

加齢

2号



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 2-4-10

03-5767-0226 Fax03-5767-0327

<http://www1.nisiq.net/~ch-kudoh/>

発行人：くどうちあき

編集委員：村橋・清水・細川

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー

今回から連載で、知っておくと役に立つ脳や心、体のことを連載しま～す。

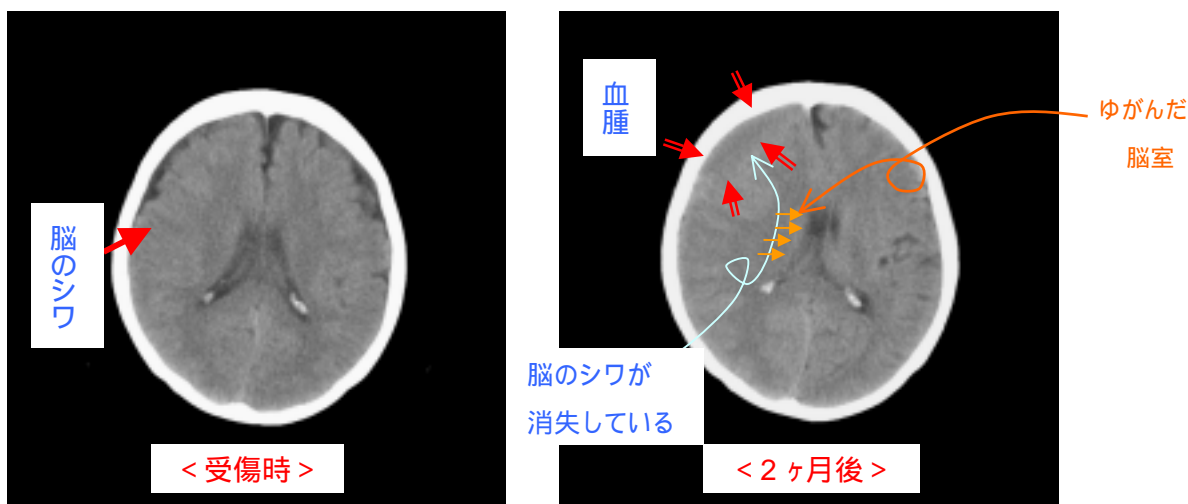
第 1 回

頭にケガ、あとから脳に出血！

“慢性硬膜下出血”

頭を打ってから、その時はなんでもなかったのに、しばらくして頭蓋内に出血するのがこの病気です。ご高齢の方が、頭部にケガを負ってから 2～3ヶ月後に、頭痛・頭重感の他、歩きづらい・箸や茶碗が持てない、尿を漏らしてしまう、トンチンカンな言動をするようになった場合、この病気を考えなくてはなりません。脳の表面の細い静脈が外傷により切れてジワジワと出血が続くことが原因で、脳を覆っている硬い膜（硬膜）の下と脳の表面に血がたまるのがこの病名の由来です。脳実質内の出血ではないため、局所麻酔下で頭蓋骨に親指の爪くらいの孔をあけ、挿入した管から血腫を洗い流す 1 時間程度の手術で通常は完全に治ります。

頭を強く打ったら、その時だけでなく 3ヶ月後位までに再度、脳の精密検査を受けましょう！！



実際にあった典型的なケースを、ご紹介します。

71歳の男性です。去年の暮れ、雪の朝滑って転び、目から火が出るほど頭を強打しました。その時に、当院で撮ったヘリカルCT(左)では全く問題ありませんでした。でも、徐々に歩きづらくなり、歩くと左に寄って行ってしまったり、左手で茶碗がもてなくなり、今年の2月の初旬までには尿失禁や痴呆症状がでてしまい再受診になりました。この時のヘリカルCT(右)では、頭蓋骨と脳の間には灰色の三日月の血腫()が認められ、これにより脳のシワが消え、黒い八の字の脳室の対称性が崩れて、対側にゆがんでしまいました。脳の悲鳴が聞こえます NO!!!

ヘリカルCT

皆さんが一度は体験した(したい)CTスキャンについてちょっと紹介(^^)b
 どんな感じかという... ベッドに寝ているだけで、
 頭~足先まであらゆる部位の
 撮影が可能です。



皆さんが健康診断等で行う“レントゲン”との違い...

レントゲン



1方向からのX線照射。

X線管球

CTスキャン



体の360度方向からX線照射。

体の輪切りした断面像が
 得られるため、体の内部
 の構造が詳しく調べる
 ことができる。

スパイラル(ヘリカル)CTとは...

X線管球を連続回転させながら、ベッドも
 同時に移動させ、らせん状にX線を人体に
 照射します。

それによって、撮影時間が従来のCTより
 も大幅に短縮されます。

また、高精度3次元画像を得ることができます。



肺がんのチェック
 ができます



脳の血管状態を
 見えています



膝の関節です
 <細川>

絵本っていいね No.1

「絵本」と聞くと子供が読むものというイメージがありますが、そんなイメージをくつつがえす素敵な一冊とめぐり逢いました...

私の母は、普段とても元気な人で友人も多く、カラオケや旅行と大忙しで飛びまわっていました。しかし、更年期障害からくる頭痛・めまいですっかり外へ行く自信を失っていました。そんな時、私の親友にその事を話すと数日後、思いがけず一冊の絵本が届いたのです。心優しい彼女は、母のために絵本を選び、送ってくれたのでした。その絵本には、小さな天使の心温まるメッセージがたくさん込められていました。

~ちからいれなくていいんだよ キミらしい顔でいこうよ~

母は感激し、毎日毎日その絵本を読み、少しずつ元気を取り戻していきました。大人になってから絵本を読む機会もありませんでしたが、この素晴らしい一冊に出会い、私たち親子は絵本の魅力にとりつかれてしまいました。今では、いい絵本を見つけては「こんな絵本があったよ!」とお互い情報交換をしているほどです。

今回この新聞では、そんな心温まる癒しの絵本をぜひ大人の方にも読んで頂きたく連載がスタートしました。これから素晴らしい絵本の世界を皆様にご紹介していきますので、ぜひご覧になってください。

疲れたあなたの心をそっと癒してくれるでしょう...

ハーブティを飲みながらホッと一息いかがですか?



発行者; 学習研究社

著者; 田村 えみ

<松田>

アロマ No.1 香りを楽しむ ア～ロマン！

今日は！ 看護師長の安藤です。香りを楽しむア～ロマンティックなコーナーが、ついに始まりました（ヒュ～ヒュ～）。初回はアロマセラピーとはななに？をテーマにお話します。

まずアロマ（芳香）の元になる精油について。これは植物の花や果皮、葉や樹脂などから抽出する 100%天然の物質です。多いもので 100～500 種類以上の分子で構成され、それらの相乗効果により様々な効果・効能を發揮します。これに治療の意味の“セラピー”という語がつきアロマセラピー（芳香療法）といえます。自然療法の1つで、心と体のバランスを回復させる“現代の癒しの助っ人”です。

香りがヒトの心身に作用する経路は3つに大別されます。匂い（嗅覚）・・・鼻と脳は神経を介して直接連絡されているため、アロマは嗅覚を通じて大脳辺縁系という脳の領域に到達します。これが古い記憶や本能・感情反応をひきおこし、視床下部（自律神経やホルモン・免疫の調節センター）を通して、他の脳の部位や、からだ全体にメッセージを送ります。受け取られたメッセージは行動として表れ、リラックスして元気になったり、悲しみに耐えられるようになったり、心理的効果を発現します。吸い込むこと（吸入）・・・肺の中に吸い込まれた精油はわずかですが血液中に溶け込みます。この経路は、花粉症や呼吸器疾患に有益な効果を發揮します（鼻の通りをよくする、痰きりや鎮咳など）。皮膚からの浸潤（吸収）・・・植物油にうすめてマッサージをすると、精油成分は血液やリンパ管に吸収されて全身の組織や器官に広がります（時間にして 10 分程度）。循環器系によって体の隅々にまで運ばれるので、痛み・冷え・むくみなどの緩和につながります。またお肌のしみ・くすみなどの回復、保湿やひきしめ作用などによるスキンケア効果も期待されます。

アロマ効果を、あらまあ～！こうかア！！と納得されましたか？（笑） 当院では、院内 10 個のアロマライトとハンド・マッサージで皆様を素晴らしい香りの世界へいざなっています。精油は大手デパート等で購入できます。興味をもたれた方は、何なりとお聞きください。それではまた。ごきげんよー（^^）

ハーブティー No.1 春ですね。長い冬が終わって、皆が待ち望んだ春・・・

と言いたいところですが、花粉症のある人にとってはつらい季節であると思います。今回ご紹介するハーブティーは、春の強壯剤である‘ネトル’です。ふんわりやさしいホシクサの香りで、花粉症などで春先にだるさを感じる時に効きます。他にもアトピー性皮膚炎、鼻炎、気管支喘息の人に効果があります。私はアレルギー体質で春先に体調をくずしがちなので、まさにぴったり！今年のテーマは体質改善！アロマやハーブ、だじゃれを生活に取り入れて若返ります！<看護師 鈴木>

クリニック近況

2月中旬に送らせて頂きましたクリニックに対するご意見ハガキのご返送ありがとうございました。

早速、椅子・ポットの台については改善させて頂きました。

その他のご意見についても現在検討させて頂いています。

以後随時ご報告いたします。今号より、前号でお知らせ致しました、チャリティーを始めたいと思います。ご協力宜しくお願いいたします。

チャリティー - 先については、近日アンケートをさせて頂きます。<村橋>



院長コラム

No.1

自転車のマナー



最近、通勤や往診時、歩道を歩いているときに、とても危険な思いをすることがあります。それはマナーの悪い自転車による危険性です。

道の右側を走る。夜間、無灯火で走る。携帯電話をかけながら走る。路地から左右も見ないで走り出してくる。右側を走っていたら、交差点で規則を守って左側を走ってきた自転車と鉢合わせをして衝突するのはあたりまえです。夜ライトをつけずに、歩道を自転車が走っていたら、歩行者と接触してケガをするのもうなずけます。小さな道から左右も確認しないで飛び出してきたら、簡単に車にはねられてしまいます。

問題はこのような危険な自転車の乗り方を、平然として、男性・女性をとわずに大人がやってしまっていることだと思います。これでは高校生、中学生、小学生がルールを守るわけがありません。

小学生の頃学校で開かれた安全教室で、お巡りさんから「自転車は左側通行、夜は必ず灯りをつけて乗りましょう！」と教わり、校庭に描かれた模擬道路で走る練習をしたことを覚えています。自転車のマナーが大きく乱れている現代でも、大人も子供も参加する“自転車”教室を、学校や区・自治体が中心になって、**まあ～ なあ～**とお茶を濁さず、熱心に行うべきではないかと思います。

あなたの自転車マナーはいかがでしょう？

新スタッフ



3月から受付スタッフになりました西脇です。本をこよなく愛する関西出身の舞台好き。特に最近は狂言・落語などの古典方面に興味湧いてきて、徐々にはまりつつあります。詳しい方いらっしゃったら色々教えて下さいね！ 関西人の血がそうさせるのか、まれにしょーもないことをポロッとしたりしているようですが（自覚症状無し）そんな時は暖かい気持ちで見逃して下さい... f(^_^;元気な笑顔でみなさまをお迎えます（^_^）どうぞよろしくお願ひします！



2月から勤務している加藤です。植物の香りの成分「エッセンシャルオイル」を使ったマッサージを担当しています。当クリニックの自慢は皆様をお迎えするスタッフの「笑顔」と心地よい「香り」です！香りに興味のある方はお気軽にお声をお掛け下さい。じっとしていることが苦手な私の趣味は「踊ること」で、バレエ、フラメンコ、ソシアルダンスに盆踊り...と少しずついろいろ楽しんでいます。宜しくお願いします！

退職のお知らせ；この春、受付の門井、松田は退職となりました。

編集後記

第二号、いかがでしたか？まだ、編集作業をしている今は肌寒く、「春よ、早く来い！」と思っているのですが、第二号が出る頃は春がやって来ているのでしょうか？

今回より新しく編集委員になりましたが、とまどいながらも厳しい村橋編集長!?のもと楽しんで作成しました！ますます「クローバー」への愛情も深まりました。是非、みなさんのご意見、ご感想、ご質問等々...どんなことでもお待ちしております！次号は6月を予定しています。

新人編集委員：清水