

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.23

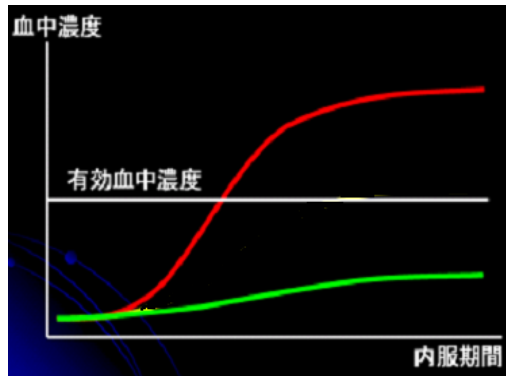
今回から数回にわたりサプリメントについてご紹介します。みなさんの中にもサプリメントを飲んでいる方は多いのではないのでしょうか。サプリメントは効果的な飲み方を理解した上で服用するようにしましょう！

■サプリメントの飲み方

《鉄則》

血中濃度を上げるのみ方でなければ、効果なし！

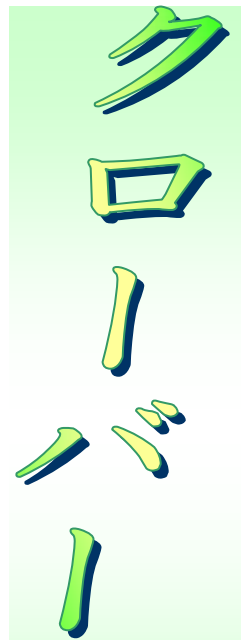
比較的安価で買いやすいサプリメントは、濃度が低いものが多く、いくら飲んでも有効血中濃度に到達しない(右図の緑線)ため、効果を感じられないということがよくあります。



サプリメントを飲むときは、短期間で有効血中濃度まで達するもの(右図の赤線)が望ましいのですが、日本で販売されているサプリメントの多くは上記のように濃度が低いものが多いので、よく確かめてから購入するようにしましょう。また、多くのサプリメントは飲みすぎても問題はありませんがビタミンAやホルモン作用のあるサプリメント(イソフラボン)は、過剰摂取をすると発ガン作用、ホルモン過剰作用がありますので、まさにこれらのサプリの食べすぎは危険です。ビタミンAやイソフラボンのサプリアを服用するときは必ず用量を守りましょう。

■米国と日本の違い

現在はサプリメントがあたりまえのように飲まれている国、アメリカですが、30年ほど前のアメリカ医学会ではまだサプリメントは否定的でした。後にビタミンCの発見者としてノーベル医学生理学賞と平和賞の2つを受賞したポーリング博士が、末期がん患者に対するビタミンCの大量に投与する効果を提唱しても全く相手にしてもらえませんでした。それどころか合衆国上院ではサプリメントを否定するための公聴会を開催しました。ところがその公聴会がすすむにつれ、サプリメントの良さが明らかになり、薬に代わる代替医療として認められてしまったのです。こうした背景をもとに、米国では治療にサプリアを使用するときは、医者が薬の処方をするように、症状をみながらサプリメントの処方箋をきります。一方、日本では医者による処方はまだで、多くの方はこのサプリアが良いとのウワサを聞くとコンビニや通販等で安易に入手してしまうのが現状で、症状を逆に悪化させてしまうことも多いのです。



26号

Vol.6 No.3



発行人・・・くどうちあき

<http://www.kudohchiaki.com/>

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・二・三・十

Tel.・〇三・五七六七・〇二二六 Fax・〇三・五七六七・〇三二七

森のアトリエ

「グループ粘土・縄文土器風の作品を作る」

現在から約四五〇〇年ほど前の縄文時代の土器は、火焰型土器が有名ですが、他にも様々な模様の付けられた土器が出土しています。

何枚かの土器の写真を参考に、時間をかけて縄文土器風の作品を作りました。皆さんと一緒に本物の縄文土器の写真の中から、幾つか面白いモチーフを選んで製作することにしたのですが、今回作った作品は、ひらがなの「ひ」の字を何回も重ねたような装飾や、紐状の粘土に粘土ベラを押し付けて三つ編みのような模様にした飾りなどを参考にしました。

本物のように陶土を焼くことは難しいので、今回は油粘土で何回かに分けて製作し、完成後に、表面のレリーフ部分のみを石膏取りをして、形を残すことにしました。また白い石膏のままでは縄文土器風のイメージが湧きづらいので、茶系の色などを表面にぬって、重厚感のある作品が完成しました。時間をかけて製作したこともあって、とても印象的な面白い作品になったと思います。

(藤井)

虹色の毎日



カラーセラピストからの

メッセージ★9

鍋を食べて、日本人でよかったあと、幸せを感じる季節になりました！ 四季折々の楽しみ方はたくさんありますね。特に旬の食材は元気をくれますね。こんなふうに毎日の何気ない幸せを大切に作る色をご紹介します。その優しい色は、「マジエンタ」という名前です。日常の中の優しさには、たっぷり愛が込められているという色です。マジエンタは濃いピンク色で、色のメッセージは、

「大きい愛」と「癒し」です。

心から安心できる時間は、愛と癒しを感じている暖かい空間ですね。そして、この「愛」も「癒し」も、目には見えない感覚的なものです。パワフルで優しい、マジエンタ色の空気を身体の中に吸い込んでイキイキしましょ☆心からくつろぐことを楽しみながら、今日も明日もいきましょ！ くつろぐことは、まずゆっくりとした呼吸から始まります。豪華な薔薇の色のようなマジエンタの色をイメージしてみましょ☆

(石井)

香りを楽しむア～ロマン! No.24

マンダリンオイル

今年を締めくくるアロマは、冬の代表的な果実で中国産みかんの一つ、マンダリンです。日本では同じ仲間としてポンカンや温州みかんの名で親しまれています。柑橘系の中で最も甘さと温かさが感じられるこのアロマで、寒い冬を心も体もほんわり温かくして過ごしてみませんか(#^.^#)

【科名】ミカン科【抽出部位】果皮

【原産国】中国、東南アジア（精油の生産はイタリアやスペイン・・・）

【作用】**体**：消化促進・緩下・鎮静（消化器系、リンパ系）・刺激（消化器系）・強壮（循環器系）・解毒（免疫系）・消毒。食欲不振や便秘に働きかけます。また、マッサージを継続的に行うことでセルライトの予防や緩和に繋がります（→産婦人科領域では妊娠線予防として活躍しています）。

風邪やインフルエンザ対策にもお勧めですよ！

心：抗うつ・高揚。不安や緊張の強い時に一例として、吸入やベースオイルに薄めて胸部に塗布する使い方があります。又、イランイランとブレンドをすると、パニック障害や更年期症状などの過呼吸や頻脈に対して更に作用が高まります。**肌**：抗炎症、消毒作用があるので、にきびや脂性肌の方によいです。リンパ系・循環器系への働きで（前述の）妊娠線予防やダイエット後の皮膚のたるみにも使えます(^o^)/。

【注意事項】毒性もなく安全性が高いので子供にもお勧めの精油です。【相性のよいブレンド】ラベンダー、ゼラニウム、ジュニパーなど。



～♪今年もよろしくお祈りします♪～ <安藤>

スタッフ・マイ・エッセイ

『私の休日』



私は休日になるとよく車に乗って色々なところへ出掛けます。温泉へ行ったり、自然を散策しに行ったり、美味しい物を食べに行ったり(^-^) などなど

中でも私の1番のお気に入り、山梨県にある一周約10kmの西沢溪谷『七ツ釜五段の滝』の山歩き(溪流歩き)です。幅広い年齢層に親しまれている西沢溪谷は、新緑の季節には青々とした緑の中を、夏には自然が生む天然クーラーの中を、秋には赤や黄色に色づいた紅葉の中を...とめどなく流れる青く透き通った川沿いを通り、尾根道では鳥の囀りや虫の音を聞きながら一步一步歩く、その楽しさ・喜びは、まさに幸せ!最高です!!また行き交う人との挨拶も都会の道では味わえない格別なもの。本当にこころも体もリフレッシュされます そんな癒しの場に、私はこれからも幾度となく訪れ、母なる大地に感謝しながら、充実した休日を過ごすことでしょう(^-^) 皆様も、機会があったら是非一度、西沢溪谷へ足を運んでみて下さい(^-^) きっと、何かこころに響くものを、感じられるはずですよ!

<伊勢山>



クリニック祝 7周年!

2008年11月14日
(金)にクリニック
開院7周年を迎え、
8年目に入りました。
スタッフ一同、新たに
気持ちを引き締めて
頑張ってまいります
ので、今後ともよろしく
お願いいたします!

院長コラム

25号

皆イライラしすぎていませんか！

皆さん、二〇〇九年が明けました。凜とした空気の中で、この正月はいかががお過ごしでしたでしょうか？ ある方はご実家で、ある方はいつものお住まいで、ある方は海外で新年をお迎えになられたことと思います。

昨年は九月の米国のリーマン・ショック以降、本当に暗い話が多かったです。私のところに来てくださる方々の中にも、職がなくなってしまうた、冬のボーナスがなくなりショックを受けてしまった、等々で益々体調を崩された方が多くみられました。そしてそれ以上に、人の悪口、社会の悪口が出てしまう光景が世の中でたくさん見られ、いやなニュースも聞かれました。皆イライラが募っていらつしやるようでした。

正月映画の広告を見ていて驚きました。一月半ばかり、鎌倉時代の一人の僧侶、道元師をテーマとした禅(Nan)という映画が始まるそうです。解説者の言葉の中に、「時の宰相北条氏が己の権力のために悪辣非道を尽くし、それでも自己を守るために突き進んだ結果、生きる目的を見失い道元に救いを求めたそうです。その時、道元は自分の権力を全て捨て、花月水を愛でる気持ちをお持ちなさい、それであなは気持ちが楽になり、また生きる目的が見えてきます。」と言って詠んだ詞があるそうです。

「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえて ずしかりけり」

何か今のこの殺伐とした時を生きる私たちに共鳴するものがあるように思えます。私たちは生きていかななくてはなりません。ですからただ花を見て鳥の声を聞いて月と雪を見ては食べていけません。仕事がなかったら、体が健康でありさえすればどんな仕事だってできます。生きるため、食べるためにガムシヤラに働かなくてははいけません。しかし苦しくなった時、ふと立ち止まり、一息つく時間を持つこと、これが大切なのではないでしょうか？ そうすれば、人にきつい言葉を浴びせて、後でいやになる自分が少しでも減るのではないかと思えます。一息ついて冷静になれば、投げ出さずにまた次の仕事に向かっていけると思います。

道元を生涯、師として崇拝した松尾芭蕉もこの詞の一部を自身の俳句に引用し、かの良寛さんもその辞世の句にこの詞を織り込み、はたまた 川端康成氏もノーベル文学賞の受賞スピーチでの冒頭で、道元師のこの詞を世界に向けて発信したと聞いて、私は新春からさらに深い感銘を受けました。

道元師が今の時代に街角に立っていたら、この世相を異様だとは思わないかもしれませんね。

<ハーブティー>

寒い冬、体を温めるハーブのジンジャーを中心に、
ジャーマンカモミール、カルダモン、シナモンをブレンドして飲んでみませんか？（量の割合はシナモン1、他が3の割合です）風邪のひきはじめにも良いと思います。ハーブティーはブレンドする楽しみもあります。ブレンドのレシピは本など参考にしても良いですし、風邪に効く等、効能別にお店であらかじめブレンドした物を売っています。気軽に楽しんでいろいろチャレンジしてみてください。（鈴木）

チャリティー募金

27814 円

今回は NPO 法人元気だ脳に寄付させていただきました。ありがとうございました！