

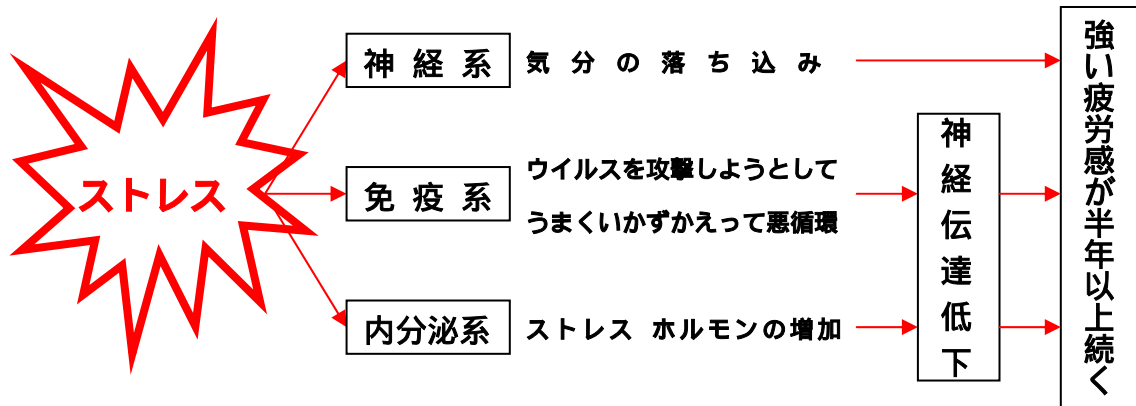
Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.17

慢性疲労症候群

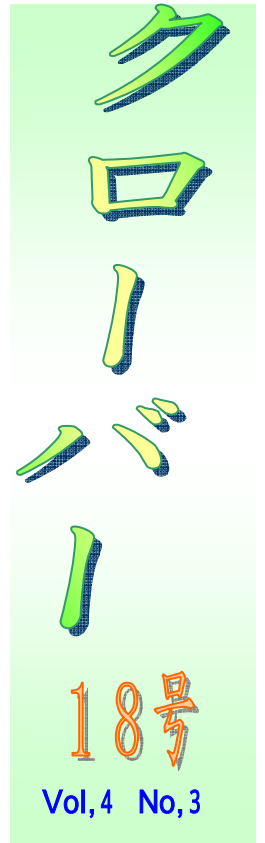
～～知っていますか？ こんな病気があるのです～～

体がだるくてやる気がでない、頭が痛いというと、最近ではすぐメンタルの病気、うつ病？と考えてしまいます。しかし、うつではないのに本当にだるくて体が動かない病気がこの慢性疲労症候群です。1992年に当時の厚生省から初めて診断基準が発表され1つの病気として認知されるようになりました。

元気を出すホルモンを分泌する甲状腺の病気やガンなどの全身疾患、更年期障害もないのに、日常生活が困難なほど強い疲労感が半年以上続く場合この病気を考えなくてははいけません。ただ疲労感が強いだけでなく微熱が続き、頭痛・関節痛、睡眠障害、思考力の低下があり、ついには寝たきりになりってしまうこともあり、単純な過労とは全く異なります。原因としては体が生活環境の中からストレスを受け免疫力が低下 体内に潜んでいるヘルペスなどのウイルスが頭をもたげる それを攻撃する免疫系が活性化するも調節がうまくいかない さらに神経系やホルモン内分泌系が乱れる。この悪循環から脳へ信号の伝達が悪くなり、最終的には脳の細胞の変調が恒常的となり異常な疲労感と自律神経のさまざまな症状が生じます。診断は血液検査で血液中のアセチルカルニチン量の低下をみることで症状から決定されます。治療は漢方薬(たとえば41番補中益気湯)やビタミンB12やビタミンCを摂り体の抵抗力をアップさせること、抗うつ薬の内服やカウンセリングなどで生活のリズムをきちんとつけたり、認知行動療法により悪循環から抜けることです。



慢性疲労症候群の発症機序



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
 http://www.kudochiaki.com/

森のアートミツエ



「お月見の貼り絵」

ちりめんの布や、和柄のシールで作った満月とススキ、うさぎなどを小さな色紙に貼って、お月見をしている秋の風景を作りました。画面の中には、風になびく緑色のススキや黄色いススキの穂の上に、満月が出ていて、風にゆれるススキの原っぱに一匹のうさぎがいる、という同じモチーフで作った作品なのですが本当に一枚一枚印象の違う表現がその中には沢山あって、面白いものになったように思います。

作品作りに参加して下さっている皆さんの言葉の中には、着物のような布地や柄のある素材を使っていたので、「昔、同じ色の着物を持っていったのよ」、「この色がばつと目に入ってきて選んだの」と思い出してお話して下さる方や、まるで満月まで飛んで行きそうに見えるくらい、空の近くにうさぎを貼って、活発で元気いっぱいなうさぎを表現されたりする方などもいらっしゃいました。何か懐かしいような気持ちになる、満月のきれいな秋の風景を、皆さんの作品を通して改めて思い出すような、そんな気持ちにさせて頂いた、参加者の皆さんそれぞれの素敵な作品でした。

(藤井)

虹色の毎日

(石井)

わたしたちは、本当にたくさん素敵な色に囲まれて暮らしていますよね。虹色の毎日でのお話 第2回目は、**レッド**、「赤」をお伝えしたいと思います。真っ赤なバラ、真っ赤な炎、真っ赤な太陽：情熱的で元気なイメージですね。赤から連想するものはいろいろありますが、どんな赤よりも「**赤ちゃん**」が、赤を教えてくれるんです。赤ちゃんは、たったひとりでお母さんのおなかの中から生まれてきて、自分の為に全力を尽くして毎日を生きています。あんなにちっちゃいのに、お腹がすいたら顔が真っ赤になるまで泣いて、一生懸命にお乳を飲んで、ひとりで立ち上がって、はいはいをして、そして、勇気を持って一歩ずつ歩いて前へ進みます。転んでもまた立ち上がり、一歩、歩いては、にこっと嬉しそうに感動を分かち合ってくれます。赤ちゃんは、やりたいことは、集中して、逃げずに望みを叶えていきます。私達おとなも、毎日の中にいろんな経験と感動が待っています！**赤**は、始めることの勇気を、サポートしてくれる元気の色なのです。

逃げてはいないか」という書道の作品との出会いを思い出しました。その作品の意味をお聞きし、目からうろたえる感覚でした。

「人は辛いから逃げると思っつてしょ、本当は逃げるから辛いんだよ」
・びっくりしました。立ち上がる赤ちゃんを見たらまた納得！

もうすぐ新しい年が始まり 一緒にはじめましょ



香りを楽しむア～ロマン! No.17

ゼラニウムオイル

心と体(肌)のバランスを図る、特に女性にお勧めの香りです。ゼラニウムは種類が豊富で虫もつきにくく、よく繁殖する丈夫なハーブとして知られています。その中で精油の原料となる物は和名をニオイテンジクアオサイといい、小さなピンク色の花とへりがギザギザしたとがった葉でローズ様の香りを放ちます。ローズに(上手に)表現すると庶民的な薔薇といった感じでしょうか(笑)。今回のキーワードはずばりバランス!!

【科名】フウロソウ科 【抽出部分】花と葉

【作用】心：鎮静、高揚、抗うつ。(予期・急性・慢性などの)不安や抑うつ、パニックなどの症状の緩和。焦燥感を鎮めたりイライラや不満を楽にしてくれ、シーソーのように揺れている自分の軸をまっすぐにする様な働きがあります(まさにバランスですね)。体：抗炎症、収斂、利尿、強壮

(肝臓、脾臓、神経系)。むくみ、血行不良、セルライト、静脈瘤などの循環器系、胃腸炎、便秘や下痢などの消化器系、更年期のトラブル(ホットフラッシュ)、PMS、月経不順などホルモンの乱れの婦人科系など、様々な症状の緩和。肌：抗真菌、消毒、細胞成長促進。水虫、皮膚炎、にきび、乾性の湿疹などに作用。クマや血行不良、乾燥・脂性肌の調節にも効果的なのでフェイシャルケアには是非どうぞ!(^^)!

環境：防虫(園芸)。 注意事項：妊娠中は使用を控える。香りが強いため量は少なめに。単品ではくせがありますが、ブレンドにより深みが出て魅力が増す香りです。~今年も有難うございました~



皆様へ感謝を込めて (安藤)

投稿

花

平塚 光男

近頃散歩の途中でキレイな花や珍しい花が、お庭や道端を飾っているのが目につく。一昔前と違って何となく、楽しく心が和む。たまたま家人がいるときなど、「キレイですね」と、声をかけると「ええ」と笑顔が返ってくる。追っかけて「何という名前か」と聞くと思わずに教えてくれる。ムスカシイ名は一寸聞いただけではわからないが、「本当にキレイですね」と誉めて帰ってくる。老化防止に歩くこととしゃべる事を心がけているが本当に楽しい事です。昔、怒ると血が酸性になり、体に悪い、笑うとアルカリ性になり体に良いといわれたことがあり、なるべく怒らないようにしているが、中々むづかしい。実際怒ると損をするし、後ではつが悪い。物忘れがその一つ。ここに置いたのだが、と一生懸命探してもみつからない時、等まわりの人に八つ当たりする、しかし盛んに怒っても出てこない。しょうがないと諦めた頃、ひょっこつと見つかる。何だこんな所にと一瞬ほっとしたり、安心したりしたもの、さつき怒り当たり散らしたことが何とも気恥ずかしい、これも先がないせいか、あせりの表れかと慙愧に堪えない。

この頃気付いたことだが、反対に気の長い人がいる。どうせ急ぐことはないんだから「家康」流でいこうという考えの人である。前者は血の巡りがよいのか、後者は悪いのか脳梗塞と脳溢血と関係があるのか、お医者でもないのにと歩きながら考えた。オット危ない思案歩行は危険だよ。



院長コラム 17号

病を全うするということ



先日、あるスピリチュアル（霊性）な方とお話する機会がありました。その方に我々は病気から何を学ぶべきか、治ったからといってそれでいいのでしょうか、我々はその病気を全うしなければいけないのです。先生、この意味は深いのです、と言われました。病気を通して我々は何を学ぶべきなのでしょう？

数年前にお葉書で私にエールをお贈りくださった（院長コラム第9章に掲載）京都の大徳寺大仙院の尾関宗園住職の寄稿に、今こそ出発点と題する一編の詩がありました。『人生とは毎日が訓練である。私自身の訓練の場である。失敗もできる訓練の場である。生きていることを喜ぶ訓練の場である。今の幸せを喜ぶこともなく、いつどこで幸せになれるのか。この喜びをもとに全力で進めよう。私自身の将来は、今この瞬間にある。今ここで頑張らずに、いつ頑張る。』とありました。

またスピリチュアル・カウンセラーの江原啓之氏が、その著書の中で『私たちはこの世を生きる旅人です。旅の目的は、さまざまな経験を通して感動を得ることにあります。感動とは、心が感じ動くこと、喜怒哀楽の感情すべてです。私たちの魂は、楽しいことも、つらいことも含めた新たな経験や感動を日々味わうことで、少しずつ磨かれ、成長していくのです。そして人はみな、現世で得た経験と感動をもつて、いつの日か魂の故郷に帰っていきます。この世でそれぞれ与えられた旅の時間は有限です。だからこそ、今、目の前にある一日を、恐れることなく、前向きに生きることが大切なのです。幸せは、遠い未来にあるわけではありません。』今「この時にあるのです。」と書いておられることを思い出しました。

お立場の違う、このお二人の意図されていることが全く同じであることに、私は大きな感動を受けました。今も病に伏している方は、今まさにその一瞬を生きていることこそが幸せを喜ぶ訓練の場なのかもしれません。そして大病から復帰された方は、喉もと過ぎれば何とかならずなく、その病気を通してどんな経験と喜怒哀楽の情を抱いたかを忘れず持ち続けることが大切であると思います。これこそが神から与えられた魂の着物である、肉体に与えられた病を全うすることに通じるものであると確信します。

ハーブティー

しょうが湯として日本では昔からよく飲まれているジンジャーは体を温め、発汗をそくす作用があります。風邪をひいた時、寒いときハチミツとレモンを加えて飲むとおいしくて幸せな気持ちになります。先日 39.2 度の発熱時にも他の飲み物は飲めなかったのですが、これだけは飲めました。胆石のある方やアスピリン薬を併用する方はちょっと注意してください。

鈴木



お知らせ

12月30日（土）～1月9日（火）まで
休診致します。
年初は 1月10日（水）より通常診療致しますのでよろしくお願ひします。

スタッフ紹介

（18年11月より、
スタ～現る！）

ちょっとマイペースなおばちゃん
ナースですが、常に患者さまの笑顔
と安心を大切にして頑張りますので
よろしくお願ひします。



< 看護師 星 >