

ミヤマキンポウゲ
礼文島にて
柴田 伸治さん

尾張健康友の会 ニュース

発行責任者　尾張健康友の会　会長　水谷 龍雄
〒491-0815　一宮市千秋町塩尻字山王７－５
☎0586－76－8312　FAX0586－76－9424
ホームページ https : //www.chiaki.com/
2026年11月　NO.462
2026年９月現在　友の会員数 4,851（内社員数747）

友の会公開講座で千秋病院 脳神経外科 小倉浩一郎医師が講演

仕事、家事、趣味 運動、会話などが 脳力に!!

心配なときはすぐに受診を

尾張健康友の会は10月2日、公開講座で「脳神経外科医から見た脳とその病気のお話」と題して千秋病院脳神経外科の小倉浩一郎医師に講演していただきました。

当日は37名の参加があり、会場の椅子を追加するという、うれしいハプニングもありました。小倉先生の講演は分かりやすく、会場のパワーポイントもきれいで素晴らしかったです。

認知症と脳卒中

小倉医師の講演は、認知症や脳卒中（脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血）を知り、予防を考えることを目的に行われました。65歳を過ぎると8人に1人がなるという認知症には参加者の関心が高く、熱心に話を聴く姿が印象的でした。

また、脳の血管が詰まる脳卒中も認知症と同じく、いつ誰がなるか分からない病気で、完全な予防法はありません。それでも、脳卒中の予防確率を高める方法として、①禁煙②高血圧補正③脂質（LDL高値補正）④糖尿病治療⑤不整脈治療などが挙げられました。

小倉医師は、こうした予防のためにも「定期的に血液検査、心電図、頭部CTやMRI検査をしましょう」と呼びかけます。もしも言語や視力に障害が出たり、手足の運動や感覚に障害が出たときだけでなく、「今の今まで普通にやっていたことに支障を感じたときは、すぐに脳外科医に相談ください」と話しました。





熱心に話を聴く参加者の皆さん



小倉浩一郎 医師は「加齢とともに脳の能力も衰えていきます。これまでの生活を継続、維持することが最も重要。仕事、家事、趣味、運動、会話など、できるだけ継続していきましょう。継続こそ〝脳力〟を維持します」と呼びかけます。

病院に親近感

参加者のアンケートにも「認知症を疑っても、まず脳の病気がないか調べることが大切だと分かりました」「すごくていねいな説明で分かりやすかった。スライドもとても見やすく分かりました」「脳の仕組みについてよく分かった」との声が出ました。

また「医療を受けることに対して、とても安心できました。心配なときは千秋病院へ行きます」「脳の病気が1分1秒を争うことを知りました」「先生の人柄がよく出ていて良かったです」などの声もあって、大変好評でした。

アンケートから、今回の講座では専門職の知識に学ぶことができただけでなく、職員との距離が縮まり、受診することの壁が低くなっていることが分かりました。

次回の友の会公開講座にもご参加ください。

友の会事務局　谷口 美鈴

健友ネット集会記念講演
講師決定
伊藤 真氏
弁護士、伊藤塾塾長、法学館憲法研究所所長
2027年2月11日（木・祝日）
会場　ケアハウスちあき

いのちの相談所
11月11日
のわみ相談所

ひとりでも　チームでも　はじめてでも　参加できます

第４回モルック大会

■日時　11月14日（土）10：00～12：00
■場所　千秋病院第一患者駐車場

１人でも参加できます。

☆参加費
100円（当日受付でお支払いください）
☆豪華（？）賞品あります
☆申込方法
申し込み希望の方は電話にてお問い合わせください。
問い合わせ
尾張健康友の会　☎0586-76-8312

新年号に掲載する

作 品 募 集 ！

絵手紙、書画、写真、編み物、オブジェなど何でも大歓迎。奮ってご応募ください。
■締切　11月末日

問い合わせ　尾張健康友の会
☎0586 - 76 - 8312





2026年の作品

ひとみ

子どものころ、夕立がくると〝雷さまがへそ取りに来る〟と言って、裸で遊んでいる子どもたちは金太郎さんの胸当てを着せられた記憶がある。最近、夕立という言葉を聞かなくなった。代わりに短時間の豪雨でも命を奪いかねない「線状降水帯」という言葉が現れた。急な豪雨から身を守る術を学ぶことが大事かも▼一方では、深刻な水不足で生活に支障が出ている所も。枯渇するダムも出てきている。欧州では、連日40℃以上の熱波が襲い、多くの犠牲者が。また、ドナウ川が干上がり、マンモスの化石が出現したとか▼地球温暖化により、熱波や異常乾燥、豪雨による被害は年々大きくなり、命を落とす人も多くなっている。ネパールと中国にまたがる地帯で発生した土石流は、氷河湖が氾濫・決壊したものとみられている。温暖化により、ネパールの雪山でわずか30年余に氷床の3分の1近くが失われたと国連は指摘している▼熱中症や水害など、地球温暖化が原因の災害で命を落とす人は世界で数えきれない。今、AIが人間を滅ぼすと危惧されているが、温暖化で人も生物も生存の危機に直面しているのではないか。（え）