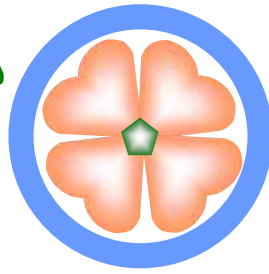


クローバー

4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3回

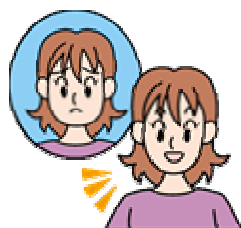
うつ状態とうつ病はちがいます！

最近元気が出ない、気分が沈みがち。私は“うつ”ではないか？ 病院を受診したらやっぱり“うつ”と言われた。。。。

一言で“うつ”といわれても、うつ状態とうつ病があります。正常 うつ状態 うつ病と進んでいくものと考えていただくと理解しやすいかもしれません。毎日の生活の中で、つらくへこんだ状態が続いても、生活スタイルや考え方を変えてみることで、何とか自力で浮上できれば“うつ状態”です。気持ちや考え方を切りかえる元気すらわからない、何もかもいやになってそのまま抜け出せないというときには“うつ病”のドアの近くにいる可能性が高いわけです。下表に両方の違いをまとめてみました。症状が2つ以上“うつ病”の方に傾くようでしたら神経科や心療内科の専門医に相談してください。

うつ病の治療には心の内面をさらけ出さなくてははいけませんので、相性の良い医師を探すことがまず第1に重要です。現代は患者さんが医師を選ぶ時代です。じっくりかみあわない場合には、遠慮せずどんどん別の医師を探してみるのも良いと思います。なるべく少量の薬をもらい、自分でも納得いくまでその効能を質問してみることで、そしてものの考え方を医師と一緒に変えていくことが治療の基本となります。

うつ状態の場合には、治療を要することはあまりありませんが、どちらの場合も、**時の流れに心を任せ、自然に楽な気持ちで生きましょう！**



うつ状態とうつ病の違い

うつ状態		うつ病
他人と話すのが面倒	→	人に会いたくない。こもる
気分が沈みがち	→	力が全くわからない
好きな趣味をしている時だけは楽しいが、その後落ち込む	→	好きだった趣味も全くしたくない
不安で自分に自信がもてない	→	自分なんてダメだと絶望する
集中力がおちている	→	仕事のミスが多く、問題となる
朝はダメだが、夜になると元気になる	→	昼・夜逆転したり、不眠となる

(浜松医大 高田明和先生の文献より引用、一部改変)

クリニック近況

皆様のアンケートの改善点をご報告します。トイレの使用状況が分かりづらい点については現段階では改善が難しいので今後ご迷惑をお掛けすると思いますがよろしくお願ひします。今回より、新聞の文字を大きくし、一層読みやすくしました！今後もチャリティー新聞としてご愛読下さい。受付にキューピーの募金箱があります。チャリティー新聞の詳しい内容については創刊号をご覧下さい。

< 新スタッフ紹介 >



新メンバーとして受付に加わった村上です。皆様に安らぎを与えられるように頑張ります。現在、カウンセリングを勉強中です。いつの日かお役に立てたらと思っています。よろしくお願ひします。

8月からスタッフになりました看護師の松崎です。皆様との一つ一つの出会いを大切に育てていきたいと考えています。早く顔と名前を覚えて頂けるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。



香りを楽しむ

ア～ロマン! No.3

“ラベンダー”

「アロマオイルのお勧めってある?」「色んなオイルと、くラベンダー。1本で何にでも使えると言ったらこれだべ!」きた～(北、寒ム!!)という感じですか?(笑)今回はラベンダー オイルについて、前・後編の2回に分けて紹介したいと思います。1番用途が広く、希釈せず直接肌につけられる数少ないエッセンシャル オイルです。安全で刺激が少ないため、常備薬として持っておくと便利です! 前編の今回は、体へのケア編です。

<ラベンダー オイルのプロフィール>

【科名】シソ科 【抽出部分】花の付いた先端部分

【体への作用】鎮痛(頭痛、肩こり、腰痛、筋肉痛、リウマチ等)、抗菌、消炎。

<使い方> 頭痛時には原液を中指にとり、こめかみ部を優しくラセンを描くようにマッサージします。他の方法としては、洗面容器に38～40のお湯を入れ、ラベンダーオイルを1滴。そこへタオルを十分に浸して、硬くしぼり患部へあてます。これは眼の疲労にも有効です。季節柄、蚊などによる虫さされにも原液をつけたり(抗菌)、日焼け後のほてりにも、先ほどのタオルを冷やしておいて冷湿布を行う(消炎)と、症状が早く和らぎます。では後編につづく。ごきげんよ -

<安藤>

ハーブティー No.3

ハーブティーの入れ方&

飲み方のポイント

今回はハーブの有効成分を逃さないためのポイントをご紹介します。手軽なティーパックを使う場合、まずカップにパックを入れ熱湯を注ぎ、小皿などでフタをして3分ほど待ちます。次にフタをはずして湯気をそっと吸い込みます。(鼻から湯気中の揮発成分を吸収するのでアロマセラピー効果があります!)湯気が消えたらゴクゴク飲まずに、一口ずつ含んでゆっくり味わいます。(頬や舌の裏側の粘膜から有効成分が吸収されます!)ハーブティーを飲む時は、ぜひゆったりとした気持ちで味わってくださいね!

<加藤>

～芸術の秋～

美術館を訪れてみませんか？

熱かった夏の日射しが去り、風も涼しくなる頃は外歩きに最適ですね。時は芸術の秋。普段あまり行きつけないという方も、たまには美術館などいかがでしょう？都内にある美術館の中から、私のお気に入りをご紹介します。この2つは偶然にも同じ頃に住居として建てられ、現在では美術館になっている建物ですが、趣は全く違います。どちらも一歩足を踏み入れるだけで非日常的な空間に誘います。興味がわいたら是非訪れてみて下さい！

都立庭園美術館（JR目黒駅）

1933年に建設された旧朝香宮家邸宅が美術館となって、付属の庭園とともに公開されています。建設当時の欧米で流行したアールデコという美術様式で建てられた洋館の内部は、照明や壁の細部に至るまで洗練された装飾がほどこされています。訪れるたびに「あ～私の部屋もこんな風だったら…」と見果てぬ夢を抱いてしまいます！庭園の芝生では、寝転がったりお弁当を広げたりして気ままに過ごしてください。

朝倉彫塑館（JR日暮里駅）

彫塑家朝倉文夫が住居兼アトリエとして自ら設計し1935年に完成した建物が、彫塑作品とともに公開されています。和洋折衷の建物は独特の雰囲気があり、部屋の縁側から屋敷の中心の池をぼーっと眺めていると、何時間でも過ごせるような気がします。日暮里駅を降り谷中墓地を抜け、細い路地や数々のお寺を通り過ぎて根岸や千駄木へ向かう途中に寄るのがおすすめです。しばし江戸情緒にひたることができます。

<加藤>

絵本っていいね No.3

与謝野晶子の童話世界へ・・・ きんぎょたちといっしょにでかけませんか？

今年の夏は「金魚」がブームだったそうです。だからというわけでもないのでしょうか、書店の絵本コーナーでも金魚をよく目にしました。やはり日本人にとって一番馴染み深いおさかなだからでしょうか？さて、今回ご紹介するのは、「きんぎょのおつかい」。与謝野晶子が自分の子供たちの為に語ったお伽噺のひとつで、明治40年に「少女世界」で晶子が初めて幼年向けに発表した、記念すべき作品でもあります。（絵本になっているのは、おそらく今回ご紹介するものだけだと思うのですが・・・）

当時開通したばかりの新宿 お茶の水間の電車に乗って、三匹のきんぎょたちがおつかいに。切符がなかなか買えなかったり、乗り過ごしそうになったり…。果たして三匹のきんぎょたちは、いくつもの難関(?)を乗り越えて、無事におつかいを果たすことができるのでしょうか...？

さあ、金魚たちのはじめてのおつかい、みなさんも見届けてくださいね！そしてこの本のもうひとつの魅力は、ガリ判刷りの温かい風合い。より一層ノスタルジックな雰囲気を引き立てています。

それでは最後に、絵本だからこそその楽しみ方をひとつ。“三匹をずーっと見守っている、何者かがページのどこかに、必ず、います。さて、それは...？”

<西脇>



文：与謝野 晶子

絵：高部 晴市

発行元；架空社

院長コラム

第三章

言葉のパワー

小諸なる古城のほとり、雲白く遊子かなしむ。

みどりなす はこべはもえず、 若草も敷くによしなし、…

島崎藤村の有名な千曲川旅情の歌です。流れ行く川面に、躍動していた自らの青春を重ねあわせていたのでしょうか？

肉体は歳月とともに変化し、時に薬やメスを使った治療が必要になります。ひとの心は、もつと微妙に変化し続け、言葉により傷つき癒されます。医者の一言がどれほど患者さんの心と体を左右しているか、今に言われ始めたことではありません。最近では心ないドクターの言動が患者さんを傷つける「ドクハラ」なる言葉もみられます。

私は長年、病んだ脳にメスを入れてきた外科医です。くも膜下出血や脳腫瘍の患者さんが、術後、笑って退院されたときの喜びは忘れられません。そして今、心の病でふさいでいた方が数カ月の治療後に笑顔で診察室を出て行かれる時、同じ嬉しさを感じています。いつも来院されている患者さんが、パツタリと来院されなくなると心配してしまいます。私もその患者さんから、パワーをもらっていたと気づく時です。

薬やメスだけでなく、言葉による治療に重きをおくのは心療内科や神経科ですが、私は言葉を大切にしたい「心療脳神経外科」なるものもあってもいいかなと思います。



投稿

今回は、深澤登美夫様から頂きました、川柳をご紹介します。

- ◇ 脳神経 何処に寄り道 はや初秋
 - ◇ 舗道にも 芒色づく 医院前
 - ◇ 十和田湖の深き底まで 紅葉かな
 - ◇ 爽やかな声
- 午前五時 ラジオから



編集後記

今年の夏は異常気象と言われているのですが、本当にどうしてしまったのでしょうか！？ 関東地方の夏は一体どこに行ってしまったのでしょうか？ セミの鳴き声も、どうもしっくりこない気がしてしまいます。

みなさん
体調には気をつけて
くださいね。



<清水>