

医療・健康セミナー 2026 開催報告

2026年4月4日、「医療・健康セミナー 2026」を開催しました。東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座主任教授の安保雅博先生による特別講演「脳と体を同時に鍛える！冬の青森を乗り切る『デュアルタスク』の力～最新の脳卒中リハビリテーション治療から『三途の川は歩いて渡る』究極の健康長寿まで～」が行われ、173名の参加者が聴講しました。



慈恵会医科大学
リハビリテーション医学講座
安保 雅博 先生

平均寿命が長年ワースト1位である青森県。要介護となる原因の多くは脳卒中とその後遺症による麻痺ですが、軽度の場合は磁気刺激による治療（rTMS治療）、重度の麻痺はボツリヌス療法でかなり改善できると思います。実際の症例を動画で示しながら、最新のリハビリテーション医学について紹介されました。

予防も非常に大切で、脳卒中、骨粗鬆症、認知症にならずに寿命を全うするには健診・食事・運動が重要です。高齢者の場合は血糖値上昇を恐れて食を控えるより、筋肉をつけるためにもタンパク質を取ることが必要とのこと。また、できるだけ歩くこと。それも少し早めに歩くのが効果的です。特に「おしゃべりをしながら」歩くなど、「デュアルタスク（二重課題＝異なる複数のことを同時に行うこと）」が認知症予防に繋がるということです。専門的な内容でありながら終始明るく、ユーモアを交えた安保先生のお話で会場からはしばしば笑い声が上がりました。

その後、安保先生が発案した「あおり健康体操」を当院リハビリテーション科スタッフが実演し、運動効果について解説しました。この体操を1日に1回行うことでサルコペニア（加齢による筋肉量低下）の予防ができます。参加者アンケートでは「ユーモアがあって楽しく講話を聞くことができた」「脳卒中になってもあきらめず対処していける方法も有難かった」「体操がどの部位に効くか説明があり、勉強になりました」といった声が寄せられました。今回のセミナーには青森市内だけでなく、遠方からも多くの方にご参加いただきました。どうもありがとうございました。



作業療法士
大和 勇貴 さん

その後、安保先生が発案した「あおり健康体操」を当院リハビリテーション科スタッフが実演し、運動効果について解説しました。この体操を1日に1回行うことでサルコペニア（加齢による筋肉量低下）の予防ができます。参加者アンケートでは「ユーモアがあって楽しく講話を聞くことができた」「脳卒中になってもあきらめず対処していける方法も有難かった」「体操がどの部位に効くか説明があり、勉強になりました」といった声が寄せられました。今回のセミナーには青森市内だけでなく、遠方からも多くの方にご参加いただきました。どうもありがとうございました。



編集後記

気温も上がり、紫外線の強い季節到来です。子どもの頃、日焼けした真っ黒な肌は勲章のようでした。しかし、太陽の下で無邪気に駆け回っていた日々はもう過去のこと…。今では目元しか露出しない姿で農作業や草むしりをするのが私の日常です。男性の日傘、子どもの日焼け止めなど、年齢性別問わずケアするのが当たり前の時代になりました。皆さんも万全の紫外線対策をして、健やかな日々をお過ごしください。(S.M)



安保先生が発明した「シェイク運動訓練装置（ハンドジグリング）」や「デュアルスタディステッパー」など、当院自慢の最新リハビリテーション機器を並べ、参加者に体験していただきました。



みんなで踊ろう！
青森健康体操

You Tube で視聴可能
動画はこちらのQRコードから

マイナ保険証 スマホでも利用可能

マイナ保険証がスマートフォンでも利用できるようになりました。事前にマイナポータルアプリで、スマートフォンにマイナンバーカードを追加しておく必要があります。



地域医療連携だより「KADERU」
編集顧問 片山容一・末綱太

KADERU



〔鍋ヶ滝（熊本）〕
撮影 工藤 明

Contents

- あたった!? 早期発見！脳卒中 松浦 伸樹
- Dr. 神田の健康よもやま話 第2回
本当に大切なことは目に見えない 神田 進
- 診療放射線科をご案内します 第2回
放射線って体に悪いの? 安藤 孝弘
- TOPICS

もしかして 脳卒中?! ~ こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ! ~

F ace (フェイス) 顔の歪みや 顔の麻痺	A rm (アーム) 腕や足に 力が入らない	S peech (スピーチ) 言葉が出ない ろれつが回らない	T ime (タイム) 症状に気付いたら 至急119番!
--------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Time is Brain (時は脳なり) … 脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!

あたった!? 早期発見! 脳卒中

皆さんこんにちは。今回この地域医療連携だより「KADERU」に初めて寄稿する青森新都市病院 脳神経外科の松浦です。昨年7月14日に当院へ着任致しましたが、早いもので、もうすぐ1年になります。脳神経外科医として37年目となりますが、この1年間弱で入院治療を行ってきた患者さんには、数年に1件くらいの頻度でしか見かけない稀な疾患の方が何人もいて、驚いています。感覚的には、脳神経外科へ入院治療となる方の70～80%は脳卒中となりますが、今回はその脳卒中について話したいと思います（疫学的にも、新規発生頻度では、脳腫瘍の年間2万人に対して、脳卒中は年間170万人ですから、脳神経外科疾患の多数を占めることが分かります）。

まず、脳卒中（のうそっちゅう）という言葉ですが、「脳に突然（卒）にあたる（中る）」というところからきていて、昔から津軽弁で「あたる（あたる）」「あだり（あたり）」と表現されていた疾患です。東北地方は脳卒中による死亡率が高く、2022年の全国統計では、秋田県がワースト1位、岩手県が2位、山形県が3位、福島県が4位、青森県は7位です。また2021年の統計では、地元青森は、平均寿命・健康寿命ともに全国最下位ですが、脳卒中は、介護が必要となる原因の第2位（重症の要介護4～5では第1位）となっていることから、その克服は、最重要の課題とも言えます（2022年調査では第1位は認知症で16.6%、第2位は脳卒中で16.1%と1位と僅差）。

脳卒中には、血管が詰まるタイプの脳梗塞（のうこうそく）と、血管が破れて出血するタイプの脳出血（以前は脳溢血（のういつけつ）とも言っていました）とクモ膜下出血があります。日本脳卒中データバンクの2025年報告書では、脳梗塞が全体の3/4を占め、脳出血が2割弱、クモ膜下出血は5%弱といった内訳ですが、同報告書では、脳梗塞や脳出血は冬季に多く発症しています（脳動脈瘤が破裂するクモ膜下出血は、季節変動が少ないです）。これは、気温が下がることで、体から熱を逃がさないために血管が収縮して血圧が上昇する機序が働くことが大きな要因とされています。冬季に多いといいましたが、その他の季節を詳細にみると、脳梗塞の場合は、夏場の7月～8月にも小さなピークがあります。これには気温の上昇す

脳神経外科部長
脳卒中センター長 松浦 伸樹 先生

ることで、脱水や熱中症気味となること関与していると考えられています。脱水により血液が濃縮されて粘度が上がると（俗にいうドロドロの血液）、血栓が発生しやすく、血管も詰まりやすいという仕組みです。これから気温が上昇する季節を迎えますが、これをお読みの皆様、夏場は特に意識して、脱水予防のために水分摂取を心掛けて下さい（500ml ペットボトルで2～3本くらいの量が目安です）。

紙面の都合上、長々と書くことができないので、最後に脳卒中について最も重要なことを書いて締めくくります。下記、国立循環器病研究センターが監修作成したポスターをご覧ください。脳卒中は予防が基本となりますが、発症してしまった場合は、その発症から治療までの時間が非常に重要です（予後の良し悪しに直結します）。早く気がつくポイントとして、「顔のマヒ（左右非対称な動き）」「片方の手や腕、あるいは足に力が入らない」「言葉が出てこない、あるいはろれつが回らない」の3つをぜひ覚えて下さい。自分のことだけでなく、周りの人の症状に気づくことができれば、それはその人の人生を大きく手助けすることにつながりますから、よろしく願いいたします。



図版：国立循環器病研究センター

Dr. 神田の健康よもやま話

内科
神田 進 先生



第2回 本当に大切なことは目に見えない

熊：星の王子さまって知ってるかい？
八：おうとも、遠くの星からさまよってやってきた少年じゃねえか。
熊：B612って小惑星なんだぜ。
八：なんでも薔薇にフラれて逃げてきたらしいぜ。
熊：薔薇にフラれて逃げて来たあ？ なんだそりゃ？
八：薔薇にフラれて逃げたあ？ なんだそりゃ？
熊：たった1輪の赤い薔薇さあ。情けねえよなあ、別な薔薇を見つければいいだけだよなあ。なんでもなあ、王子の星はたいそう小さくて、24時間の間に何回でも夕日を見れるんだそうだ。1日に44回も夕日を見た日もあるんだってよ。
八：そりゃ、なんだよ、よっぽど淋しかったんだな。
熊：うん、すっごく神経質な性格らしいぜ。
八：そういやお、地球に来た時に知り合った人間というのがいたらいいじゃねえか？
熊：それが作者のサン＝テグジュペリだよ。まあ名前は出てこねえけどな。そいつは飛行機の故障でサハラ砂漠に不時着したときに“星の王子さま”に出会っちゃったというわけさ。



「星の王子さま」で作者が「王子」と出会うのは第2章です。不時着したサハラ砂漠でたった1人で飲み水の心配をしていた夜明けに、聞こえてきたのは「お願い、羊の絵を書いて」という言葉でした。どんな羊を描いても、その“不思議な雰囲気の小さな男の子”は満足しませんでした。最後に描いた“箱の絵”を見て王子は「これだよ、僕が欲しかったのは」と歓声をあげました。王子には箱の中にある羊が見えていた

のです。
第21章では狐が登場します。狐は最初「王子とは遊べない」と言います。「飼いなされていないから」が理由でした。その後、望んで“飼いなされた”狐は、王子に大切なことをいくつか教えました。狐が教えた「仲良くなる方法」はこうです。いつも同じ時刻に行きなさい。最初は遠く離れて、だんだんに距離を近くして、そして黙って隣に座りなさい。そうすれば待っているほうもその時刻が近づくと楽しく心躍るから。そうして二人並んで時間と空間を共有し、もし何か言うとしたら、「夕日が綺麗ね」とか「ほら、流れ星」というふうに“美と感動を共有しなさい”でした。恋人どうしの間においても「互いを見つめること」ばかりをしてはいけません。同じ時間、同じ空間を共有し、それを“楽しい”と感じること、それが永続きの秘訣です。本当に大切なことは目に見えません。その「大切さ」をつくりだしたのは、あなたがそれに費やした時間です。いつくしむ心をもって自分が捧げた時間が「大切さ」をつくりだすのです。

王子はこんなことも言いました。「砂漠が美しいのは、どこかに井戸をひとつ隠しているから」。「井戸」は「本当に大切なこと」の代表（暗喩）です。私たちに必要なことは、隠れている「本当に大切なこと」を見る「感性」です。誰にも「本当に大切なこと」があります。見えないと思った「本当に大切なこと」が見えるように「感性」を研ぎましょ。自分にとっての「本当に大切なこと」を素直に認め、素直に愛し、素直に言葉に出していつくしみましょ。これも一つの「健康の秘訣」です。

診療放射線科をご案内します

放射線ってよくわからない。何だか怖い。と、どちらかと言うとネガティブ（否定的・マイナス方向）に思われるこの「放射線」。たしかに目に見えなく、触れても痛みも何も感じない。でも、人体に対し何かしらの影響は与えているらしい。そういったものには人は恐怖を覚えます。

■放射線に被ばくしたらどうなるのか？（被ばく＝放射線に「さらされる」こと）

放射線は細胞の中のDNA（生物の形や性質を決める遺伝情報。つまり「生命の設計図」）を傷つけます。被ばく量が少量なら人体はこのDNAを修復できますが、多量だと壊れ、（がんといった）病気の誘発や死亡につながる可能性があります。つまり、放射線は「量」と「浴び方」で、体への影響がかなり変わります。

■放射線検査を受けていなくても被ばくはしています

放射線は自然界にも普通に存在しています。私たちは普段から（空から降り注ぐ）宇宙線や地面（微量ながら放射線を出す岩石

第2回 放射線って体に悪いの？

があります）、食べ物（微量に含むものもあります）から放射線を少しずつ浴びています。レントゲンやCT検査で被ばくすることを「医療被ばく」と分類されるのに対し、こちらは「自然被ばく」と分類されます。

■危険なのは全身にかつ大量に放射線を浴びること

原子爆弾の投下による被ばく、原子力発電所の重大事故による被ばく。爆心地や事故現場付近で「一度に」「全身に」「大量に」放射線を浴びてしまった場合、人体への影響は深刻になることが多いです。ただし、医療被ばくは「（放射線を浴びる時間が）短時間」で「（被ばくは）撮影する部分のみ」となります。近年は技術の進歩にともない、被ばく量もかなり少なくなってきています。ここが両者の大きな違いです。

■どのくらいの被ばく量から危険なのか

ICRP（国際放射線防護委員会）の勧告によると・・・「一度に100mSv（ミリシーベルト）未満の放射線を被ばくしても、

診療放射線科 技師長 安藤 孝弘

その（がんになる）リスクへの影響は統計的変動に隠れて検出不能とされています。すなわち、仮にリスクが増えるとしても、検出できない僅少レベル」と、なっています。では、実際の医療被ばくの量はと言いますと、胸部レントゲン1回で約0.05mSv、CT検査で約5～20mSv前後（体格などで大きく変わります）となります。なので、一度に100mSvを超える医療被ばくは現代では考えにくいです。

■では、絶対安全なのか？

最初に述べましたが、放射線被ばくは人体の細胞にあるDNAを傷つけます。例え修復できたとしても傷をつけていることには変わりません。なので、絶対に安全ではありません。しかし、放射線検査によって病気やケガを見つけたりできる「利益」もあります。当科では、この被ばく線量が常に「必要最低限量なのか」ということを検討・検証しております。結論としては「放射線は正しく恐れて、有効的に利用することが大切」ということとなります。



ちょっとした放射線に関するクイズ!

Q：飛行機に乗ると、地上にいる時に比べ、放射線を浴びる量は増える？

A：増える B：増えない

正解は……

「A：増える」です！飛行機は空高く飛ぶため、地上より宇宙線（宇宙から降り注ぐ放射線）の影響を受けやすくなります。つまり——実は飛行機に乗っても、少し放射線を浴びています。だからといって「危険だから飛行機に乗れない!」というわけではありません。放射線は、“量”が大切なのです。

※次回はマンモグラフィ（乳房のレントゲン）について紹介したいと思います。