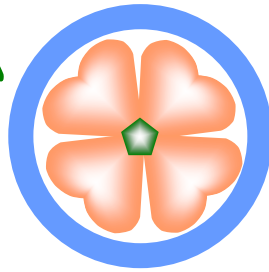


加齢

5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4回

肺炎とインフルエンザの予防接種

インフルエンザ ワクチン

インフルエンザウイルスは咽頭から気管支の粘膜を傷つけ体内に入り高熱と強い咽頭痛、関節痛をおこします。4年に一度オリンピックの年の1~2月に大流行するといわれ、Aソ連型、A香港型、B型のウイルスが猛威をふるいます。接種するワクチンは各ウイルスに対抗できるように作られます。成人では接種をしておくと70~80%が発病を防げます。最近では1回の接種のみでよいことが多く、接種時期は、抗体ができるまでに最低1~2ヶ月はかかるために、前年の11~12月中までがよいわけです。ワクチンは鶏の卵を使って作られるために、鶏肉や卵アレルギーのある方は、じん麻疹やショックを起こすことがありますので接種できません。

費用は保険が効きませんが、65歳以上の方には公費負担があります。

肺炎ワクチン

65歳以上の肺炎の原因菌の1番は肺炎球菌です。この菌は口腔内から咽頭にかけて誰にでもいる菌です(図1)。これを肺に入れないように防御壁となっていた喉から気管支の粘膜がインフルエンザでやられると、容易に肺の奥まで入り込んで(図2)、サイトカインという毒を出し重症肺炎になります(図3)。したがってインフルエンザと一緒に接種するのが有効です。英国のランセット誌によりますと、両者接種で死亡率は80%減少したと報告されました(2001年)。65歳以上で糖尿病、腎臓、肺、心臓に病気のある方、脾臓を摘出してる方は是非受けてください。費用は、脾摘をされた方以外は、まだ保険適応・公費負担はありませんが、1度接種すると5~8年は有効です。副作用は肺炎・インフルエンザのワクチン接種とも、局所の発赤・疼痛や関節痛が見られることがあります。

両ワクチンとも当院でも接種可能です。ご希望の方は、お申し出ください。

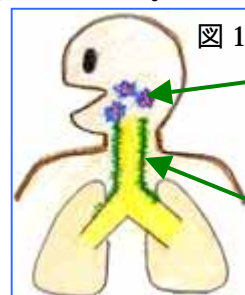


図1

肺炎球菌は、健康な咽頭にもいます。

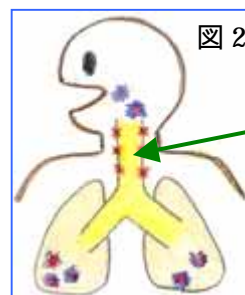


図2

インフルエンザに粘膜がやられると、防御の壁が壊れてしまい、咽頭にいた肺炎球菌は、肺の深いところまで、落ち込んでいきます。

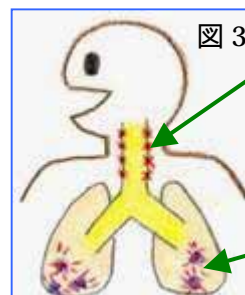


図3

インフルエンザの症状

+

重症の肺炎

クリニック近況

9月から月1回の「アロマのつどい」と「森のアトリエ」をスタートしました！！

「アロマのつどい」

植物の天然の香り（エッセンシャルオイル）を生活に役立てる「アロマセラピー」の楽しみを、わかりやすく実践を交えてお話し、毎回テーマにそった手作り品をお持ち帰り頂きます。過去のテーマは...

第1回 9 / 29 「アロマセラピーを体験する」(ルームスプレーを手作り)

第2回 10 / 20 「香りのお風呂を楽しむ」(発泡する入浴剤を手作り)

...となっています。参加された方の「楽しかった」という言葉を励みに、スタッフは次の企画を練っています。取り上げてほしいテーマも募集しておりますので、「香り」にとどまらず「健康」「美容」に関する事など、知りたいことがある方はスタッフまでご意見をお寄せ下さい。皆様のご参加をお待ちしております！

第2回写真 「手浴」の実践、ドリフターズ「いい湯だな」のBGMと頭にのせたタオルで効果倍増！？
入浴剤作り、どの香りを使おうかなー？
といろいろ嗅いでみます。



「森のアトリエ」

森の木陰で小鳥のさえずりを聞きながらゆっくりした時間の中で楽しく作品作りが出来たら・・・という思いを込めて「森のアトリエ」は始まりました。

第1回 9 / 25 「色あわせ」

第2回 10 / 20 「秋のイメージ」

美術の講師の先生を迎えて毎回季節を感じる作品を作ってお持ち帰り頂いています。



クリスマス会を12月18日(木) 大田文化の森にて行います。

詳しくは、院内のお知らせを見て下さい。

クリニック年末年始の休みは下記の通りです。

12月27日(土)～1月6日(火)



第1回 色あわせの作品

ハーブティー No.4 万能ハーブ“カモミール”

初めて飲んだハーブティーがカモミール。。。という方が多いのではないのでしょうか？

かく言う私もそうです。キク科の白い花で、香りは甘くリンゴにたとえられます。気持ちを落ち着ける鎮静作用と、荒れた胃の粘膜を修復する消炎作用に優れています。眠れない時、風邪をひいたかな？という時は、はちみつを加えると栄養と風味がアップします。

「植物のお医者さん」と言われ、カモミールを植えた周囲には雑草が生えにくいそうです。また、踏みつけられるほどよく育つとも言われ、可憐な姿に似合わぬたくましさを秘めています。

<加藤>

香りを楽しむ ア～ロマン! No.4 “ラベンダーオイル2” ～ 心のケア ～

こんにちは(^.^) 一般的にラベンダーというと、よく『不眠にいい』と言われるように、鎮静作用があり抜群のリラックス効果をもたらします。ラベンダーの中に含まれている酢酸リナリルという成分が甘い香りを作りだし、鎮静作用を発揮するのです。最近では、室内に芳香浴として使用したら眠剤の投与量が減少した、汚物の消臭目的でスプレーとして使用するなどの報告もなされ、広く病院・介護施設等で活用されている、アロマオイルの女王です。

では具体的にどんな心の状態の時にいいのでしょうか？答えはズバリ、いらだち・ヒステリー・抑うつ・ストレス・ショック等により心にひずみが生じた時！爽やかで少し荒削りな甘さが優しく働きかけ、寝付けない夜にも温かい手をさしのべてくれます。このオイルは、バランスと調整の作用に優れているので躁うつ的な状態に力を発揮します。ですから、沈んでいる心にロープを投げて引き上げてくれたり、ソワソワ落ち着きのない、おしゃべり状態の時に、“まあ少し一休みしましょう”と肩をポンポンと叩いてくれます。使い方は コットンやティッシュに1滴つけ、ゆっくり深呼吸しながら吸入（特に不眠の方は眠前に吸入し、枕元に置くと効果的）アロマライトでの芳香浴（部屋の空気浄化に）。器具がなくても、熱湯の入ったカップに滴下したり、直接、ゴミ箱のティッシュに滴下しても、立派な芳香浴ですよ。色々な楽しみ方が、えラベンダーな（笑）ハハハ。このラベンダーオイルは、香りがキツイので苦手という方がいます。そんな方には柑橘系（オレンジ・レモン・グレープフルーツ等）のオイルをブレンドすると香りが柔らかくなるのでお試しを。最後に、効きすぎて眠気がくる場合がありますので、低血圧の方や、ドライバーの方は注意して下さい。では、また。ごきげんよー ルンルン。

<安藤>

絵本っていいね No.4

♪ このよでいちばんすきなのは、お礼言うこと、たべること！ ♪

12月といえば・・・クリスマス！ みなさんは誰とどんなクリスマスを過ごされるヨテイデスカ？

日本だけではなく、世界各国で愛されているノネズミの「ぐりとぐら」のクリスマスは、雪の上に見つけたおかしな穴の跡をつけることから始まります。何処に続いているのか興味津々で跡を辿るぐりとぐらですが、なんと辿り着いたところは自分達の家！ 家の中には、真っ赤なオーバーがあり、帽子があり、靴下まで干してあるのに、誰も、いない。

さて、ぐりとぐらの家に現われた謎のお客さまとは・・・？

* * * * *

ケーキのよいにおいに誘われて集まってきた森の仲間たち。美味しいお茶と、チョコレートとクリームがどっさりのったケーキ。そして、うたと踊り……。仲間と過ごす素敵な時間をプレゼントしてもらえるなんて、なにより幸せなことだと思いませんか？ ひとりで見るのもよし、大切な誰かに読んであげるのもよし。ちっちゃな子どもとかがつてちっちゃかった子どもに愛され続けているおはなしのご紹介でした。

最後にみなさまへ。 Merry X'mas & A Happy New Year !! <西脇>



なかがわ えりこ

やまわき ゆりこ

出版社：福音館書店

院長コラム 第4章 主侍医でいること

現在の医療制度では、病気になって入院してもその病院には2~3ヶ月しか入院することができません。私はこれまでに何例もの脳手術を行ってきました。術後よくなって退院できた方は別として、不幸にも意識が戻らなかった方々は3ヶ月たつと、他の病院に転院しなくてはなりませんでした。これは主治医にとってもつらいことです。

その後、その患者さんがどうなってしまったのか、ほとんどの場合はわかりません。おそらく転院先の病院でも3ヵ月後には同じことが繰り返されていたのではないかと思います。きっとご家族の皆さんは行く先々の病院で、いつもその場限りの説明を受けては転院を繰り返す、心配な日々を送られていたと思います。

病院には病を治す主治医がいます。しかし、その病院をひと度出た後の世界には、患者さんや家族の味方になり常に支えになってくれる医者が不在です。病気になる前から常に健康状態を把握し、いつもその患者さんや家族の近くにおいて気軽にコミュニケーションを持てる医師が絶対必要であると思います。

いままで言われてきたホームドクターはある程度これに近いものであったと思われます。しかしこれからの時代には、発病時に病院を紹介するだけでなく、病気になる前も、入院後の治療を受ける際も、また転院しなければいけない時も、常に患者さんと家族のそばに侍(はべ)って、まるで顧問弁護士のように支える主“侍”医が、我々開業医には求められると思います。

チャリティー

みなさんから集まった募金のチャリティー先を決めたいと思います。受付にある投票箱に希望するチャリティー先を記入の上、投票をお願いします。

1 障害者施設 2 児童福祉施設 3 高齢者施設 4 海外援助

の中から希望するものをお書きください。

締め切りは12月末日です。次号にて投票結果を発表します。

お知らせ

この新聞と同名の事業所がありますが、クローバーは当院オリジナルの新聞です。

お間違えのないようお願い致します。

投稿

皆様からの投稿をお待ちしております。受付カウンターに投稿箱がありますので、そちらに原稿を入れて下さい。

編集後記

本年の新聞は、今号で終了となります。なんとか5号まで出すことが出来ました。最初の頃に比べ、発行部数も多くなり、ついに、クローバー新聞にも好(購)読者が!!!と、前向きに考えている編集部であります。来年は、更なる向上をめざし、楽しい新聞を作って行きたいと思います。<細川>