

# Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.11

## 朝起きれない！

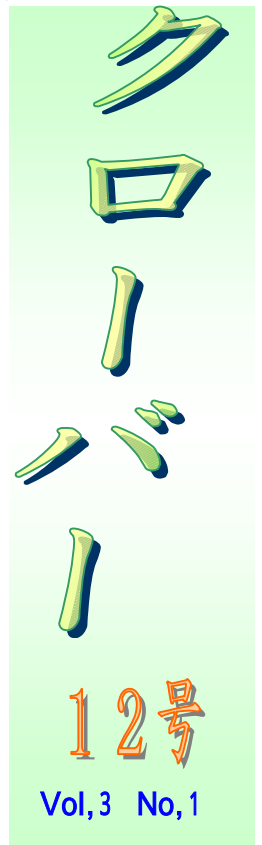
### 低血圧と体内時計のリズム障害

春から夏にかけて増加します。

「春眠 暁を覚えず」と言われますが、春霞だけで眠くて仕方ない、朝起きれないわけではないのです。起きれない、午前中が苦手という方は体を休ませる神経と活動時に血管を収縮させる神経のバランスが乱れていることが多いと考えられます。

低血圧症は、通常、上の血圧（最大血圧）が 100mg 以下の状態をいい、寝起きが悪い他、だるさ、めまい、頭痛をきたします。20代の女性に多く、年齢を重ねるほど治ってくるといわれます。さらに思春期の女性は、立ち上がったときに特に血圧が下がってしまうことが多く、登校拒否の原因の1つになっています。ストレスが強いと低血圧になりやすく、悪循環に陥ってしまいます。通常は bed で背伸びをし、朝シャワーを浴びて朝食をとると血のめぐりがよくなると言われます。これでもダメなら、血圧を少し上げてくれるお薬を飲んでいただくともよくなります。

一方、体のリズムは、脳の松果体にある体内時計により“25時間周期”で刻まれています。昼は血圧や体温を上げ、夜は下げて眠れるようにしてくれます。これが一日24時間とズレてくると眠れない・朝起きれないということになります。このズレを治してくれるのが、朝の光です。朝、光が体の中に入るとその晩寝付く準備が自動的にもう朝から始まります。現代では遮光カーテンが発達し、朝 部屋に光が入りづらくなっています。ご高齢の方でお部屋を一日中薄暗くしておられる場合は、認知症にもつながりよくありません。体内時計はズレが生じて光を浴びると、10日から2週間くらいで修正されます。休日は別としても、我々もカーテンを開け、朝の陽光を浴び、さわやかな空気を吸い込みましょう！習慣が大事です。



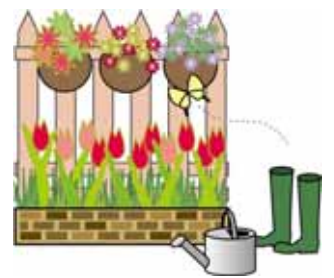
Vol.3 No.1



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  
発行人・・・くどうちあき <http://www.kudohchaki.com/>

# 森のアートツエ

「植木鉢に描く・花を育てる」



まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ春の訪れが近づいてきたことを感じるこの季節に、植物を育て始めることはなかなか楽しいものです。2月には、小さな植木鉢に春らしいパステル調の色を塗った後で、土を入れ、種を植えるアートワークショップをしました。

今回選んだ種は千日紅（センニチコウ）という植物です。ピンクや白やマゼンダ色をした、すこし乾いた球形の花形をしていて、育てやすく丈夫な植物なので、これから芽が出て育っていくのを楽しみにして頂けたらと思っています。

植物を育てていると、ちゃんと芽が出るのか、育つのか心配される方も多いのではないかと思います。販売されている種は品種改良されていることが多く、ほとんどの種がちゃんと芽を出してくれることが多いですし、もしもうまく育たなかったとしても、それは自然の成り行きと思って、気軽に育てられるのが良いのではないのでしょうか。手をかけて育てた植物が、咲かせた花はもちろん素晴らしいものですが、植物は意外に力強く、知らないうちに成長して、花を咲かせるものです。そんな植物達は、きっとみなさんの毎日に穏やかな時間を感じさせてくれるものではないかと思えます。

△藤井▽

## 私のストレス解消法



皆さんはストレスを感じた時、どのように解消していますか？

お友達や同僚とお話して解消している人、美味しいものを食べたりお気に入りのお酒を飲んだりして解消する人、様々だと思います。私の解消法は、体を動かしてたくさぁ～ん汗をかき、その後でお風呂に入る！これに限ります

時間を見つけてはスポーツジムに行って、泳いだり、走ったり、マシーンをしたりと自分のペースで無理なく、楽しく体を動かしています。特に走っている時は何も考えずに無心になれるので、一番のストレス発散になっています。汗と一緒にストレスもどこかへ行ってしまいます。その後お風呂に入って「あ～気持ち良い～」と一言声に出して、頑張った自分にご褒美です。

しししかぁ～し！お風呂から上がってすぐ横にある体重計に乗るのは止めましょう！

が～ん！！一層重くなっているではあ～りませんか！！（泣）

一応、まだまだ体重が気になるお年頃なもので……。暖かな春がやって参りました。

皆さんも自分のペースで外に出て、お散歩などしてみてもいいかがですか？

心地良い汗がかけて、春を満喫出来たらこんな楽しい事はないですネ！

きっとストレス解消になると思いますヨ

<尾崎>

## 香りを楽しむ ア～ロマン!

和の香りの代表選手、香りのイメージでいうなら着物や扇子、お寺の香りといったらピンと来る方も多いのではないのでしょうか？今回は和名で白檀（びやくだん）という名のサンダルウッドを紹介します。サンダルウッドの木は虫除け（白アリ）効果が高く、古くからお寺の建材や家具などに使用されてきました。お香や線香の香りにもよく使われ、誰でも一度は嗅いだことがある（？）馴染みの香りの精油です

【科名】ビャクダン科【抽出部分】心材（木の中心部）

【作用】心：鎮静・抗うつ。呼吸を深く導いてくれることで、神経の緊張や不安を和らげ、安心感を与えてくれます。不眠の時や、気持ちの焦りがある時、瞑想時などにもお勧めです。

体：強壮（呼吸器・泌尿器）・去痰・収斂・利尿・

No.11

## “サンダルウッドオイル”

殺菌・・・。空痰の時の咳を鎮めてくれたり、痰をきれやすく、喀出させる働きがあるといわれています。気管支炎や喘息の方にもお勧め。他、膀胱炎や下痢などお腹の不調、男性更年期にも効果をもたらします。肌：消毒・皮脂分泌（水分や油分）の調節、指のささくれ、乾燥による皮膚の痒み、しわなど主に加齢に伴う肌のトラブルに有効です。【使い方】気になる部分をベースオイルに希釈してマッサージ（1滴で香りが充分長持ちします）吸入、芳香浴。

【相性のよい精油】イランイラン、ラベンダー、ベルガモット、レモン、ローズ等 <安藤>



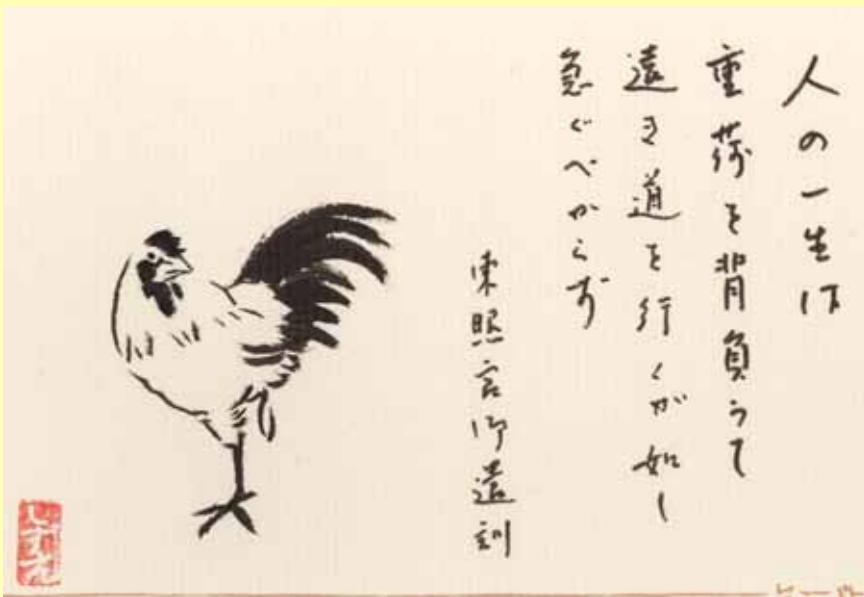
# 投稿

今回は患者様の作品です。

どうもありがとうございます。

文字はもちろんですが、鳥の絵も実にお上手ですね。

(院長談)



# 院長コラム

11号

## あるお年寄

### 訪問診療で思ったこと



私が月に何回か訪問診療で伺う八 歳代の男性がおられます。もともと高血圧、糖尿病があり、脳梗塞を患ってから私の在宅診療が始まりました。この方は、大正の気骨を十分感じる、言葉を変えれば、腰が少し曲がった頑固オヤジを地でいっている感じです。奥様と二人住まいで、酒もってこい！ 飯はまだかあ！と怒鳴ってしまい、勝手気ままに生きていくというのが第一印象でした。私が伺っても、よあ！、ある時は、今日はなんにも用はないよ！ と言ってしまおう始末でした。そんな状態のため、私の処方薬はまともに服薬できず、体調も右肩下がりが水平状態の維持がやっとでした。

しかしこの方は、剣道がお好きとのことで私も剣道をやっていたことを話すと、手合わせを頼もうと言われ、ある日、道に出て竹刀で切り返しを五分ほど一緒にしました。それ以来、私が伺うたびに晴れた日には切り返しをすることを楽しみにされるようになり、私もこの方の診療のメニューに切り返しを入れました。後に奥様から伺ったことですが、竹刀を持ってから、生活がいきいきとし始め、怒鳴ることが減ってきたとのことでした。

人を治すために我々医師は、検査を行い薬を使い、時には手術を施します。でも私はこのご老人と接しているうちに、我々の持つ技術は人と接する一つの方法にすぎず、それは一緒に体を動かして何かをしたり、お話したり、歌を歌って気持ち癒すのと同列のものではないかと思うようになりました。人を癒すために、一緒に怒り涙し、励まし続けたという赤ひげ先生の目指したものが少しだけ理解できたような気がしました。

私も近い将来、お寺の中でも診療所を開き、最新式の西洋医学と東洋医学を施す医療をする一方で、境内で竹刀をふり、境内の畑を共に耕せるような、全人的に人と接する場を作りたいと思います。これを夢・幻に終わらせたくないものです。このご老人は今もご健在であり、私にパワーを下さってくれている方です。

## スタッフ紹介

倉本（診療放射線技師） 検査をする際には、安心・リラックスして受けていただけますよう努めていきたいと思っております。不安なことがあれば気兼ねせずどんなことも伝えてください。よろしくお願ひします。

藤原（看護師） 初めまして、こんにちは。看護業務を担当しています藤原です。リラックスできる環境を作りたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



藤原



倉本

## ハーブティー

私は今、**ネトル**というハーブティーを飲んでいます。花粉症の症状を緩和するお茶で、昔からアレルギー症の治療に使われていました。優しい香りのお茶と言われ、あまりくせもなく飲みやすいと思ひます。今年花粉がたくさん飛んで今まで花粉症でなかった人も要注意だそうです、試してみてもどうでしょうか。ハーブティーは奥が深いけれど気軽に楽しめます。次回はダイエットに効くお茶を飲む予定です

<鈴木>