

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.19

## 上と下の血圧の差の脈圧と平均血圧

血圧をこうみると動脈硬化がわかります！

血圧と聞くとすぐ頭に浮かぶことは、上と下の血圧という言葉で、上は 120~140 がよく、下は 80~85 以下であると大丈夫ということです。これは正解です。でも測った血圧を簡単なもっと別な見方をすると、より体のことがわかります。今回は上と下の血圧の差である脈圧と平均血圧について勉強しましょう！

**脈圧 = 上の血圧 - 下の血圧 (正常値：40~60)**

60 以上は要注意、心臓に近い太い血管に動脈硬化の傾向

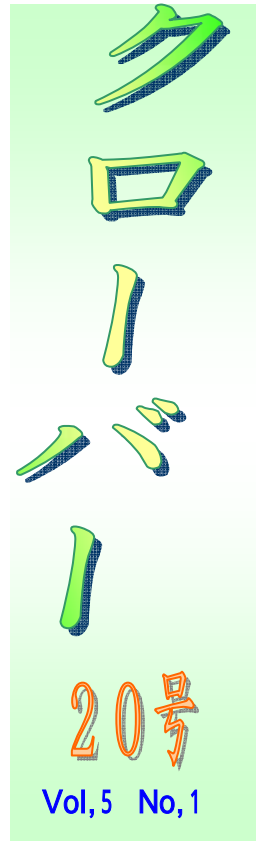
**平均血圧 = (上の血圧 - 下の血圧) ÷ 3 + 下の血圧 (正常：90 未満)**

90 以上は要注意、心臓から遠い細い血管に動脈硬化の傾向

たとえば血圧 160 / 80 の方は、少し上が高いだけで下は正常で済ましていいでしょうか？ この方は脈圧 = 160 - 80 = 80、平均血圧 = (160 - 80) ÷ 3 + 80 = 107 となり、ともに正常値を上回っており、太い血管も細い血管も動脈硬化を起こしつつあるとみなくてはなりません。

動脈硬化は血管の壁が硬く厚くなり、動脈の内腔が狭くなって血液が流れづらくなってしまいう状態、いろいろな病気をおこします。人は血管と共に老いるといわれる所以です。水道の蛇口にホースをつないで庭の水まきをする時、蛇口に近いところでホースを踏んだり、水の噴出すホースの口を強く押さえ過ぎると、蛇口からホースがはじけてしまいます。これらはホースの内腔が狭くなったことにより蛇口部の水圧が上がってしまった結果です。同じように、心臓に近い太い血管や、心臓から遠い細い血管に動脈硬化がおきると、心臓に負担がかかり血圧が上がり危険です。

脈圧・平均血圧どちらかが異常でも 動脈硬化が進んでいる 心臓に負担がかかり血圧が上昇し、血管が詰まりやすく破れやすくなる悪循環に！心筋梗塞や脳梗塞が病の終章であるとしたら、動脈硬化は病の序章。その序章である動脈硬化を早く簡単に見つけて治療を始めることが重要です。血圧を測ったら脈圧と平均血圧も知ることが大切。今日から早速、今、測った血圧から脈圧と平均血圧を計算する習慣をつけて、自分の動脈硬化の程度を知って “生き” ましょう！



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.kudohchiaki.com/

# 森のアートツエ

## 「桜の切り絵」

今はもう、桜の季節はすっかり過ぎてしま...  
の花が咲いていた4月のアートの時間に、桜の花の切り絵を作り  
ました。まず、ピンクや赤色などの明るい色の和紙を、5枚の花  
弁が出来るように三角に折りたたみます。切り絵の切り型は決ま  
った例があるので、まずはその中から易しいものを選んで、折り  
たたんだ和紙に描き写してから、はさみで型通りに切ります。切  
りとられて小さくなった和紙を、ゆっくりと開くと、繊細な桜の  
切り絵が出来上がっています。その繊細な切り絵を色の違う和紙  
の台紙に張ると、赤と黒やピンクと水色など花がくつきりと浮き  
上がって見えたり、パステル調に優しい印象の花に見えたり  
と、とても綺麗に仕上がりました。

細かい部分を切ることは難しい場合もありますので、スタッ  
プがお手伝いしながら作ってゆきました。桜の花になる部分の和  
紙の色と台紙になる和紙の色合いを考えて選ぶことや、花弁の形  
を切つて、台紙に糊で貼るなど、御自分の好みを反映させながら  
完成させることが出来たように思います。決まった型通りに切つ  
てゆくばかりではなく、ちょっととした切り方の違いや工夫で、作  
例の桜とはまた違ったオリジナルな桜の花が自然と出来るので、  
製作した皆さんにも、とても楽しんで頂けたようでした。



桜

藤井

### スタッフ マイ エッセイ

## 「おばあちゃん」

母方の祖母は、私の自宅から車で45分程のところ  
にいます。子供の頃は家族4人でよく遊びに行きまし  
か会いに行けていません。



に祖父と二人で暮らして  
たが、今の私は、なかな

そういえば、夏は祖母が縫った浴衣を着て一緒にお祭りにいったっけ。秋の初めには好きな色  
の毛糸を選ばせてくれて、その冬には手編みのセーターを着て出掛けたっけ。

子供の頃は渋い味と思ったけれど、祖母はおそらく料理好きの料理上手です。「チョイチョイっ  
とやっただけだよ」と祖母は言いますが、娘である母がいまだに作り方を尋ねるようない味で  
す。

私は、祖母が作るてんぷらとおはぎとお漬物が大好きで、祖母はそれを覚えていて、「遊びに行  
くよ」と電話すると作って待っていてくれます。

大人になるにつれ、祖父母と会う機会は減るものなのかもしれません。大人になった私は「い  
つでも会える」と思っていて、祖父母によく会いに行くことは『子供の頃』の話になっていまし  
た。今年の夏祭りには遊びに行こうかな。それが無理なら、その翌週のおばあちゃんのお誕生日  
にでも、『祖母』という言葉を使うようになったけど、私にとってはいつまでも『おばあちゃん』  
です。

磯

# 香りを楽しむ ア～ロマン! No.19

## サイプレスオイル

日常で、森林浴をしているような環境がほしいと思った時、アロマ(香り)で楽しむという方法があります。このサイプレスのフレッシュな松の香りに似た樹木の香りは、森の中にいるようなリフレッシュやリラックス感をもたらします。

森のような癒しの場でありたい クリニックの医療理念をアロマで表すと、まずこの香りは必然でしょうね(^\_^)v

【和名】糸杉【科名】ヒノキ科  
【抽出部分】葉と球果【生産地】地中海地方  
【作用】心：鎮静。イライラする心を鎮めてくれたり、興奮してしゃべりすぎてしまう方に安定感を与えます。また精神を浄化し、気分転換を図る働きもあります。体：抗リウマチ・収斂・利尿・強壮(泌尿器系・循環器系)・血管収縮。血管組織を引き締めるため、静脈瘤、痔、浮腫、セル

ライト等でお困りの方に!(一般的に足のケアによく使われています)。他、余分な体液も調節するので、鼻水、湿性の咳、下痢、発汗過多、月経過多などの症状も軽減させます。更年期障害(ホットフラッシュ)や月経痛にも適します。肌：消毒、消臭、制汗。肥満やダイエット後の皮膚のたるみなどに(^.^)。フットスプレー作りや無香料のシャンプー(脂性肌向き)に使うと爽快感+アロマの作用も働きお勧めです

【注意事項】妊娠初期の使用は控えます。  
さあ!森(もり)沢山のパワーのある香りで元気森(もり)森(もり)になりましょ~う(笑)。



安藤

## 虹色の毎日

カラーセラピスト  
からのメッセージ

4

今回の色のおはなしは、「クリアー」(透明・白)です

窓のガラスや、水晶、おいしいお水や雨、涙の色 クリアー。

花嫁さんのウエディングドレスや白無垢の色 白。

いつでもまっさらなスタートラインにいたいのだと思いついて出させてくれます。

とつても透き通っていて、キラキラしている色です。

まじりつけない純粋な美しさは、新しいはじまりにぴったりの色です。

クリアーのものを太陽の光に当てると、虹色が広がります

クリアーは不思議な色。無色透明なのに、虹の七色を生み出します!

いろんな、わくわくする始まりは、心が虹色のようにはずみます

雨が降った後に、虹がかかると、空から嬉しいプレゼントをもらったみたい。

雨の多い季節ですね、空を見上げたり

虹を見つけての毎日を過ごしたいですね。

大好きな詩をご紹介します。

雨は好きですか? 私は好きです

雨を降らす雲の上は いつも晴れているからです

人の心も同じだからです

女優・黒木瞳さんの五行詩「恋のちから愛のススメ」より



石井

# 院長コラム 19章

## 肉体とスピリチュアル〜人を癒すために

先日、スピリチュアルカウンセラーの江原啓之氏と直接お話しする機会がありました。その時の会話の抜粋です。工藤曰く、「私は脳外科医として脳にメスを入れ、脳と心を研究する脳科学者でもありません。ある脳科学者が江原さんのことを、統合失調症と言ったとのことですが、私は脳科学者の一人として決してそうは思いません。私は人を癒すためには、魂を癒す江原さんのようなお立場の方と、借り物である肉体を治す我々医師が必要であると思います。是非、江原さんも頑張っていたらいいと思いますし、我々も頑張りたいと思いますのでパワーを頂きたいと思っています。」江原氏は「そっおっしょってくださる先生がいて有難いことです。工藤さんのような医師の方がいてくださると心強いです。先生は森公美子さんのことでも週刊誌などでコメントされておられる。ちゃんと読んでますよ。えらいでしょう！」後日、江原氏のホームページの日記にも、医師が応援してくれて感激しましたとお書きになられていました。



我々人間は、この借り物の肉体とその中に宿る魂から成り立っていることは、いろいろなお考えの方がいらっしゃると思いますが、もはや疑う余地はないところだと思います。毎日のつらい悩みは尽きません。対人関係、仕事のこと、別れ。我々はこれらに対峙していかなくてはなりません。その時にその苦しい環境から一時しのぎに逃げてしまえば楽になります。これもひとつの方法だと思います。しかし何も内観することなく逃げれば、どこへ行ってもいつでも同じことを繰り返してしまいます。苦しいからもうやめる、悪いのは全て自分ではなくまわりだ、または自分だけが全て悪い、ではなんの成長もないと思います。何故苦しいのか、何故辛いのか、その中で何を自分は学んだのか、自分はどんな努力をどれだけやってきたのかをしっかりと見極めたならば、その時はもはや逃げではなく卒業だと思えます。

苦しい時、人を甘やかしたり、自分を悲劇のヒロインにすることは本当の愛ではなく、それは江原氏の言われる保身のための小我の愛。本当にその人のことを思い、その人に愛情を感じるならば、あえてきつく突き放す大我の愛が必要な時もあるのではないかと私も思います。私は今、医師として主に医療を用いた方法で患者さんに接していますが、日常診療の中でもこの大我の愛、小我の愛を考えた接し方が人を癒すために大切であると気付きました。

そして我々は肉体を元気にするとともに魂のレベルもあげていかなければなりません。

## ハーブティ

スカルキャップはストレスに効果のあるシソ科のハーブです。緊張をほぐし気持ちを鎮め、精神を安定させてくれます。私自身、肩こりが原因と思われるめまいや頭痛が出現した時に、紹介されて飲み始めたハーブでもあります。心身両面の緊張をほぐしてくれるのです。少し苦みがありますが、最近欠かせないハーブであります。

鈴木

### お知らせ ~ スタッフ紹介 ~



こんにちは！受付に入りました磯です。皆様に安心していただける優しい空間を作れるよう、明るくニコニコがんばります。どうぞ宜しくお願い致します。

磯



やすらぎの森でケアマネジャーになりました土井です。クリニックのあたたかい雰囲気大好きです。よろしくお祈りします。

土井