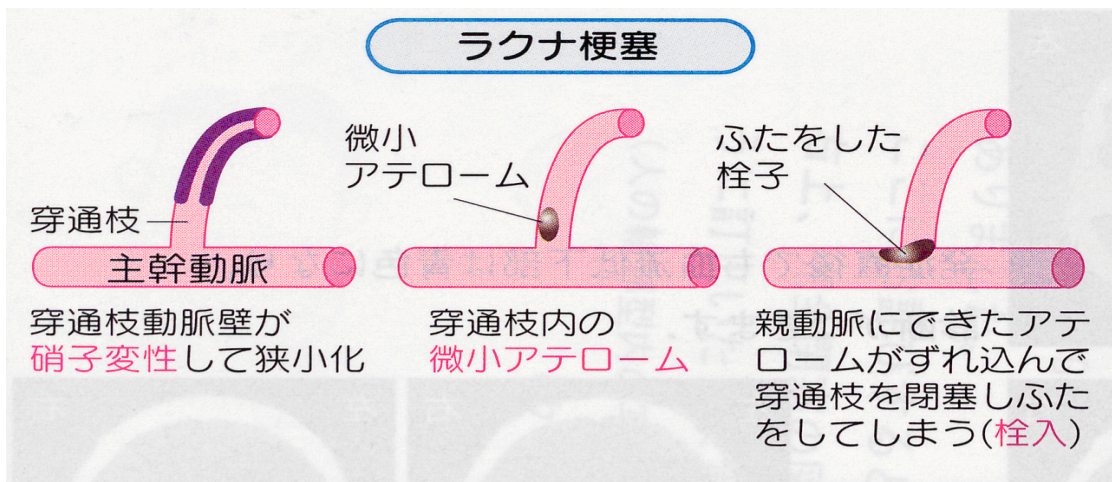
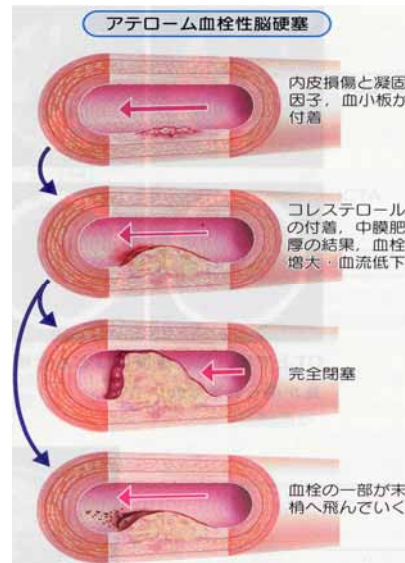
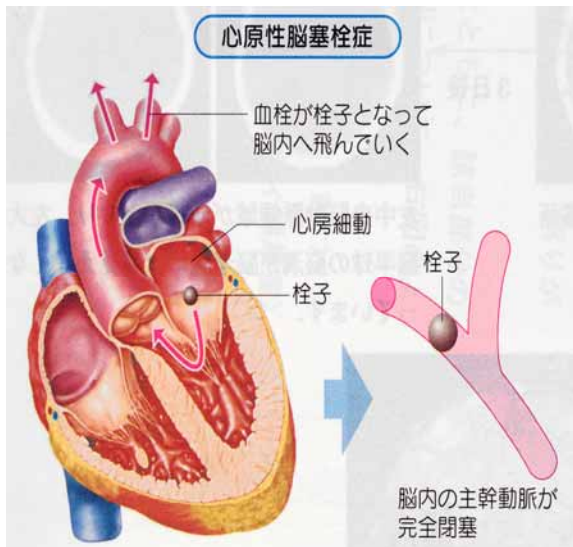


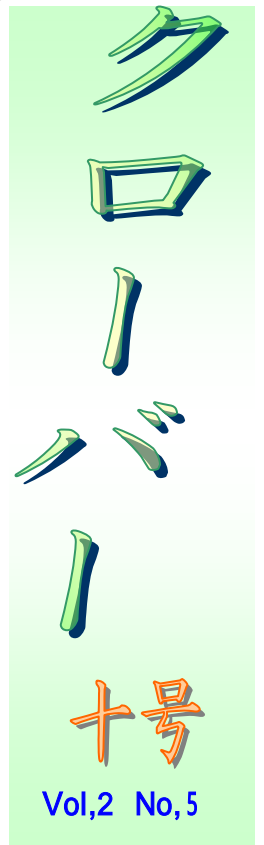
# Dr. くどいのよくわかるミニ・レクチャー No.9

## 脳梗塞になりたくない！ その③これが脳梗塞3パターン

脳の血管が詰まり血流が途絶え、脳の機能が低下してしまうことが脳梗塞です。血管が詰まるパターンには、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓症（脳塞栓）、アテローム血栓性脳梗塞（脳血栓症）の3種類あります。それぞれの脳梗塞に占める割合は、ラクナが、50～60%、心原性が20～30%、そしてアテローム性が20%程度です。食生活の欧米化とともに、ラクナが減少し、特に近年アテローム性脳血栓症が増加してきています。原因は、ラクナでは穿通枝動脈と呼ばれる細い毛細血管が変性し狭くなったり、小さな血や脂肪変性の塊が毛細血管をふさぐ事になります。また心原性では心房細動などの不正脈、アテローム性では頸などの太い血管壁の障害部位に悪玉コレステロールが沈着し変性して狭窄が生じます。そのため、心原性では、命をも奪われかねない重症な脳梗塞になりやすいのです。高血圧、コレステロール（悪玉）、中性脂肪は抑えておかななくてはなりません。



院長著：クリニカルスタディ 2003, Vol 24 より



発行元・・・くどい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  
 発行人・・・くどいちあき <http://www.kudohchiaki.com/>  
 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

昨年からはまった、森のアトリエの活動について紹介したいと思います。アート作品を作ることには、あまり慣れていらっしゃらない方が多いのではないかと思うのですが、森のアトリエでは、毎回慣れていらっしゃる方も、慣れていらっしゃらない方も交えて、作品作りを楽しんでいます。

今回紹介する作品は「雨の中の紫陽花」をテーマに作った布の貼り絵です。色を塗った色紙の上に、緑色の布で紫陽花の葉を貼り付け、厚紙を青いちりめんの布で包んだ、円形の花を組み合わせて作ってゆきます。銀色の糸を雨に見立てて、六月の雨の中に咲く紫陽花の完成です。

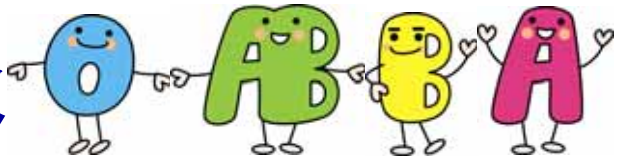
厚紙を布で包む部分や、布を貼ってゆく部分では、指先に意識を集中して製作することができます。紫陽花の花の色を選んで並べてゆく部分などでは、目から沢山の色を見ることができ、また布という素材の中にも、荒い布や滑らかな布、和風のちりめんの布など、沢山の感触の違いが感じられるように工夫してあります。こういったことは、意識的にも無意識的にも、製作している方に沢山の良い刺激を感じて頂く事になるのですが、それが脳の活性化にはとても大切なことだといわれています



藤井



## 血液型の豆情報



皆さんがご存知のように、血液型にはA・B・O・ABの4種類があります。それぞれ血液型によって、性格が違くとされていますが、皆さんは自分の血液型と性格が、世の中で言われているものと一致していると思いますか？

A型は几帳面、O型はおおらか・・・などと言いますが、人は生活環境や人間関係によって、性格も変化するのではないかと思います。A型なのに、「あなたはB型でしょ？」といわれることはありませんか？すると、その人の裏血液型はB型ということになるそうです。血液型に良いも悪いもなく、あとは人との相性ではないでしょうか？ある番組のアンケートで一番相性の良い組み合わせは、B型の女性と、O型の男性だそうです。血液型別に脳波を調べ分析した結果、血液型によって脳の働きに違いがあるということも、科学的に証明されてきているようです。ただ、すべてを血液型による性格や相性で判断するのは、良いことではありませんよね！？人としてその人自身と接し、その中の話題の一つとして、血液型の話で盛り上がり、話をひろげていけたら楽しい時間が過ごせるのではないのでしょうか・・・(^^)意外と敬遠されがちな血液型もありますが、私の周りはその血液型の方が7割をしめています。でも私は敬遠するどころか、その人たちが大好きです。アンケートでは相性の悪いベスト3に入っているのですが・・・血液型と一言でいっても奥が深いようです。

また機会があれば、いろいろな角度から調べてみたいと思っています。

<小池>

## 香りを楽しむ ア～ロマン!

## No.9 “ローズマリーオイル”

名前の由来は、水辺に生育するのでラテン語で「海のしずく」と呼ばれます。肉料理の臭みを消すのに、よくこのハーブが家庭で使われています。フレッシュで爽やかな香りは、古くから医療や宗教（魔よけ）の場等で使われてきました。脳や体、心のよどみを和らげてくれる様々な働きがあります(^)秋から冬にかけ季節の変わり目（体調を崩しやすい時）に特にお勧めしたい一品です！【科名】シソ科 【抽出部分】花や葉 【働き】心への作用：無気力・精神的疲労に対してパワーを与えてくれます!(^)! 又、集中力や記憶力を高めて、頭脳を明晰してくれます。頭がぼんやりする時や勉強の前、眠気覚ましによいですよ。ちなみにローズマリーの花言葉は記憶、追憶です。なるほど(^)。

体への作用：鎮痛・強壮(循環器系・消火器系)・血圧上昇・加温・消化促進・利尿・通経・抗菌。眩暈、肩こりや筋肉痛、関節炎、冷え性、低血圧、消化不良、風邪の方にもお勧めです。  
肌への作用：たるみやむくみの引き締め、フケや脱毛の緩和。若返りのハーブとも言われる所以です！【使い方】吸入・芳香浴・入浴・マッサージ（ヘアケアには無香料シャンプーに入れての使用がお勧め）。【注意事項】刺激が強いため、高血圧・てんかん・妊婦の方は使用を控えてください。【まとめ】これからの冬支度で、何となく体や心はこわばり、守りの態勢に入っていきます。そんな時この精油は、体や心の凝りをほぐし、流れを整えてくれる温かい存在となってくれることでしょう(^\_^) <安藤>

## 今振り返る人生

無職 河端 喜久枝（東京都大田区 九十二歳）

ホームに入って三十二年、私は最古参になった。入居当時、庭に植えたユズは、私の背丈の三倍ぐらいになって毎年実を付ける。たまに「一個ちょうだい」などと言われるが、大方は地面に落ちていく。私もそんな運命にたどり着くのだろう。

身寄りのない私だが、関釜連絡船に乗り込み朝鮮半島から引き揚げた時は、二人の幼子の手を離すまいと必死だった。その子たちも胃がん、肺がんで他界。私は老いたみなしごだ。

見合いで結ばれた夫の郷里で「よそ者」は歓迎されず、貯金は六畳一間の家を建てた途端なくなった。

成人した子供が東京に職を求めたため、血を吐く病の夫を地元の療養所に残し私も上京した。名前だけは知っていた御茶ノ水駅で降り、駅員に教わって安宿で一晩を明かした。翌朝出向いた職安で、運良く寮母の職にありつけた。何とか頑張れたのは、亡き両親の加護のおかげだ。

誰にも訪れる老いが私にもやってきた。今、めまいに苦しむが元氣。幼いころ韓国でたくましく育てられた故だろうか、韓国の人よありがとう。

でも、「ナン チグム アンデムニダ（私はもういけません）」、あの世が近い私の本音だ。



# 院長コラム

第9章

今年も年賀状の発売の音が聞かれるようになりまして。私にとって十一月、十二月は新年のための準備期間です。一月から十月までが私の一年と考えています。

時の速さは今さら言うに及びませんが、私にとって今年は「今この時を生きる、今頑張らずにいつ頑張る！」という、中学の修学旅行で行った大徳寺大仙院の尾関宗公師の言葉がテーマでした。

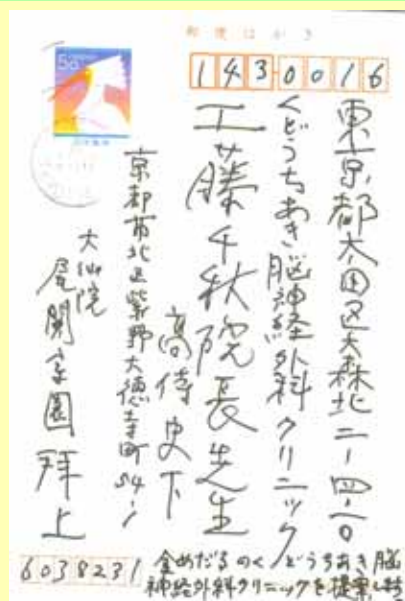
丁度、今年十一月十四日で当院も開院三年を迎える事が出来ました。これからも患者と医者を超えた、人と人との関係を大切にした医師であり続けたいと思っています。

この新聞を読んで下さった尾関師から、初秋に頂いた身に余るお言葉をお借りして四年目に向けた私の所信とさせていただきます。

『素晴らしいお手紙を頂戴して光栄至極に存じます。お蔭様で七十二歳から捨年減る(トオネントる)一般人をお手本に私の場合は忒捨年前の己の未熟さそのまま丸出しで生きて行くこととあき先生からのお励ま

して良いお知恵を授かりました。「今ここで頑張らずにいつ頑張る」のくどうちあき脳神経外科クリニック退院全快者全員に金メダルを授与されたら院長コラムの文章がさらに生きるのではないかと、金メダルのくどうちあき脳神経外科クリニックを提案します。

大仙院 尾関宗園 拜上



素晴らしいお手紙を頂戴して光栄至極に存じます。お蔭様で七十二歳から捨年減る(トオネントる)一般人をお手本に私の場合は忒捨年前の己の未熟さそのまま丸出しで生きて行くこととあき先生からのお励ましで良いお知恵を授かりました。今ここで頑張らずにいつ頑張るのくどうちあき脳神経外科クリニック退院全快者全員に金メダルを授与されたら院長コラムの文章が更に生きるのではないかと提案します。



渡辺慶子様からの投稿です！

デイケアに行く為だけに待っている 早くこないかバス待つわが身。  
春の日にきれいに咲いた花びらも 今もう葉しかないさみしさよ。

## 編集後記

寒くなってきましたね。

コートがどんどん厚手になっていきます。みなさん、お体には気を付けて下さいね。

村橋

### スタッフ紹介

<事務>

はじめまして！  
裏方の滝川です！  
院内で見かけたら  
声を掛けて  
下さいね <滝川>



### スタッフ紹介

<看護師>

はじめまして！  
『癒し』の場の  
提供に努めて  
参りまあ～す



<西居>