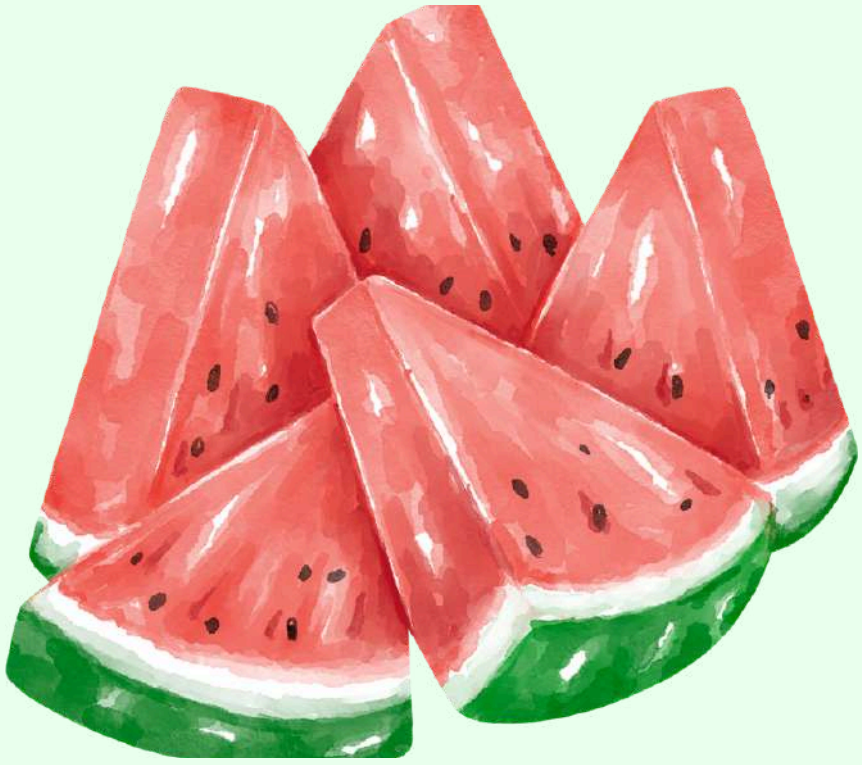
ご自由におとりください
TAKE FREE
第３号

ねりま脳神経外科広報誌

つむぐ

～TUMUGU～

０２　院長挨拶
０３　クリニック情報
０４
０５　生活習慣病と脳
０６　MRIの不安対策
０７　脳のMRIとCT



―院長挨拶―

～猛暑の季節、ひと息ついて「深呼吸」を～

猛暑のピークを迎える８月。
照りつける太陽と蒸し暑さ、そして冷房の効いた室内との
寒暖差に、お体や頭の重さを感じてはいませんか？
実はこの時期、夏バテだけでなく「頭痛」や「めまい」、
「なんとなく体がだるい」といった不調を訴えて来院される患者様が増えます。

その大きな原因のひとつが、自律神経の乱れです。人間の体は温度変化に対応しようと知らず知らずのうちに緊張し、自律神経がフル回転で負荷を受けている状態になっています。

そんな時、ぜひ試していただきたいのが「ゆっくりとした呼吸」です。
忙しい毎日や体調への不安があると、私たちの呼吸はつい浅く、早くなりがちです。１分間だけでも少し手を止めて、鼻からゆっくり息を吸い、口から細く長く吐き出してみてください。吐くときには肩や首、背中など無意識に力が入っていたところがゆるまっていくことをイメージすると効果大です。
深呼吸は、緊張した自律神経をリラックスモードへと切り替える、一番手軽で効果的な「からだの処方箋」です。

この冊子の名前にある『つむぐ』には、患者様お一人おひとりの健康と安心な毎日を丁寧に紡いでいきたい、という想いが込められています。

頭痛やめまいなど体調の不安がある時は
どうぞ遠慮なくご相談ください。
頭痛予防には当院で開発したサプリメントZuTTu が
お役に立てるかと思います。まだお試しでない方は
是非一度試してみてください。

まだまだ厳しい暑さが続きますが、ご自分のペースで、
心と体に優しいひとときをお過ごしくださいね。

院長　井上 剛

Information

\TOPIC/

医師診察開始のお知らせ

2026年４月より、月曜の午後に菱井医師が診察開始しました。

菱井誠人（ひしいまこと）と申します。
よろしくお願いします。
私は長年大学病院にて脳神経外科の急性期診療、
特に脳腫瘍の手術と治療に携わってきました。
この度、ご縁があり「ねりま脳神経外科」にて
診療をさせていただくことになりました。
これまでの臨床経験を土台に、より身近な頭痛、認知症などの診療にも
しっかりと取り組み、皆様の日々の生活の改善に貢献できることを目指します。
また専門的検査や入院治療が必要な際には、大学病院等との
円滑な連携のお手伝いもいたします。何なりとご相談ください。

【出身大学】順天堂大学　順天堂大学客員教授【専門分野】脳腫瘍、脳神経外科一般
【趣味/特技】音楽鑑賞、ランニング、トレッキング、読書

4月の販売開始以来、おかげさまで多くの皆さまからご好評をいただいています。
今日から始める新しい健康習慣。あなたも「ZuTTu」を取り入れてみませんか？
ご興味のある方は、ぜひお気軽に当院スタッフまでお声がけください。
近日、ECサイトもオープン予定です。どうぞお楽しみに！

脳を守るカギは血管にあり

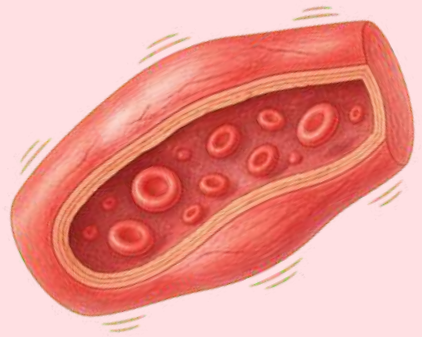
血圧・血糖・コレステロールと脳

脳は、血管から届く酸素と栄養によって働いています。
「血圧がちょっと高い」「血糖値が高いと言われた」「コレステロールが高めかも」
健康診断で見かけるこうした項目は、身体だけでなく、脳の血管にも関わっています。
高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、はじめのうちは自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに血管へ負担がかかっていることがあります。健診の数値を確かめて、必要なケアを続けていくことが、将来の脳を守ることにつながります。

３つの生活習慣病は血管にどう影響する？

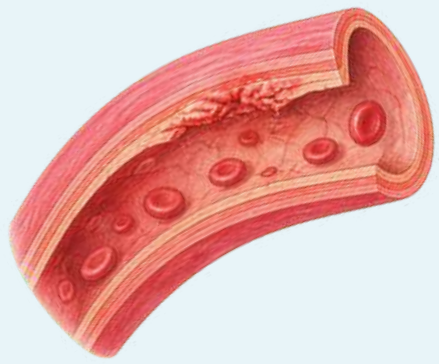
高血圧　血管に強い圧力がかかり続ける

血圧とは、**血液が血管の壁を押す力のこと**です。血圧が高い状態が続くと、血管の壁には繰り返し強い圧力がかかります。その負担によって血管が痛み、厚く、硬くなっていきます。高血圧は、血管が詰まる**脳梗塞**と、血管が破れる**脳出血**の両方に関係する特に重要な危険因子です。



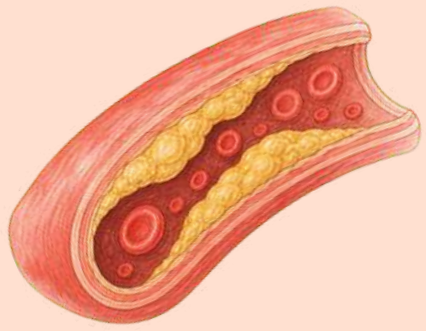
糖尿病　高血糖が血管の壁に負担をかける

血糖値が高い状態が続くと、血管の内側が傷つきやすくなり、**動脈硬化が進みやすく**なります。
糖尿病は、血管を狭くしたり、血栓をできやすくしたりすることで、主に**脳梗塞**のリスクと関係します。



脂質異常症　コレステロールがたまり、血管が狭くなる

特にLDL（悪玉）コレステロールが高い状態などが続くと、**血管の壁にコレステロールがたまり、プラークと呼ばれる脂肪の塊ができます**。動脈硬化が進んで血管が狭くなったり、血栓ができたりすることで、主に脳梗塞のリスクと関係します。



※ 脳梗塞の原因は、動脈硬化だけではありません。心房細動という不整脈によって心臓にできた血栓が、脳の血管まで流れて詰まるタイプの脳梗塞もあります。

＼血管ではこんな変化が起こります／

① 血管が傷む

血管の内側が傷つくと、傷んだ部分には脂質（プラーク）がたまりやすくなり、血の塊ができるきっかけになります。

② 血管が硬くなる

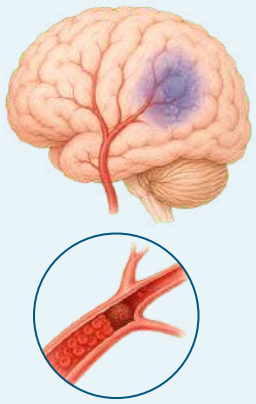
健康な血管は、血圧の変化を受け止めるしなやかさがありますが、動脈硬化が進むと、血管の弾力性が失われ、血圧による負担を受けやすくなります。

③ 血管が狭くなる

血管の壁が厚くなったり、内側に脂質がたまったりすると、血管が狭くなります。血の塊で完全に塞がると、その先に血液が届かなくなります。

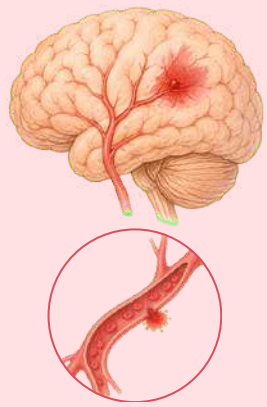
傷んだ血管に起こる可能性があること

脳梗塞　脳の血管が「詰まる」



脳の血管が狭くなったり、血栓が詰まったりすると、その先に**血液と酸素が届かなくなります**。脳の細胞が障害され、手足のまひやしびれ、言葉の異常などが現れることがあります。

脳出血　脳の血管が「破れる」



高血圧などによって傷んだ脳の細い血管が破れ、脳の中で出血する病気です。症状は片側の手足のまひ、言葉の異常、意識の変化、頭痛や吐き気などが現れることがあります。

生活習慣病があれば、必ず脳卒中になる？

高血圧・糖尿病・脂質異常症があるからといって、必ず脳卒中になるわけではありません。一方で、**複数の要因が重なると、血管への負担も大きくなります**。血圧だけでなく、血糖値やコレステロール値も一緒に確認することが大切です。
また、生活習慣病は普段の生活だけで決まるものではありません。年齢、体質、遺伝的な要因なども関係します。まずは現在の状態を知ることが大切です。

脳と血管の「今」を確認しませんか？

症状やご相談内容に応じて、医師が必要な検査を判断します。

MRI・CT	頸動脈エコー	CAVI・ABI
脳そのものをみる	**脳へ向かう血管をみる**	**全身の血管状態をみる**
脳梗塞/脳出血/萎縮など	動脈硬化/プラーク/狭窄など	血管の硬さ/血管の詰まり具合

健診結果で気になる項目がある方、頭痛・めまい・しびれなどが続いている方、脳卒中のリスクが心配な方はご相談ください。健診の「気になる数字」を、脳を守るきっかけに。

ねりま脳神経外科でできる MRIの不安対策

こんな不安ありませんか？

- ☑ 狭いところが苦手
- ☑ 大きい音が苦手
- ☑ 暗いところが苦手

そんな方でも安心して検査を受けられるよう
当院では様々な対策をご用意しています。

1 室内を明るく

検査室を明るくすることで
安心される方もいます

2 室内を暗く

光過敏の方には部屋を
暗くすることができます

3 風を送る

空気の流れを感じられるように
して、圧迫感をやわらげます

4 残り時間をアナウンス

検査終了まであとどれくらいか
をお伝えし、不安を減らします

5 アイマスク

機械の中が見えるのが苦手な方
におすすめです

6 好きな音楽を流す

患者様のスマートフォンをお預か
りし、お好きな音楽を流します

よくある質問Q&A

Q.クリアコンタクトレンズは着けたまま検査可能ですか？

カラーコンタクトレンズのみ外していただきます。クリアコンタクトレンズは問題ありません。

Q.マグネットネイルは大丈夫ですか？

マグネットネイルをされている方は当日検査ができません。
マグネット以外のジェルネイルやネイルポリッシュは問題ありません。

安心して受けられる方法を一緒に探していきましょう

脳のMRIとCT

脳の病気によって使い分けています
見た目は似ていても、得意なものが違います

CT

X線で撮影

出血と骨を、
すばやく確認

- 脳出血・くも膜下出血
- 慢性硬膜下血腫
- 頭蓋骨骨折

撮影は数分程度
大きな音はほとんどありません
少量の放射線を使用します

MRI

磁石と電波で撮影

小さな変化を、
くわしく確認

- 小さな脳梗塞
- 大脳白質病変
- 脳微小出血・脳萎縮

撮影は10～15分程度
放射線被ばくはありません
大きな音がします
体内金属の確認が必要です

MRAとは？

MRIで脳の血管を写す検査です
造影剤を使わずに、
- 血管の狭窄・閉塞
- 脳動脈瘤

などを確認します

造影剤を
使用しません

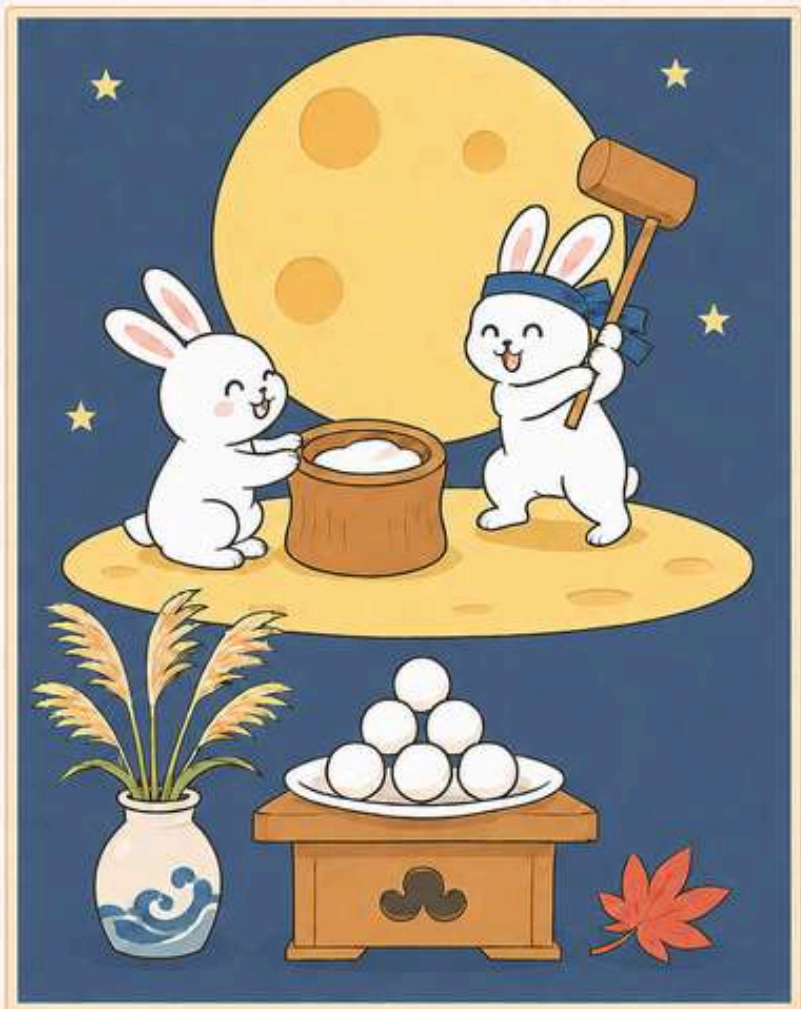
CTは、出血や骨をすばやく。

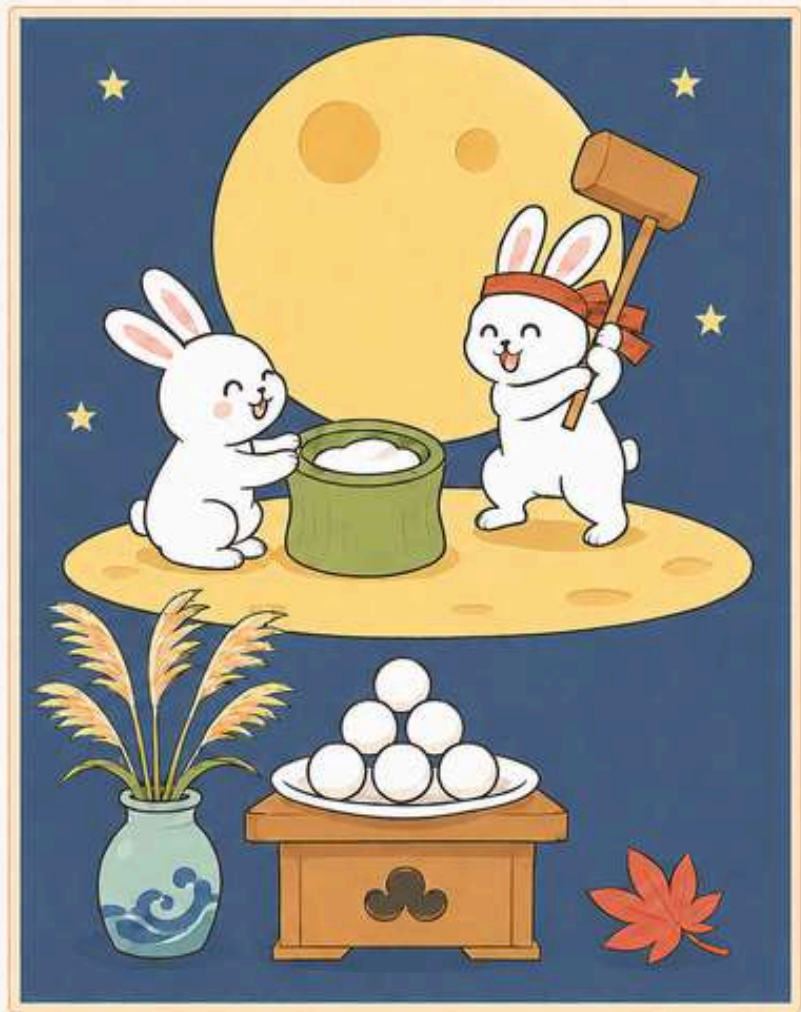
MRIは、脳と血管をくわしく。

頭部MRIと頭部CTは、どちらも脳を輪切りのような画像で調べる検査です。
しかし、**画像をつくる仕組みが違うため、見つけやすい脳の病気も異なります**。
どちらか一方が優れているわけではありません。症状や疑われる病気に合わせて、
医師が適切な検査を判断いたしますので、安心して検査をお受けください。
検査について不安なことがありましたら、スタッフへお気軽にご相談ください。

頭の体操～お月見まちがい探し～

月で仲良くお餅つきをするうさぎたち
左右の絵をよく見比べると、違うところが**7個**
答えはページの一番下に





ねりま脳神経外科**Instagram**

どなたにも役立つ脳のヘルスケア情報をお届けしています。ぜひフォローお願いします。

ご意見・ご感想募集

広報誌へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所・氏名・年齢・ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛先までハガキまたはEメールでお送りください。

当院の理念

Ⅰ.患者さまが安心	・正確な医療を通して健康でいて頂くこと ・正確な情報をわかりやすく提供すること ・心配や不安がなく、心が安らかで落ち着いていること
Ⅱ.スタッフが元気	・心身の活動の源となる力に満ちていること ・体の調子がよく、健康であること
Ⅲ.ユニークな経営	・医療業界の常識に捉われず、クリニック発展のためになることは積極的に取り入れ、新しいことにもチャレンジしていくこと

ねりま脳神経外科
頭痛外来・もの忘れ・脳のかかりつけ
〒176-001　東京都練馬区練馬1-18-8　犬丸ビル1・2階
TEL:03-5838-5710　　FAX:03-5838-5720
Email：nnc@nerima-neuro.com

当院HP

公式LINE

答え：①うさぎの尻尾の形 ②うさぎの鉢巻きの色 ③月の模様の数 ④臼の色 ⑤杵の形 ⑥花瓶の色 ⑦もみじの葉の向き