

# Dr.くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.26

ク  
ロ  
ー  
バ  
ー  
1  
32号  
Vol.10 No.1

脳梗塞・心筋梗塞の起こしやすさを予測する血液指標

## 「LOXインデックス」

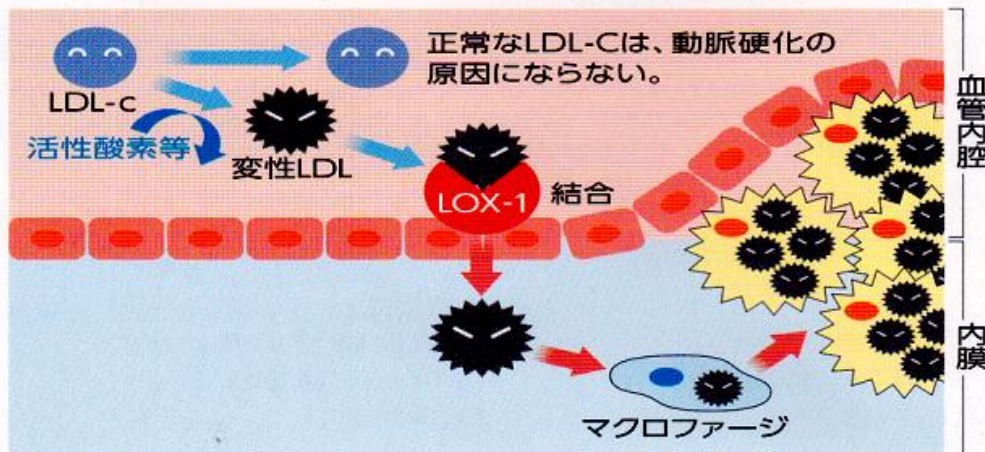
潜んでいるスーパー悪玉 LDL の存在を教えます！

LDL コレステロールは“悪玉”と呼ばれています。しかし、最近では LDL が全て悪者ではなく、その中の酸化した変性 LDLこそが動脈硬化を引き起こす、最大の“スーパー悪玉”であることがわかってきました。血液中を流れる変性 LDL は、血管壁にある Lox-1 (言ってみれば忍者屋敷の隠し戸) に引っ付くと、スルッと血管壁をすり抜け、血管細胞の中に侵入します。お尋ね者になった変性 LDL は瞬く間に、見回りのマクロファージに見つかり食べられてしまいます。一方、そのマクロファージも、一人で沢山の変性 LDL を相手に戦い、それを捕えために疲れ果てて (“酸化ストレス”といいます)、自ら泡ブクのように膨れて (泡沫細胞) 倒れていってしまいます。やがて泡ブク状態のマクロファージが増加・堆積してプラークと呼ばれる塊になり、これにカルシウムなどが沈着して硬くなり、破裂して血栓ができ、他の臓器に飛んでいくと梗塞を起こしてしまいます。脳に飛べば脳梗塞、心臓に飛べば心筋梗塞です。



### 動脈硬化の原因を知ろう！

原因は、LDLコレステロール(悪玉)ですが、その中でもサビ付いた変性LDLコレステロールが「最大の悪玉」です。変性LDLは、血管にあるLOX-1というトラップに捕まります。これが、動脈硬化のはじまりです。



発行人・・・くどうちあき

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

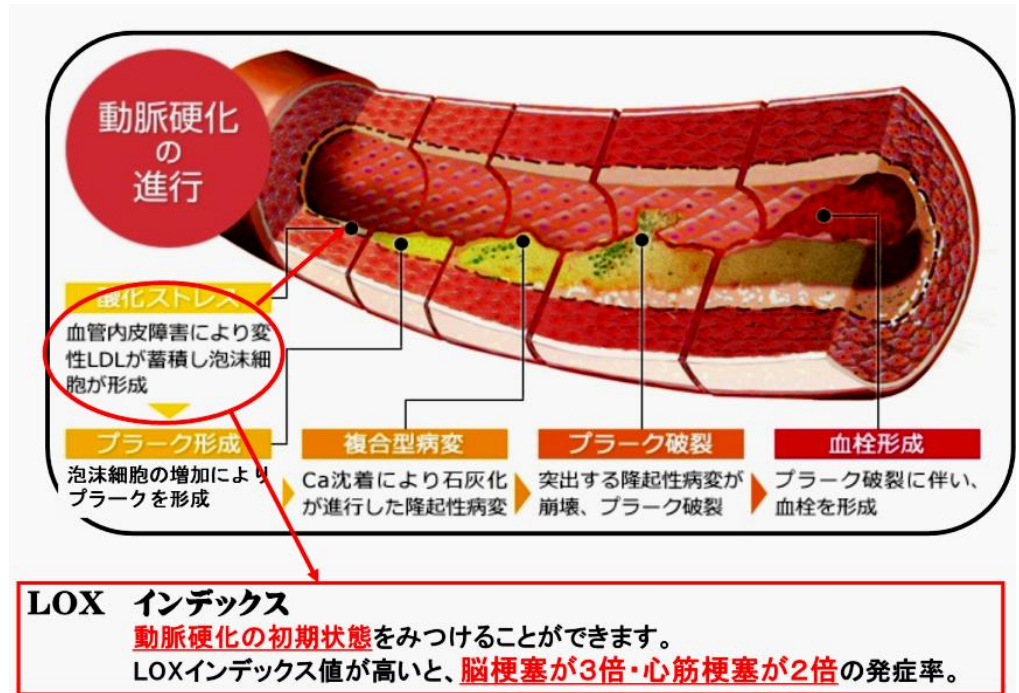
Tel. 〇三・五七六七・〇二二六 Fax 〇三・五七六七・〇三二七

〒一四三・〇〇一六 東京都大田区大森北一・二二・十

発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック

この一連の変化を動脈硬化といいます。動脈硬化は、初期の段階で見つけることが大切です。変性LDLとLox-1の複合体の数、LOXインデックスが、動脈硬化の初期段階にあることを示す指標です。LOXインデックスを測定して、危険域にある場合、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性が高く恐怖です。したがって、この場合には早急に治療にかからなくてはなりません。

LOXインデックスは、当院でも血液ドックとして測定できます。詳しくは、私かナース、または受付にお尋ね下さい。



## 香りを楽しむ ア～ロマン! ~セラピールーム森の旋律~

皆様こんにちは。

セラピールーム森の旋律リフレクソロジスト霜鳥です。  
暖かくなり桜の花も咲きましたが、ここの数日、花冷えでまた寒さが戻ってきました。寒暖がめまぐるしく変化中、体調は崩していませんか？

セラピールームでは、時期的に何かと忙しく、寝ても身体がスッキリしない方が多くみられます。

リフレクソロジーは全部の反射区を触れることで身体のバランスを整えてくれる働きがあり、特にお疲れを感じる部位を緩和する効果が期待できます。

基本は相手の人に行ってもらうスタイルが一般的ですが、自分自身で行っても大丈夫です。

ただし、すぐに効果が出る方もいれば、なかなか効果が出にくい方もいます。

リフレクソロジーは継続していくことで疲れが緩和されていきます。

今回は身体のだるさの気になる方が主に刺激を感じやすい反射区をご紹介しますので、参考にして下さい。

《主に疲れのある方が刺激を感じやすい反射区》

頭部…親指

首…親指のつけ根

肩…小指の下

横隔膜…親指の付け根から指2本分の所で親指から小指のライン

ソーラープレクサス…足裏の真ん中辺り

(自律神経に関わる反射区)

甲状腺…親指下

脊椎…親指側の側面

【霜鳥】



# デイケア 元気だ脳！

「頑張れー！ここねらって！」「あー！あんな所にいっちゃった！」「ハハハ！！」  
4階から、時折、賑やかな笑い声が広がります。

早いもので、「新生デイケア・元気だ脳！」がオープンしてから11月で1年になります。

「元気だ脳！」は、脳に特化したプログラムを種々提供していますが、今回は、その中のひとつ「心身機能活性運動療法」をご紹介します。

略して「心身」とは、アメリカのバンデーグ博士に一任された小川眞誠氏が考案したプログラムで、「認知症 うつ病 脳卒中の症状」の維持と改善を目指しています。

もちろん、認知症予防にもなり、維持、改善例が海外からあがってきています。

我が元気脳でも「温熱療法」「フィンガースポーツ」「フラハンド」「輪投げ・ゲーゴルゲーム療法」を行い、中でもゲーム療法では、毎回歓声があがり、盛り上がっています。



【温熱療法】

【フィンガースポーツ】

【ゲーゴルゲーム】

【フラハンド】

高齢になると脳の神経細胞は 自然に減少していきますが、この療法は、減少した神経細胞の代わりに、健常脳を刺激し脳の活性を促していきます。

10月16日、甲府で行われた「早期認知症学会」でも発表してきましたが、1年間実施した Aさんが、図のように安定した他、マッサージに行かなくなるくらい元気ハツラツになった方…など、皆さんと楽しみながら取り組んでいます。

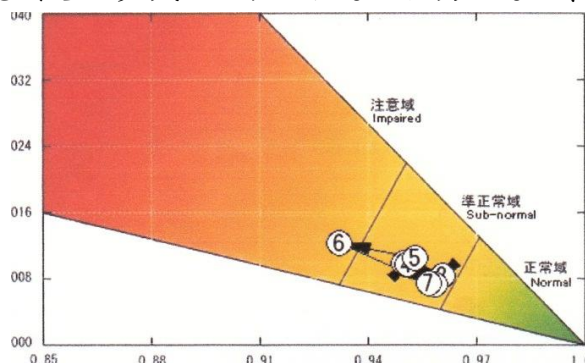
また、このように医学的見地の診断が受けられるのは、クリニック併設の「元気だ脳！」の利点です！

効果の度合いは10人10通りですが、

「人生の大先輩の皆様と進んでいかせて頂ける！！」  
この至福の時に噛みしめながら、更に楽しく盛り上げていきたいと思っています。

さあ～！皆と一緒に「元気だ脳！！」

チーフ・インストラクター 小峰由枝



# 院長コラム

29号

## 走り始める怖さ、立ち止まる不安

東京の桜は、今年はいつになく早く咲き誇り、あっという間に満開になりました。花曇りの空のもとで、柔らかな春を演出してくれるピンクの景色、まだまだヒンヤリとした夜気の中で、凜として咲いている夜桜、いずれも日本を感じさせてくれます。留学していたころ、アメリカのポトマック河畔でみていた桜は何か日本人であることを思い起こしてくれました。イギリスのバーミンガムでは、桜が見られず何か春が淋しいものでした。

春は新しい生活へのスタートと今までの生活への終止符をうつ両面の時ですね。ほとんどの方が、これから始まる新しい生活に胸を膨らませ希望に満ち溢れていらつしやると思います。きっと胸の高鳴りを感じておられるでしょう。しかし、折角新しい道が開け、方向性ができて今一步踏み切れない、何とも言えない怖さを感じていらつしやる方はおられますか？きつと新しい変化への一步を怖くて踏み出せないで苦しくなり、眠れなくなり、どうしているかわからなくなっている方もいらつしやると思います。走り始める前、何が起きるかわからない夜明け前の怖さです。

一方では長年頑張ってきた方が、その生活を変えて方向転換する春でもありますね。卒業、定年退職はもちろんのこと転職など、今までの生活にストップかける時です。

いままで十分にやってきた、そしてその内容と時間に満足してこの辺でもういい！と思つて止められる方はとても幸せではないかと思いません。しかしそのように思える方は、ほんの一握りしかおられないように思えます。やめたらどうなってしまうかわからない、そんな不安にかられて苦しくなってしまう方が、これまた少なからずおられるのではないかと思います。

最初の一步が踏み出せないで震えること、たちどまるとこれからどうなるかわからず不安に駆られること、人間だれでもあることです。小学生の時、はじめて跳び箱を飛べた時、「なんだ！簡単だったんだ！」と思えたように、まず、一步、新しい環境に飛び出してみましよう。きつと簡単だったと笑えるでしょう。そういう僕も、仕事を止められず、今日も駆け回っています。

### 編集後記

桜の花も咲き、だいぶ暖かくなってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

花冷えという言葉もがあります。この時期は、気温がぐつと上がり二十度を超えたりしたりします。しかし翌日には最低気温が一桁・・・なんてこともしばしば・・・

体調が狂いやすい時期でもあります。新年度、新生活に向けて体調管理をしっかりとしていきたいましよう。

【高橋】