町立金山診療所だより　vol.180

ほっとクリニック

「脳のはなし」

山形県立中央病院
脳神経外科　医師　菅井　努

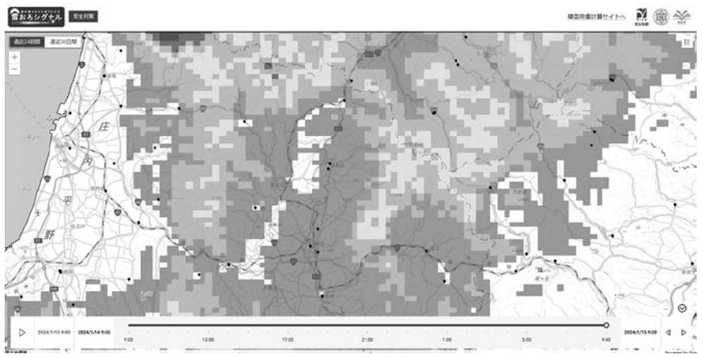
皆さん、こんにちは。金山診療所で月1回診療しています菅井と申します。普段は山形県立中央病院の脳神経外科で脳腫瘍を中心に診療しています。今回は病気の話ではなく脳についてお話したいと思います。脳は人間として最も重要な臓器で頭蓋骨の中に大事に守られています。脳は大きく分けて大脳、小脳、脳幹部にわけられています。呼吸などの人が生きていくための機能を調整している脳幹部、手足の動きなど運動をスムーズに調整する働きの小脳と機能がそれぞれ違いますが、ヒトとして最も発達したのが大脳です。今回は特に大脳についてお話しします。大脳は左脳と右脳にわけられ更に前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つにわけられています。右利きの大部分の人は左脳で会話をしており、右の脳は音楽や芸術など感受性に関与していると考えられています。計算は左脳が担当しています。また右手足の運動や感覚は左脳、左手足の運動感覚は右脳と体と反対の脳が担当しています。以前、脳は未知の臓器と考えられていましたが最近は脳についてかなりわかってきています。長い間、人間は脳のほんの一部しか使えていないと考えられていました。しかし最近の研究で人間は脳のかなりの部分を日常の生活で使っていることがわかっています。また、脳の神経細胞は140～200億個と言われ、生まれてから脳の細胞は増えることがなく年齢と共に減少していくと考えられていましたが、最近の研究では脳細胞を増やすことは可能で、規則正しい生活やバランスのとれた食事、十分な睡眠、友人や家族とのコミュニケーション、適度な運動などが脳の神経細胞を増やす効果があることが示されています。最近、認知症の原因となるアルツハイマー病の治療薬が承認されましたが非常に高価で日常の診療に普通に使用できるまでは時間がかかりそうです。脳を鍛え、認知症予防のためにも日常の生活の中で会話や趣味を楽しみ、散歩やダンスなどの有酸素運動を積極的に行いましょう。雪国の人はよく除雪で運動していると言いますが除雪は作業であって運動ではありません。雪の日は自宅内で歩く、階段の昇り降りをするなど工夫して運動を心がけてください。

防災

高めよう自助の力

第24回

屋根の雪下ろしは適切なタイミングで。雪おろシグナルを活用しましょう！



▲雪おろシグナルイメージ

1,000 -	
700 - 1,000	建物崩壊がみられる積雪重量
500 - 700	空き家等が倒壊するリスクがある
300 - 500	雪下ろしの基準となる積雪深1m以上
100 - 300	大雪が予報されている時は注意
0.1 - 100	設計積雪深を下回る積雪量
0 - 0.1	雪なし

詳しくは
こちらから▼

防災科学技術研究所では、「雪おろシグナル」をインターネット上で公開しており、積雪量や融ける雪の量などを計算し、屋根に掛かる雪の重さを分析しています。

分析したデータは雪下ろしの目安として地図上で色分けされており、雪下ろしのタイミングの参考となりますので、ぜひご活用下さい。（雪下ろしを行った後からの雪の重さも計算が可能です。）

ーわたしと金山ー No.20

林　寛治（かんじ）

金山町役場庁舎（2）

役場庁舎をはじめとする金山町の公共建築更新が周辺自治体よりも10年程度遅くなったのは、郡内建設業者の技術力向上を我慢して待つという、故岸英一元町長の英断によります。連載前回に載せた木造庁舎の写真の如く、築90年を含む木造旧庁舎で歴代町長および役場職員の皆さんが頑張って執務されていたのを見ております。

1970年代末、役場庁舎設計開始に際して当時の町議会からの要望は、「町有車2台分の車庫・内町側裏手に6台分の車寄せ・町議会関係諸室は地味に小さく・積雪対策」という控え目なものでした。その頃は七日町通りの役場側にカネホ川崎家住宅も残っておりましたから、議員の皆さんがその時点での敷地状況で新たな庁舎がどうなるかを想像し難いのは無理もありませんでした。

控え目な要望に対して、設計者としては一層意欲が燃えて、よし！その辺のニューデザインには乗らずに良いものを創るぞ！と気を引き締めました。私は専門誌で見ていたモダン・デザインに憧れてローマで6年近く過ごしたのですが、歴史を積み重ねた技術や風土、土地の伝統に裏付けられたデザインではない限り、単に新しくファッショナブルな建築物は時間が経てば消費され朽ちてゆくものなのだと、新開地の復興アパートなどを見て実感していたからです。

まず積雪対策については、地質調査の結果、大堰に近接して地下水位が高いが地盤は岩石交じりで強固であるとの報告書が得られ、第一方針として積雪荷重を県条例の2倍（2m余）に設定の上で、自然落雪を想定しました。

役場事務機能については、各課から将来を見据えた人員・希望面積をまとめてもらいました。特に目立ったのは、複数の中小会議室が多めに要望されことです。町長室、助役室等の管理部門は任せるとのことだったので、建築資料の既存庁舎例から面積規模等のみ参考にしました。そのうえで地下1階、地上3階建てをベースに諸機能を明確に配分し、1階に町民に対応すべき事務室部、2階に町長・助役、総務等管理部課と教育委員会、3階は町議会議場と議会関係諸室および図書室としました。地下室は機械関係室と資料倉庫に充てています。

一方、七日町通りに面した正面2、3階を吹き抜けとした多目的の「町民ホール」を設計者として特に提案し、町側から承認されました。それまでは県内同規模の庁舎施設で町民ホールに相当する場は見られなかったので、当初はこの場をどのように活用するか、職員の皆さんが迷われたこともあったようですが、各種会議、集会等催事の都度、椅子や机の配置で、楽しく面白く工夫され、空間が生き生きと成長し続けるのを実感しております。町民ホールは7年前の耐震補強工事の際に臨時事務室としても活用され、役場機能を変えることなく工事予算低減にも大きく資することになりました。

▶2017年3月耐震補強工事中の町役場2階町民ホールを生き生きと上手く活用している事務部局。3階吹抜け部から見下ろす。