

生涯現役脳をめざせ!

朝田隆「認知症予防」専門医対談



朝田隆(あさだ・たかし=写真右) 1982年東京医科歯科大学卒業。メモリークリニックお茶の水理事長、東京医科歯科大学医学部特任教授、医学博士。数々の認知症実態調査に関わり、軽度認知障害(MCI)のうちに予防を始めることを強く推奨、デイケアプログラムの実施など第一線で活躍中。『効く!「脳トレ」ブック』(三笠書房)など編著書多数。

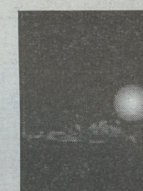
大野京子(おおの・きょうこ=写真左) 1987年横浜市立大学医学部卒。東京医科歯科大学にて医学博士学位取得。97年東京医科歯科大学眼科講師、98年文部省在外研究員(Johns Hopkins大学)などを経て2014年より現職。16年に日本近視学会を立ち上げ近視疾患診療ガイドラインの作成や病的近視の研究、啓発活動などに取り組んでいる。

緑内障―生活に深刻な影響が

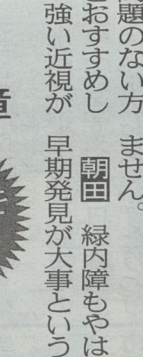
朝田 緑内障が進行すると生活に深刻な影響を与えていくのはなぜですか?

大野 緑内障では周辺視が視野に深刻な影響を及ぼす。部から視野狭窄(きょうさく)が始まり、怖くて一人で外を歩けなくなる。

朝田 緑内障の原因と



①視野欠損のイメージ
②眼圧上昇によって目と脳をつなぐ視神経が障害され神経線維が徐々に減っていく



大野 緑内障は視神経が特徴的なパターンで変性する病気です。眼圧は高いこともそうでないこともありますが、遺伝的素因も大きいので身内に緑内障の方がいる方は、現病が回復することはありません。

朝田 緑内障もやはり定期受診をおすすめします。また、強い近視が早期発見が大事という底写真でわかります。

朝田 視力が低いのに眼科に行かないと認知症の発症リスクが9・5倍に上がるなど、視力低下と認知症との関係も近年明らかになっています。

朝田 視野を守るために定期検査は欠かせません。AIによる自動診断が実用化してもっと簡単に受診できるようにすることを期待しています。

(協力・東京医科歯科大学)

ゲスト 大野京子・東京医科歯科大学教授(眼科)③

緑内障(りよくないしょう)の発症率は40歳以上で5%、60歳以上では10%と多く、日本人の中途失明原因の第1位となっている。視野が狭くなるのは加齢黄斑変性と同じだが進行すると生活に深刻な影響が出るという。

方が多いです。また、物を探したり料理をするなど身の回りのことをこなすのが難しくなります。さらに、他の病気では起こらない「完全に光を失う」というまで進行してしまうので特に深刻です。

大野 緑内障は視神経が特徴的なパターンで変性する病気です。眼圧は高いこともそうでないこともありますが、遺伝的素因も大きいので身内に緑内障の方がいる方は、現病が回復することはありません。

朝田 緑内障もやはり定期受診をおすすめします。また、強い近視が早期発見が大事という底写真でわかります。

朝田 視力が低いのに眼科に行かないと認知症の発症リスクが9・5倍に上がるなど、視力低下と認知症との関係も近年明らかになっています。

朝田 視野を守るために定期検査は欠かせません。AIによる自動診断が実用化してもっと簡単に受診できるようにすることを期待しています。

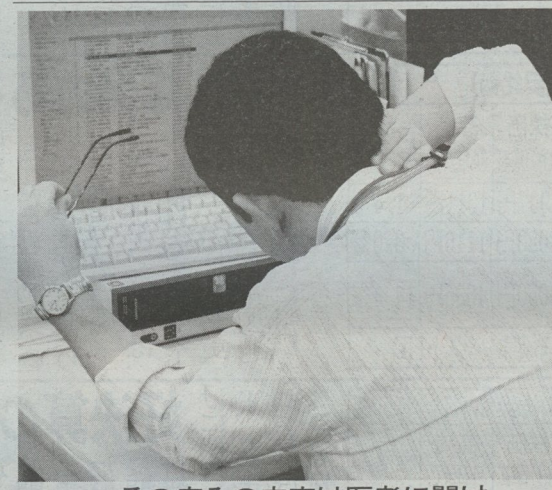
(協力・東京医科歯科大学)

首からくる痛みと五十肩は違う?

肩こりや肩関節周囲の痛み。中高年になって急に痛み出すと、ほとんどの人が四十肩、五十肩を疑うだろう。しかし、肩の痛みは、首(頸椎)から来るものと肩関節から来るものとがあり、治療やケア方法が違ってくる。

ある日、目覚めると、軽い左肩の痛みを感じた筆者。もともと、腕を上げようとすると、痛みが増して上げづらい。ガマ

「50歳代を中心とした中年以降に、肩関節周囲組織の退行性変化を基礎として明らかな原因なしに発症し、肩関節の痛みと運動障害を認める疾患群」と定義される。簡単に言うところ、発症のきっかけはわからないが、それまでに肩関節の周囲の組織が老化によって硬くなった傷ができていたり炎症が起るために痛みが起る。腕が上がらなくなると、治療法や日常的



その痛みの由来は医者に聞け

「夜眠れない」「かなりの痛みが3カ月以上続く」「どこかに当てはまれば整形外科、専門医を受診してほしい。」「五十肩だと思っても、痛みの原因が肩関節ではなく頸椎にある人はたくさんいます。肩が痛い、腕が上がらない、といった症状だけで、痛みがどこから来ているのかを判断するのは簡単ではありません。」

これらを「放散痛」「関連痛」と言うが、内原因が来ているのは頸椎からなのか肩関節からなのかを判断する材料は、まず次の点だという。

①痛い場所はどこか(頭から肩関節にかけては痛いか。頸椎性、肩関節の外側が痛いか) ②肘関節を曲げる力が落ちてくるか(上腕二頭筋筋力低下。頸椎性の疑い) ③手にしびれがあるかどうか(感覚障害があれば頸椎性) ④いつ痛むのか(安静時か運動時か)

さらに、心筋梗塞・狭心症、大動脈解離などの命に関わる循環器の病気で左肩が痛いこともあるし、胆石などによって右肩の痛みが出ることもある。

「関連痛」と言うが、内原因が来ているのは頸椎からなのか肩関節からなのかを判断する材料は、まず次の点だという。

放置はダメ! 首・肩の痛み

月金連載

関節学会理事長、東邦大学医療センター大橋病院の池上博泰教授「顔写真が基準を示す。」「日常生活で問題が出る

「夜眠れない」「かなりの痛みが3カ月以上続く」「どこかに当てはまれば整形外科、専門医を受診してほしい。」「五十肩だと思っても、痛みの原因が肩関節ではなく頸椎にある人はたくさんいます。肩が痛い、腕が上がらない、といった症状だけで、痛みがどこから来ているのかを判断するのは簡単ではありません。」

これらを「放散痛」「関連痛」と言うが、内原因が来ているのは頸椎からなのか肩関節からなのかを判断する材料は、まず次の点だという。

①痛い場所はどこか(頭から肩関節にかけては痛いか。頸椎性、肩関節の外側が痛いか) ②肘関節を曲げる力が落ちてくるか(上腕二頭筋筋力低下。頸椎性の疑い) ③手にしびれがあるかどうか(感覚障害があれば頸椎性) ④いつ痛むのか(安静時か運動時か)

さらに、心筋梗塞・狭心症、大動脈解離などの命に関わる循環器の病気で左肩が痛いこともあるし、胆石などによって右肩の痛みが出ることもある。

「関連痛」と言うが、内原因が来ているのは頸椎からなのか肩関節からなのかを判断する材料は、まず次の点だという。

「関連痛」と言うが、内原因が来ているのは頸椎からなのか肩関節からなのかを判断する材料は、まず次の点だという。

宮古島の泡盛 菊之露

http://www.kikunotsuyu.co.jp/

地元定番。

沖縄県宮古島市平良字西里290番地 菊之露酒造株式会社

0980(72)2669

お酒は20歳を過ぎてから。

菊之露 V.I.P. 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

愛用のメガネ修理 1~3週間でOK!! あきらめずご相談を!!

が、福井県にあるメガネ修理店「メガネの病院」だ。

実はメガネフレームの90%は福井県で生産されている。産地だけあって、確かな腕をもった技術者が多く、そうわらないメガネ部品もない。

レンズ再利用のフレーム修理料金は、3000円~6500円が中心。フレーム再メッキ+レンズ交換でも、8500円(税込)で対応してくれる(税込) W.W. Megane 119.com/

お問い合せは0778-42-6640

916-0006 福井県鯖江市西番町27の5 (有)エム・シー・エス

修理前

修理後

※レンズの傷は直せません。交換が必要です。