

# 家庭での血圧の測り方

どんな血圧計が良いのでしょうか？

上腕に腕帯を巻くタイプがベストです。  
(家電屋さんで一万円くらいであります)

指や手首で測定する機器は、誤差が生じやすくお勧めできません。できればクリニックに持ってきていただき、我々が使う血圧計との誤差が5mmHg以内であることを確かめると一層安心ですね。

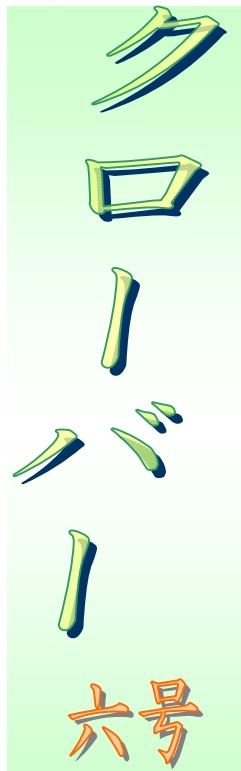
いつ計るのがいいのですか？

朝晩最低一回、測定してください。

朝の測定が最も重要であり、起床後一時間以内で、排尿後、座って一〜二分間安静にしてから測定します。

『くすりを飲む前、また朝食もとる前に』ということも忘れてはいけません。

夜は、就寝前に座って一〜二分間安静にしてから測定してください。

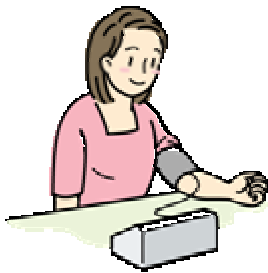


Vol,2 No,1

## Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.5

### 血圧・脈拍はどのくらいがいいのですか？

135/80mmHg 以上が高血圧で、135/85mmHg 以上ならば何らかの治療が必要です。  
脈拍はほぼ 60~90 くらいならば OK です。



一日の測定回数は何回でもいいのですか？

一日に何回も計ると、結果が良い場合はいいのですが、悪いとその度にドキドキしてかえって血圧が上がってしまうことがあります。上のように朝晩同じ条件で計っていれば十分です。また長期間続けることが重要です。三日坊主にならずに最低週三日以上は計りましょう。

記録のつけ方は？

朝晩の上・下の血圧、脈拍を手帳に毎日記録してください。できれば折れ線グラフにすると変化がわかりやすいでしょう。グラフ用手帳はクリニックの受付でお申し出ください。無料で差し上げています。

何故、家庭で血圧を計り続けることが必要ですか？

病院で計ると緊張したり白衣を見ただけであがってしまう(白衣高血圧症)ため、自宅で計ることが大切です。私はクリニックで測定した結果、たまたま異常値でもすぐ降圧剤を処方せず、まず家庭血圧の測定を勧めることにしています。

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二 四十

Tel・〇三 五七六七 〇二二六 Fax・〇三 五七六七 〇三二七  
http://www.kudohchiaki.com/

# クリニック近況

一二月十八日(木) 大田文化の森にて  
クリニック主宰のクリスマス会「行いました。」

初めての試みであり、スタッフも  
ワクワクな気持ちと緊張がありました。

まずは、プレゼント作りです。



フェルトを使って  
星の飾りを作り、

その後**ポプリ**を作りました。

参加者はおのの思いの  
作品を仕上げていました。

出来上がった作品はラッピングして  
プレゼント完成です。



## クリニック主催

## クリスマスプレゼント作り&ティーパーティー

その後はクリスマス会！  
余興としてスタッフから朗読を披露し  
ました。

絵本の題名「サンタクロースっているん  
でしょうか？」

サンタクロースは

いるにのかなあ〜と

いう少女の質問に対し

新聞記者が素敵な答え

を贈るお話。

心温まる時間でした。



その後はスタッフ特製のサンドイッチ  
とハーブティーで楽しい会話に華が咲き  
ました。



口頃、ゆっくりお話  
をする機会が少ない  
こともあり、素敵な  
時間となりました。

今年も皆さんとクリニックを出て楽し  
めるイベントを行いたいと考えています  
ので、是非ご参加下さい。

当クリニック発案

# ユズバージンオイル

ゆずの力をあなたも体験！ 冬の乾燥肌に！  
スキンケアオイル・マッサージオイルとして・・・

詳しくは、受付で。



「お知らせ」  
検査の待ち時間短  
縮のために検査室を  
増設しました。

香りを楽しむ アーロマ！ No.5 “ティートリーオイル”

今回はラベンダーオイルに次いで生産量が高いと言われるティートリーです。

今回も前・後編の2回に分けて紹介したいと思います。前編は体へのケアです。

<ティートリーオイルのプロフィール>

[科名]フトモモ科(足じゃないよ悪しからず(^.^)) [抽出部分]葉と小枝 [体への作用]殺菌・消毒、去痰、強壮(免疫系・呼吸器系)

<使い方>水虫、白癬、虫刺され(綿棒に1滴付け塗布) 風邪、インフルエンザ、花粉症(吸入:マスクの内側に1滴, 入浴:浴槽内に5滴以下)但し、皮膚が弱い方は刺激する場合がありますので注意して下さい。

<前編のまとめ> ティートリーは継続的に使用することにより、免疫系を助けて白血球を活性化させ体を守り、病気に罹患している時間を短くします。冬は寒いこともあり、一般的に感情や代謝が落ちます。そして一度落ちた代謝は元に戻るまでに3ヶ月位かかりますので、春先に向けて今から体を活性化しておかなくては春の訪れに間に合いません。今からティートリーを手に取り春に向けて体を強くしていくのはいかがでしょう。

花粉をカフン(キャフン)と言わせようぜー(^o^)!



では後編に続く <安藤>

ハーブティー No.5

心なごませる

“リンデン”

和名は西洋菩提樹、花や葉をお茶として使います。

気持ちの高ぶりを鎮め、緊張を解く鎮静効果があります。

疲れているのに寝付けない、落ち着きのない子供にも向きます。

前号でご紹介した「カモミール」とのブレンドがお勧めです。味の相性が良い上に、上記のような効果が倍増されます。是非はちみつも加えてみて下さい。眠れない夜、風邪や頭痛の時に体を温め、いつの間にか心もほぐれてくることでしょう。 <加藤>

絵本っていいね No.5

とろろんとつとん、とろろんとつとん ♪

いちごばたけの下に住んでいるおばあさんの仕事は、地中深くの緑の石と降り注ぐ太陽の光をすいこんだ水でいちごを赤く色付かせること。いつもより早く花を咲かせはじめたいちごのためにおばあさんは大奮闘しますが...

つぼみが開く瞬間や、果実がつややかに色付く瞬間というのは不思議と目にすることができないもの。太陽や水のちからをかりて植物自身から引き出される神秘的なちからはもちろん、(知らない誰かが知らないところで)こんな風に愛情と手間暇をかけて育ててくれたものには、わたしたちの心を幸せにしてくれる何かがつまっているのかもしれないね。

いちごばたけのなかから聞こえてくる小さな歌声...。もうすぐ、甘くて美味しい、いちごの季節がやってきます。

<西脇>



わたりむつこ: さく

中谷千代子: え

出版社: 福音館書店

# 院長コラム

## 第5章

### はじめの一步

(三十年前の京都にて)

いま、この時を生きるんや。今、やらずにいつやる。ちよつと待って、あとでやるから、これではいつまでたつても始まらない！

私が下諏訪中学3年の春、修学旅行で京都に行ったときのことです。名跡を巡り紫野にあるお寺に入りました。そこで和尚さんのお話があるというので、同級生一同が大挙して待つていたところ、勢いよく禅衣をひるがえした御坊が入つてきました。尾関宗園師(大徳寺大仙院住職)でした。大きな声、大きな目、大きな体格、その体全体から発せられるエネルギー、今でいうオーラでした。

日常生活の中には、なかなか気が進まないことがたくさんあります。何かをしなくてはと思つてもすぐ行動に移せません。そんな時、今年はとにかくまず足を出し、手を動かして、はじめの一步を踏み出してみようかと思ひます。踏み出してみただめだったら、そこでまた考え直せばよいと思ひます。まず一步、これが踏み出せれば二歩目、三歩目はすぐですね。



あれからちよつと三十年、新春のすがすがしい空気の中、尾関禅師の躍動するお顔が今も私に語りかけていらつしやる気がします。

師のご健康をご祈念しつつ。

# チャリティー先決定

皆様からの投票の結果、児童支援団体の「あしなが育英会」へ募金する事となりました。ご協力ありがとうございました。これからも、このクローバー新聞によるチャリティーを続けますので、宜しくお願い致します。

## 総額10,485円

「あしなが育英会」  
東京都千代田区平河町 1-6-8

## 新スタッフ

12月より受付スタッフのメンバーとなりました小池です。まだまだ不慣れですが、皆様とのコミュニケーションを大切に、毎日笑顔で頑張りますので、宜しくお願い致します。



## 投稿

皆様からの投稿をお待ちしております。  
受付カウンターに投稿箱がありますので、そちらに原稿を入れて下さい。

## 編集後記

二〇〇四年のクローバー新聞は、少し雰囲気を変えてみましたが、皆さんお気づきですか？  
本年もクローバー新聞を宜しくお願い致します。