

～古賀院長エッセイ～

次代への風



「自身の脳神経の管理」

今年も残り少なくなり、11月から来年の仕込みを行ったことを、実行に移し始める時期です。仕事とプライベートの生活で、それぞれに目標や計画を立てて、実践していきましょう。

私は脳神経の臨床医として38年間勤めてきましたが、脳神経を管理することの難しさを痛感しながら経験を積んできました。その中でも自分自身の脳神経の管理で最も長く悩み、試行錯誤をしてきました。そして、今はある一定の法則に従って、以前より管理上手になっています。病気は平常状態が崩れた状態ですが、脳神経はすべての臓器器管に影響を及ぼしますので、脳神経を平常状態に保つことが、心身の健康を維持するために最も大切な事になります。

平成から次の時代に移る来年は社会的に大きな変化が予想され、それに伴ってストレスも増大すると思われます。脳神経の管理とストレス管理は同じと考えても良いでしょう。

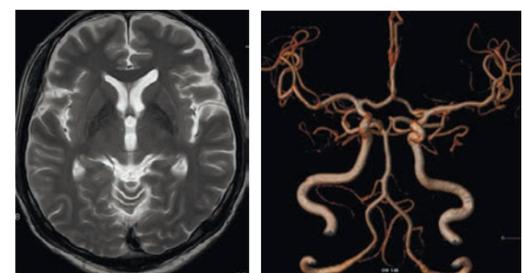
脳神経の状態は人により様々ですが、それぞれに応じた治療とアドバイスで、皆様の健康のお役に立てればと思っています。

以下は、私自身の頸椎腰椎、脳、脳血管の画像です。これらを保つために日々注意している事があります。



▲頸椎腰椎レントゲン

脊椎には生理的湾曲があり、負担のない頸椎腰椎は弓なりになっています。椎間板なども維持されています。頸椎レントゲンでは歯も写っていますが、健常です。



▲脳、脳血管MRI

脳梗塞や脳萎縮、脳動脈硬化などによる血管狭窄などはみられません。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

*自己中心的になりがちな自分を客観視できる事で
仕事やプライベート、体調管理などもうまくいく
表面に現れない本質を見極められるかは
客観的な物の見方や考え方が出来るか否かにかかっている