

アロマでリラックス

森ノ宮医療学園専門学校柔道整復学科教員 森 広子

■安眠のためのaromaレシピ♪

蒸し暑かった夏から、朝晩、急に涼しさを感じる季節になりました。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいもの。体調管理はまず栄養と睡眠から！夜なかなか眠れない、夜中に何度も目が覚めてしまう、眠りが浅い、疲れが取れない、などなど…満足のいく睡眠がとれていない方が多いようです。体力の回復には睡眠は大切なポイント。

今回は、深い眠りにいざなってくれる精油をご紹介します

【お薦め精油】

真正ラベンダー、プチグレン、マージョラム、カモミール・ローマン、マンダリン

これらは全て、交感神経の抑制、鎮静作用のある精油です。精神的緊張を解き、心を落ち着かせ、安眠へ誘導してくれる働きをします。眠りに関するトラブルをお持ちの方は、ぜひお試しください♪

【使用方法】上記の精油の中から1～2種類を選び…

1. ティッシュに3～5滴下し、枕元に置く。
 2. アロマランプなどに3～5滴を滴下し、入眠前に寝室を香らせる。
 3. 植物オイル5mlに3滴下し、前胸部をトリートメント。
 4. 天然塩や蜂蜜などに3～5滴下し、お風呂に入れる。
- (注！) 妊娠初期の方は使用を控えましょう。

みどりの風鍼灸センター ～心に残る症例①～

みどりの風 鍼灸センター (附属診療所鍼灸室) 室長 中島 茂

■脳動静脈奇形 (AVM) であった頭痛

鍼灸師資格を取って6カ月後、あるきっかけで約4年間、開業医の産婦人科で鍼灸師として働いていたときの症例である。

30歳、女性、主婦。4カ月前から右眼窩部周辺から右側頭部にズキズキと拍動する痛みが出現した。痛みが週に1回と頻回になってきたので某病院内科を受診。三叉神経痛ではないかと診断されて薬を服用していたが症状に変化はなかった。1年前に女兒出産。母乳を与えているのでホルモンのアンバランスによる頭痛ではないかと思いついて来院した。鍼灸治療4回目、頭痛が夜中から明け方に出る。嘔吐、閃輝暗点が随伴する。以上から脳神経外科でCT、MRI等の精密検査を受けるように指示する。鍼灸治療6回目、MRI検査で脳血管に異常が認められ、脳血管造影のため入院した。精査の結果は右側AVMであった。手術は2回に分けて行うとのことである。その後、手術は無事成功したという報告があった。

AVMは先天性疾患で、脳血管発生のある時期に、動静脈間に毛細管を有せず動脈と静脈とが直接吻合した奇形である。毛細管がないということは、末梢血管抵抗がきわめて小さく、動脈血圧がそのまま静脈にかかっていく。したがって大量の循環血液がAVMを通過して流れ、静脈の拡張、蛇行を来し、小さい静脈系がその圧に耐えられず破裂し、くも膜下出血のみならず脳内に血腫を作る。「AVMである」という診断は、くも膜下出血、てんかん発作が出現してはじめてわかるというケースがほとんどのようである。頭蓋内病変の疑わしい所見が1つでもあれば専門医療機関での精密検査が必要であることを再認識させられた心に残る症例である。

「アロマコーディネーター資格取得講座」2010 春季コース受講生募集中!

多くの要望に応じて、2010年もアロマコーディネーター資格取得講座を開講します。アロマセラピーで用いる精油には様々な薬理作用があるとされており、補完代替医療の1つとしても注目されています。本講座では、全8回(32時間)のレッスンの中で、精油の作用などアロマセラピー全般の基礎知識、実践方法、生活への取り入れ方などを、理論的かつ実践的に学びます。あなたも医療の幅を広げてみませんか? 詳しくはホームページをご覧ください。http://www.morinomiya.ac.jp



春季コース：4月24日(土)より開講*先行予約受付中!

☆定員 25名

☆受講料(認定受験料込み)：

10万円(在校生・卒業生特別価格!)

12万円(在校生・卒業生紹介の一般の方)

☆講師：森 広子

(森ノ宮医療学園専門学校柔道整復学科教員、医科学修士)

診療所から

附属診療所院長 田中邦雄

■インフルエンザについて

現在、新型インフルエンザという新種のインフルエンザが流行しています。

流行が短期間に世界的に拡大し、多数の人々が年齢を問わず感染する状態をパンデミックと言います。今回の場合、新型ウイルスに免疫を持たないヒトが大半なので、感染が拡大したと考えられています。

ヨーロッパで最も古い記載は紀元前412年のヒポクラテスとリヴィイによる記録です。11世紀には明らかにインフルエンザの流行を推測させる記録が残っており、16世紀にはすでにインフルエンザ(語源はイタリア語のinfluence:影響で、当時、原因がわからず、占星術師などが「星の影響」と呼んだことに由来すると言われる)という名で呼ばれていたようです。

わが国でも古くは平安時代にインフルエンザの流行をうかがわせる記載があり、江戸時代には「はやり風邪」と呼ばれ、「お駒風」「琉球風」などと流行によって世相を反映したさまざまな名がつけられました。

インフルエンザの予防は日常生活では体調を整えて栄養・睡眠をとって抵抗力をつけること。ウイルスに接触しないように人ごみへの外出は控える。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などで適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。外出後の手洗いとうがいの励行も大切です。ハイリスク群など、どうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。インフルエンザの症状が出てから3～7日間は、まわりの人うつす可能性があると言われています。職場に復帰しても咳やくしゃみなどの症状が続いている場合はマスクを着用しましょう。

〈インフルエンザ情報サービス(中外製薬)参照〉

