

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.22

## 片頭痛

頭が痛い！、とても心配ですね。頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがありますが、今回のテーマは片頭痛です。

まず、頭痛のタイプは、大きくわけて2つのパターンがあります。片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など特に原因となる病気がないのにおきる頭痛(一次性頭痛、頭痛の90%以上がこのタイプ)と、原因疾患(脳腫瘍、くも膜下出血、脳梗塞、感染症など)がありおこる頭痛(二次性頭痛)に分けられます。かぜの時に起こる頭痛もこのタイプに入ります。今まで経験したことのない頭痛が急激に生じた場合には、命にかかわるくも膜下出血の危険性があり、救急車での緊急受診が必要です。

### 片頭痛の特徴

- ・ 頭の片側で脈打つような、かなりひどい痛み。
- ・ 月にして1～数回、時々起こる、数日続くような頭痛です。
- ・ 階段の昇り降りなどの運動によって痛みが激しくなります。
- ・ 吐き気を伴い、光や音に敏感になることもあります。
- ・ 痛む前に「前ぶれ」を感じることもあります。  
チカチカとしたまぶしい光やギザギザ模様の線が、徐々に視界に現れ始めて、約5～20分間続きます。

80%以上は遺伝性であり、30歳までに発症し歳をとるにつれて自然に治ってしまう方が多く、70歳以上ではまれです。

最も一般的な緊張型頭痛は、精神的・身体的ストレスが原因となるため「ストレス頭痛」とも言われます。この場合には、数日にわたり、頭をギュッと締め付けられるような頭痛が頭全体におこることが多いのですが特に前ぶれがなく、階段昇降などの運動をしても悪化しないことで見分けられます。

片頭痛は我慢しなくても、今では特効薬もあり、ご自身に有効な薬に巡りあえば、必ず楽になります。  
あきらめない！我慢してがんばらない！  
この言葉は片頭痛にもあてはまります。



ク  
ロ  
ー  
バ  
ー  
25号  
Vol.6 No.2



発行人：くどうちあき  
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・二・三・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/>

# 森のアートリエ

## 「グループ美術・絵具のたらし込みで描く絵」

参加者が同じ技法を使って、1枚の絵を一緒に完成させる『グループ美術』というプログラムを7月から始めています。参加者の内の一人が描いている間は、他の方々は描いている人を見守ることで、製作の場を共有して頂いています。見守っている内に、自然と描いた絵に対する感想などの言葉が出てきて、一人で描くのとまた違った楽しさや一体感を感じる事の出来る内容となっています。

今回は「絵具のたらし込み」という技法を使って描きました。床に置いたキャンバスに、一人ずつ缶から筆を使って絵具をたらしつけてゆきます。たらしつけて描く形、それ自体は決めずに描き始めましたが、使う色は描き始める前に、参加者の皆さんと話をしながら決めました。使う色のテーマは緑が濃い（濃い緑色）サツキの花（鮮やかな赤色）、生き生きしていたり枯れたりしている花や木（黄色と茶色）、です。一人一色ずつ絵具をたらしつけてゆくと、画面上の色のバランスや、絵具をたらす手の動きに集中して動いて下さっている事が良く分かります。もちろん絵としては純粹に抽象絵画なので、説明し難い要素もありますが、一緒に描いた方々には、描くという体験を共有出来る、意味のある絵になりました。完成作品のタイトルは「夏の森」という、今回の絵にぴったりの言葉を出して下さった方がいて、このタイトルに決定しました。

たらし込みで絵を描く、有名な作家に『ジャクソン・ポロック』というアメリカのアーティストがいます、興味のある方は是非画集を手にとって頂けたら嬉しいです。

（藤井）



# スタッフ・マイ・エッセイ

## ～ マイブーム ～

皆さん、今何かハマっているものはありますか？

私は今、海外ドラマに再びハマってしまい、夜更かしの日々が続いております。以前にも何度かハマっていて、その度に毎日、今日こそは早く寝ようと思いつつ、一度観だしてしまうと、続きが気になってしまい、どうにも我慢できなくなってしまいます。海外ドラマは、本当にうまい作りになっていて困ります。

私はどちらかというと、一度気に入ってしまうと、のめり込みやすい性格だと思います。

今までもいろんなものにハマった経験があります。

筋トシ、アクセサリー作り、音楽、TVゲーム…などなど、思い起こせばキリがありません。

中でもハマり癖が目立つのが食べ物です。

栄養バランスに注意しなければと思いつつ、今の気分はこれ！と思ってしまうと、もう止められません。

他のものを食べても、物足りない気がしてしまいます。

今でも大好きなのですが、ラーメンにハマった時は、週に何度も、そして、1日3食ラーメンの日も多々ありました。

本当にこのハマり癖には困ってしまいますが、ほどほどにしなければ…と思いつつ、何かに没頭できるのも、生活に楽しみができて良いかなとも思います。

今年の夏は友人と北海道旅行や富士山へ登山に出掛ける予定です。

次はひょっとすると、もう少し健康的なハマり物に出会えるかもしれません。

〈榊元〉



# 香りを楽しむア～ロマン！ No.23

## ローズウッドオイル

ローズを想わせる香りで、穏やかで優しい性質を持ちながら、心と体の免疫力アップの優れた作用を持つ、ローズウッドを今回ご紹介します。

ローズウッドは家具や建材、楽器でもおなじみの貴重な樹木です。この精油は原産国の政府が資源保護を目的に、樹木伐採の規制強化を行っていることから（=ちなみに樹高40mにも及ぶこの木は、成長するまで最低でも15年を要します）メーカーによっては取扱いを中止している厳しい現状があります。

【科名】クスノキ科 【抽出部位】木部

【生産地】ブラジル

【作用】体：強壮（免疫系・神経系・消化器系）・鎮痛・鎮静・催淫・頭脳明晰化・抗菌・抗ウイルス。頭をクリアにし、ストレス性の頭痛を和らげます。また、免疫力を高め、感染症の予防や慢性

的な疲労回復に役立ちます。便秘や空咳の症状、性的障害にもよいです。

心：抗うつ・高揚。気分の落ち込みを上向きに切り替える働きがあります。

肌：組織再生・抗炎症・鎮静・デオドラント。ニキビ等のトラブル肌や敏感肌、乾燥肌、しわ、切り傷などに。フェイシャルケアにも（^-^）。

【相性のよいブレンド】サンダルウッド、ゼラニウム、イランイラン、ベルガモットなど。

【注意事項】特になく、安全性の高い精油です。改めて自然の恩恵に感謝しながらこの香りを楽しんでみては如何でしょうか？！（^-^）



＜安藤＞

## 虹の毎日々

カラーセラピスト

からのメッセージ

★9★

こんにちは！ 森の旋律でオーラソーマが始まりました！  
自分自身の「コミュニケーション」をじっくり時間は本当に

素晴らしい時間です。

この「ハート」からの「コミュニケーション」を色で表現すると「ターコイズ」です。

今回は自由と平和の色「ターコイズ」を紹介させていただきます。

実際にオーラソーマ「ソナルセッション」でターコイズを選ばれる方が多いのです。  
いつも画面のシンクロ「インナー」です。

ターコイズは、トルコ石の色。インディアンが大切にしているパワーストーンです。

「インディアン」嘘かかない！「この言葉は」ターコイズそのものです！

自分自身の心に嘘をいかに毎日々楽しく書きます！ 自分で自分を知っています

か？このシンプルでパワフルなことを思い出させてくれるターコイズ。

古代からの智慧。時間と空間を越えて贈られるプレゼントのような色ですね。

また、ターコイズはイルカの色とも言われています。イルカのような笑顔で海を自

由に遊ぶように、私たちの人生も笑顔で軽やかに過ごしたいですね。

心を込めて表現している毎日々、わいわいの連続です。おね。

歌やダンス、絵を描くこと以外にも、食事を作る、メールを書く、掃除をする、ペット

と遊ぶなどすべては創造力を活かして楽しんでいくことが出来ます。

大きな海が包んでくれるようなブルーリングカラーのターコイズは、いつも優しい

色です。

さあ、この「セッション」を「心」から自由な心で遊ぶ心をサポートしていきましょう。  
れますよ。



＜石井＞



# 院長コラム 24号

## 天空からのメッセージ

真っ青な夏空は気持ちよいものです。爽やかな夕焼けの雲海、満天の星空、それに満月の夜。皆さん、最近、大空を見上げたことがありますか？ 私は子供の頃から、何かにつけて空を見上げるのが好きでした。私の生まれ故郷である信州では、昼の空に浮かぶ雲や夜空の星が、手の届くほどのすぐ近くに見えます。

この夏、私の診察室から青空が見えるようになりました。ドーム型の天井から、薄い朝焼けか夕焼け雲が浮かぶなんとも美しい天空です。そこには、穏やかで、そしてやさしい天使が翔んでいます。壁画「ABO（私のクリニックの壁画“ちあきの森”を制作された大野 彩 画伯主宰）の小野塚 香先生が2ヶ月かけて、私たちのために描いてくださった力作“天空からのメッセージ”です。

診察に訪れる方々はそれぞれ苦しさ、辛さをお持ちになられてこの診察室におみえになります。そのためか、多くの方がうつむき加減でいらっしやいます。無理もありません。この天空に浮かぶ天使に気づかれる方は殆どおられないように思います。

私自身も、一日の外来が終え、夜の在宅診療から戻って来ると、ヘトヘトになっていることがよくあります。そんな時、この空を見上げると、何か ホッとします。明日につながる、気持ちのやすらぎがスーと私の魂の中に入ってきてくれます。

失敗した時にだけ空を仰ぐのではなく、ふとしたときに遠い時空のかなたにある大空に目を向けると、元気になるエネルギーをもらえるように思えます。さあ皆さん、手を止めて、天空を見上げてみましょう。私のところにおみえになられた方は、どうぞ顔をあげて、私の診察室からの天空をご覧になってください。そこには あなたの心にしみこむメッセージを天使が奏でています。



## ハーブティー

フィーバーフューは解熱効果が強く、頭痛に効くことでも知られているハーブティーです。私は耳鳴り持ちなのですが、よく耳鳴りや偏頭痛の症状が出る人も、試してみる価値があるとの事です。お茶はさわやかな香りですがやや苦味があります。

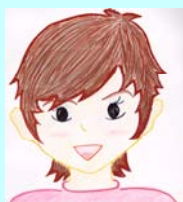
妊娠中は使用しない事、血液凝固を引き起こす可能性があるので抗凝血薬服用者も避けてください。

〈鈴木〉

## ～おしらせ～



コンシェルジュ 小林



医療事務 倉林

## クリニックのNEW FACE です

何かありましたら気楽にお声をかけてください。  
これから宜しくお願ひいたします。

**ケア・マネジャーお探しの方は 院長までご相談ください!**