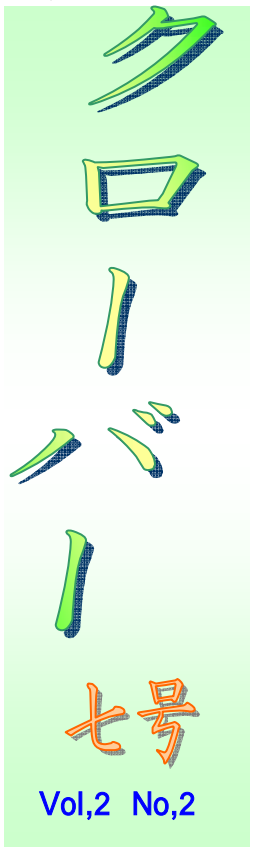


気になる頭痛①

【何が原因ですか?】
 頸の付根を覆う筋群を貫通して大後頭神経が出ています。この神経を過剰に興奮させる刺激が加わると大後頭神経痛が生じます。たとえば、ストレス（対人関係、深酒、徹夜、主婦の方ですと家庭内のイザコザ etc.）や低気圧（雨の降る前）などの影響が加わったときに、大後頭神経痛がよく生じます。悩み事があり、明日の天気予報が雨なんていうときにはダメです。また神経の出ている所の筋肉がギョツと収縮したり（緊張型頭痛や、むち打ち症に続

大後頭神経痛

【症状と診断は?】
 首から後頭部がキリキリといたみ、頭のとっぺんにかけて痛みがはしります。人によっては、目の奥まで差し込むような痛みや、肩から頸にかけてのこり感を伴うこともあります。髪の毛の生え際で耳の後ろから真ん中よりのところを指で押すと、ウツツ!と唸ってしまうほどの痛みを感じる場所、“圧痛点”があります。これがあるとはほぼ間違いなく、診断が付きまます。



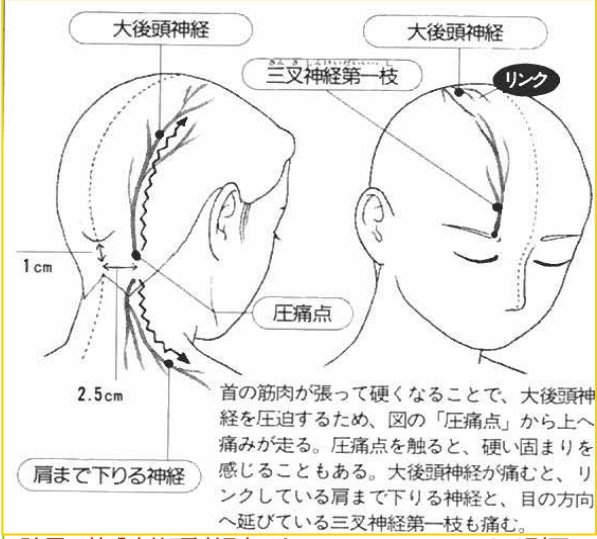
Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.6

原因となるストレスなどがかったときには再発することがあります。でもその時はまた治療すればいい! くらいに軽い気持ちでいてください。くよくよ心配しているとますます再発してしまいます。

【どう治療するのですか?】
 冷たい湿布や鎮痛剤の服用、整体マッサージでも治らない場合には、大後頭神経ブロックをおこないます。これは圧痛点に少量の局所麻酔剤や少量のステロイド剤を注射します。ほとんどの方は、このブロックを週に1回くらい、数回すれば痛みは消失します。

発するタイプ)、変形した頸椎がこの神経を圧迫したりして(頸椎症によるタイプ)も痛みます。コンピュータ長時間向きあつたり、下を向いて仕事する方たちの中には、頭の重さをいつも頸の筋群が支えているため、てきめん痛くなる方がいます。美容師さん、看護師さん、エステシヤン。。。ご注意を!

発行人...くどうちあき
 〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北一四一
 Tel. 〇三 五七六七 〇二二六 Fax. 〇三 五七六七 〇三二七
<http://www.kudohchiaki.com/>



院長の著「大後頭神経痛」ドマーニP386~389より引用

クリニック近況

家族の集いのお知らせ(5月27日)

「家族の集い」とは、家族の方々に日頃の介護に役立つ最新情報をご紹介したり、お茶を飲みながら息抜きをする場としてご利用して頂きたいと考えて企画致しました。

第1回は講演会を予定しています。第一部では痴呆について院長からお話し、第二部では介護保険についてスタッフがわかりやすくお話しします。会場は大田文化の森です。詳しくはクリニック受付にあるお知らせをご覧ください。今回は介護にあたっていらっしゃる家族に限らず、講演を聴いてみたい方などでもご参加できます。参加費は無料ですので、皆様のご参加をお待ちしています!

チャリティー募金の報告

この一年間でチャリティーの合計は10,485円にもなりました。このお金を3月30日、児童支援活動を行っている『あしなが育英会共同募金』に送金致しました。

ご協力ありがとうございました。
チャリティー新聞を

今後も宜しくお願い致します。



こころの疲れを感じる時はありますか？

「みなさんが疲れたなあ～って感じた時、
みなさんはどうしますか？」

色々なお答えがあると思います。

疲れと言っても色々な疲れがありますよね。

まずは体の疲れが思い当たるでしょうか。体の疲れは休息が必要だと思います。では、心の疲れはどうでしょうか？



誰かに話を聞いてもらうとか外出してみるとか美味しいものを食べにいくとかスポーツをしてみるとか・・・。
様々な方法があるのではないかと思います。

その方法が見つけれない時に、心の疲れはどうなるのでしょうか？

どんどん溜まっていくかもしれませんね。

溜まった心の疲れは、方法が見つかれば減らすことができます。

「どうやって?」と思った時に、方法探しをまず始めてみるのはいかがでしょうか？

誰かに話してみて何かが見えてくることってありますよね。

疲れのない生活は理想ですがなかなか難しいと思います。

疲れを残さない生活が出来るとよいですね。

心の疲れを取る方法を見つけ、もっと心とうまく付き合っていけると、より生活しやすくなるのではないのでしょうか。

もし、心の疲れを取る方法をどうやって探したらよいのか迷った時、カウンセリングを利用してみるのも1つではないのでしょうか。

< 村橋 >

香りを楽しむ

ア～ロマン！ No.6

“ティートリーオイル”

こんにちは(^^)。後編の今回は心のケア編をお贈りしたいと思います。スパイシーで強い、フレッシュな香りは、ずばりヒステリーやショックに役立ちます。前編でお話したようにこのオイルは免疫系の強壮作用があります。嗅ぐこと(吸入)によって、心を強くし、よみがえらせてくれる原動力です。病は気からというように、心が弱っている時は、体も色々な不調(頭痛や胃痛など)に陥りますよね?! そうなる前に心の消毒剤として、このオイルを使ってみては如何でしょうか!(^^)! 香りが嫌いであれば、きっと何らかの心の変化を感じることで

しょう(^^)。

今回のおまけとして、ティートリーとブレンドすると相性のよいオイルを紹介します。題して“消毒作用が高まるブレンド”です。ティートリーとラベンダー(優れた抗菌性の為、医療施設で空气中に拡散して、よく使用されます)や、甘みや、爽やかさを増すオレンジ、レモン、ユーカリを混合して芳香浴をすれば、お部屋の空気もきれいになりますよ。それではまた、ご機嫌よー(^^)。



< 安藤 >

ハーブティー No.6

“ハーブとは?”

「今更だけど、ハーブって何?」という素朴な疑問をお持ちの方はいらっしゃいませんか? 広い意味では「人間の生活に役に立つ植物」のことです。ですから日本の伝統的な薬草(ドクダミ、ヨモギ)や料理の薬味に使う植物(しそ、しょうが)などもハーブといえます。精油でもゆず、ひのきなど日本の香りが製品化されています。ハーブやアロマというと西洋的なイメージがありますが、身近な植物も見直してみたいかがでしょうか? < 加藤 >

絵本っていいね No.6

～そしてまた、春のおとずれ～

今回ご紹介する絵本には、一切「文字」ができません。樹齢いくつぐらいなのでしょう? (おそらく日本の)どこかで、すっと立ち続けている「はるにれ」の樹の1年間を見つめ続けた写真絵本です。移ろう季節の中でいつも同じ姿勢で立ち続ける春榆の樹。この絵本に刻まれた1年間という季節の移ろいも、きっとはるにれの人生の中ではほんの一瞬のことだと思つと何だか不思議で荘厳な気持ちさえ湧いてきます。

この絵本は文字がないだけに多くのことを語りかけているような気さえます。

じっと見つめていると見つめ返されているような、言葉が溢れ出しているような・・・。

この絵本には「文章」がありません。ただ「はるにれ」の樹がそこにあるだけです。ぜひ手にとって、ご自分の中の自分だけの「ものがたり」を、探してみてください。



写真: 姉崎一馬

出版社: 福音館書店

< 西脇 >

院長コラム

第6章

子供たちとの会話

ある日、お母さんと7歳になる男の子が相談に訪れました。「先生この子、自分の手と足をかんで、皮がむけてしまっているのですが。。。」

私とその子との会話が始まりました。僕、海で泳ぐタコ知ってる？ うん知ってる。タコの足は何本ある？ 8本だよ。タコは自分の足食べるんだよ。自分の足食べちゃったから、足が8本になっちゃったんだよ。僕も自分の足、食べちゃうと足がだんだん4本、5本と増えちゃうよ。へえ〜！（少しびつくり顔になる）先生、イカは？ イカだって同じだよ。自分の足食べちゃうから、あんなに足が多くなっちゃったんだよ。10本もあるんだよ。ふ〜ん！ じゃあ先生、イカがタコの足を食べたらどうなるの？ 僕、お母さんの足や先生の足、食べる？ 嫌だよ、お母さんの足なんか水虫だもん。お腹いたくなっちゃうよ。そうだね、僕の足にだって、水虫がいるかもしれないから、足の皮食べるのやめようね。。。 その子は大きな目をキラキラと見開いて帰っていきました。しばらくしてから、その子から今日は楽しかった、先生にありがとうございましたという電話が入りました。

少し前に、すぐにキレル子供のご社会問題になりました。最近では、赤ちゃんや子供を虐待し、キレル親

のことが報道されています。私は子供を躰けることと、鍛えること叱ることは異なるものであると思います。幼いときに、親が子供に夢を持たせるような会話をたくさんして、大地に深く根を張らせるようにしてやること、そして根が張ってから鍛えるために寒風吹きすさぶ社会に出してやる。これが教育の基本のように思えてなりません。ただ怒鳴るだけでなく子供を納得させる話し方をするのが親の責務ではないでしょうか？ 苗木の根がはる前に冬の寒空の下にさらしたらすぐ枯れてしまします。もちろん他人に迷惑をかけるようなことをした時には、厳しく叱らなくてはなりません。キレル子供や親の報道を耳にするたびに、私は世代から世代へ繰り返される家庭内の環境に思いがいつてしまいます。



投稿

前号の院長コラムへのご感想を
篠原 都代子様より頂きました。

「クローバー六号読んで偶然にびっくりいたしました。夫が60才の記念に京都を選んで旅した時大仙院の尾関宗園師から

「今こそ出発点」

人生とは毎日が訓練である
わたくし自身の訓練の場である
失敗もできる訓練の場である
生きていることを喜ぶ訓練の場である
今この幸せをよるこぶこともなく
いっどこで幸せになれるか
この喜びをもとに全力で進めよう
わたくし自身の将来は
今この瞬間ここにある
いまここで頑張らずにいっ頑張る
60回目のお誕生日おめでとございます。



今も夫の写真のそばに飾られております。
いつの日かゆっくりと京都を旅してみます。
私も第三の人生の出発点 一歩 一歩
ゆっくり輝く人生を目指していきます。
いつもありがとうございます。」

編集後記

春は新しい出会いの季節ですね。どんな出会いがあるか楽しみです。出会いによって、新しい自分が見つかるかも知れませんね。