



### 広報紙発刊に宛てて

久米クリニックへ神経内科を開設してから2年が経過し、脳神経の病気の治療に通われる患者さんが増えてきました。患者さん一人ひとりで病気や症状は異なり治療も異なりますが、脳の健康や病気を予防するための重要な情報は共通しており、最近それらを伝える必要性を痛感するようになりました。また、脳神経の病気があっても軽症な場合は生活習慣を工夫するだけで大きな問題には至りませんが、マスコミ等に氾濫する情報で混乱を来している患者さんをしばしば見受けます。それらの患者さんに対しては科学的に正しい情報を伝えることが必要です。さらに、当院では診断、治療、教育に関する新しい試みやサービスを地域の医療機関や関連企業と協力して進めており、それらも紹介したいと思います。以上の理由から、今回広報紙「久米クリニックニュース」を発刊することに致しました。

皆様のご意見やご要望をお待ちしております。

### 話題

#### 国際学会へ発表



10月28日から11月2日まで京都市で開かれた第10回国際パーキンソン病・運動疾患学会におい

て当院の研究成果を発表しました。この学会は年1回世界中からパーキンソン病および関連疾患の研究者が集まって研究成果を競い合い情報を交換する集りです。これまでは欧米の大都市で開かれてきましたが、今回初めて日本で開催されました。海外からの800人を含む約3000人が参加して1300に上る研究成果が発表されました。当院からは最近マスコミなどで注目されてきた「むずむず脚症候群」(レストレスレッグ症候群)を簡便に診断する方法の発表を行い、この疾患の研究が盛んなヨーロッパの研究者達から好ましい評価を受けました。



#### むずむず脚症候群とは

座ったり、寝転んだりしている時に脚がむずむず、イライラしてきてじっとしていられなくなる状態のことで、正式にはレストレスレッグ症候群と呼ばれています。夜間に症状が悪化するので、なかなか寝付けなくて睡眠不足の原因にもなります。重症な患者さんでは一晩中ベッドで脚をバタバタさせたり部屋を歩き回ったりしています。さらに、脚にピクピクするけいれんを伴い、それで目が覚めることもあります。ほとんどの患者さんは、この症状を他人に話しても理解してもらえないだろうと思込んで、

誰にも話さずにひとりで悩んでいます。軽症のむずむず脚症候群は生活習慣の改善だけで症状を緩和して日常生活をおくることができるようになります。それだけで不十分な場合には薬による治療を行います。約90%の患者さんは少量のドーパミン製剤によりかなり劇的に症状が改善します。

## 中日新聞にむずむず脚治療広告が掲載



11月18日土曜日の中日新聞にむずむず脚症候群治療の全面広告が載りました。この広告には相当大きな反響があったようです。これまで、このような症状があるのは自分だけだろうと思いついて誰にも相談せずにひとりで思い悩んでいた方が、一般的な病気であることがわかり、情報を求めて多数問い合わせたこととです。ちなみに欧米では、むずむず脚症候群は“最もありふれているが最も知られていない脳神経の病気”と言われていました。今後は愛知県においてもむずむず脚症候群の存在が広く知られるようになることでしょう。

### 脳健康

身体他の臓器と同じように、脳も年をとるに連れて老化してゆきます。脳の老化は健康の手入れを怠るとより早く進みます。このコーナーでは、認知症を予防して脳の健康を保つために効果が科学的に確認されている方法を紹介いたします。

#### 1. 頭を使って脳の細胞を活性化しましょう。

何事にも興味を持ち生涯学び続けること。読書することや文章を書くこと、文化教室に参加

する、高齢者大学に通う、囲碁や将棋、園芸などに挑戦して、それらを続けてください。

- 人と交流することは脳の機能を維持します。仕事を続ける、地域ボランティアをする、趣味の仲間に入る、踊りやダンス教室、旅行など家族以外の人とも接する機会を作りましょう。
- 身体を動かして脳へ酸素を送りましょう。散歩、サイクリング、園芸、体操など自分に出来る運動を毎日続けてください。

#### 4. 脳に良い食事を摂りましょう。

抗酸化作用のある緑黄色野菜(ケール・ほうれん草・ブロッコリー・アルファルファ・茄子など)、抗酸化作用のある果物(プルーン・レーズン・ブルーベリー・イチゴなど)、オメガ3脂肪酸を多く含む魚類(ヒラメ・マグロ・サケなど)、ビタミンEを多く含むナッツ類(アーモンド・くるみなど)を選ぶようにしましょう。

最近の研究で、心臓や血管の病気を予防する生活習慣は認知症も予防することがわかりました。脳と心臓の健康のために、食生活を改善し、適度な運動を毎日行い、タバコは止めましょう。脳の健康を維持するためには、体重・血圧・コレステロール値・血糖値をコントロールすることが重要です。自分の計測値や検査値が基準値に入るよう生活習慣の改善に努めましょう。

脳の健康に望ましい数値は、血圧120/80未満、空腹時血糖値100mg/dl未満、総コレステロール値200mg/dl未満、そして体重は体格指数(BMI)が18.5-24.9(BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>)になる値です。相当厳しい目標値ですね。

### 歳時記

インフルエンザの季節がやってまいりました。予防接種を済ませた方も5人にひとりには感染します。外出中はマスクをして、帰宅時や食事前にはうがいと手洗いを確実に行ってください。寝る前もお忘れなく。そして、バランスのとれた食事と十分な睡眠を摂って寒い冬を健康にお過ごし下さい。