

ご自由におとりください

TAKE FREE

2026年春号

ねりま脳神経外科広報誌

つむぐ

~TUMUGU~

- 02 変化の時期を健やかに
- 03 制服・ロゴのこだわり
- 04 ものわすれ 年齢のせい？それとも…
- 05
- 06 クリニック情報
- 07 脳ドックQ&A



—院長挨拶—

～変化の時期を健やかに～



先ごろ2026年を迎えたかと思えばもう3月。

日々が過ぎるのは早いものですね。

3月、4月は芽吹きの子節で一年の中で自然界のエネルギーを感じられる時期であると同時に人間社会では新しい年度を迎え環境の変化が多い時でもあります。

環境の変化は新しいエネルギーを感じられる素晴らしさもある一方で、うまく心と体を慣れさせないと体の不調に繋がることもあります。

どのような不調として現れるかは人それぞれで、頭痛やめまい、腹痛や下痢として出る場合などがあります。環境の変化は認知機能に影響することもあります。

環境の変化が良い方向に行くこともありますし、逆に悪い方向に作用してしまうこともあります。これらの不調を見て見ぬふりをして無理を重ねていくと本格的にお休みし、治療をしていかなければならない事態になりかねません。

もしお身体の変化、不調を感じる事があれば無理をせず、少しご自身のために時間を割くことをお勧めします。リフレッシュの仕方は様々。

散歩やストレッチ、気の置けない友人やご家族と楽しい時間を過ごしたり、絵を描いたり、読書や好きな音楽を聴いたりなど、ご自身にとって「楽しいな」「気持ちいいな」「嬉しいな」と感じる時間を持つことが大切です。これが新しいエネルギーを作りだし、体の不調を軽減してくれるのではないかと考えます。

当院ではそのような不調や不安、心配な症状が少しでも減らせるようスタッフ一同、努めてまいります。皆様にとって良い春でありますように。

院長 井上 剛



院長Q&A

Q. 愛読書はありますか？

A. 松下幸之助さんの『道をひらく』です。

Q. 好きな映画はありますか？

A. 『パッチ・アダムス』です。患者さまに寄り添う医療の大切さを感じ、医師を志すきっかけのひとつになった作品です。

ねりま脳神経外科のこだわり

制服について

当院の制服は、**4色展開の男女兼用デザイン**です。
原色は使わず、やさしく落ち着いた色味を選びました。
袖にはクリニック名の刺繍を入れ、見た目の印象だけでなく、**スタッフの動きやすさ**にも配慮しています。



また、当院では**白衣をあえて着用していません**。
患者さまの中には、「白衣を見ると緊張する」「血圧が上がってしまう」という方もいらっしゃいます。そうした**不要な緊張をできるだけ減らし、安心して受診していただける雰囲気づくり**を大切にしています。

さらに、職種や役職によって制服を分けず、**スタッフ全員が同じ制服**を着用しています。それは、患者さまにとって「誰に聞いても安心して相談できる」環境を大切にしたいからです。受付、看護師、検査技師、医師がそれぞれの専門性を活かしながら、同じ目線で連携し、スタッフ一丸となって診療にあたっています。

クリニックのロゴについて



ロゴは、脳の形をイメージしてデザインされています。
左右に分かれた形は右脳と左脳を表しています。
中央にあるアルファベットの「N」は2つ並んでおり、「ねりま脳神経外科」の頭文字であると同時に、Neuro（神経）という意味も込められています。

Instagram・コラム更新中

頭痛、もの忘れ、脳ドック、生活習慣など、日々の健康に役立つ情報をInstagramとコラムでお届けしています。ぜひご覧ください。



スタッフコラム

nerima-neuro.com/blog

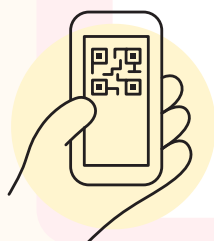
院内研修の様子や検査について
スタッフが定期的に更新しています



Instagram

@nerima_neuro

脳の情報をわかりやすく
解説しています



特集 ものの忘れ

年齢のせい？それとも…

年齢を重ねると、

「最近もの忘れが増えた気がする」

「これって認知症でしょうか？」

と不安になる方は少なくありません。

ご家族から「同じことを何度も聞くようになった」と相談を受けることも多いですが、すべてのもの忘れが認知症というわけではありません。

ここでは、加齢による自然なもの忘れと、認知症の初期にみられる変化をわかりやすく整理します。

Ⅰ. 加齢による自然なもの忘れ

年齢とともに記憶力がゆるやかに低下することは、脳の自然な変化のひとつです。

- ・人の名前がすぐに出てこない
- ・物をどこに置いたか忘れることがある
- ・約束をうっかり忘れるが、あとから思い出せる

この場合は「**体験の一部**」を忘れている**状態で、ヒントがあれば思い出せることが多く、日常生活に大きな支障は出にくいのが特徴**です。また「最近忘れっぽいな」とご本人が気づいていることも多いです。

Ⅱ. 認知症によるもの忘れ

認知症によるもの忘れは、加齢による自然なもの忘れとは性質が異なります。

単に思い出しにくいのではなく、**出来事そのものを忘れてしまうことがあります**、日常生活にも影響が出てくる場合があります。

- ・体験そのものを忘れてしまう
- ・同じことを何度も初めてのようには話したり聞いたりする
- ・約束や予定をしたこと自体を覚えておらず、ヒントがあっても思い出しにくい
- ・支払い/薬の管理/段取りなどが難しく
- ・生活の中で困りごとが増えてくる

また、**ご本人に「忘れている」という自覚が乏しいこともあり、ご家族や周囲の方が先に変化に気づく場合もあります。**

ものの忘れ

セルフチェック

- 同じ話や質問を、短い時間に何度もしてしまう(と言われる)
- 予定を忘れることが増え、メモをしても忘れることがある
- 物の置き場所が分からず、探す時間が増えた/見つけにくい
- 言葉(人や物の名前)がすぐに出にくいことが続いている
- 以前できていた支払い/薬の管理/段取りなどが難しく感じる

2つ以上当てはまるときは、一度専門の医療機関へご相談ください。



認知症予防・進行をゆるやかにするために

1 した方がよいこと・期待していいこと

- 体を動かす（散歩・体操など、続けられる範囲で）
- 楽しみながら頭を使う（会話、趣味、簡単な計算や読み書き）
- 「人とのつながり」を大切にする（会う・話す・外に出る）
- 睡眠のリズムを整えるやバランスのよい食事
- 健康診断/ワクチン接種を受ける
- **部屋の換気を意識的にする**
- **目と耳と口のケア**（見えにくい／聞こえにくいを放置しない・歯の健診）



2 しない方がよいこと

- 家にこもりっぱなし
- SNSや動画を長時間見続ける
- **タバコを吸う**
- **食べ過ぎ・飲み過ぎ**などの「過剰」
- **毎日晚酌**（目安：缶ビール2本以上）
- 夜遅くの**高カロリーご飯**
- 塩分のとりすぎ
- 甘い飲み物をよく飲む



3 期待しすぎないこと （根拠がはっきりしないもの）

- 認知症に効くと言われている食品
- **認知症予防サプリメント**
- “脳トレ”だけに頼ること
- **高額なPET検査/点滴**などの自由診療
（必要性は相談を）

もっと知りたい方へ
おすすめ

認知症になる人 ならない人
全米トップ病院の医師が教える真実



山田 悠史 (著) 講談社 ¥1.870税込

認知症や脳卒中などの脳の病気は、1つの原因だけで起こるものではなく、**様々な要因が重なり発症すると**考えられています。

脳は、私たちが毎日の暮らしの中でずっと使い続けている大切な臓器です。仕事をする、ご家族と会話を楽しむ、趣味や旅行に行く——そのひとつひとつを支えているのが脳の働きです。

これからも自分らしく毎日を過ごしていくために、まずは**脳を守る小さな改善から始めてみませんか。**

\TOPIC/

医師診察開始のお知らせ

2025年12月より、木曜日午前に荒井医師が診察開始しました。

初めまして!私は普段、東京科学大学病院で手術を中心に診療を行っています。大がかりな手術になる前に病気を予防できないか、ずっと考えておりましたが、今回ねりま脳神経外科で勤務することが叶い、大きな病気を未然に防ぐ活動ができたらと思っています。ご不安なことがありましたら、どうかお気軽にご相談ください。

荒井雪花Dr

【出身大学】東京女子医科大学

【専門分野】脳神経外科一般、脳血管障害、脳血管内治療、脳卒中など
脳神経外科専門医・脳神経血管内治療専門医・脳卒中専門医・脳神経外傷専門医

【趣味/特技】朝ドラ/大河ドラマにハマっています。



JALの接遇マナー研修を受講しました

院内研修としてJALの接遇マナー研修を受講いたしました。

研修では、「**相手が安心できるか、心地よいか**」を常に考えて行動するというJALの接遇の基本を学びました。形式的なマナーではなく、相手への思いやりを行動で表すという姿勢は、医療現場においても非常に重要な視点です。

特に印象的だったのは、「**一歩先を考えた対応**」という考え方です。**患者様が何を不安に思っているか、次に何を必要とされるかを想像し、先回りしてサポートすることの大切さ**を改めて実感しました。

受付での挨拶、待ち時間の説明、会計時のひと言など、日々の何気ないやり取り一つひとつが患者様の安心感につながります。

少し声のトーンを落として話す、説明のスピードを相手に合わせる、困っていそうな表情に気づいて声をかけるなど、小さな配慮を積み重ねて、

「ここなら安心できる」と感じていただける医療機関を目指してまいります。





脳ドック認定指導士が
みなさんからの
質問にお答えします！

もっと教えて！脳ドック



Q 脳ドックは健康な人でも受ける意味があるの？



A あります。症状が出る前の脳の変化を確認できます。

脳の病気の中には、症状が出る前から少しずつ変化が進んでいるものがあります。

脳ドックでは、こうした早い段階の変化を画像で確認することができます。

異常がなければ今の状態を確認できる安心材料になり、異常が見つかった場合も、生活習慣の見直しや医療機関でのフォローなど、健康管理に活かすことができます。

Q 脳ドックで一番よく見つかるものは？



A 白質病変と呼ばれる脳の細い血管の変化です。

脳の中を走る細い血管に動脈硬化や血流低下が起こることで生じる変化と考えられています。

30歳ごろを過ぎると加齢とともに少しずつ現れやすくなり、高血圧や生活習慣、体質などとも関係があるとされています。脳ドックでは比較的よく見つかる所見の一つです。

Q 白質病変は脳卒中や認知症と関係ある？



A 脳卒中や認知機能低下との関連が知られています。

白質病変は病気そのものではありませんので、心配し過ぎる必要はありません。

ただし、白質病変が多い方は少ない方に比べて、将来の脳梗塞や脳出血・認知症のリスクが約2~3倍ほど高くなるという報告があります。そのため「血圧や生活習慣を見直すサイン」として活かすことが大切です。

Q 脳ドックを受ける人はどんな人が多い？

A 健康なうちに脳の状態を確認したい方が多いです。

40~70代を中心に、将来の脳卒中や認知症が心配で「今のうちに脳の状態を確認しておきたい」と脳ドックを受ける方が多くいらっしゃいます。

ご家族に脳卒中や認知症などの脳の病気がある方や、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病をお持ちの方も、ご自身のリスクを知るために受診されることが多く、最近では家族の病気をきっかけに「自分も一度チェックしておきたい」という方が増えています。



～誕生日や還暦、退職祝いなどの節目に～

大切な人に 脳の健康を贈りませんか

脳ドックギフト券の販売を開始しました。



「最近もの忘れが増えた気がする」
「一度検査を受けてほしいけれどなかなか病院には行きたがらない」

そんな方にも、渡しやすい贈り物です。
目的に合わせて

- ・脳MRIだけのシンプルなコース
- ・もの忘れチェックコース
- ・脳卒中リスクを調べるコース
- ・両方を調べるプレミアムコース

など、脳ドック各コースをギフトとしてお選びいただけます。

※気になる方はスタッフまでお声がけください



ZuTTu

子どもから大人まで。ちょっとずつ、頭痛をよくしていこう。

どうして作ったの？

「子どもでも安心して使える"頭痛予防の選択肢"があったらいいのに」

そんな思いから、ZuTTu（ズッツ）は生まれました。

頭痛のとき、子どもに使えるお薬は限られます。

安全性は高いけれど効きづらいつと感じることもある薬。

一方で、効き目が期待できても胃や腎臓への負担が気になる薬。

"ちょうどいい"選択肢が少ないのが現実です。

サプリメントに目を向けても、子どもには推奨されていない成分が含まれているものがあり、

「安心して続けられるものがない」と感じてきました。

ZuTTuのこだわり

ZuTTuは、頭痛診療ガイドラインで有効とされる3つの成分に注目しました。

頭痛持ちの方では不足しやすいと言われるこれらを、

毎日の食事を補う形で取り入れられるように設計しています。



マグネシウム

コエンザイム
Q10

ビタミンB2
(リボフラビン)

販売価格

2,980円 (税込み)

対象年齢：5歳～

内容量 (60粒入り)

成人：1日4粒 小児：1日2粒
(約15日分) (約30日分)

5歳からでも飲みやすいように、
粒の大きさが小さめに作られています。

「少しでも楽になりたい」そんな方に、日々の新しい選択肢としてご利用いただければと思います。
院内でご案内しています。気になる方はスタッフまでお声かけください。

※ZuTTuはお薬ではありません。普段の食事の補助として、無理なく続けていただくためのサプリメントです。



ねりま脳神経外科

頭痛外来・もの忘れ・脳のかかりつけ

〒176-001 東京都練馬区練馬1-18-8 犬丸ビル1・2階

TEL:03-5838-5710 FAX:03-5838-5720

Email : nnc@nerima-neuro.com

当院HP



公式LINE

