

市民病院だより

頭の健康を考える (最終回) 脳の老化防止

脳神経外科医師 田淵 和雄

今回は、「脳の老化防止」として脳の病気の予防策を紹介いたします。

食生活、運動不足などに注意を払うことが大切です。認知症は脳の老化が進行することで顕在化するので、広い意味では生活習慣病とも言えます。

脂肪トレ」というのがありましたが、実的確に言い表していると思います。

また、最近、银杏の葉エキス、DHA、EPAなどが脳の老化防止に有効なサプリメントだと喧伝されていますが、残念ながら、効果が科学的に証明されているものは、一部に過ぎません。

従って、脳の老化防止効果を脳トレゲームやサプリメントに強く期待するのは、控えた方がよさそうです。

Q: 昔から世話好きなひとはボケにくいと言われていますが、本当ですか。

A: 30年近く前に、当時NHKテレビ局名アナウンサーであった鈴木健二さんの著書、「気くばりのすすめ」がベストセラーになったのを記憶でしようか。鈴木さんは、「気くばり」は他人のためというより、結局は自分自身のためになるものだと述べられています。脳の活性化の観点からみて、まさにその通りだと思います。状況に応じた適切な「気くばり」をす

るためには、脳をフルに活動させなければなりません。そうすることで、自然と脳が活性化され、脳の老化を遅らせるのだと考えられます。私の経験からも、日ごろ自然な「気くばり」がしっかりできている人は、高齢になられても豊饒とした方が多いように思います。

結果的に、残念ながら脳の老化を防ぐ特効薬はないということになりますが、歳を重ねるとともに、自分にあった趣味を追求し、何事にも積極的に取り組み、周りの人たちとのコミュニケーションを心がけ、自分なりの「生きがい」を持ち続けることが、脳の健康を保つために大切なことではないでしょうか。

小児科が拡充します

平成26年1月から、毎週木曜日の診療時間を19時まで（受付は18時30分まで）延長します。



お知らせ

平成26年1月から佐藤彬名誉院長の内科外来が週2回に拡充します。

木曜日午前中の肝臓外来は従来通り予約制ですが、新たに担当する水曜日の午後は新患、旧患いずれも予約なしで診察します。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>