まつクリ院長通信

No.385
2022.1.13

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。

花言葉

＊松	不老長寿
＊竹	節度
＊南天	福をなす　良い家庭
＊ポンポン菊	真実　高貴

松田院長からあなたへ　耳より情報

■イライラ・怒りが減る「1 日 3 行日記」のお勧め～　ストレス解消♪

順天堂大学医学部教授　日本スポーツ協会公認スポーツドクター小林 弘幸先生

仕事や人間関係、家事など、頑張れば頑張るほど肩に力が入り、うまくいかなくなる……。こんな経験を持つ方が多いのではないでしょうか。自律神経の権威で多くの著書をお持ちの小林先生がお勧めする「1 日 3 行日記」を紹介します♪

■メンタルコントロールが可能な「1 日 3 行日記」

やり方は簡単で、1 日の最後に次の 3 つの点について、1 行ずつ日記を付けます。

⑴今日、一番イヤだったこと　⑵今日、一番うれしかったこと　⑶明日の目標

最初にイヤだったこと、つらかったことを吐き出すのは、何にストレスを感じたのかを知るため。文章として書き出すことで、これまでは抱え込んでしまっていたストレスを発散することができるのです。実際、心理学の研究では、ネガティブな感情を書き出すとストレスが軽減されるという報告がなされています。

■1 日のなかで「よいこと」を探し始める

イヤだったことの次によいことを書くのは、気持ちを切り替えるため。3 行日記を習慣化すると、この 1 行の文章を書くために、1 日のできごとの中から良いことを探すようになります。すると、日記を見返したとき、過去にあったことはイヤなできごとばかりではなかったと気づき、**事実に客観的に向き合えるようになります。**

■最後に「明日の目標」を書く

未来に目を向けてスッキリした状態で 1 日を終えることができます。3 行日記はシンプルですがストレスを軽減し、自律神経を整えるのに優れた効果を発揮します。

★院長よりメッセージ

50 歳を過ぎると徐々に副交感神経の働きが低下しやすくなります。でも、嬉しい楽しい、幸せといった感情を意識することで、副交感神経の働きを高めていくことができます。1 日 3 行日記でポジティブな感情を生み出すことがお勧めです（^^

新MRIについて

2021年07月よりMRIが新しくなりました。

今回は新MRIについてご紹介させて頂きます。

Canon Vantage Elan Fast Editionという名称で

前回MRIと比べMRI画像の質を落とさず

検査時間が短くなりました。

これにより、患者さんの検査時の負担が軽減

しつつ精密な検査を行うことが出来ます。

例)脳ドック検査(脳ドックAプラン)の検査時間

前MRI：約20分 ⟶ 新MRI：約10分

※検査時の音について・・・工事現場のような大きな音がします。

撮影する際にコイルが振動する音ですが、同じ断面で条件を変え

たり、角度を変えて撮影するので色々な大きい音が聞こえてきます。

撮影中は緊急用ブザーをお渡ししますので、気分が悪くなったり

辛くなってしまった際はブザーを鳴らしてください。

今後、MRI検査を受ける際にご不明な点等ございましたら

お気軽に放射線科スタッフまで連絡下さい。

放射線科　山野　聖人