

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.18

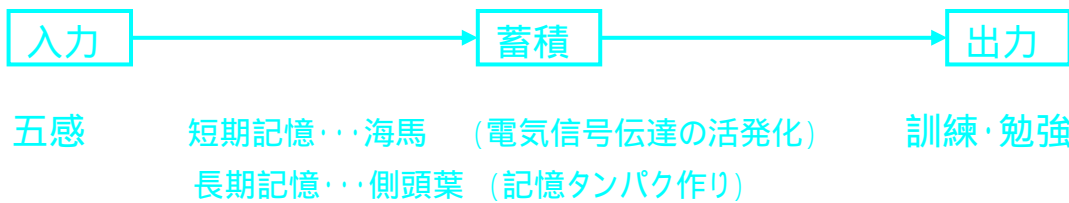
## 記憶・・・脳の中の神秘的な構造をのぞいてみましょう！

一言で“記憶”といっても、数時間で忘れてしまう「短期記憶」、それ以上覚えている「長期記憶」があります。もの忘れなどが何故おきるのかを知るためには、この記憶の仕組みを知っておく必要があります。

では脳のどの部位が、この2つの記憶の働きをしているのでしょうか？よく記憶には海馬が重要といわれます。海馬は人の脳では大脳の最も深いところにあつて、タツノオトシゴや神話の世界の神様の乗り物に似た弓形構造をしています。現在海馬には、五感を司る器官から集まってくる、いろいろな刺激を整理し1ヶ月から数ヶ月程度の一時的な記憶を蓄えておく働きがあると考えられています。つまり海馬は新しい記憶を作り短期記憶を司っているだけで、そこにある記憶はそのままではすぐに忘れ去られる運命にあります。それでは記憶の最終貯蔵庫となる長期記憶はどこが担当しているのでしょうか？これに関しては現在のところ、大脳皮質の一部、特に耳の奥あたりに位置する側頭葉だとする説が有力です。

次にどうやって脳は短期記憶や長期記憶をすることができるかです。短期記憶は海馬における神経の信号伝達が活発化することによりなされ、長期記憶は側頭葉の神経細胞内で覚えさせるための記憶タンパク質が作られることによるといわれています。電気の信号だけではすぐに消えてしまうため、タンパク質を作って記憶を神経に貼り付けておけば消えづらいとイメージすればよくわかりますね。

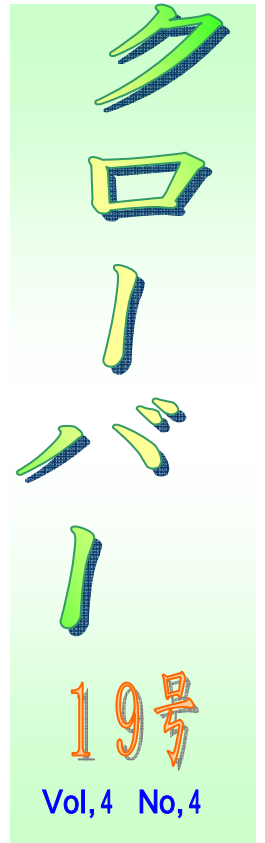
したがって記憶を維持しておくため、つまりボケないためには五感を活発に動かして情報を脳に入力し海馬で短期記憶させ、大豆など脳の喜ぶ栄養をしっかりとして記憶タンパク質を側頭葉でうまく作って長期記憶をさせることが重要です。ボケないためにはさらに、この蓄積された記憶脳から情報を取り出す訓練、脳を使うことがホントは更に大切なのです。



## 土曜日診療開始します！

3月より、**第2・第4土曜日**の診療を開始致します。

診療時間は **9:00～12:00、15:00～17:00** となります。



発行人・・・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.kudohchiaki.com/>

# 森のアートツエ

## 「干支の置物 亥」

毎年、新しい年の最初のアートの時間に、紙粘土で干支の置き物を作る事が恒例になっているので、今年はイノシシの置き物を作りました。

作例を作りながら思った事は、イノシシはイノシシらしく作るのが結構難しい！ということでした。試行錯誤の末なんとか愛嬌のあるイノシシが出来上がったのですが、上手く参加者の皆さんに作り方のポイントを、お伝えできるか少し心配でした。

当日は、濃淡の違うオレンジなどの暖色系の粘土を、それぞれの参加者に御自分でマール状に混ぜて頂いて、先の尖った楕円形を作り、足やしっぽ耳をつまみだして・・・なるべく足は短めに口は尖らせて、などなど皆さんと一緒に作っていきました。少し難しい部分もありましたが、時間をかけてゆくうちに、手の中でだんだん可愛い顔をしたイノシシが出来上がってきました。

皆さんそれぞれに、イノシシの体のマール模様が違っていているので、濃い茶色や明るい茶色をしていて、少し肩が張っていたり、背中に柔らかい丸みがあったり、首を傾げていたり、それだけなのですが、印象が全く違う沢山のイノシシが出来上がりました。

完成後にテーブルに皆さんの作品を並べてみると、「これは雄だね」「こっちは可愛くって女の子っぽい」などなど感想を言いながら、勢揃いしたイノシシ達を鑑賞して、楽しい時間を過ごしました。

藤井



## スタッフ マイ エッセイ

### 彼女のこだわり

彼女は関西に住む2歳半になる私の姪っ子。彼女の髪は、産まれた時から、くるくるの天然パーマで何も手を加えていないのに、美容院へ行ったと思われる位、かなり良い感じのウェーブがかかっています。

その髪を大人達が「髪の毛チリチリやなあ〜」とからかうと、「チリチリちゃうねん！くるくるや！！」と言い張り笑わせてくれます。2歳半ながらに「チリチリ」と「くるくる」の違いを理解しているようで、「くるくる」にこだわりを持っているようです。

半年に一度位しか会えない姪ですが、次はどんなこだわりを持つのか、会うのが楽しみです。

岡村



## ハーブティー

ハーブティーは苦手・・・という方、緑茶は好きですか？薬効をもつ

植物＝ハーブという観点からみると、緑茶も立派なハーブです。高価なお茶ほど多く含まれるカテキンには、コレステロール上昇を防ぎ、ピロリ菌を抑え、殺菌、抗ウイルスなど作用がいっぱい。ビタミンもたっぷりで飲むとほっとするし、なんととっても日本人にはおなじみですね。二日酔いにも効くなど思っていたら、アルコールが体からぬけるサポートもしてくれるそうです。

<鈴木>



# 香りを楽しむ ア～ ロマン！ No.18

## レモンオイル

今年最初のアロマは原点・基本・初心忘るべからず、という意味でもアロマの導入には欠かせないレモンを紹介します。レモンはビタミンCやクエン酸という成分が含まれていることから美容、疲労回復、血行促進などの効果があることで知られています。料理でも一味加えることで、ぐっと美味しくなりますよね。そんな万能選手のアロマ版です。レモンの様に“爽やかにこの一年皆様が過ごせますように”という願いを込めてお届けします(^\_-)-

【科名】ミカン科 【抽出部分】果皮  
 【作用】心：抗うつ・高揚。気持ちの切り替えや引きしめ（集中）心の動揺を鎮めたい時、冷静になりたい時などに。体：抗ウイルス・強壮（免疫系・神経系）・解毒・健胃・利尿・収斂・血圧降下。風邪や感染症の予防（体を感染から守る

白血球を刺激する為、むくみ、便秘や下痢、末梢血管の拡張作用から、冷え症や静脈瘤、痔の方にもお勧めです。臨床実験のデータとしても香りを嗅いだ後では作業効率や（=ミスが減少）皮膚温度の上昇が知らされています。  
 肌：殺菌・皮膚軟化。老人性のいぼ、にきび、小じわなどのトラブル、セルライトや爪のケアにも活躍します。環境：空気の浄化・消臭・虫除け。皮膚刺激が強いため、マッサージや入浴に使う時は注意が必要です。  
 相性のよい精油：殆どの精油と合いますよ(^.^)



安藤

## 虹色の毎日

カラーセラミスト

あまのこみち

3

冬から、春へと移りゆく季節、心がうきうきしてきますね

さて、今回は「イエロー」の色の言葉をお伝えしたいと思います！

イエローのイメージは、キラキラの光で私たちを元気にしてくれる

「太陽」です。

子供達のえがく太陽は、明るくて元気いっぱい大きな黄色い光！

太陽の光を浴びるとどこまでも明るくホッとしたエネルギーが

わいてくるようで、空を見上げると、つい、笑顔になります

あのボンボンな明るい光いっぱい太陽にも、

輝きだけではなく、黒点というしみもあります

でも、太陽は悲しいではないはず。

人もそれぞれ違って、完璧ではありません。

自分の不完全さを 受け入れてみると、

それは、キラキラ輝く、「個性」なのです。

イエローは、自分や個性がキラリと輝く、

喜びの色とも言われています

自分の事を判断せず、心の目であたたかく、まっすぐ見ましょ

恐れや、不安から、自分をいじめていると、個性がなくなつて、

胃も痛くなるかもしれません。（チャクラは、イエローは胃の色）

よくよくしていると、すぐそこにある喜びを受け取れない！

「もったいない〜！」

本当に幸せを感じることは誰でもできることです。

自分の中のネガティブなことも、まずは、自分がゆるしましょう。

毎日にスガッ！とライトを当てて、ひとりひとりが幸せです！

さあ、今ここに喜びを感じて生きましょ〜

石井



# 院長コラム 18章

## 歳をとる。たおやかに、たおやかに

新年を迎えたばかりと思っておりましたのに、いつの間にか気がつけば寒梅が綺麗に花を咲かせてくれていました。毎週在宅診療で伺うお宅への道すがら、朝のすがすがしい空気の中で、今年もこの時がきたよ、と私に語りかけてくれているようでした。この寒梅を見ると、その患者さんとの十数年来のことが心に浮かんできます。

血圧が高く頭が重いとおっしゃって初めて、東京労災の私の外来におみえになられた日。内服薬が効を奏して楽になったと笑顔を見せて通院されていた日。意識を失って搬送され、脳の緊急手術を行った日。その後、半身不随になられてもまた私のクリニックに来院され、「この日を待っていたんだ」とおっしゃった日。そして今は違うご病気で寝たきりになられ在宅診療を受けていらつしやる。おそらく、これからこの患者さんとは長くお付き合いさせていただくと思います。

時を経て、私たちは歳をとります。最近では平均寿命が延び、昔の六十歳、七十歳は今の七十歳、八十歳といわれるようになりました。しかし肉体年齢は伸びても、精神年齢や“常識年齢”はむしろ幼若化しているように思えてなりません。自転車で平気に右側を走る大人。相手を思いやる言動を忘れ家庭を崩壊させてしまつ大人。通院すれば安いのに往診料は高いと主張するわがままな大人。近隣の方の往診時には駐車に抗議しながら、「自分の家族の往診時には、この道はどこに駐車してもいいと言つ身勝手な大人。子供の給食費が払えるのに払わない傲慢な大人。

我々は歳をとって何を後進に残していかなくてはならないのでしょうか？一番大切なことは、社会生活をしていく上での常識ではないかと思ひます。大人が乱れていては、それを見ている子供が、「なんだ、これでいいのだ」と思ってしまう。今の社会問題となっている、いじめや登校拒否も、われわれ大人社会の行動が原因になって子供の心に歪みを生じさせているのではないのでしょうか？ たおやかに歳をとること、それは威厳のある頑固親父と鬼ばばの裏腹なのかもしれません。



## オリコンチャート5位！皆様に感謝致します

皆様のアンケートから、お蔭様で「患者が決めた！いい病院ランキング2007年度版」(オリコン・エンタテインメント発行)「頭痛」の専門家として、関東地区第5位にランキングさせていただきました。開院以来の5年間分の通知表をいただいた気持ちでとても光栄に思ひます。深く感謝致しますとともに、今後とも一步一步精進して参ります。ありがとうございました。

くどうちあき脳神経外科クリニック		総合満足度 82.2点
〒117-0051 東京都大田区大田4-4-10	TEL 03-5767-0828	・診療科目 78・診察時間 74
URL http://www.kudoaki-hospital.com/		・受付時間 88・予約システム 74
		・スタッフ 88・予約システム 74
		・設備 88・診療科目 83
GOOD DOCTOR		工業検査



## お知らせ

### チャリティー募金を寄付しました！



クローバー新聞の読者の皆様からのチャリティー募金がおかげさまで¥12,921となりました。平成18年12月28日“大田区立大田福祉作業所”へ寄付させていただきました。皆様、ご協力ありがとうございました。