



ちょっと歩いてみませんか？

医師 清水 真由



長く続いた酷暑がやっと終わったと思ったら急に朝晩が冷え込むようになってきましたが、皆さま体調を崩されたりされていませんか？「二季」という言葉が今年の新語・流行語大賞にノミネートされているように、春夏秋冬のうち厳しい夏と冬が長くなり、過ごしやすい春と秋がとても短くなっていることを実感いたします。

そんな短くなってしまった秋を楽しまずにはもったいないと、滋賀県立美術館で開催されていた「おさんぽ展」に行ってきました。「散歩/歩くこと」をテーマに多くの作品を鑑賞することができたのですが、中でも、空也上人立像（近江八幡市莊厳寺（滋賀県立琵琶湖文化館寄託））に大変感銘を受けました。空也上人といえば、平安時代に諸国を行脚して、念仏を広め、身分の上下に関係なくあらゆる人々に救いの手を差し伸べられた方として広く知られています。簡素な僧衣の下から浮き出た肋骨が見え、その非常に痩せたお体で夏の暑い中、また、冬の寒い中でも、全国の人々の救済のため念仏を唱えながら歩かれていたのだと思うと、

その一歩を踏み出そうとされているお姿に、涙を禁じ得ませんでした。



空也上人のなさったような諸国行脚は並大抵のことではできませんが、「歩くこと」に関心が増してきた時に次のような記事が目飛び込んできました。「歩くことによって認知機能低下進行が抑えられる」というものです。ハーバード大学加齢脳研究に参加した、認知機能が正常な 296 名の高齢者を対象に、1 日の平均歩数測定と脳のアルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積量が定期的に分析されました。

すると、認知機能に異常がなくともアルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβという物質がたまっている方（アルツハイマー型認知症の初期段階の方）は、歩くことで認知症の発症を遅らせることができたことが判りました。また、その歩数も以前推奨されていたような 1 日 1 万歩ではなく、5001～7500 歩で良いということが判ったのです。

(Yau WYW, et al. Physical activity as modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. Nat Med. 2025 Nov 3.)

なんだかちょっと歩いてみたくなりませんか？まずはちょっと「歩くこと」を始めてみませんか？





破傷風について

看護師 宮井 由里子

前はジフテリアについて書きました。今回は破傷風についてお話しします。

皆さんは破傷風についてご存じですか？



破傷風とは、土などに存在する破傷風菌が傷口から体内に侵入し、神経を冒す毒素を産出することによって発症する感染症です。

動物に噛まれた時や、釘を踏んでしまったり、あまり綺麗でない刃物で手を切ったときに注意が必要です。

初期症状は、口が開きにくい・顔の筋肉がこわばるなどがあります。重症になっていくと、全身の筋肉が痙攣し、呼吸筋が麻痺して死亡することもあります。

人から人へは感染しませんが、災害時など土に触れる機会が多いときは注意が必要です。破傷風トキソイドを接種することが有効です。



11歳～13歳未満の子どもさんには公費で破傷風・ジフテリアの混合ワクチンが打てます。

それ以外の方は単独の破傷風トキソイドワクチンになりますが、現在全国的に流通が不安定になっており入荷がしにくい状況です。

ご希望の方は事前に当院へご連絡をお願いいたします。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【12月】

- ・2日(火)……………清水医師
- ・8日(月)……………永嶋医師
- ・9日(火)・17日(水)・23日(火) 一岡医師
- ・19日(金)……………辻岡医師
- ・29日(月)～1月3日(土)……年末年始のため休診

【1月】

- ・9日(金)・16日(金)……………辻岡医師
- ・17日(土)……………木村医師
- ・30日(金)……………中村医師
- ・31日(土)……………田中医師

マイナ保険証での受付をお願いいたします

来院時はマイナンバーカードまたは資格確認書のご持参にご協力ください。



インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種をおこなっています。

インフルエンザワクチンの接種をご希望の方はお早めにお越し下さい。

健やか教室(糖尿病教室)のご案内

12月13日(土) 14:00から健やか教室を行います。
詳しくは外来看護師にお声かけください。

