

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.8

## 脳梗塞になりたくない！ その② これは危険な前ぶれ症状

脳梗塞には初期に症状が出現しても 24 時間以内に消失する場合（一過性脳虚血）と、症状が完全に残ってしまう完成脳梗塞があります。後者の中には命にかかわる重症型に陥る転帰がときに見られます。ですから、初期の前兆段階で早く脳の専門家を受診し、治療を始めなければなりません。次のような症状が1つでも現れたら、躊躇せずに受診においでください。すぐに症状が消えたからいいか！ではなく、大きな脳梗塞の前兆であると体が教えてくれていることを忘れないで下さい。

### 脳梗塞の前ぶれ

片方の手足がしびれる



急に手足から力がぬける



片足を引きずっているといわれる



ものにつまづきやすい



フラフラしてまっすぐに歩けない



片方の目にカーテンがかかったように、一時的にものが見えなくなる



急にめまいがするようになった



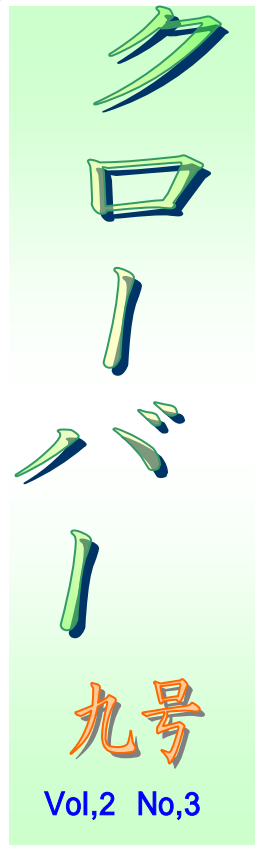
ものが二重に見える



言葉が出てこない、理解できない



循環器病研究振興財団の啓発パンフ（峰松一夫氏 著）より引用・一部改変



Vol.2 No.3



発行元：くどうちあき脳神経外科クリニック  
 〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北二 四十  
 発行人：くどうちあき <http://www.kudohchiaki.com/>  
 Tel. 〇三 五七六七 〇二二六 Fax. 〇三 五七六七 〇三二七

# クリニック近況

「第二回 家族のつどい」を6月25日に大田文化の森にて開催致しました。在宅支援センター大森・蒲田の職員の方をお招きして、「在宅支援センターの利用の仕方について」の説明がありました。ご参加の方からも活発なご意見があり、更に理解を深めることができました。

「第三回 家族のつどい」を7月30日にエセナおたにて開催致しました。皆さんが直面している介護についての悩みや不安について語り合いました。

次回は9月17日にエセナおたにて開催します。詳しくはクリニック受付にあります「たんぼぼ通信」をご覧ください。

十一月二十八日には当院主催の映画会「スウィートホーム2 日傘の来た道」の上映を予定しています。お楽しみに！

主演：・柴田恭兵、石田えり、原日出子、財津一郎  
玄関を広く衛生的に使用するために下駄箱をリニューアルし、クツを収納できるようにしました。

待ち時間短縮のため、検査は7月より予約制になりました。ご理解の程よろしくお願ひします。



## よい睡眠をとるには

寝付けない・熟睡できない・昼間の眠気に悩んでいませんか？  
忙しく働いたり、いろいろな問題を抱えたりとストレスや疲れを感じているのではないのでしょうか？寝付けない・熟睡できないなどの不眠もストレスの影響を受けています。不眠は、脳や精神的機能の低下の他、老化が促進されたり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が悪化したりと私たちの健康に大きな影響を及ぼします。私たちは、寝付いてから目覚めるまで深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）を90分位の間隔で繰り返しています。レム睡眠時は、目玉がキョロキョロ動き、体温・血圧・呼吸が変化します。夢を見るのもこの時です。体は眠っているが脳が休んでいないのです。一方、ノンレム睡眠時は、脳も休んでいる状態です。良い（快適な）眠りは、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスが取れている状態とされています。では、良い睡眠をとるためには、起床時間を一定にする。起床後、日光に当たる。昼寝をするなら午後3時前の20～30分位まで。夜食は軽めに、就床4時間前までのカフェイン・1時間前までの喫煙。睡眠時間は個人差があるのでこだわ



らない。寝酒は眠りが持続しないので控える。就床1～2時間前にぬるめのお湯でゆっくり入浴。無理に眠ろうとせず、自分なりのリラックス法（軽い読書・音楽・香り・ストレッチなど）を見つけることがあげられます。日々の規則正しい生活のリズムと自分なりのリラックス法が大切だね。まずは、一つひとつ変えてみてはいかがでしょうか。どうしても難しいようなら医師に相談してみましよう。  
<村上>

## 香りを楽しむ アーロマ！ No.8 “グレープフルーツオイル”

今回は特にダイエットの強い味方となる精油、グレープフルーツを紹介したいと思います。食べ物としてもビタミンCを豊富に含む果物で知られていますよね。最近この精油は、むくみ対策の化粧水やストッキングをはじめ、リフレッシュすることから香水にもよく使われています。まだまだ露出が気になるこの時期、いつもこの肉どうにかして～憎らしい(笑)！と思っている方は是非どうぞ～(^o^)

【科名】ミカン科 【抽出部分】果皮 【働き】  
心への作用：主にイライラ・怒りの感情にお勧めです。{一般的に肝臓の経絡が弱めの人には怒りっぽいタイプが多いと言われています}この精油は気持ちを高揚させ幸福感(^^)を与えてくれ

ます。その他、二日酔い(-\_-;)にもいいですよー。  
体への作用：解毒(免疫系、消化器系=主に肝臓系)・収斂・強壮(循環器系)・抗菌。むくみやセルライトの緩和、食欲を調節し脂肪の代謝を高めるなど身も心も引き締めてくれる働きがあります。便秘や風邪にもお勧めです。又、消臭効果で汗の匂いも抑えてくれます。  
肌への作用：ニキビ・脂性肌・皮膚のたるみの引き締め【使い方】吸入・芳香浴・ベースオイルに希釈しマッサージ(顔は必ず1%以下=すべての精油に共通・体は1～1.5%)入浴(浴槽内に3滴以下) 【注意事項】皮膚の弱い方はぴりりする場合がありますので注意して下さい。それではまたね。御機嫌よう(^^)v <安藤>

## ハーブティー No.8

### “ローズ”

「香りの女王」といわれるバラは花々の中でも別格の存在です。エッセンシャルオイルになるとかなり高価ですが、ティーでも十分に香りを楽しむ事が出来ます。心の揺れ動きを抑えられず眠れない時、神経過敏になっていると感じる時にゆっくり口に含んで味わってみて下さい。特にローズピンクは柔らかな甘い香りで、幸せな気分になれます。デリケートな女性の心と体の強い味方です。(もちろん男性にもおすすめです！) <加藤>

## 絵本っていいね No.8

「からだの形を望み通りに変える」ことができることになったダックスフンドのヌードル。でもどういう風に変えればいいの...? ヌードルは答えを探して動物園の友人たちに、

### 「からだのおおきさとかたち。どんなのがいちばんいい?」

という質問を投げかけます。でも動物たちの答えは至ってシンプル。「水に潜るのに丁度いい」「やわらかい葉っぱを食べるのにはこれが一番」等々、「今のまんまで何にも不自由なし。これでいいよ」と実にあっさりしています。

姿形に関わらず、「こうなりたい。ああいう風になりたい」と思ってしまうのは誰にでもあること。理想に近付くために努力する姿はとても尊く美しいものです。だけど、「ありのままの自分」を受け入れる潔さも、この本に登場する動物たちから学びたいものです。 <西脇>



M.リーフ 文 L.ルーベルマンズ 絵 福本友美子 訳  
岩波の子どもの本



# 院長コラム

## 第8章

### 訪問診療で思ったこと 痴呆高齢者の受け入れ体制

自営業をしている息子さんご夫婦が91歳と86歳のご両親を介護しているご家庭に伺った時のことです。ご両親は残念ながらかなりの痴呆症で、頑固で周囲に耳をかさず、今のことをすぐ忘れてしまう、風呂に入らない等、介護者も困るお二人でした。週二回訪問していた私自身も何う度に「あなたは誰？ 何しに来た？」と聞かれる状態でした。

ある日訪問したところ、非常に暑い部屋の中で、お父様は机に座っており、お母様は気分が悪いとのことで服のまま布団にくるまって寝ておられました。当然ながら汗でびっしょりでした。そこで息子さんご夫婦に室温調節をお願いしたところ、ヘルパーさんも先生も、いつもああしろ、こうしろと私たちに押しつける。私たちも仕事があり、いつも見ていられない。お嫁さんは涙を流して訴えられました。限界だと思った私は、ショートステイを勧めたところ、ご主人から、何度も利用したが、夜中に興奮する、暴言があるとの

ことで時間を問わず迎えに来いと言われる。何のためにお願したかわからない。二度と利用しようとは思われない。先生は現場を知らない。訪問診療にはもう来ていただかなくて結構、と言われました。

私は痴呆高齢者の受け入れ体制についての現在の典型的な問題点が、ここに浮き彫りにされているように感じました。痴呆のある方の受け入れ制度について、私も微力ながら世の中に働きかけていきたいと思えます。



**投稿** 阿部博之様から寄せられた随筆です。中学校時代の思い出を書いて頂きました。その情景が浮かびますね。



私が卒業した中学校は、仙台東照宮のそばにあり建物の間から学校の奥800m迄、杉の木が何万本も植えてあった。国が植えた木なのでいつもそばの町営林署が管理していた。昔も今と同じで、花粉が飛ぶ季節になると掃除が嫌だった。1時間かかり、グラウンドに行き、野球部に籍をおいていたので、スパイク以外帽子と上下白いものに替えて練習をしたが、練習の後は、帽子からスパイクまで顔全体、鼻の中から耳の中まで花粉が入り、毎年2ヶ月だけは嫌な季節だった。

### 編集後記

皆様は、暑さ対策はどうしていらっしやいますか？私は「暑い、暑い・・・」が口癖になりつつあり、クーラーのきいている所から所へ、涼みながらの移動をしています。

最近家のクーラーの調子が悪く、夏はクーラーに頼りきっている事をかなり実感しました。クーラーのなかった時代もあったのですよね。慣れは怖いですね。

村橋