

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.25

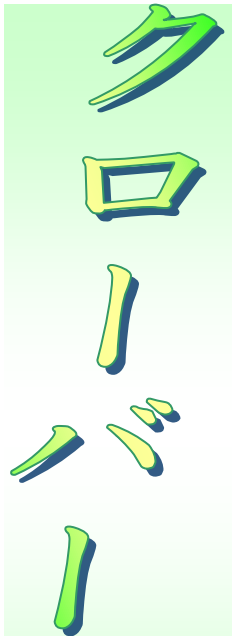
夏は大間違い 塩分控えめ！

皆さん、暑い夏がやってきました。今年は節電も叫ばれており、とにかく大粒な汗をたくさんかくことになりそうです。冷や汗にならないことを。。！ ところで日本では昔から血圧の高い方を中心に、「塩分控えめ！」が徹底されてきました。さらに暑い夏には、水分をとりすぎるほど飲んでいいと言われてきました。

しかし、夏に関していうと本当はこれは大間違いです。水分だけとってはいは、水膨れ、水中毒になってしまいます。汗になって体から塩分が噴出しています。ですから、夏はそれを補充するために、血圧の高い方でも、水分とともにある程度塩分をとってよいのです。

塩分をとるといっても、塩だけをなめることをお勧めしてはなりません。バナナやスイカなどの果物をとること、スポーツ飲料を飲むことがよいのです。

熱中症にならないためにはとにかく冷やすこと、そして水分と塩分をとることです！



30号

Vol.9 No.1

重大なお知らせ「受付順番制」への移行

開業してから10年、待ち時間が長すぎるというクレームをたくさんいただきました。今回は、その方々にも御返答いたします！

2011年7月1日から、受付をされた順の診察になりました。

開院以来、クリニックは予約制ではありませんでした。しかし当初から優先枠なるものが存在しました。具合の悪い方を優先して診察し、速やかに次の検査や治療に移行するための枠でした。しかし、いつの間にか予約制であると勘違いされる方が多くなり、「予約をしているのに何故こんなに待たせるのだ！」というクレームにつながったと考えます。

私もこの問題では、非常に悩みました。白髪も増えました。スタッフとも激論を交わしました。スタッフはこの問題を解決するには、「とりあえず受付順という単純明快な方法を行うべきである」との総意を伝えてきました。

暑い日、寒い日、雨の日、風の日、皆さんをドアの外でお待たせするのは忍びないというのが私の本音です。しかし、たくさんのクレームをいただき、スタッフの総意がある以上、この“来られた順”という受付順番制を実行する決心に至りました。受付をされてか、平均1～2時間お待ちいただく可能性はありますが、“心に迫る医療”と“順番についての公平性”をできる限り守りたく存じます。

この制度を約半年位を目途に実施し、その後、再び皆さんのお声をアンケートなどという形でいただき再考してみたいと思います。ホームページの 院長コラムには私に率直な気持ちを載せました。どうか、皆さん暫くこの制度への移行にご理解を賜りたく存じます。

院長 くどうちあき



発行人・・・くどうちあき

<http://www.kudohchiaki.com/>

発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック

〒143-0016 東京都大田区大森北一-13-10

Tel. 03-5767-0226 Fax. 03-5767-0327

森のアートツレエ

「グループ美術・和紙で作る桜の樹」

今は正に桜の季節なので、グループ美術の時間でも桜をテーマにした作品作りをしました。まず和紙折り紙を使って桜の形を切り抜き、一重や八重の桜をイメージした花を作り、大きな画用紙に貼ってゆきます。グループで作る為、一人5枚の折り紙をみんなで同時に折り、段階を追って丁寧に進めました。そのお陰で、少し難しい部分もあったのですが皆さん一緒に完成まで折り、また切り抜くことが出来ました。

切り抜いた花を広げると、思っていた以上に可愛らしく綺麗な花の形が現れるので、皆さん一様に嬉しそうな声を上げて下さるのが、私とても嬉しかったです。

画面上部の花が完成した後は、幹の部分のリボンや紙テープなどを利用して、大きな桜の樹の幹や枝振りを作って行きました。焦げ茶やベージュの他に赤っぽい色やブルーなど様々な色を使いましたが、思いの外メリハリのある画面になりました。優しい桜の花と力強い幹が上手くまとまって本当に素敵な作品になったなと思います。グループで作る良さが良く出た作品になりとても良かったです。

〈藤井 彩子〉

今回の東日本大震災で、被害にあわれた方や、そのご家族の方には謹んでお見舞い申し上げます。旅行好きの私は、ここ数年で気仙沼をはじめ、八戸・石巻・陸前高田など沢山の場所に行きました。特に去年の秋は、「女川秋刀魚祭り」に行ったので、その場所や通った道のすべてが跡形もなく津波で流されてしまった光景がとてもショックで、未だに信じられません。



この写真は、私の知人の住む岩手県の大槌町です。今回の津波で家が流され、何もかもなくなってしまいました。おじさんは未だに安否がわかりません。他の家族はみんな無事でしたが、今は避難所で生活しています。当初は電気も水道も使えず、食糧も着替える下着もありませんでした。その頃、下着や服を送って欲しいという連絡を受け、スタッフや友人に協力を求めました。

皆様の温かい支援のお陰で、段ボールに70箱以上の衣類や下着が集まり、大槌町を中心とした被災地に送ることができました。本当にありがとうございます、感謝しております。

失ったものはとても大きいけれど、私は今回のこの大震災で様々なことを学びました。命の大切さはもちろん、蛇口を捻れば水がでること。スイッチ一つで電気がつくこと。日常生活の当たり前が当たり前ではなかったことに気づかされました。今回の大震災の復興には、まだまだ長い時間がかかるとは思いますが、私はその中でこれからも自分のできることを精一杯やっつけようという決心をしました。共に頑張ろう、日本！！

看護師 石倉 真由

香りを楽しむ ア～ロマン！ 番外編 ～セラピールーム森の旋律～

2001年11月の開院と共にアロマセラピーを導入し、今年で早11年目を迎えます。アロマポットを使用する院内の芳香浴で始まり、季節に応じたハーブティーの提供、ハンドトリートメント、セルフケアや介護、家事に役立つ知識を盛り込んだセミナーの実施等、現在のセラピールームの土台となるアロマセラピーを大切に育ててきました。そして2007年11月の移転を機に専用ルームが出来、翌月セラピールーム森の旋律がついに産声を上げました。新たに専門のスタッフを迎え、メニューにリフレクソロジー(反射区療法)が入り、少しの時を経てオーラソーマ(カラーセラピー)、続いてヨガが仲間に入りました。OPEN以来、医療のサポートとして提供は、当院の患者様(メンバー)とそのご家族のみとさせて頂いていましたが、2011年6月からリニューアルをし、一般(ゲスト)の方にも開放しました。

サロンコンセプトは、一人ひとりの健康づくりに丁寧に対応しクリニックと連携していることで、安心や信頼感をもたらす、健康に関して迅速で正確な情報が提供できるサロンを目指しています。詳細は院内掲示のパンフレット、HP(当院のHPのトップページよりご覧頂けます)を参照して下さい。特に今年は震災の影響もあり、不安や緊張と、より心のケアも重要視される世の中です。皆様の健康づくりに、心のケアに、森の旋律が少しでもお役に立てれば幸いです。ご利用をスタッフ一同(安藤、鈴木、石井、馬場、関)お待ちしております(^^) (安藤)



虹色の毎日

カラーセラピスト
からのメッセージ



2011年3月11日。東日本大震災を私たちは経験して、日本中で被災された方へ寄り添い、日本の復興を願い、支えあっています。

がんばろう 日本！

今、一番伝えたい色。それは、オレンジです。オレンジは、みかんの色。そうです！こたつで、みんなでみかんを食べるイメージのみかんです。家族団らんのびびと明るく元気。喜びと笑顔が浮かびませんか？オレンジは、自分らしいまままでリラククスしておしゃべりしているそんな色。

このオレンジのエネルギーは、簡単に取り入れることができます。みかんを食べる。みかんの香りをかぐ。オレンジ色のものを見る。オレンジの色鉛筆やクレヨンを使う。下着や洋服を着る。ちよつとだけまわりにオレンジを取り入れてみるだけでいいのです。心と体がほっとしてきたり、溜まっていた疲れをほどこしてくれるでしょう。オレンジは、悲しみや恐怖・ショックを吸収する色だといわれています。お寺のお坊さんの袈裟がオレンジの色だというのも関係しているようです。日本で昔から受け継がれている智恵「神頼み」

「神様、仏様。私たちの明るく強い日本を守ってください。お願いします。」
オレンジの明るさとフレッシュな香りは、ハートもフレッシュしてくれま
す。
日本は自粛ムードで無意識の中にも制限することがあります。
今こそ、明るい心と明るい笑顔を忘れたくないですね。

☆石井☆

院長コラム

28号

「ぼやかない」

いろんなことに悩み落ち込んで涙を流しながら受診される方が男女を問わず増えていきます。皆さんは、職場での対人関係、overworkなどに苦しみ、心に重い石を一つずつ重ね上げてしまい、心が悲鳴をあげてしまっているのです。そのような時には、その石を一つずつ逆に取りのぞいていくこと、そしてその悪循環を断ち切ることをしていかななくてはなりません。

しかし、そのトラブルが何故生じてしまうのか、我々は常に考え直す必要があるのではないかと思います。ほとんどの場合、現状をぼやいて、人と比べ、挙句の果てに人のせいにする。その対象とされた人は、とても嫌な気持ちになり、同じことをやり返すか、そのぼやき人（「ジン」）に感化され同じ方向を向いてしまう（感染）ことから、だんだん問題が重くなっていくのではなかと 생각합니다。自分がこうありたいと思い、人にどうであって欲しいかと想うこと、それが一番大事なことであると思います。人の行動・言動は自らの想いの反射鏡であると思わなければいけないと思います。

苦しんでいる中でこのように思えるわけがない！先生は何を言っているのか！！とおっしゃる方が多いと思います。私自身も日常で思い当たることがたくさんあります。小さなクリニックでありながら、

スタッフと私の関係、スタッフ同士の関係を見ていると、私自身、落ち込むことがたくさんあるのです。まず、ぼやかない。

現状をみて、ぼやいている時間、文句を言っている時間、賃金が少ないとぼやいている時間があつたらまず自分から動くこと。あちこちに、ぼやき虫をばらまかない。周りの純粋な免疫の少ない人はすぐ感染してしまうか、より抵抗する雰囲気を増悪させてしまいます。そして、自分はこうありたい、相手にもこうってほしいというコミュニケーションがかけていることに気づかなくてはいけません。言葉を交わせる距離にいるのに、メモだけの書き置きをしているだけでは、全く心のコミュニケーションになっていません。メモだけでは肝心な時、自分はこうありたいという気持ちが伝わりません。

職場で、家庭で、苦しい状況になってしまった時には、まず、ぼやかない！そして、音霊の原点である言葉を通して、相手に自分の気持ちを伝え、こうあってほしいと言えることが現状治療の第一歩であるのです。



「お知らせ」

クローバー新聞募金「25289円」は、平成二十三年一月六日に

「NPO法人 元気だ脳」に全額寄付させていただきました。

「ご協力ありがとうございました！」