

# こうふう

思いやりのある良質の医療を――

04

2025.2



## Contents

○コラム 脳卒中 寒暖差にご用心！……01

歩くことと認知症予防……02

○外来医師一覧表 …………… 03

# 脳卒中 寒暖差にご用心！

## 1. 気温と血圧の変動

寒暖差が大きい日や特に寒冷的な環境にさらされると、血管は収縮し血圧が上昇する傾向にあります、寒さによる血管収縮は、心臓からの血流を維持するために血圧を上げ、脳卒中リスクを増加させる要因となります。特に冬季は気温が低くなるため、脳卒中の発生率が他の季節に比べて高いことが統計的にも確認されています。

## 2. 寒暖差の影響による脳卒中リスク

急激な温度変化は血管に負担をかけ、血圧の急上昇や不整脈などを引き起こすことがあります。これは脳内の血管が破れる「脳出血」や、血管が詰まる「脳梗塞」を誘発する可能性があります。



また、寒暖差は体内の交感神経系に強い刺激を与え、ストレスホルモンの分泌を促し血圧をさらに上昇させます。さらに季節の変わり目や朝晩の気温差が激しい時期は、日中が暖かく、朝晩が冷えることで身体が気温変化に対応しにくくなり、血圧が不安定になりがちです。

高血圧や動脈硬化がある人はこうした温度変化が引き金となり、脳卒中のリスクが増加します。

## 3. 寒冷環境でのリスク管理

寒冷的な環境下では以下の対策を取ることで脳卒中のリスクを低減することができます。

- ・ **温度管理**：暖房器具を使用して室温を適切に保つことが重要です。特に、トイレや浴室のような温度差が大きくなりやすい場所では、ヒーターを設置する等して温度の差を減らす工夫をしましょう。
- ・ **急激な温度変化を避ける**：寒い場所から暖かい場所へ移動する際や、その逆の場面では急激な温度変化を避けるようにしましょう。たとえば、外出する際には防寒着を着て体を冷やさないようにし、家の中でもこまめに服装を調整して体温を維持することが大切です。
- ・ **バランスの取れた食生活と運動**：寒冷的な環境において、適度な運動やバランスの取れた食生活を維持することは、血圧の安定に寄与します。特に、血圧を正常に保つために減塩を意識した食事や、適度な有酸素運動を取り入れることが効果的です。

## 4. 高齢者と気温の影響

特に高齢者は気温変化に敏感で、寒暖差による血圧の変動や脳卒中リスクが高まります。

高齢者は一般的に血管が硬くなりやすく、血圧の調整機能が低下しているため、季節の変わり目や寒波の来る時期は特に注意が必要です。周囲の家族や介護者は、日常的に高齢者の体調管理に気を配り室内の温度が適切に保たれているか確認することが大切です。

以上、これらの対策を意識して、気温変化に負けない

健康な生活を心がけましょう



# 歩くことと認知症予防：日常の習慣が脳の健康に与える効果

歩くことと認知症予防の関係

## 1. 脳の健康促進

歩くことは血液の循環を促進し、酸素や栄養を脳に送り届ける効果があります。

これにより脳細胞の活性化が促進され、脳の機能向上や記憶力の改善に寄与します。

定期的な運動は認知症のリスクを低減させるとされており、特に有酸素運動が脳の健康に良い影響をもたらすとされています。

## 2. 脳の萎縮防止

加齢とともに脳細胞が減少してしまう場合がありますが、運動によって脳の萎縮を防止することができるという研究で示されています。

特にウォーキングは脳の構造を保護し、認知機能の低下を防ぐ可能性があります。

これは脳内の血管が破れる「脳出血」や、血管が詰まる「脳梗塞」を誘発する可能性があります。

## 3. 炎症の軽減

慢性的な炎症は、認知症の発症に関連していると考えられています。しかし、適度な運動は炎症反応を抑制し、免疫システムの改善に役立ちます。

歩くことによって体内の炎症を軽減させることができ、それによって認知症のリスクを低減させる可能性があります。

## 4. ストレスの軽減

運動はストレスホルモンの分泌を抑制し、ストレスの軽減に役立ちます。

慢性的なストレスは認知機能に悪影響を与える可能性があるため、歩くことによってストレスを和らげることが認知症予防に役立つと考えられています。

## 5. 社会的交流の機会

歩くことは通常、外出して行う活動であり、公園や散歩道などで他の人と交流する機会が増えることがあります。社会的な交流は脳の健康に良い影響を与えることが示されており、孤立感を減らすことが認知症予防に寄与します。

歩くことは、日常生活に取り入れやすく、認知症予防に効果的な方法です。

脳の健康促進、萎縮防止、炎症の軽減。ストレスの軽減、そして社会的交流の機会の提供など、多くの面で脳の健康に良い影響をもたらします。

健康的な老後を送りたいと願うなら、日々の運動としての歩行を習慣化することをおすすめします。

しかし、個々の状況に合わせて適切な運動量を決定するためには、医師や専門家のアドバイスを仰ぐことも重要です。認知症予防のために今日から歩く習慣をはじめましょう。



# 外来担当表

		午 前 診察時間 9 : 00 ~ 12 : 15	午 後 診察時間 15 : 30 ~ 18 : 00
月曜日	1 診	脳神経外科 副院長	脳神経外科 院長
	2 診	循環器内科 岩坂	
	3 診	脳神経外科 担当医	脳神経外科 担当医
	4 診	糖尿病内科 平松	
火曜日	1 診	脳神経外科 院長	脳神経外科 副院長
	2 診	泌尿器科 投薬 松本	循環器内科 岩坂
	3 診	脳神経内科 銅山	泌尿器科 投薬 松本
	4 診	消化器内科 呑海	脳神経外科 山上
水曜日	1 診	脳神経外科 院長	
	2 診	泌尿器科 投薬 松本	
	3 診	脳神経外科 (1・3) 10 : 00 ~ 牟礼	
	4 診	消化器内科 福永	
木曜日	1 診	脳神経外科 山上	脳神経外科 院長
	2 診	泌尿器科 投薬 松本	循環器内科 岩坂
	3 診	脳神経外科 担当医	呼吸器内科 投薬 堀田
	4 診	物忘れ外来 榎林	物忘れ外来 (2・4) 榎林
金曜日	1 診	脳神経外科 院長	脳神経外科 副院長
	2 診	泌尿器科 投薬 松本	循環器内科 岩坂
	3 診		泌尿器科 投薬 松本
	4 診		脳神経外科 山上
土曜日	1 診	脳神経外科 副院長	
	2 診	脳神経外科 連	
	3 診	脳神経内科 奈田	
	4 診		

受付時間：午前 8 : 30 ~ 12 : 00 / 午後 15 : 00 ~ 17 : 30 (火・金は 14 : 00 ~ 17 : 30)

※窓口は午前 8 : 30 ~ 開きます。

外来休診：水・土 午後および日・祝日

○認知症(精神・神経科医による行動・心理症状(BPSD)のコントロール)外来

…毎週土曜日午前・第4火曜日午後 予め予約が必要となります。

## 基本 理念

医学・医療の使命は人々の健康を守り、  
病を癒し、苦痛を和らげ、  
生存への意欲を高めることにあります。  
我々の目指す基本理念は、  
「社会福祉への奉仕」「深い人間愛をもって」  
「温かい思いやりのある良質の医療を」  
との心を常に持って、  
質実ある優れた職員を擁し、  
絶え間ない努力によって知識・技能を磨き、  
患者様に対する深い敬愛の念を持って  
臨むこととあります。

社会福祉への  
奉仕

温かい  
思いやりのある  
良質の医療を

深い人間愛を  
もって

患者さんに最良の診断と  
医療の提供を目指します

## 医療法人社団 光風会 長久病院



お問い合わせ 〒671-1152 兵庫県加西市広畑区小松町2丁目66番地1  
**TEL:079-237-5252**

FAX:050-3737-7063

●ホームページアドレス  
<http://www.cyokuyuhp.com>



**診察時間** ●午前 9:00～12:15 ●午後 15:30～18:00  
認知症外来を受診希望される方は、事前にご相談下さい。  
**受付時間** ●午前 8:30～12:15 ●午後 15:00～18:00  
※窓口は午前 8:30 から開きます。  
**外来休診** ●水・土 午後 および 日・祝祭日

関連施設  雅の軒  広畑こまつ



### 交通アクセス

- お車でお越しの方  
・姫路バイパス中地ランプを降りて横2丁目交差点を左(西)へ直進。  
広畑橋を渡って夢前川を越えまっすぐ進む。正門橋を横切ってまっすぐ、  
2つ目の角を右(北)。  
・姫路バイパス青山ランプを降りて南へ。  
広畑天満宮の角を右(西)正門通りを左、小松町交差の角を右(西)すぐ
- 電車でお越しの方  
山陽電車 広畑駅より北へ徒歩 約500mほど  
(広畑駅へは新廣駅で横千方面行きにお乗り換えください)
- バスでお越しの方  
姫路駅前口より神姫バスで約25分

 (一社) 日本脳ドック学会 認定施設  
一次脳卒中センター コア認定施設