

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.16

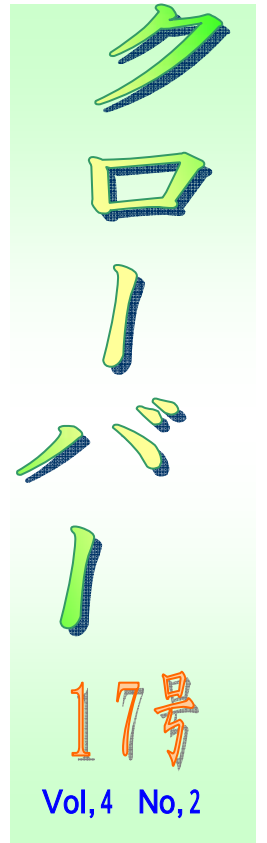
## 意外に多いのです.. 冷房病

夏になりクーラーがかかるころになると、胃腸の調子がおかしくなり、次いで、めまいや不眠、体のだるさを訴えて来院する方が増えます。中には花粉症の時のように、鼻水やくしゃみが止まらなくなってしまう患者さんもおられます。我々、脳の専門家からみるとすぐ脳の血流障害やメンタル的なことを考えがちです。また胃腸科の先生方は慢性胃炎や大腸炎などを疑うことでしょう。

「冷房病」とは立派な名前がついていますが、実は西洋医学には正式な病名はありません。冷房の効いた部屋に長い間いたり、涼しい屋内と暑い屋外というように温度差の大きいところを頻回に行き来したとき、一種の自律神経失調が起り、結果として腹痛や下痢の胃腸症状、めまい、頭痛・肩こりを生ずる病態なのです。

通常は脳の中枢にある温度をつかさどるコンピューターがうまく働き、多少の温度差に耐えられるように体をコントロールしているのですが、冷房の効いたところに長時間いると、体温を放出しないように交感神経という自律神経が働きすぎてしまい自律神経のバランスが崩れることによるようです。東洋医学的には、冷房病は体がむくむ「水毒」とか元気のない状態の「気虚」という体質の方がなりやすいと言われています。

対策としては 外気温と室温との温度差を5 いないくらいにする（外が33度の日は、エアコンを28 位ということですね）。飲み物は冷たいものだけでなく、体を温める紅茶やココアがお勧め。 食事も保温作用のあるネギ類、ショウガ類などがいいようです。冷奴にネギと生姜！いいですね。 体を積極的に動かし血流をよくするとともに、涼む時は膝掛けや、靴下を積極的に着用する。 夏の入浴は、高温短時間ではなく、38 くらいで20分程度の半身浴が効果的。カラスの行水はだめ。 治療としては西洋薬より漢方薬が優れているようです。体の熱を調節してくれるショウガや毒をとったトリカブトの附子(ブシ)などの成分を含む漢方薬をお勧めします。



Vol.4 No.2



発行人・・・くどうちあき

http://www.kudohchaki.com/

〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北一四  
Tel.〇三 五七六七 〇二二六 Fax.〇三 五七六七 〇三二七

発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック

# 森のアートプロジェクト

## 折り紙で作る小箱



折り紙は、簡単なものから難しいものまで沢山の折り方がありますが、折り鶴や風船、奴さんなど、誰もが子供の頃に、なにかしら折り紙を折る事を経験しているのではないかと思います。大人になると、折る機会はあまり無いことなので、まずは参加者の方々とスタッフが一緒に、同じ形を折りながら進めて行くことにしました。

一つの箱は、同じ形の一枚の折り紙のパーツ4つから出来ていて、初めて今日使ってみたい色、四枚をそれぞれの方に選んで頂き、一度に4枚の折り紙を折り進め、皆で一斉に完成させました。最後の組み合わせの部分はお手伝いさせて頂きましたが、皆で一緒に進めて行ったので、久しぶりの折り紙も、あまり無理なく体験して頂けたように思います。

今回は折り紙と千代紙八枚を使って、蓋付きの小箱を作りましたが、箱の部分と蓋になる部分は同じなので、ひっくり返したり、組み合わせを変えたりして変化を楽しむ事ができます。参加した方々からも、「折り紙からこんなに可愛らしい箱が出来るのね」という感想が多く上がりました。上下の箱の組み合わせを色々変えて、見え方の違いを試したり、似合う色合いを探したりして、楽しんで頂けたのではないかと思います。

^ 藤井 v

## 「ウォーキングを始めました。」

初夏によく見かける貼紙（冷し中華～）みたいなフレーズですが、私が始めたのはウォーキングです。

ウォーキングとは読んで字のごとく“歩く”こと。

私が今まで抱いていたウォーキングのイメージは「中年層のスポーツ。（おじさま、おばさま方すみません・・・）何故あんなに一生懸命、腕を振るのか？ちょっとばかり滑稽でハズカシイわ」・・・でした。しかし、実際やってみると何故だかこの腕ふりをしなけりゃウォーキングじゃない！！ような気がしてしまう。

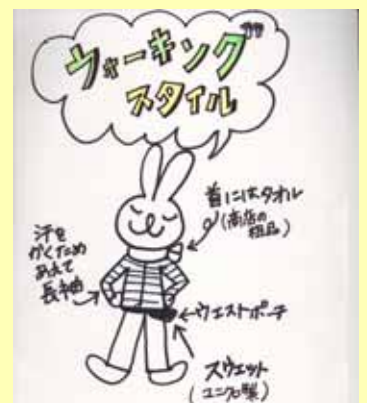
不思議です。

幸い近所は隅田川沿いに歩道が整備されており、絶好のウォーキングポイント。川の風に吹かれながら、汗だくになって歩く。

これが実に快感なのです。

すっかりウォーキングのとりことなった私は、今日も若いアベック（古っ!!）がいい雰囲気より沿う前を、腕をふりふり歩き続けるのであります。

< 森井 >



## 香りを楽しむア～ロマン!

## No.16 番外編 あ～浪漫なバスタイム

今回は精油を用いた入浴を、改めて詳しくご紹介します。(さら湯は(水道水)塩素が入っている為、肌の潤いを損ないます。市販の入浴剤や粗塩を入れるなどして避けて下さいね)

精油を入れることで、植物の香りの有効成分が湯気と共に呼吸で、脳や肺へ(=吸入)、皮膚から吸収され血液に入り、全身を循環し各臓器へ運ばれ(=マッサージ)、手軽に2つの方法が体験出来るのがアロマセラピー入浴です。

方法 全身浴は1~2種類の精油を計5滴以下。疲労/冷え性/肩こり/腰痛/ホルモンバランスでお悩みの方などはゆっくり湯船につかることをお勧めします。但し、ご家族の都合で難しい時(好みの違い、乳幼児が入る...)や風邪などで体調が優れない時は部分浴(手浴・足浴)がよいです。どちらも洗面器に約40位の熱めの

湯をはり、精油は計3滴以下を入れ、手は手首から指先まで、足はくるぶしの上あたりまで15分くらい浸けます。冷えや疲れの緩和気分転換はもちろんのこと、手は肩こり・頭痛・目の疲れの緩和に、足は第2の心臓といわれるように重要なツボが集中しているので、腰痛・関節痛・不眠・水虫などの症状にもよいです。他に、浴室の床に精油を3滴程垂らしてシャワーを浴びるのも気持ちよいです!(^\_^)

~精油をお湯に溶けやすくする器材~

天然塩(大さじ2)は発汗作用で新陳代謝を促進し、ハチミツやキャリアオイル(5~10ml)はビタミン豊富で保湿効果を高めてくれます。



<安藤>

## 虹色の毎日

カラーセラピスト オーソーマプラクティショナー 石井

わたしたちは、本当にたくさんさんの素敵な色に囲まれて暮らしていますよね。自然の色は、とつても頼もしい応援団で、色はサポートをしてくれています。初めての今回は、ブルーをお伝えしたいと思います。

ブルーといえば、スカイブルー。

そうですね!大きくて、どこまでも広がる青空の色です。

私たちの心も、大きく、優しくいつもひろびろとした心でありたいですね。

ブルーは、平和を象徴する色なのです。

雲ひとつない青空を眺めていると、平穏で幸せを感じませんか?

もし、嫌なこと、辛いことがあったら、それは心に浮かんだ雲なのです。

どんなに暗くて、大きくて雷雲のように激しいことが起きたとしても...

そんな時には、青空を思い出してください。

どんな雲の後ろにも、大きく、どこまでも広がる青空が広がっていること!

ブルーは、私たちが平和を信頼することを応援してくれる色なのです

身体に対応する部位 (チャクラというヨガで注目されているものを参考)

### 【のど】

喉の調子が良くない時、カラオケに行く時、ブルーの洋服やスカーフをするとブルーのパワーを感じることができるかもしれません!

(注)色はお医者さんでもお薬でもありません(笑)



# 院長コラム 16号

## 予期不安と現実の不安



私たちの心の中は、いつもさまざまな心配ごとに満ち溢れています。仕事の不安、ご家族の不安、恋愛の不安など、いろいろありますね。その度に心が揺れ、押しつぶされそうな気持ちになってしまいます。苦しくて苦しくて、悲しくて悲しくて、毎日がとても憂うつです。

私たちが襲ってくる不安には、まだおきていない遠い先の不安（予期不安）と、今すでに起こっている現実の中での不安があるように思えます。どちらの不安でも、一度不安になると、こうなったらどうしよう、ああなったらどうなってしまおうのかと考えてしまい、頭の中が堂々巡りとなり混乱し、結局、更に大きな不安になってしまいます。

私自身もこのところ、仕事・プライベートにわたり、この不安なるものに重く潰されそうになっていました。この不安から抜け出すのはとても苦しかったです。まだ完全には抜け出せていないかもしれませんが、でもそのとき思ったことは、まだおきてもない不安を“想像”して、自分を暗くし、へこませてなんのためにするのか？！ということでした。自分が不安で暗い顔をしていては、自分の周囲にいてくださる人々も暗くしてしまつ。スマイルでいなくてはと思いましたが、今おきているトラブルをどのように解決したらいいのかも十分にわからないのが、我々凡人の常なる苦しみですが、その上にさらに“想像”にほかならない予期不安に怯えていては、とても私たちのメンタルはもちません。今おきている現実の不安だけを解決するように、自分の意識を変えなければならぬと思います。“想像”の産物を追いかけて、疲れ果てるならば、そのエネルギーで現実の諸問題の解決に当ててみようと思います。今を生きるとは、まさにこのことではないかと強く思います。

不安は生きている限り、きつと逃れられない心の鏡であると思います。その日の気温、湿度によつて鏡はすぐ曇ってしまいます。しかし曇つた鏡はみがいてあげれば、またきれいになり、もつと輝きます。私たちは、今そこにある不安に対してのみ目を向けて対峙していくべきではないでしょうか？

## ハーブティー

夜明けのハーブティー、ブルーマロウティー。見た目にも美しいこの

お茶は、タンニンという粘膜を守る作用のある成分が含まれ喉や消化管にもやさしく働くので、胃炎や気管支炎や風邪の時などハチミツを少し加えて飲んでいきます。入れた時はブルーなのに、レモンを1滴加えると鮮やかに桃色に変化していく様子は美しく、まさに夜明けを思わせます。

<鈴木>

受付スタッフの一員となりました岡村です。

早く皆様にも覚えていただけるよう、がんばります。

どうぞよろしくお願ひいたします。



[岡村]

仕事以外がおもしろい！落語家、ダンサー、ソングライター・・・

斉藤です。一見「おばたりにん」ですが実は「ナイスなちょい悪親父」です。そこんこヨロシク。



[斉藤]