

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
もの忘れ

35

老化現象と記憶力

加齢・老年病科 中瀬 泰然

年を取ると記憶力が落ちてきます。実際、ヒトの記憶力は20歳ごろが一番高く、その後は徐々に低下していくことが分かっています。記憶力が低下するといわれる「もの忘れ」といわれる状態が訪れます。そのため「もの忘れ」は加齢現象でもある訳ですが、病的に「もの忘れ」が進んでいる状態が認知症、特にアルツハイマー型認知症ということになります。ではどの程度までが「年せい」でどこからが「認知症」なのでしょうか。多くの場合、認知症は突然発症しません。また、「長谷川式認知症スケール」など記憶力を主とする認知機能を測るさまざまな簡易テストの点数だけで認知症を診断することもできません。徐々に記憶力が低下することに加えて、注意力や判断実行能力などの認知機能が低下して、日常生活に支障が生じてきた段階で「認知症」と診断されます。したがって、記憶力が低下して「なかなか思い出せない」、「聞いたことをすぐ忘れる」場合でも、時間がたてば思い出せたり、いつもではなく時々忘れたりする程度であれば「年のせい」ということになります。

この記憶力低下を老化現象以上に悪化させる要因があります。動脈硬化やストレスです。高血圧や糖尿病などで動脈硬化が進行したり、暴飲暴食や睡眠不足でストレスがたまってきたりすると認知症の原因となる老廃物(アミロイドβタンパクや異常タウタンパクなど)が脳にたまりやすくなります。さらに最近の研究から、心臓の働きや腸の働きが記憶力をはじめとする認知機能に影響していることも明らかになってきました。したがって、①健康診断を定期的に受けて動脈硬化の予防や心臓の調子を確認し、必要であれば治療する、②暴飲暴食を避け腸の調子を整えておく、③生活リズムを整え、睡眠をしっかりとりとともに運動などで体力を維持する、などが記憶力を維持する重要な対策といえます。

ヒトの脳構造は非常に複雑です。体の動きをコントロールする中枢があったり、見たものを理解するための中枢があったりします。記憶の中枢としては海馬という部位が有名ですが、見聞きしたことを記憶にとどめて必要な時に思い出すための神経回路というのもあります。この神経回路は常にフル回転



hessou ちゃん



100% ORANGE

しているわけではなく必要な時だけ働きます。さらにこの必要な時だけ速やかに働き出せるように、エンジンのアイドリング状態のような、あるいはガス釜の種火のような働きをしている別の神経回路があります。この回路は老化現象であり変化しないといわれています。この種火のような神経回路の調子を整えておくことが記憶力低下の予防になる可能性があります。瞑想やヨガ、座禅などがこの神経回路の働きを整える、ということが最近の研究で明らかになってきました。

最後に、これからの認知症治療について触れたいと思います。2021年6月、アメリカでアルツハイマー病の新しい治療薬が発売されました。脳の老廃物であるアミロイドβを取り除くお薬です。まだ日本やヨーロッパでは認可されていません。アルツハイマー病ではアミロイドβが「認知症」と診断される10年以上前から始まり始め、日常生活に支障が出てきた頃には飽和状態になっているため、診断された時点でアミロイドβを取り除いてもすでに神経細胞は破壊されており、認知症を治すことにはなりません。つまり、この新しい治療薬はアルツハイマー病と診断される前、症状が軽くまだ破壊されていない神経細胞がたくさん残っている時から投与されなければ効果が発揮されな

いわけです。しかしこれまでのところ理想的な早期発見方法は、まだ確立されていません。まさに今、早い段階から脳の異常を見つけるための手段が求められています。早期発見・早期治療で認知症が治せる時代を目指して、私たちもさまざまな臨床研究を行なっています。

中瀬 泰然

1968年生まれ。大阪府出身。1994年京都府立医科大学医学部卒業。2003年京都府立医科大学大学院終了、医学博士。ブリティッシュ・コロンビア大学客員研究員、秋田県立脳血管研究センター（現、秋田県立循環器・脳脊髄センター）、秋田大学医学部附

属病院を経て、2021年東北大学スマート・エンジニアング学際重点研究センター講師。2022年より東北大学加齢医学研究所准教授、加齢・老年病科科長。

チェックしよう



当てはまる項目が増えてきたと感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症の症状

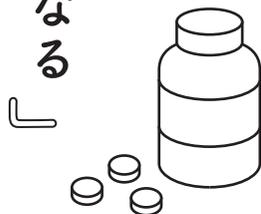
- 日付がすぐに出てこない
- 曜日がすぐに出てこない
- 総理大臣の名前が出てこない
- 暗算ができなくなった
- 探し物が多くなった
- これとかあれとか代名詞で話すことが多くなった
- 料理の献立がワンパターンになった
- 車の運転でヒヤリとすることが多くなった
- 意欲なく、何もしなくなった

医療のギモン

サプリメントは

認知症の予防になる

うそ？ほんと？



ドラッグストアでは「もの忘れ対策に」と称して、さまざまなサプリメントが売られています。いずれも動物実験や臨床研究で一部の認知機能が改善したことが根拠であるため、認知症の発症予防効果についてはあっても限定的といえます。まずは健康的な日常生活を過ごしていただき、その上で自分にとって足りないと感じる所があればサプリメントで補うくらいの気持ちでよいと思います。

診療科のご案内

加齢・老年病科

Geriatric Medicine and Neuroimaging

画像検査機器や神経心理検査を用いて、もの忘れが心配な方から認知症の諸症状で困っている方まで、また身体的精神的に弱っている高齢者や多くの内服薬で困っている方の診療も行なっています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1107/>



ここがツボ

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できる場所を指します。

ひやくえ

ツボ「百会」

東洋医学ではもの忘れのことを「健忘」「善忘^{ぜんぼう}」「喜忘^{きぼう}」と呼びます。健忘は一般的にもよく耳にしますが、これらの言葉は古くは紀元前から使われており、原因の多くはエネルギーが頭部へ届かないことよって起こると考えられてきました。「百会」にはそれを改善する作用があるとされています。また、昔からいわれているだけでなく、現在も多くの研究が行われており、「百会」を含めたツボへの刺激が認知機能に影響したり、記憶や学習の改善に期待できることなどが報告されています。

(正確な診断は医療機関に)依頼ください。

えいようレシピ

魚を食べる

魚の油にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペイタエン酸)が多く含まれています。DHAは脳の神経の伝達に、EPAは血管の健康に関わる栄養です。

秋(9~11月頃)は、産卵のために生まれ故郷の川に戻ってきた「秋鮭」が旬を迎えます。今回は旬の食材「秋鮭」を使って、残暑厳しい時季にお勧めのレシピをご紹介します。

秋鮭の

エスカベッシュ

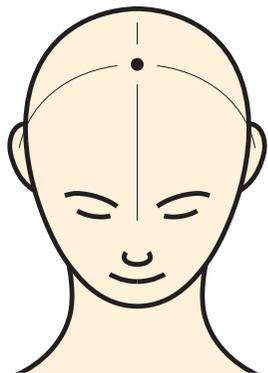


えいようレシピ
こちらでも
公開中です!



〈ツボの位置〉

頭頂部に位置し、からだの真ん中(正中)の線と左右の耳を結んだ線の交わったところ。



〈ツボの押し方〉

図のように左右の人さし指か中指で優しく垂直(矢印)に押しします。



漢方内科鍼灸師 金子聡一郎

〈材料〉2人分

- 秋鮭 2切れ(160g) ○塩 小さじ¼ ○胡椒少々 ○薄力粉 大きじ
- オリブオイル 大きじー **A** ○玉ねぎ ½個(100g) ○ピーマン 1個(40g) ○パプリカ黄・赤 ½個(各40g) ○レモン ½個 **B** ○塩 小さじ½ ○砂糖 大きじ2 ○酢 大きじ3 ○鷹の爪(小口切り) ½本 ○んにく(スライス) ½かけ ○水 100ml

〈作り方〉Aの材料は1~2mmの薄切りにする。鮭は半分に切り、塩と胡椒を振り薄力粉をまぶす。フライパンにオリブオイルを中火で熱し、鮭の両面をこんがり焼き、保存容器に移す。Bの調味料を鍋に入れ、沸騰したら切ったAを加える。再沸騰後火を止め鮭の上にかけて、粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やして完成。

自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。

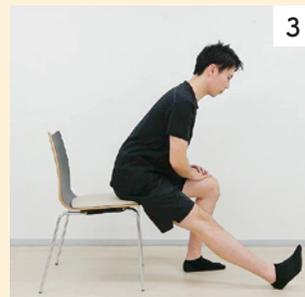
座ってできる腰痛対策

太もも裏の ストレッチ

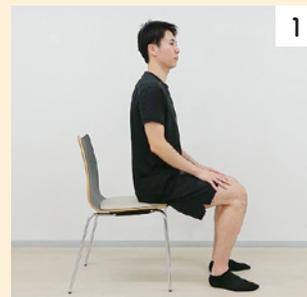
〈ポイント〉

- ①太もも裏の筋肉をほぐすとスムーズに前傾姿勢が取れるようになります。腰痛対策になります。
- ②呼吸を止めず、太ももの裏が伸びていることを意識しましょう。
- ③1〜3を左右2セット行います。

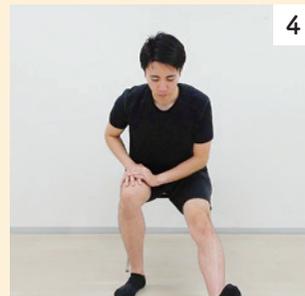
「自宅で簡単！エクササイズ&ストレッチ」はウェブマガジンで詳しい動画を公開中です。他のエクササイズ&ストレッチも紹介しています。ぜひご覧ください。



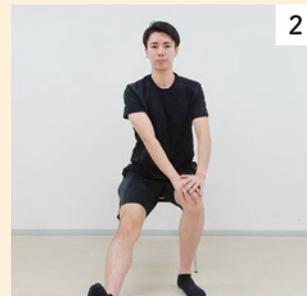
3 胸を張り、上半身をゆっくり前に倒し、そのまま20秒キープします



1 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、両足が床につく状態で行いましょう



4 上体を戻し、足を入れ替え、左足も同様に2セット行います



2 右足を伸ばし、かかとを床に着け、足首を反らし、両手を左膝に置きます

リハビリテーション理学療法士 成田 徹平

先生あのね



Q. 私は耳がきこえないから手話でおしゃべりしているよ。この間入院した時お医者さんと看護師さんが手話でおはようとあいさつしてくれてとっても嬉しかったよ。また入院した時たくさん手話でおしゃべりしようね！

(あかり・9歳)

A. あかりちゃんおたよりありがとう！入院したときはたくさんあかりちゃんのことをおしえてくれて楽しかったよ。あかりちゃんは先生たちを見つけると、いつも笑顔で手をふって来てとってもうれしかったよ。まだあいさつしかわからないけど、もっと手話おしえてね。楽しみにしてるよ！つぎは何をおしえてもらおうかなー？ 〈答えた先生〉形成外科 原 幸司

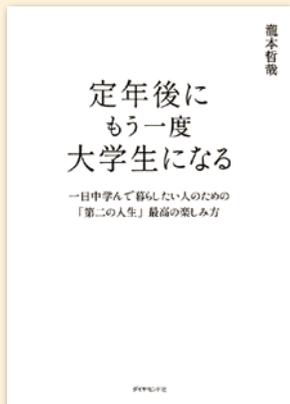
「定年後にもう一度大学生になる」

瀧本 哲哉／著

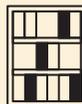
2022.6 ダイヤモンド社 1,500円+税

好奇心は人生を豊かに彩るもの。この本は、59歳で大学に入学した著者の「二度目の大学生」の体験記です。純粋にただ今知りたいことを学ぶ楽しさ、若者との交流など魅力あふれる学生生活が描かれ、いくつになっても自分次第で世界は広がっていくと感じさせてくれる一冊です。

選・近藤 純子(仙台市民図書館)



本棚より 仙台市民図書館の



外からの視点

仮設の畑

御手洗瑞子

もう6〜7年も前のこと、当時気仙沼の仮設住宅に住んでいた女性から打ち明け話をされた。「同じ仮設の人たちと話すのがむずかしくなったの。なにを話してもトゲが立つよう」と彼女と言った。仮設住宅には東日本大地震で自宅を被災した人たちが住んでおり、互いに励まし、助け合い暮らしてきた。

だが震災から日が経つにつれ、みなそれぞれに進む道を決め、住人の境遇もさまざまになっていった。自宅の再建に着手した人、公営住宅に申し込んだ人、まだ先が決まらずにいる人。だから家族のことも家のことも、なにを話してもだれかを傷つける気がして話せなくなり、住人同士の会話がめっきり減ったのだと言う。「それでね」と彼女は続けた。「仮設に畑をつくったの。植物はいいわよ、ただ光を浴びてぐんぐん育って、『芽が出ましたね』『大きくなりましたね』って、畑のおかげでまた

みんな話せるようになったわ」そのしなやかな知恵に感銘を受けた。

私たちが住む世界はいつだって、考え方も境遇もさまざまの人が暮らしている。その違いを乗り越えて、互いにたのしく暮らすための知恵を身につけていたいものだといまあらためて思う。

御手洗瑞子

株式会社気仙沼ニッティング代表取締役。東京都出身。2010年より、プータン王国政府に首相フェローとして勤め、産業界に従事。東日本大震災後の2012年、気仙沼市にて高品質の手編みニットをつくる「気仙沼ニッティング」を立ち上げる。

グッド快適！

計算を待たずに帰宅できる！

スマート会計



「スマート会計」は、受診後、会計計算を待たずにお帰りをいただけるサービスです。パソコン

やスマートフォンから事前に患者番号、クレジットカード情報、メールアドレスを登録するとご利用いただけます。事前の登録方法や受診当日のエントリーなど詳しくは、左記のQRより「外来受診される方へ」ページの「スマート会計」をご覧ください。



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



。けんこう川柳

試験なら A 判定だよ

血糖値

(うんたパバ)

なぞなぞ

話が上手なお医者さんは？

東北大学病院は ベガルタ仙台を応援しています



「ベガルタ仙台」は仙台に本拠をおくプロサッカーチームです。6月9日、株式会社ベガルタ仙台代表取締役社長佐々木知廣様、取締役清水義明様が当院を来訪され、選手のサイン入りユニフォームやサッカーボール、ポスター、応援フラッグなどをご寄贈いただきました。患者さんやそのご家族、スタッフに身近に感じてもらいたいとホスピタルモールIFに展示しています。ご来院の際はぜひご覧ください。

編集後記

買い物に行って、目的のものを買い忘れてしまったり、テレビを見ていて出演者の名前が思い出せなくてもどかしい思いをしたりすることは誰でも身に覚えがあるのではないのでしょうか。昔、語呂合わせで覚えた、鳴くよウグイス平安京とか、富士山麓オウム鳴くとか、こういうもう覚えておかなくてもいいようなのは忘れたいのに。今号のテーマは「もの忘れ」です。気になったらP6のセルフチェックリストで確認してみてください。(広報室 陶山)

第21回からだの教室を 開催しました



8月6日、からだの教室第21回『成長痛、「休めば治る」は本当?』をオンラインで開催しました。小中学生の保護者やスポーツ指導者を対象に、整形外科秋貴史助教が、スポーツをする子どもの多くが訴える膝の痛み「骨端症(こったんしょう)」や「オスグット病」について、痛みが起るメカニズムや予防法、対処法などを、動画やクイズを交えて分かりやすく解説しました。当日の様子は後日オンデマンド配信予定です。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



ホスピタルモールみんなの コンサートを開催しました



7月15日、2年半ぶりとなる第62回ホスピタルモールみんなのコンサートを、東北大学学生チャレンジクラウドファンディング「ともに・プログラム」に採択された「きょうゆうプロジェクト」の一環として開催しました。宮下琳太郎さん(ヴァイオリン・東北大学医学部4年生)、菅野里香さん(ヴァイオリン)、佐々木眞央さん(ピアノ)に、「あの方に贈りたい曲」と題して、副病院長や看護部長などが選曲した患者さんやスタッフへ送りたい楽曲を演奏していただきました。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

「日本DX大賞」支援機関部門 にて大賞を受賞しました



6月22日、東北大学病院は日本のDX推進を加速するためのコンテスト「日本DX大賞」の支援機関部門で大賞を受賞しました。医療が逼迫するなかで迅速かつ機動的にDX化を実践し、宮城県の新型コロナウイルス感染症の制御に貢献したことが高く評価されました。今後もネクストパンデミックや大規模災害等の非常時を見据え、地域の医療と健康を守るという責務を果たし、医学・医療を牽引する大学病院として、医療のDX化に積極的に取り組み、医療課題の解決に貢献してまいります。



ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



ウェブマガジン、メールマガジンはじめました！

東北大学病院ウェブマガジン「iINDEX」を新たに開設しました。当院独自の取り組みや医療に携わる人物のインタビュー、簡単にできるエクササイズなどのコラムやお役立ち情報を定期的にお届けいたします。さらにメールマガジンも開始しました。ぜひ、ご活用ください。配信をご希望の方は下記よりご登録(無料)いただけます。



〈ウェブマガジン〉

iINDEX



〈メールマガジン〉

月1回配信(不定期)

みなさんの声を募集しています！

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年齢・性別とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/gaHeyErSdkmyEPGu8>

hessoオリジナル
A5クリアファイル
などを抽選で
プレゼント!



hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第35号 2022年8月31日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100% ORANGE
(表紙、P2,5)、竹井春日(P13) / ©2022 東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉 歯科医(司会)

〈まちがひ探しの答え〉①さつまいも ②りんごの葉っぱ ③狐のしっぽ ④リスの柄 ⑤栗の向き