肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする

感染症の発症予防や、重症化予防に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設ｻｰﾋﾞｽ課	三輪主任・濱邊主任	内線 222
総務管理課	藤井課長・宇野副主任	内線 100・101

編集後記

★ 頭が高い『殿様枕』は 脳卒中リスク 國循チームが分析
江戸時代の随筆「守貞漫稿」に 「寿命（長寿）三寸楽四寸」

高枕は 17～19 世紀頃 高くて堅い枕を使用。髪型を維持し崩れを防止するため、性別を問わず使われていました。江戸時代の随筆『守貞漫稿』に 枕高について「寿命（長寿）三寸楽四寸」という記述があります。「12 センチ程度の枕は 髪形が崩れずに楽だが、9 センチ程度は早死にしなくてすむ」という意味で、かっては「殿様枕」と呼ばれていました。

國立循環器病センター（國循）研究チームは、2018 年～23 年に特発性椎骨動脈解離診断された 53 人（45 歳～56 歳）と、同時期に脳梗塞や脳卒中で入院し性別や年齢などをそろえた 53 人を比較対象として、発症時に使用してた枕の高さを調査した結果、高い枕で寝るほど脳卒中になり易い。即ち 脳卒中の原因のひとつ、特発性椎骨動脈解離の発症率が高まることをまとめ、殿様枕症候群（Shogun Pillow Syndorome）という概念を提唱しました。

江藤 柊平医師（京都大）は「何気ない睡眠習慣が脳卒中のリスクになり得る」とコメントしています。特発性椎骨動脈解離は首の後ろの血管が裂けて脳卒中を発症する病気。脳卒中の 2%程度だが、働き盛りの世代を含む 15～45 歳の脳卒中の 1 割程度を占めるといわれています。発症の原因として、枕が高いと首の屈曲（顎が胸につく方向に曲がっている度合い）が大きくなるほか、寝返りなどで首が廻るときに血管を傷つける事が考えられるとされ、枕が高いほど危険率が高まるという結果をまとめました。

最近 若者は 仰向けに寝た状況で、スマホ・アイパット等を見る角度が丁度この状態にあたります。「いくら 枕がやわらかくても、高さが 15 センチ以上だと、首の屈曲がひどくなる為、使用を控えた方が望ましい」としています。研究成果は國際医学専門誌の電子版に「殿様枕症候群」として掲載。

義援金 出す人 ウラ金 隠す人
自民党 裏金全部 能登送れ
あれだけのことして それで不起訴かい

令和 6 年 雨 水

（文責 MMY）