

# 小豆沢整形外科 診療予定 カレンダー



受付時間(初診予約制)  
午前 9:00 ~ 12:00  
初診受付 11:30 まで / 日曜のみ 11:00 まで  
午後 2:30 ~ 6:30  
※日曜のみ 3:00 ~ 6:30  
初診受付 6:00 まで / 日曜のみ 5:00 まで

日	月	火	水	木	金	土
+	+	+	/	+	+	/
+	+	+	/	+	+	/

February **2**月 2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1 全日	2 全日	3 休診
4 全日	5 全日	6 全日	7 休診	8 全日	9 全日	10 休診
11 全日	12 休診	13 休診	14 休診	15 全日	16 全日	17 休診
18 全日	19 全日	20 全日	21 休診	22 全日	23 全日	24 休診
25 全日	26 全日	27 全日	28 休診			

12日(月)~14日(水)は3連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

March **3**月 2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1 全日	2 全日	3 休診
4 全日	5 全日	6 全日	7 休診	8 全日	9 全日	10 休診
11 全日	12 全日	13 全日	14 休診	15 全日	16 全日	17 休診
18 全日	19 全日	20 全日	21 休診	22 休診	23 休診	24 休診
25 全日	26 全日	27 全日	28 休診	29 全日	30 全日	31 休診

21日(水)~24日(土)は4連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

あずさわ  
小豆沢整形外科

おもてなしの医療

〒174-0051  
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエククリニックビル5F・6F  
TEL : 03-5916-4970 FAX : 03-5916-4977

# あずさわ通信

2018年  
2月1日発行 第60号  
おもてなしの医療  
あずさわ  
小豆沢整形外科

## 浅間山まで見えるんです！ その距離 127Km

あずさわ通信ファンの皆様、大変お待たせしました。約2年間、院長の充電期間をいただきましたが、再びアズツー(=あずさわ通信の略)に戻ってきました。今月からまた面白くて為になる話題をお届けしてまいります。あず通復帰最初の今回はまず、当院が誇る《6階リハビリ室の眺望》の話題です。

晴天の日は最上階リハ室・西向き大窓から、遠くの山並がよく見渡せます。下の写真では、左の方に奥多摩連山、その右の方に秩父連山、そして右端のマンションの横には、なんと！



浅間山が微かに見えています。拡大すると雪をかぶった白い頂から噴煙を吹いているのが確認できます。

↑ 80mm 中望遠レンズ使用 ↓ **ズームイン!**

小豆沢整形外科と浅間山の距離は127kmあります。富士山まではほぼ100kmですから、富士山よりも遠い浅間山が見えるのは驚きですね。



↑ 800mm 望遠レンズ使用

疼痛治療は治療室の環境も重要です。明るく爽やかで広々とした展望を見ると、心地よく落ち着きます。心が落ち着くと、自律神経の働きが正常化するので、筋肉はリラックスし、痛みの過敏性が緩和し、治療効果が増大します。

2017年々導入した最新型低周波刺激治療器(SSP)や下肢筋トレ装置は窓際に設置されているので、特等席で遠望を楽しみながら快適に治療を受けることができます。



↑ 冬の浅間山がプリントされたオレンジカード

通院中の方は、リハビリ室の眺望も一つの楽しみとしてみて下さい。ぼーっと遠くの山を眺めているうちに、いつの間にか痛みも和らいでいるはずですよ~(^^)♪

## アルツハイマー型 認知症を防ぐ方法

医師の私が、身内にも本音で勧める、ベストな選択とは？

※ あなたとご両親の運命に関わる大切な話です。よく読んで忘れないで下さい。

### 高齢者の3人に一人！ ならない自信ありますか？

わが国では認知症が増加しています。2025年には65歳以上の高齢者は4,400万人となり、そのうちの約3分の1に当たるおよそ1,500万人が認知症にかかると予測されています。全国民の**8人に1人が認知症となる**と言うのです。実に恐ろしい事態です。



認知症の大部分を占めるアルツハイマー型は、脳細胞の内部あるいは外に**アミロイドβ(ベータ)**や**異常タウ蛋白**などの蓄積し、それに伴って脳細胞が次々に死滅し、記憶や判断が出来なくなっていく。最後は脳全体が小さく萎み人格までも壊れていきます。

世界中の大学や製薬会社が認知症の治療法を模索し、多額の費用と労力をかけて研究していますが、何か良い対策は発見されたのでしょうか？

### 認知症!? 治す薬はあるの？

あなたのお父様やお母様の記憶や行動に異変を感じ、「認知症かも?」と心配になったら、普通は病院の神経内科や精神科などに連れて行って医師の診察を受けてもらうでしょう。そこで認知症の診断を受けると大抵、『認知症に効く』という薬を処方されます。代表的な薬剤は、**アリセプト**、**リバスタッチパッチ**、**メモリー**、**レミニール**などです。

ところがこれらの薬は、効果がハッキリしない人が多い上に副作用が起きやすく、薬量調節が難しいという問題を抱えています。認知症にはアルツハイマー型以外にも様々な疾患があり、しかも進行度や個性が一人一人様々に異なります。それを見極める能力ある医師は不足しているので、残念なことに誤診による間違っただけを受け続け、かえって症状が悪化している気の毒な患者さんも大勢います。

認知症は20年、30年という長い期間をかけ、知らない間に少しずつ静かに忍び寄る疾患です。生活に明らかな支障が出るまで自分も周囲の人も気づきにくく、病院で診断された時には既に脳障害が相当進んでいる場合があります。

認知症は進行してからでは治療が難しく、**早期からの予防対策**が重要です。一体どうすれば予防できるのでしょうか？

## 認知症を防ぐ食生活

最も大切なのは**食事内容**です。認知症予防のために守るべき食習慣は次の7点:

- ① 小麦食品(パン・ラーメン・うどん・ピザ・ケーキ・クッキー等、小麦主原料の食品)を極力排除する。
- ② 甘いソフトドリンク、甘い菓子類、甘みの強い味付の料理を極力減らす。
- ③ 不良油脂(マーガリン・ショートニング・ファットスプレッド・サラダ油類)を徹底的に排除する。
- ④ 水銀汚染度が高い**マグロ**は極力**食べない**。(水銀は神経毒で脳細胞を殺す。お寿司などは控えめに)
- ⑤ **アルミニウム蓄積を防ぐ鉄分**を十分に摂る。(アルミニウムは**異常タウ蛋白**を増やす認知症促進因子)
- ⑥ 脳組織の維持に欠かせない良質な**リン脂質**を含む食品(鶏卵、大豆食品)を積極的に食べる。
- ⑦ 体内環境を弱アルカリ性に保つ**クエン酸**を含む食品を摂る。(主として**果物**。但し農薬汚染の少ないもの)



良い食事に加えて、良い人間関係、良質な睡眠も、生活の質を高め認知症を予防するために欠かせない要素です。

### もっと良いものは無いの？

最近、認知症関連で注目されている物質が3つあります。1つ目は米ぬかの中に含まれる**フェルラ酸**。

**フェルラ酸**はタウ蛋白のリン酸化を防いで**異常タウ蛋白**の集積を減らし、神経細胞が死なないように守る働きがあることが解りました。その根拠に基づき、**フェルラ酸**を濃縮した**米ぬか脳活性食**が開発され、「日本認知症予防学会」が初めて公認した認定サプリメントにもなりました。



2つ目と3つ目の物質は、**ヘスペリジン**と**ナリルチン**。この2つは温州ミカンの皮に見つかりました。

研究によると、アルツハイマー型認知症の発症には**ミエリン**(神経細胞の長い突起を包みこんでいる鞘状の細胞)の崩壊が関与していることが解ってきました。

**ヘスペリジン**と**ナリルチン**は、**ミエリン**の再生を促進して脳を活性化する可能性が発見され、これらの物質を含むサプリメントも作られています。



認知症は難しい病気ですが、改善の手がかりも少しずつ発見されつつあります。更なる研究の進歩を期待します。

当院では、認知症の改善や予防に役立つ各種栄養指導や薬のアドバイスも行っております。認知症が心配な方や認知症のご家族をお持ちの方、お気軽に院長へご相談下さい。