

## ファミリー便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！  
<http://www.nagifamily.com/>)

6月

第129号

平成28年6月1日発行

社会医療法人清風会

奈義ファミリークリニック 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 松下 中山 岡 三浦



ジメジメした日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今月号は、**物忘れを防ぐ！脳を鍛える生活術**についてのお話です。



「テレビに出ている芸能人の名前が思い出せない」「何を取りにきたのか忘れてしまう」…こうした「物忘れ」は日常生活で誰もが一度は経験したことがあるでしょう。

年齢を重ねるごとに筋力や体力が衰えていくのと同じように、脳も衰えていきます。その脳の老化現象の一つが「物忘れ」。脳の老化をストップさせることは難しいですが、日常生活でいくつかのポイントを注意することで、脳の老化スピードを遅くすることは可能です。日常生活を工夫して、物忘れの少ない若々しい脳をキープしましょう。



## 【20代から始まる！脳の老化】

物忘れが起きる原因にはいくつかありますが、多くの場合、原因は「加齢」で、年齢を重ねるごとに脳の細胞が減少していくためです。実は、脳の老化が始まるのはなんと20代！20代を境に、年齢とともに脳は老化していき、記憶力は低下していきます。さらに60代になると記憶力に加えて、判断力や適応力も低下するため、物忘れが起こりやすくなってしまいます。

また、不規則な生活や睡眠不足も一因。疲れがたまったり、睡眠不足になったりすると頭がボーッとしたり、自然と集中力は落ちてしまいます。さらにストレスが加わると、理解力や記憶力も低下し、物忘れがひどくなるのです。

## 【「加齢？」 「認知症？」物忘れの違い】

加齢によって「物忘れが増えたなあ」と感じるのは、ごく一般的なことです。しかし物忘れがあまりに頻繁に起こると、「**認知症**ではないか？」と不安になってしまうこともあるでしょう。「加齢による物忘れ」と「病気による物忘れ」で、何が異なるのか知っておくと安心です。

加齢による物忘れの場合	認知症による物忘れの場合
・自分のした経験を一部忘れる	・自分のした経験を全部忘れる
・物の名前を忘れることが多く、物事自体は覚えている	・物の名前だけではなく、物事自体も忘れる
・物忘れが多いことを自覚している	・物忘れが多いことを自覚していない
・人や場所、時間はほぼ正しく認識できる	・人や場所、時間が混乱する
・日常生活にさほど支障はない	・日常生活に支障をきたしている

## 【脳のメモ帳が物忘れを防ぐ】

記憶には「短期記憶」と「長期記憶」があります。「長期記憶」は長い期間にわたって保持される記憶のことで、自分の住所や知人の顔を覚えている、ということがこれにあたります。一時的に覚えた情報はすぐに忘れてしまいがちですが、覚えた情報を思い出すなどの作業を繰り返すことで長期記憶に変わり、いつまでも思い出すことができます。

一方、「短期記憶」は一時的に覚えている記憶のこと。たとえばテレビでみた電話番号に電話をかけるとき、一時的に番号を覚えて電話をかけますが、このとき使われるのが短期記憶。

短期記憶はメモ帳に例えられます。たとえば買い物するとき、商品の金額を足し算してお釣りがいくらなのか計算するとき、一時的にでも数字を覚えておかなければ計算はできませんが、使われるのがメモ帳です。また会話するとき相手の言葉を聞き、理解してから受け答えするときなどにもメモ帳は使われます。

しかし、このメモ帳は情報の保持時間は長くなく、年齢を重ねるごとにそのメモ帳のサイズも小さくなっていきます。年齢が上がれば上がるほど、物忘れが増えるのはこれが原因だと考えられています。



## 【能力アップ生活術】



脳のメモ帳は個人によって容量が決まっています。年齢とともにその機能は低下していきますが、普段の生活を工夫することで能力アップすることも可能です。現状の生活を見直してみましょう。

### ① 積極的に料理をする

料理をするとき、効率的に進めるために手順を考えながら作業をしますが、このとき脳のメモ帳が使われます。包丁を使っているとき、レシピを見ながら料理をするとき、いずれの場合もメモ帳が使われています。普段料理をしている人は、いつもとは少し違う手順で行うとより活性化することがわかっています。

### ② イメージしてから行動する

イメージを働かせて記憶することで、脳のメモ帳にうまく働きかけることができ、物忘れをしにくくなると言われていいます。たとえば、「ハサミを取りに行く」という行動をとるとき、その前に「ハサミを取って紙を切るところ」をイメージします。これを毎日繰り返すことで少しずつ効果が表れてきます。

### ③ 感動や達成感を味わう体験をする

本や、映画などで感動する、達成感を味わうといった体験は、ドーパミンの分泌に効果的です。

### ④ 大豆製品を食べる

脳の中で情報をやりとりする神経伝達物質の分泌を高める効果のあるものとして、大豆製品が挙げられます。大豆に含まれるチロシンという物質がドーパミンを高める働きがあると言われています。

### ⑤ スロージョギングをする

運動は体を鍛えるだけでなく、脳も鍛えられることがわかってきました。運動によっては脳の血流量が増え、能力アップにつながるのです。

一番手軽に始められる運動といえば、歩くこと＝ウォーキングですが、能力アップには“歩くこと”よりも“走ること＝ジョギング”のほうが効果的であることが分かっています。そこでおすすめしたいのが「スロージョギング」。会話しながら走れるくらいのゆっくりとしたペースであれば、初心者でも疲れず続けることができます。

(eco健康 ココロ・カラダ・元気 より一部引用)

## 和田 嵩平先生のつばやき

奈義の皆さん、こんにちは。

昨年12月から週に1回、木曜日に外来を行っていた和田という者ですが、4月より改めて松下先生はじめ奈義ファミリークリニックの先生方と診療を行っていくことになりましたので、簡単ではありますが、自己紹介をさせていただきます。

出身は兵庫県豊岡市にあります出石町という、皿そばで有名な城下町です。学生時代を鳥取県（鳥取市・米子市）で過ごし、医者の駆け出しは長野県佐久市（軽井沢の隣町）で修業してきました。

趣味は散歩に昼寝、温泉巡りに神社参り、好物は茶菓子に饅頭…と完全に爺趣味ではありますが、気持ちはいつまでもフレッシュでありたいと思っています。日々過ごしています。

松下先生や奈義ファミリークリニックの方々とは学生時代に縁があり、奈義で実践されている家庭医療に触れて、いずれはここに来ようと思っていましたので、今は1つ念願がかなった状況にあります。

学生のころ触れた家庭医療を今は私が皆さんに提供する側となりました。奈義に来られたこれまでの先生方同様に、皆さんに寄り添える医療を提供できるよう、日々努めていきたいと思っております。しばしよろしくお願ひ申し上げます。



(左側から和田先生、上春先生、山内先生)





## 研修・実習を終えての感想

5月に研修をされた、宮田 豊大先生（倉敷中央病院）の感想です。

日に日に暖かくなり、昼間は汗ばむ程になりました。初日、クリニックに着き車から降りた時の肌寒さが懐かしく思い出されます。

この1ヶ月はたくさんの気づきがありました。長い間腰が痛くて困っていたり、禁煙をがんばろうとされていたり、学校で転んで怪我をしてしまったり、少し元気がない赤ちゃんが心配だったり、いろいろな方にクリニックを通して出会うことができました。そんな中で、困っている人に頼ってもらえる医師という職業に改めてやりがいを感じました。そんな訴えの一つ一つにちゃんと応えられる医師にならなければ、と身が引き締まりました。この気持ちを胸にこれからも精進して参ります。

そして、奈義町の景色に癒やされ続けた1ヶ月でした。往診に出る度に、那岐山の美しく壮大な緑に目を奪われました。麦畑や田植えが進んでいく村の光景は心温まるものがありました。いつまでも変わらずあってほしい景色だと感じました。

最後になりますが、遠くから突然やってきた私の診察を快く受けて下さった患者様、忙しい中でも親切に面倒をみてくださる職員の皆様、ご指導いただいた先生方に心から感謝しております。ありがとうございました。



← 右側が宮田先生です。

5月に実習をされた、関野 由美子さん（三重大学6年生）の感想です。

2週間、クリニックの皆様、患者様にはお世話になりました。先生方の外来や往診では、患者様の話をうまく引き出しながら、一人ひとりの考え方や家族の背景を生かして丁寧に正確に対応されており、大学で学んだ知識を、診療にどのように生かせばよいのかがよく勉強できました。私も将来、先生方のような医療を提供できるように、まずは聞く技術、診察技術を身に付ける事を課題に頑張っていきたいです。また、実習以外に、山の駅やピカリアミュージアム等に行き、色々な方とお話できて奈義の良さを堪能できました。またいつか医師として戻ってきたいです。奈義の皆様ありがとうございました。



## 梅雨の過ごし方

梅雨と言えば、じめじめする・外で遊べないから気が滅入る・晴れないから気分まで暗くなる・仕事のやる気が起きない。そういったマイナスの印象が強いのではないのでしょうか。しかし、梅雨にだってメリットはあります。一つ目は集中力の向上です。雨音の心地よいリズムが自然と心を落ち着かせると言われていています。勉強や仕事などの効率に非常に良いとされている季節でもあります。2つ目はリラックス効果です。マイナスイオンが町中に広がっています。このマイナスイオンが私たちの体に癒しの効果を与えてくれます。

梅雨がもたらす益に思いを向けてみるのも良いのではないのでしょうか。

（梅雨空netより一部引用）



## 研修医・研修生の紹介

今月は、岡山大学病院の初期研修医と、大分大学の医学生が研修・実習に来られています。

- 長尾 聡子先生（岡山大学病院）
- 衛藤 祐樹さん（大分大学）



医師の診察前後に、研修医・学生が患者様のお話を伺う事があります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

## 休診のお知らせ

6月11日(土) は、学会参加の為休診にさせていただきます。

ご了承下さい。

## 今月の担当医

- 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- 予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- 出張や研修などで変更する場合があります。



## 今月の診療所情報

### 通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時(月曜～土曜)

午後3時30分～午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定\*変更する場合があります

6月4日(土)	松下・山内
6月11日(土)	休診
6月18日(土)	松下・丸山
6月25日(土)	大門・江口



## ～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 辻川 山内 松坂	中山 山内 賀来	松下 江口 賀来 和田	辻川 中山 丸山 和田	丸山 山内 和田	交代制
午後	中山 賀来 山内	中山 山内 辻川	丸山 賀来 和田 上春	休診	松下 山内 和田 上春	休診

## ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年6月11日と25日(土)午前中のみ  
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は(電話0868-36-3311)

午前8時30分から11時です

## ●予防接種・乳幼児健診外来●

月・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

## ●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

