

クローバー

3号



発行元：くどうちあき脳神経外科クリニック

〒143-0016 東京都大田区大森北 2-4-10

03-5767-0226 Fax03-5767-0327

<http://www.kudohchiaki.com/><http://www1.nisiq.net/~ch-kudoh/>

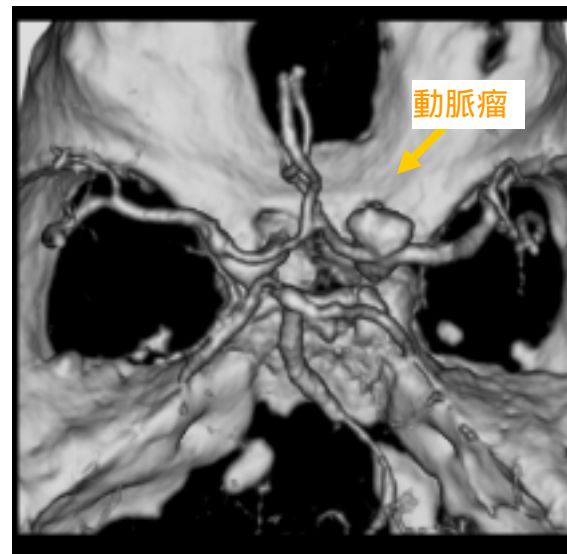
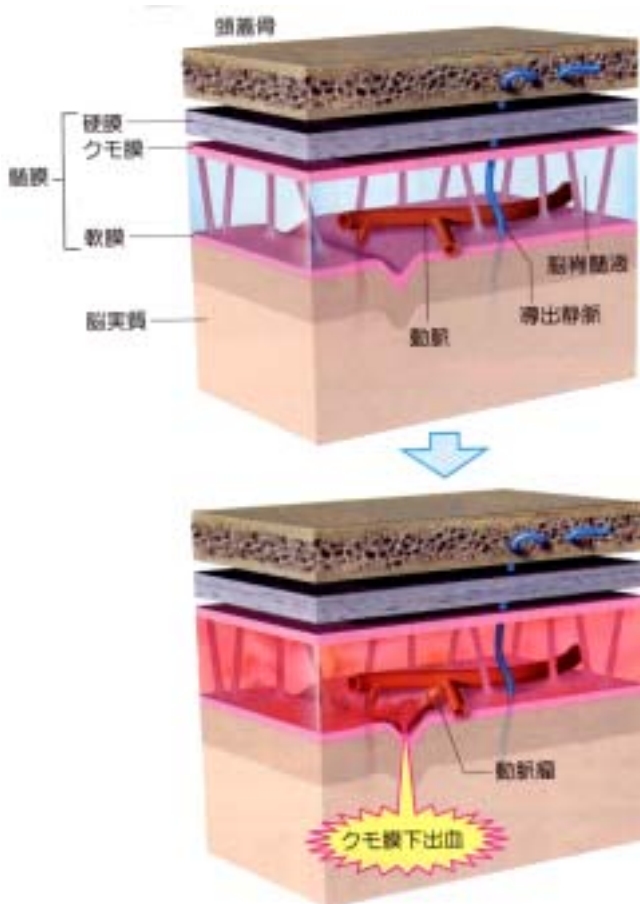
発行人：くどうちあき

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー

第 2 回

クモ膜下出血の主犯人 “ 脳の動脈瘤 ”

働き盛りの人々の命を突然奪ってしまう怖い病気、くも膜下出血は何故おこるのでしょうか？
くも膜下出血はほとんどの場合、脳の動脈瘤が破裂して起きてしまいます。少数の方は脳血管の先天奇形がもとで出血します。ですから脳動脈瘤が、主犯といっていいわけです。動脈瘤は動脈硬化などに高血圧症が加わって発生することが多いのですが、遺伝的な要因もあるといわれています。報告によると、ご両親のどちらかがくも膜下出血であった場合、30～40%の確率でお子さんたちに遺伝するそうです。脳動脈瘤は破裂してしまうといろいろな方法での手術をしなくてはなりません、未破裂の動脈瘤がある場合には、降圧剤により血圧を下げておけば破裂する確率を下げるすることができます！



三次元血管CT (上図)

これは当院ヘリカルCTで少量の造影剤を注射し、脳の血管だけを写した像です。写真の中の矢印の部分、脳の大事な血管にできた動脈瘤です。

くも膜下出血は、こう起こるのです！

脳を覆う3枚の膜の真中がクモ膜です。このクモ膜の下を走行している動脈に図のように動脈瘤ができて破裂した状態がクモ膜下出血です。

からだ を 動かそう

みなさん、こんにちは！受付の清水です。今回は私が、特集記事を担当させて頂くことになりました。「体を動かそう」というお題をいただいて、ストレッチ体操やダンベル体操などなど、内容を考えた末、どなたにでもできる簡単な「呼吸法」についてご紹介したいと思います。普段、何気なくしている呼吸ですが、意外と“深い”のです。呼吸にも様々な種類があり、腹式呼吸や胸式呼吸、やり方によってはリラックスしたり運動にもなってしまうような呼吸法もあるのです。今回は、どなたにでも無理なくできてとても気持ちが落ち着くと言われる「腹式呼吸」をご紹介していきたいと思います。

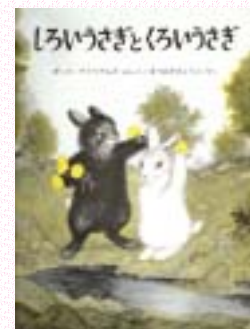
やり方はとても簡単、鼻からゆっくりと息を吸います。口から（出来る方は鼻から）ゆっくり、ゆっくり息を吐きます。息を吐く時は、吸った時の倍の長さでゆっくりと吐き出します。（5秒で吸ったら10秒で吐きます）息をゆっくりと吐く事で副交感神経（リラックスする効果がある）が活発になり気持ちが落ち着いてきます。慣れてきたら吸うときにお腹を膨らませて、吐くときにお腹をへこませてみましょう。もっと慣れてきたら、今度はイメージをつけていきましょう。目を軽くつぶって、息を吐き出すごとに体の力がスーッと抜けて、体の疲れや不調、心配事や嫌な事が吐く息とともに抜けていくように… どうですか？数回行うだけでもかなり、リラックスしませんか？ どこでも、簡単にできる、呼吸法なので、イライラしたときや気分転換したい時、眠れない夜など… リラックスしたい時、ぜひお試しください！余談ですが、私は趣味でマラソンをしています。平日は室内（スポーツクラブ）で走っていますが、休日は外へ（近くの公園などへ）走りに出掛けます。季節ごとに色々な花を見たり一足早く季節の風を感じたり、そんな場所での深呼吸もとても気持ちが良いですよ！みなさんも、外に出掛けたとき少し意識して“風”を感じてみてくださいね。ちなみに、私は大会に出るときスタート前に必ず腹式呼吸をしてリラックスするようにしています。ご質問があればお気軽にお尋ねください。

<清水>

絵本っていいね No.2

こんにちは。今回からあたらしく絵本のコーナーを担当させていただきます。皆様と一緒に、毎回1冊の絵本を通していろんな感動や新しい発見をしていけたらなあ、と思っています。どうぞ宜しくお願いします！絵本の魅力のひとつに、年齢を問わず赤ちゃんから大人まで楽しむことができるのではないのでしょうか？自分が小さい頃読んだ絵本がまだ書店に並んでいるのを見ると、懐かしくてとても嬉しい気持ちになります（そんなことってありませんか？）。また、幼い頃親しんだ絵本も、大人になってから読み返してみると、随分と印象が違って驚かされることもあります。さて、今回ご紹介するのは「しろいうさぎとくろいうさぎ」。日本での初版が1965年ですから、40年近くも読みつがれているのですね。ご存知の方も多いのではないのでしょうか？いつも一緒にいるしろいうさぎとくろいうさぎ。毎日を幸せにのどかに過ごしています。でも、ある日くろいうさぎは、考え込み、悲しい表情をみせはじめます。いったい、彼は何を思い悩み、不安になっているのでしょうか…？

幼い頃の私はこのお話から、ただただ憧れのようなものと、可愛らしさしか感じるできませんでした。でも何十年ぶりかに読み返した時には、「願うこと」「叶うこと」そして「あたりまえすぎて気付かない身近な幸せ」の大切さについて書かれているような気がしたのです。原題は、このお話の結末そのもののタイトルになっていたので、深読みしすぎかしらん？とも思うのですが、皆さんはどういう感想をもたれるのでしょうか？ぜひみなさんにも、カミツレ茶でも飲みながら（あ、それはまた別の話しですね）この本にゆるやかに流れる幸せな時間を感じていただけたらなあ、と思っています。 <西脇>



作者；ガース・ウィリアムズ
発行元；福音館書店

香りを楽しむ ア～ロマン! No.2

“オレンジオイル”

「ねえ誰か、何か甘くて爽やかな香りのオイル持ってないかしら?」「あ～それなら俺んち(オレンジ)にあるよ!」

ショート コントで始めてみました。こんにちは!! 看護師の安藤です(笑)。今回からオイルを個別に紹介していきます。1回目はオレンジです。当院でも一番多く、芳香浴やハンドマッサージ(トリートメント)に選ばれています(500回を超えます)。生活になじみがあり、心地がよいため、抵抗感がなく導入しやすい香りといえます。フレッシュで甘い香りは、毒性が低く安全であるため、子供から大人まで幅広い年齢層に対応できます。

オレンジ オイルのプロフィール:

【科名】みかん科 【抽出部分】スイートオレンジの果皮から 【働き】心への作用:気分爽快。活力不足や気分の落ち込みに悩む方の心に大きな陽光をさしこみます。これによりストレスや不安を緩和します。体への作用:リラクスの作用があるため不安から生じた不眠症や消化器症状、乗り物酔いの防止、神経性頭痛の緩和作用があります。 お肌への作用:乾燥、脂性、くすみ肌に効きます。【使い方】ティッシュやハンケチに2～3滴つけて吸入してください。ベースオイルに希釈し腹部や気になる部分をマッサージしてもいいんですよ。入浴時にも使えます。(温めのお湯に5滴以下で入ってください。それ以上はトラブルの元です!!) 【注意事項】ほぼ全てのオイルに共通のことですが、原液が皮膚についてしまったり、使用後アレルギー反応がおきてしまった場合には、あわてずに冷たい水で洗い流し続けます。それでも回復しない場合には医師に相談してください。それでは今回はこのへんで終わりにしたいと思います。“みかん”(未完)成じゃないですよ(笑)。ごきげんようー() <安藤>

ハーブティー No.2 真っ赤に燃える夏の太陽の色

「ハイビスカス&ローズヒップ」ティー

夏に向かって温度と湿度が上昇し、体への負担も大きくなるこの季節の強い味方は「ハイビスカスとローズヒップ」のブレンドです。市販のティーパックでも手に入れ易く、お湯を注ぐと鮮やかな赤に染まり、口に含むと酸味を感じます。酸味の正体は汗をかいた時に失われる「クエン酸」と美肌を保つために欠かせない「ビタミンC」です。「クエン酸」は体内にたまった疲労物質の「乳酸」を燃えやすくし、病気や疲れへの抵抗力を高めます。汗を沢山かいた時、逆に水分をとったわりに汗や尿が出にくい時にもおすすめです。はちみつを加えるとまるやかに。お試しあれ! <加藤>

投稿

投稿第一号として、**尾身桂子様**の作品を紹介します。尾身さんありがとうございました。

く; 苦しい時でも	脳 ; No とわずに	ク ; クヨクヨしないで
ど; どうにかなるさと	神 ; 信じてください	リ ; リラックスして
う; 歌いましょう	経 ; 計算通りに行かなくても	ニ ; 人間だから
ち; 力が湧いてきたら	外 ; 元気になります	ツ ; 辛いこともあるけれど
あ; 明日は	科 ; 必ず少しずつ	ク ; クリアしましょう ひとつずつ
き; きっと いいことが あるでしょう		

投稿に関しては、先着順となります。お待ち頂く事もあります。

院長コラム No.2

世界に一つだけの花



テレビから流れている曲にふと耳が反応しました。

花屋の店さきにならんだ いろいろな花を見ていた ひとそれぞれ好みはあるけど どれもみんなきれいだね この中で誰が一番だなんて 争うこともしないで バケツの中 ほこらしげに しゃんと胸をはっている それなのにぼくら人間は どうしてこうもくらべたがる 一人一人ちがうのにその中で 一番になりたがる そうさぼくらは 世界に一つだけの花 一人一人ちがう たねをもつ その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい。。。。 小さい花や大きい花 一つとして同じものはないから ナンバーワンにならなくてもいい もともと 特別なオンリーワン

人気グループ SMAP の最近のヒット曲です。とてもいい詞だと思いました。我々の生きる現代が競争社会と言われて久しいですね。それは大人にとっても子供にとっても。私自身も振り返れば受験時代、勤務医時代を通じて、自分の意思にかかわらず競争にドブプリつかってきたように思えてなりません。今でも身の回りには、お受験とか出世争いがあり、地球規模では多国間の戦争があります。変えることの出来ない現実を変えようとしても無理があります。心が疲れたとき、“世界に一つだけの花”である自分に水をあげてみてはいかがでしょうか？

クリニック近況

5月よりホームページの方をリニューアル致しました。脳の相談室・スタッフ日記など、盛りだくさんの

内容となっていますので、一度ご覧になってみて下さい。(アドレス; <http://www.kudohchiaki.com/>)

2月のアンケート結果にお答えして：名札を見やすくし、スリッパは季節に合わせて替えていきます。待合ロビーのカーテンはスタッフ間でも慎重に検討してきましたが、開けた明るいコンセプトからやはり“開放”のままでいきたいと思います。でも、通行人と目が合わないようにはハーブを置き、暑い時・眩しい時は随時閉めていきます。これ以外のアンケートのご意見も今後検討しご報告して参ります。

新しいスタッフが入りましたので本人から一言・・・



4月から受付けをしています小島(コバタケ)です。まだまだ新参者ですが、日々皆様から素敵な笑顔を受けて、“私もがんばらねばっ！”と思っております。趣味はお散歩や旅行、フラダンスなど。よろしくお願いたします！

当院発案、“ユズバージンオイル”が生薬ゆず源本舗より発売されました。ユズバージンオイルは、ゆずの種子より抽出精製した100%天然オイルです。

ゆずの種子には、若々しく、しっとり潤いのあるお肌を保つ成分が含まれています。「スキンケアオイル」や「マッサージオイル」としてお勧めします。

ぜひ一度お試しください。詳しくはクリニック受付にお問い合わせください。



<村橋>

編集後記

2ヶ月に一回の新聞ですが、月日が経つのは早いものですね。5月より、この新聞は、ホームページからも見れるようになりました。っということは・・・全国どこにいても見られるって事ですよ！今まで以上に力を入れて作らなければ！っと思う編集委員でした・・・ <細川>