

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.7

## 脳梗塞になりたくない！ その① 気になる予防法

脳梗塞は脳の血管が詰まり血液が途絶えることにより、言葉や手足がご不自由になってしまう病気です。血液がいなくなった脳の症状が出るのです。一言で血管が詰まるといっても、心臓病により心臓から脳に血のかたまりが飛んでいって詰まるものが脳塞栓、脳の中の血管が徐々に詰まるものが脳血栓です。

今回はこのような脳梗塞にならないためにどうしたらよいのかをテーマに考えましょう。何をどうすればよいのか、その答は欧米の研究(図)からわかります。これによると、ズバリ禁煙すると脳梗塞などの死亡率が約半分になります。次に血圧とコレステロールを下げるのが大切であることがわかりますね。(下図参照)

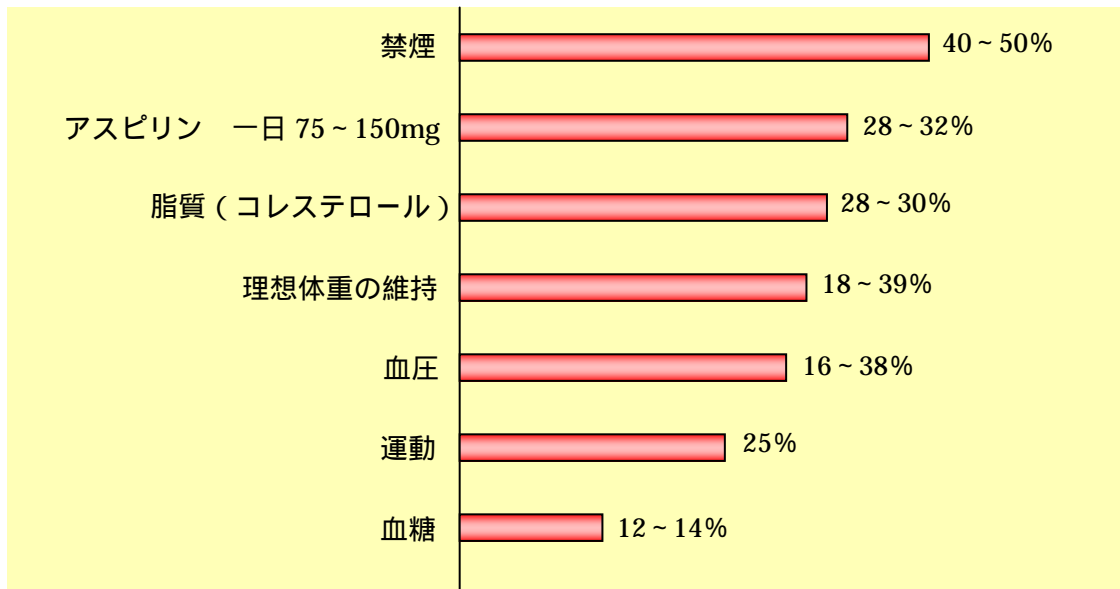
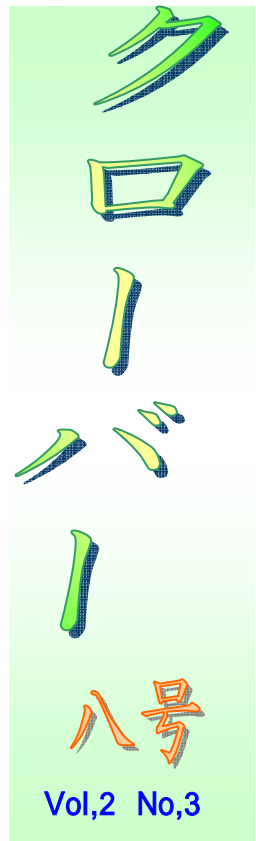


図 多角的な危険因子管理による脳卒中・心筋梗塞予防の必要性 (アメリカ循環器学会 AHA、2000 より引用、一部改変)

日常生活で心がけることは、卵の黄身などのコレステロールを多く含む食事を控え、青魚や野菜を多めに食べましょう。30分程度のウォーキングなどの運動も定期的にとるとベスト体重維持に良いようです。お薬では少量のアスピリン(1日約100mg、ほぼ小児用バファリン1錠に相当)が血液をサラサラにしてくれます。昔、アスピリンといえば鎮痛薬でしたが、大人が小児用バファリンを飲む場合は脳梗塞の治療のためなのです。脳ドックで頸動脈の狭窄の有無を見つけ早期に治療を始めることも大切です。この頸動脈エコーは脳動脈の状態を推測するのに有効です。当院でも実施していますので積極的に調べましょう！



Vol.2 No.3



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.kudochiaki.com/>

# クリニック近況

「第一回 家族の集い」を五月二十七日に大田文化の森にて開催致します。講演内容は、『痴呆』と『介護保険』についてです。皆様と『痴呆』と『介護保険』についての理解を深めたいと考え企画致しました。

皆様のお越しをお待ちしております。詳しくはクリニック受付にてお問い合わせ下さい。



「森のアトリエ」は現在月二回のペースでエセナ大田にて行っています。講師の先生を迎えてご参加の皆様と四季折々の作品を作ったりお話をしたり楽しい時間を過ごしています。講師の先生の作品はクリニックスの玄関のところに飾ってありますので良かつたら見て下さいね。



# 「薬」のできるまで

「治験」という言葉を聞いたことがありますか？

私たちは病気や怪我をすると「薬」を飲んだりぬったりします。「薬」による病気の治療は20世紀後半から進歩を遂げ、それまで治らなかった病気が治るようになりました。しかし現在も健康をおびやかす沢山の病気があり日夜新しい「薬」を開発する研究が続けられています。

「薬」は1種類当たり約200~300億円かけ、約9~17年の期間をかけて開発されます。これは「薬」の効果や安全性について念入りに試験が行われるためです。



## 第1段階

### 「基礎研究」

薬の元になる新しい物質を植物などから抽出、合成する。

-->

## 第2段階

### 「非臨床研究」

ネズミやサルなどによって効果や安全性を調べる。

-->

## 第3段階

### 「臨床研究」

この「薬の候補」が人に対してどのような効き目、副作用を示すかを調べる。

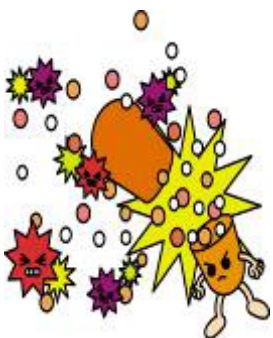
この第3段階の、人を対象にした試験のことを「治験」といいます。

「治験」は、通常3~7年かけ、3段階に分けて行われます。少数の健康な方から試験を始め、少数の患者さん、そして多数の患者さんへと進んでいきます。参加者は新聞広告や医師の紹介などで「治験」に申し込むことができます。つまり、一般の人々の協力を得て「治験」は行われているのです。また参加者は、GCP（医薬品の臨床試験の実施基準）という基準によって安全が確保されています。そして「薬」の効果や安全性が確認されると、厚生労働省により承認されて発売に至り、

皆さんの元へ行くこととなります。もしも、人での効き目や副作用を調べずに「薬の候補」が「薬」として広く使われるようなことになれば、病気を治せないだけでなく多くの患者さんに思わぬ副作用を起こすことにもなりかねません。

このように製薬企業や病院だけでなく、沢山の人の協力があって「薬」はできているのです。私たちの飲んでいる薬にも、長期にわたる試験とそれを支える人々の努力があったということを忘れずにいたいですね。

<松崎>



## 香りを楽しむ アーロマ！ No.7 “ベースオイル”

今回は番外編として、マッサージ (=トリートメント) の時に精油を薄める植物油を紹介します。ベースオイル又はキャリアオイルとも言い、肌に塗る為の下地や精油を皮膚に運搬する働きオイルのことを指します。精油を使用しマッサージする際必要ですので、是非今後の参考になさって下さいね。(^^)

ちなみに、部分マッサージ用としてオイルを作る場合は、ベースオイル 10ml につき 2 ~ 3 滴の精油の量が目安です(濃度 1 ~ 1.5%)。ここで代表的な使用頻度の高い 2 種類のオイルを挙げます(価格もお手ごろ)

**スイートアーモンド油**：スイートアーモンドの種から抽出した薄黄色のオイル。ミネラル・ビタミン A、B1・B2・B6、プロテイン、オ

レイン酸が豊富で肌を滑らかに保湿し、痒みや乾燥、炎症を和らげます。匂いも無く浸透性も高い為、赤ちゃんから高齢の方まで適しています。特に乾燥肌・老化肌にお勧め。このオイルが老いる肌を癒します(^^)

**グレープシード油**：ブドウの種子から抽出した薄緑色のオイル。リノール酸(皮脂分泌の調節作用) ビタミン E(傷の治癒や血行促進等の作用)を豊富に含み、軽くて非常に浸透性と伸びが良いです。これから夏場にかけてはべたつきも少ない為お勧めです。殆んどすべての肌質に合いますが、特に脂性肌やニキビなどトラブル肌に。以上で今回はこの辺で。オイルねーという気分になりましたか?!(^^)! <安藤>

## ハーブティー No.7 “ペパーミント”

爽やかなハッカの親しみやすい風味です。気分をリフレッシュしたい時、脂っこい食事の後などにおすすめです。スーッと感が強すぎるという場合はスペアミントの方が少しまろやかです。またクセのある味のハーブに加えると飲みやすいブレンドに仕上がります。

夏に向けては、冷やして飲むとさらに清涼感が増します。(ただし体を冷やし過ぎないようにご注意下さいね)梅雨時のジメジメを吹き飛ばすにも役立ちそうです。  
<加藤>

## 絵本っていいね No.7 〜 記憶に刻まれるメロディ 〜

ふっと気付くと「ふっふ、ふ〜ん」などと唄っていることってありませんか? 時には何時覚えたのか、何処で聞いたのか判らない唄を(しかも一部分だけリピートして)唄っていることもあったりして不思議な気持ちになったりします。でも、ふとした時にでてくるということは、きっと記憶の底に仕舞いこまれているのでしょうね。

この「はなうた巡礼」には、そんな遠い記憶の片隅に、(日本人なら)刻まれているであろう童謡が収載されています。

歌詞を勝手に作って覚えていたり、ほんとに歌いだしのところしか知らなかったりもしますが、意外と知っている自分にびっくりしたりして...

と、気付くとメロディを全部思い出そうとして、一生懸命唄っている(唄おうとしている)自分がいました...(赤面)。さて、みなさんは全部唄えますか?



版画とエッセイ：山本容子

<西脇>

出版社：講談社



# 院長コラム

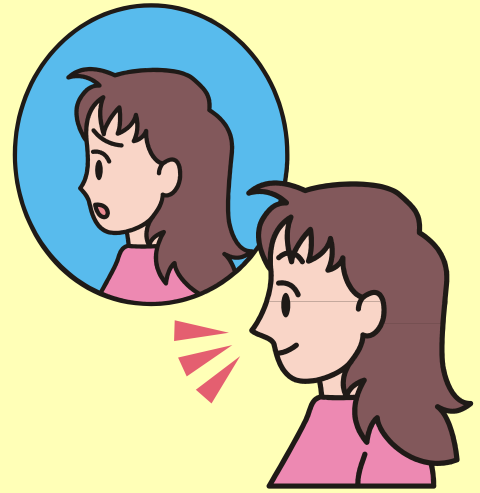
## 第7章

### 反面教師

最近 いろいろなことが世の中を騒がせています。事故にテロ、戦争。。。もっと身の回りにも、日常茶飯事のごとく人と人の問題が生じています。家族内の問題、職場の問題、友人同士のこと、考えてみれば、いいことよりも嫌なこと悪いことの方が多くように思えます。

私自身も日ごろの生活の中でもいろいろなに遭遇しています。振り返れば、不動産屋にだまされ大借金をさせられたり、信用していた同僚に裏切られ告げ口されたり、理不尽なことを組織から押し付けられたり、その他諸々、ひどい目にあってきた記憶の方が多いように思えてなりません。

人は一人では生きられないと言われる。しかし良いことならいいのです。自分が苦しんでしまう嫌なめにあったとき、何を学んだらいいのでしょ



うか？ 私はそのような状態に置かれたとき、自分自身はそうしないようにしよう、そうならないようにしようと思ひ、それと反対の行動をとるようにしています。(とはいっても、私も人間、イライラすることも多いのですが。。。) 目前にある万物全てを師と仰ぐ宗教家がいらっしやいますが、嫌なことに遭遇してしまったとき、そのことが自分にそうはさせないよう語りかけている反面教師と考えてみてはいかがでしょうか？

一番いけないのが、やられたからやり返すというのであると思います。

### 投稿

今年もきれいに咲いた桜を見て、一句詠んで頂きましたので御紹介致します。



高遠の

山道かくす

桜かな

深沢 登美夫様

### 編集後記

桜の季節も終わり、だんだん暑くなってくるのかなあ。と思っていた5月。春の穏やかな日は数少なく、肌寒い日が続きました。最近季節感を感じることが少なくなってきたように思えます。異常気象の影響なのでしょう。日々の環境美化を心がけ、日本の美しい四季をいつまでも大切に保ちましょう！