

2025年3月30日 第23回健康教室の質問と回答

①認知症について精神的なことも関係しているようですが、睡眠も心の健康ですが黒沢病院では精神科は新設されませんか？

【回答: 黒澤理事長】

精神科の入院施設は他の科との兼ね合いがあり難しいため、黒沢病院では精神科は新設する予定はありません。ヘルスパーククリニックには大森、中島、町田の群馬県認知症サポート医3名がおりますので、認知症でお困りの場合にはご受診ください。

②人生120年時代を生きるためにいじめ、嫌がらせ(戦争をする人)を少なくするために医学的な知見で改善できる事はありませんか？

【回答: 黒澤理事長】

【人間は生まれながらにして遺伝的、生物学的に120歳まで生きられる】と旧約聖書 創世記6章3節に書かれています。しかし人は酒を飲み、タバコを吸い、その他多くの健康に悪いことをして、その人の寿命を短くしているのです。

③遺伝に関する言及がいくつかありましたが、その遺伝と病気の間をどう検査できるかを知りたいです。

【回答: 大森医師】

検査は、採血による血液検査で6種類あるApo蛋白質の1つであるApoEを調べます。ApoE遺伝子には ϵ (イプシロン)2, ϵ 3, ϵ 4の3種類あり、父親、母親それぞれから1つずつ受け継ぎ対になっています。(※ApoE表現型の頻度分布図添付) その組み合わせによって、アルツハイマー型認知症発症のリスクは変わってきます。 ϵ 4を1つでも持つ方は、約3倍アルツハイマー型認知症の発症リスクが高く、2つとも ϵ 4の方の場合は、発症リスクは12倍にまで高くなると言われています。ただし、 ϵ 4遺伝子型があったとしても、必ずしもアルツハイマー病を発症するわけではありませんので脳トレーニングなどで脳の活性化を図り予防して下さい。

ちなみに保険診療では検査出来ず、自由診療にて高崎健康管理センターではもの忘れドックで検査できます。

④ロボット支援手術と重量子線照射による治療はどちらがよいのでしょうか。内容が充実してきている感じがです。

【回答: 大木医師】

ステージングにより治療適応があると判断されれば、どちらを選択されても根治的治療が期待できます。治療期間や合併症などそれぞれのメリット・デメリットがあるため、主治医とよく相談し、ご自身に最適な治療法を選択されると良いと思います。

⑤機械、ロボットの活用は理解できました。もしもの場合の電源確保はどのようになっているのか？

【回答: 大木医師】

ダヴィンチシステムはすべて瞬時特別非常電源(無停電非常電源)に接続されています。万が一停電などが起きた際、自家発電が起動するまで1分程度かかりますが、非常電源のバッテリーにより、停電時には0.5秒以内に電力が復帰します。また自家発電が起動すれば、約37時間電力が確保できるためダヴィンチ手術は最後まで施行できます。さらに県の手配により給油が受けられれば重油が尽きない限りずっと使用することができます。

⑥前立腺手術について。頭を下げての手術は長時間で苦しくないか？麻酔状態か？

【回答: 大木医師】

ダヴィンチによる前立腺摘除術は全例全身麻酔で行い、術前検査で脳動脈瘤と眼圧のチェックを行い、異常のない方が適応になります。全身麻酔の後、すべての機器の準備が完了してから、25度頭低位の体位をとります。当院では頭低位で手術している時間は2-3時間であり、いままで大きなトラブルや合併症はありません。骨盤内の手術が終わると、体位を戻すすべての手術が終了してから麻酔を覚めますので、安心して下さい。

⑦睡眠についていろいろ聞きたかった。寝だめは可能か？時間帯による睡眠の差はあるのか？例えば10時～4時の6時間と2時～8時の6時間の違いはあるのか？睡眠の質を高めるにはどうすればよいか？

【回答：松本医師】

●人間の睡眠は一定のリズムやサイクルに基づいています。十分な睡眠をとったあとは、自然と目が覚めてそれ以上は眠ることが難しく、いわゆる寝だめはできません。平日の睡眠不足を週末の寝だめで体調を整える方は少なくないと思いますが、休日の昼過ぎまでの長時間睡眠はむしろ週明けからの睡眠リズムへ悪影響を及ぼします。とはいえ睡眠不足が持続するよりはマシなので、朝寝坊は1～2時間程度が許容されると思います。

●仕事、ライフスタイルにより就寝・起床時間には個人差があります。日中(長時間の活動中)の眠気がなければどの時間帯であっても一定時間以上の睡眠時間が確保されていれば健康上は問題ないと思います。

●残念ながら睡眠の質を良くするための万能な処方箋はありません。個人差はあるものの主観的に感じる質の良い睡眠とは①寝付きがよく ②中途覚醒がない ③すっきりめざめること で異論はないと思います。そのためには、規則正しい生活リズム、朝起きたら光を浴びる、日中の活動性を高めて、脳も体もしっかり使うこと、快適な睡眠環境を整えることなどがあげられます。

⑧睡眠について。どうしても眠れないという時がある時、布団に入って目を閉じているだけでも体は回復するのでしょうか？それとも無理に布団に入らず、本などを読んだりして眠くなるまで待つ方がよいのでしょうか？

【回答：松本医師】

●眠れない時は、いったん寝室を離れましょう。暗いところで目を閉じて横になっているとネガティブな思考に陥りやすく、寝室を眠れない場所と認識するようになります。リビングで室内照明を落として退屈な本を読むのもおすすめです。感情の起伏に影響を及ぼすような映像や文章、ネットサーフィンはおすすめできません。体の回復を期待して眠くないのに横になっても翌朝の倦怠感を際立たせることになりかねませんので、眠くなってから布団に入りましょう。

⑨睡眠について睡眠時間7時間程度が健康寿命が長いとのことですが日本に限定した話でしょうか、世界的にはどのくらいの睡眠時間がベストというデータはあるのでしょうか？

【回答：松本医師】

生活や文化の違いにより睡眠時間(昼寝など含め)には各国で違いはあるようですが、海外含む多くの研究で、「7時間半睡眠の人が最も長生き」といった調査結果が報告されています。睡眠には個人差がありますので、7時間半が必須ではありません。日中の眠気がなく元気に過ごせるための睡眠時間が、各々の最良の睡眠時間と思います。

⑩画面をもう少し大きくできないでしょうか？説明場所をもう少し大きくできないでしょうか？

【回答：高崎健康管理センター】

スライド画面は大きくできないので、作成スライドのについて講演医師に相談してまいります。

⑪氏名を記名すると何に使用しますか？

【回答：高崎健康管理センター】

過去に個別回答する必要のある記載がありましたので氏名欄を設けています。書く事が不便であれば無記名でかまいません。今後につきましては再度検討してまいります。

⑫今回参加した方の平均年齢は何歳ですか？もっと若い方がこの講演に参加してもらえよう考えてほしい。

【回答：高崎健康管理センター】

今回の健康医専教室は60歳代が最も多く4割を占めています。次いで50歳代、70歳代と続き、この年代で全体の87%となっています。この講演会はドック受診者を対象としています。若い方は健康診断が多いので、ドック受診の多い40歳代以降が多くなっています。

⑬自費で人間ドックに行くのですが、いつもドキドキして血圧が上がってしまいます。どうしたら平常心でいられますか？

【回答：高崎健康管理センター】

ドックでは検査の最初に血圧を測定するため高くなりやすいです。血圧は環境に左右されやすいので、普段より高い場合は少し時間をおいて再測定しています。

⑭ドックの検査で難聴を指摘され、耳鼻科を受診しました。補聴器の話になり、生活に支障はないのでそのまま放置しています。今後もこのままでいいでしょうか？

【回答：高崎健康管理センター】

判断しかねますので専門の先生にご相談ください。

⑮このイベントへの案内はドックで再検指示があった人を対象にしているのでしょうか？再検なしの人にも案内いただけないでしょうか？

【回答：高崎健康管理センター】

健康支援教室は前年1年間に当院ドックを受診した方のうち当院からのお知らせを希望する方を対象としています。再検査の有無は参加に関係ありません。(ドック受診された方で当院からのお知らせが届かない場合は問診入力時にお知らせ希望なしを選ばれていると思われます)

⑯MRIの重要性は分かるのですが、閉所恐怖症で筒の中に入れません。どうしたらよいでしょうか？

【回答：放射線部】

MRI検査を受けていただく場合は事前にアイマスクをお渡ししており、アイマスクを付けることで検査可能となる方もいます。MRI前に安定剤を飲むと出来る人も多います。また検査開始前、お手元にブザーをお渡ししております。検査中にどうしても検査が続けられなくなった場合には、お気軽にブザーを鳴らしてください。即検査を中断して撮影室内に入り対応させていただきます。

⑰膝痛 床から手を付かないと立ち上がれない。すんなり立ち上がるには？

【回答：メディカルフィットネス&スパ ヴアレオプロ】

①痛みがある場合

手をつかずに立ち上がってしまうと悪化させてしまう恐れがあります。無理をせず、机や椅子を支えにしながらゆっくりと立ち上がるように心掛けてください。

②痛みがない場合

立ち上がりに必要な筋肉は、大腿四頭筋、大殿筋、腸腰筋、下腿三頭筋の4つです。この4つの筋肉を鍛えることで、スムーズに立ち上がることが出来ます。また、加齢とともに、これらの筋肉の筋力は低下しがちです。特に、大腿四頭筋は、80代で30代の半分程度まで減少するという報告もあります。筋力が低下すると、立ち上がりが困難になったり、転倒しやすくなる可能性がありますので、スクワットなどをおこない日頃から鍛えておく必要があります。