

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.15

## あなたの心が免疫力の司令官です！！

免疫という言葉が最近よく耳にします。免疫とは私たちの体に備わっている自己防衛システムのことです。体の中に侵入してきたウイルスや細菌、がん細胞の攻撃から体を守ってくれる血液中の白血球軍がその本体であり、その中心的な働きをしているのが顆粒球とリンパ球という2種類の白血球です。顆粒球は細菌や細胞の残骸などのサイズの大きな異物を食べ、リンパ球はウイルスなどの小さな異物やがん細胞と戦ってくれます。そして現在のところ、この顆粒球とリンパ球の白血球軍を指揮するのが自律神経であることがわかっています。自律神経が興奮する（交感神経優位）と顆粒球が増え、穏やかになる（“副”交感神経優位）とリンパ球が増加します。

人の脳は意識的な行動の命令する大脳半球が発達したために、全ての行動が意識して行えるように思ってしまうがちですが、この自律神経は“無”意識下のコントロールです。実はこの自律神経、興奮したり穏やかになると図のように、循環器・呼吸器・消化器系にも様々な影響を及ぼします。問題は興奮し過ぎや、リラックスし過ぎの時です。興奮しすぎると増えすぎた顆粒球のあり余る力で体内の粘膜組織を破壊し潰瘍などの炎症疾患を引き起こし、リラックスし過ぎの時は過剰のリンパ球が喘息や花粉症などのアレルギー性疾患を起こしてしまいます。

興奮やリラックスは全て人の心がスイッチを入れていますから、イライラしすぎも、気が抜けすぎる程のリラックスも、自律神経を介して自己の免疫力を落としてしまうことがわかります。適度の緊張と笑い、この絶妙のスイッチのオン・オフが免疫力を高めるのです！

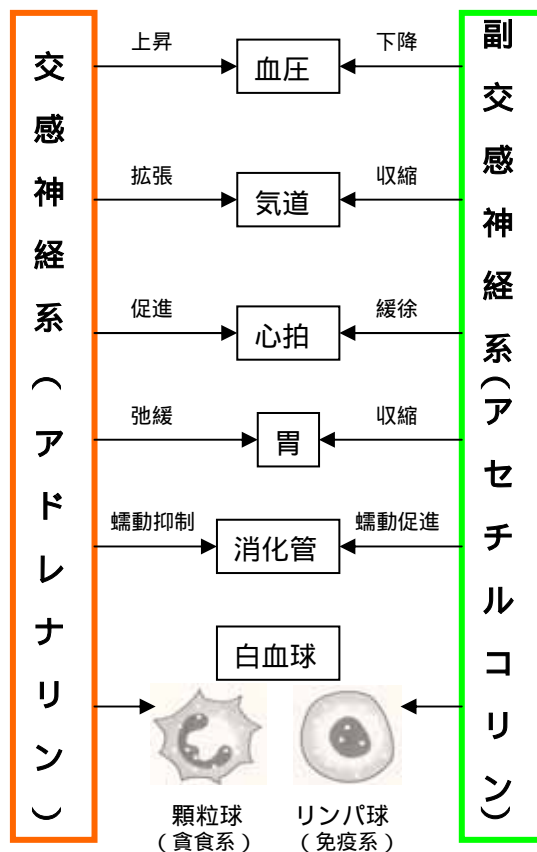
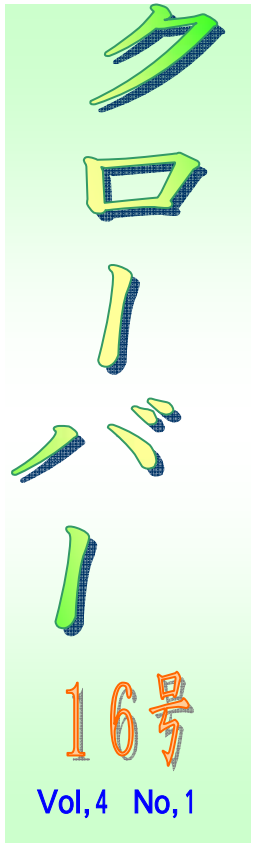


図 絵でわかる免疫（安保徹 著）より引用、一部改変



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  
 発行人・・・くどうちあき <http://www.kudohchaki.com/>

# 森のアートプロジェクト

## 「和紙で作る桜飾り」

そろそろ桜の季節は終わりを迎えているようですが、アートワークショップのテーマとして今回、和紙で桜の飾りを作りました。リボンで壁や窓辺にぶら下げる事が出来るので、窓を開けて過ごすのに気持ちの良いこの季節に、御自分の作られた作品を飾って楽しんで頂けたら嬉しいです。

丸の形と桜の形にカットした和紙を使って、水色の細いリボンを挟み込むように縦に並べて貼り合わせてゆき、その上からさらに雑誌などから切り抜いた花の写真を貼り重ねて、花がいっぱい華やかな飾りを作りました。参加して下さいました方の中には、和紙の桜の花の、花びらの部分に沢山の小さな花の写真を貼付けてまるで花束のように見える作品を作ったり、御自分の気に入った花の写真、パンジーやバラなどを選んで並べるなど様々な工夫をして下さいました。それぞれの方が選ばれた和紙の模様と写真の花は、一つとして同じ組み合わせのない独特な色合いが出ていてとても良かったと思います。

作品作りの最後に皆さんの作品を並べて見たのですが、並べるとまるで暖簾の様な見えて、沢山作るのもいいね、など新しいアイデアが出て楽しい時間になりました。



↑藤井↓

## 私のガーデニング

狭い庭ながらもガーデニング気分・・・

ガーデニングをするのに心地良い季節になりました。

我が家の玄関やベランダの鉢植え達も花が咲き始めています。

お気に入りにはプランターに植えっぱなしで5年も経つのに、毎年の春に紫色の花を咲かせるムスカリです。ピンクの小さい花から甘い香りの漂うアップルゼラニウムも寒い冬から、春になったと感じさせてくれます。

我が家の猫もベランダで花の匂いを嗅いだりしますが、新芽を食べてしまうので目が離せません。

< 高山 >



# 香りを楽しむ アーロマ！ No.15 ペパーミントオイル

ガムや歯磨き粉の香りで、口の中を爽やかにするハーブの代表といえば、このペパーミントです。和名では西洋ハッカといい、樟脳を思わせるスーッと甘く清涼感のある香りは、これから蒸し暑くなる季節に使い心地のよいアロマの一つです。是非、使ってミントね(^\_^)v

【科名】シソ科【抽出部分】花と葉

【作用】心：怒り（ヒステリー）や不安、精神的疲労・・・フレッシュでクールな香りは、高まっている感情を鎮め、もやもやとした霧を晴らしてくれる様な（＝混乱を改善）働きがあります。又、精油の持つ頭脳明晰作用により、脳に刺激を与えて集中力を高めるので、眠気覚ましや無気力な時にもよいです。体：鎮痛・抗炎症・殺菌・解熱・強壮（消化器系）・健胃・・・頭痛、肩こり、筋肉痛など痛みの緩和。消化不良やお腹の張り、

吐き気（乗り物酔いやつわりも含め）、胃痙攣など消化器系のトラブルに作用します。

使い方：植物油（キャリアオイル）に1%以下に希釈したペパーミントオイルで患部をマッサージ（頭痛時は、らせんを描く様にこめかみをゆっくり）。ティッシュに1滴付けて吸入。

肌：殺菌・収斂作用がある為、にきびなど脂性肌の方にお勧め（＝毛穴の拡張を調節します）。他、汗の臭いも抑えます。環境：玄関（靴箱）キッチン、ペット、タバコなどお部屋の消臭。

香りが強いので使用量は控えめに。高血圧、てんかん、妊娠中の方は注意を要します。

下の写真がペパーミントの葉です。



安藤

## 森の晚餐



「森の晚餐」は院長の工藤とセコム医療システム(株)が共同開発した栄養補助食品です。

### 頭の中から スッキリしたい方に [主要成分]

#### イチョウ葉エキス

「森の晚餐」のイチョウ葉エキスは、ドイツの厳しい安全基準を全てクリアしているものを採用しています。加齢による衰えが気になる方におすすめです。

#### ヘム鉄

ヘム鉄は野菜や穀物に含まれる鉄(非ヘム鉄)と比較して、約5倍の吸収性を示すことから、効率よく鉄分を摂取できます。また胃粘膜・胃壁を荒らすという副作用もなく、天然由来の安全性の高い素材です。

高濃度のビタミンC、B1、B2、B6、B12は、神経細胞を保護・活性化し続けます！

小売希望価格 10,290 円 (税込み)

当院患者様に限り、ただいま約3割引にて販売しております。ご希望の方は受付までお申し出下さい



# 院長コラム 15号

## 内観の時



クリニックには多くの方がさまざまな悩みを抱えてご来院になられます。ある時には高齢のご主人が車椅子の奥様を押し、遠いところから2週間に1回来院されま。またある時には、診察室に入ると同時にため込んでいた涙をポロポロと流される方がおられます。皆さん頭痛・不眠・腰痛等の症状を訴えられてのご来院ですが、それ以上に、長い間誰にも話せず、1人で悶々と苦しんでこられたことをひしひしと感じます。私はこのような方々に接した時、その症状だけを楽にするのではなく、できることならば一つでも二つでも、そのような“苦しみの重石”を取り除けるよう、及ばずながら手を差し伸べたくになります。

私たちは毎日それぞれの生活の中でさまざまな経験をして、その中にいろいろな喜怒哀楽の情を感じます。自分の意思ではどうにもならない病気以外の体の症状は、感情の表れとして体が訴えている言葉であると感ずます。医師がこの言葉を理解できないと、薬の量だけが増す治療になるのではないかと考えます。

感情の乱れをじつと鎮めて、自分の内なる状態を観つめる時をもつことが必要であると強く思います。私のクリニック、私の診察室は、そのような場所でありたいといつも思っています。私自身から発するエネルギーがもしあるとすれば、それを少しでも感じて元気になってくださる方が一人でもいてくださればよいと願っています。私自身、このクリニックへ訪れる方々とのふれ合いの中から元気をいただいています。

『お帰りなさい、そして日常の世界へ行ってらっしゃい。』  
私のクリニックはこのような会話ができる癒しの場であることを、これからいっつも目指していきたいと思えます。

## ハーブティー

何故だか優しい気持ちになれなくて、イライラしてやつあたりして

自己嫌悪で落ち込む…。自分の中のそんな感情をいろいろな助けをかりてバランスをとりたい、そのひとつの方法としてラベンダーティーを飲んでいた時期があります。心を鎮めてくれてリラックス効果のあるラベンダーはアロマテラピーでも有名ですが、お茶になると少し香りが柔らかいようです。長い人生そんな時がありましたら、ぜひお試しください。

## お知らせ

### ～スタッフ紹介～

4月より 受付に仲間入りしました 森井はるなです。少しおっちょこちょいな性格の牡牛座 A型（ヘビ年生れ）です。皆様どうぞよろしくお願ひします。

### ～夏休みのお知らせ～

8月12日（土）～8月15日（火）、8月26日（土）～8月29日（火）となります。

