

第17回市民公開講座

脳神経外科 森本院長からの

質問回答



市民公開講座にご参加いただいた方々、アンケートにご協力いただきまして誠にありがとうございました。ご質問いただいた方へのご回答を掲載いたします。是非ご一読ください。

Q. コロナによるストレスから様々な身体の不調が起こるが、運動や食生活などを見直すことが大切というお話はよくわかりましたが、**通院の基準**となるのは何ですか？
また、最近めまいが一週間ほどありました。まず脳外科か内科かどちらの選択がよいのでしょうか。通院、病院選びの基本を教えてください。

A. 通院の基準というものはありません。軽度の症状でも重大な疾患が潜んでいることもあれば、重度の症状でも検査したら病気でなく体調不良からくる症状の時もあります。まずはご自身が不安に思う症状があれば診てもらう方針でいいと思います。めまいについては、緊急性があるとすれば脳疾患ですから、まずは脳外科で診てもらえばいいと思います。脳に異常がなく症状が持続するようであれば、それから内科を受診しても遅くないと思います。

Q. 長く**耳鳴り**に悩まされています。耳鼻科の専門外来で治療をしたこともありますが、治りませんでした。強いストレスを抱えてからなので自律神経系かと思います。**脳神経外科からの治療のアプローチ**はありますか？

A. 耳鳴りについて、脳神経外科で対応できるのは、脳腫瘍から生じる耳鳴りを手術で治すことだけになりますので、自律神経系からの耳鳴りについては、申し訳ないですが、対応出来ません。

Q. 森本 Dr の副交感神経亢進法のなかですべてをゆっくりスローにとありましたが、歩くのは早歩きでという説もあり、**早歩きとスローのバランスのとり方**は一日の中でどのように取った方がいいのでしょうか。

A. ストレスが溜まっているときは、心の余裕がなくなりせっかちになりがちです。私がスローな行動を提唱しているのは、一つ一つの行動を余裕をもってスローに行うことで、イライラせっかちにならない自分にもっていくことが目的ですので、早歩きについては、どういう時になぜ早歩きすると副交感神経亢進にいいのか？をきちんと理解されることで、自分のそのときの状態に応じて使い分けられればいいと思います。