠らせてたりして施行する場合もありました。また、**ペースメーカー装着の人や金属がある場合、インプラント**は施行できません。必ず、問診は慎重にしなければなりません。個人的には、私は放射線科医では無く、どれほどの萎縮か?アルツハイマーかどうか?海馬以外に萎縮は無いのか?等、判断するのは難しいです。幸い**VSRAD**という、アルツハイマー型認知症に特化した解析ソフトが有ります。さらに**VbESS**という、脳のブロードマン別に特化した解析ソフトもあります。アルツハイマー型認知症は海馬より先に、海馬傍回、扁桃体等の萎縮があると言われています。さらに、前頭葉・側頭葉・島等を詳細に解析出来ます。残念ながら、これらの解析ソフトは、日本特有で一部しか普及しておらず、信頼性は不十分と言われています。私は、信頼し・有用しています。以上から、

- 1: 65 過ぎたら、ぜひ一度は頭部 CT か MRI をしてください。できれば、脳ドックで MRI を。
- 2: できれば VSRAD 解析のできる病院での MRI を薦めます。
- 3: 急な視覚異常のときは、まず眼科を受診し、ぜひ MRI 検査をしてください。



精神保健指定医 森田喜一郎
久留米大学認知症疾患医療センター前所長
久留米大学高次脳疾患研究所 前教授
客員教授
日本精神神経学会 専門医・指導医
日本認知症学会 専門医
日本老年精神医学会 専門医

栄養コラム

~自律神経を整える食事~

精神的なストレス・過労による肉体疲労や不規則な生活等により、自律神経は崩れやすくなると言われています。また、季節の変わり目は身体が重く感じたり気分がすぐれなかったりと、心身ともに不安定になりがち…。ストレスが多い現代社会ですが、食生活によって改善出来る事もあるので、ぜひ試してみてください。

自律神経を整えるとされる栄養素 → ビタミンA・E・B1・B6・C、トリプトファン、鉄、亜鉛、食物繊維、カルシウム、GABA

簡単調理! おすすめレシピ バナナプリン

材料(2人分)

- 完熟バナナ 2本 (黒い斑点がたくさんあるもの)
- レモン汁(なくても可) 少々
- 砂糖 大さじ1
- 牛乳 200cc

バナナは気持ちを落ち着かせる、セロトニンの生成に必要なトリプトファンとビタミンB6を含む食材です。カルシウム豊富な牛乳と一緒に摂取することで、更にリラックス効果を高めてくれます。

作り方

- ①バナナは皮をむき、手で一口大にちぎる。
- ②①を皿に乗せラップをかけてレンジで2分加熱する。
※汁が出てグチャツとするまで追加で加熱するのがポイント。
- ③材料すべてをミキサーでなめらかにするまで混ぜる。
- ④好きな容器に入れて冷蔵庫で2時間以上ひやしたら完成。
- ⑤ココアパウダーやシナモンパウダーはお好みで!

