

永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



院長の永井淳子です

天高く馬肥ゆる秋も過ぎ、もう少して冬將軍の到来です。
ホカホカカイロと1年振りに旧交を温めつつあるところですが！
皆様はいかがでしょう？さて、寒暖の差が大きいと心臓にも負担がきます。
寒い中、外に出るときはマスクやマフラーの使用で、冷たい空気をそのまま吸い込まないように注意しましょう。



院長プロフィール

- 大分大学医学部臨床教授
- 日本循環器学会専門医
- 日本東洋医学会漢方専門医
- 日本プライマリ・ケア連合学会認定医、指導医
- 薬剤師

看護部です

合言葉は **すばやく、やさしく**

風邪ひきの患者さんやお腹をこわした方などで点滴室の6台のベッドが満床になることもあります。常に患者さんへのお声掛けを心がけています。



点滴室には
ベッド6台!

受付、医療事務です

合言葉は **にっこり笑顔**

朝は8時半から窓口を開けております。かかりつけの患者さんはもちろん、インフルエンザの予防接種種だけの方もお待ちしております。



お待ちしております

私たちは、
地域の皆様の
「健康長寿」を
目指します!

栄養指導部です

合言葉は
心のこもった食卓

月2回ですが、ポスターなども駆使しながら患者さんの健康長寿に役立つ栄養指導をいたしております。



別府大学短期大学部食物栄養科より、講師の先生にきてもらっています!

検査部です

合言葉は **てきぱき**



- ・安静時心電図検査
- ・超音波検査 (頸部エコー、下肢血管エコー、腹部エコーなど)
- ・肺機能検査 (呼吸器疾患の検査です。肺年齢がわかります)
- ・24時間心電図検査などを実施しています。エルゴメーター (自転車こぎ) による検査も開始しました。



血液検査測定器

診療内容

一般内科・循環器内科・漢方外来・禁煙外来・ペースメーカー外来・高血圧・糖尿病
コレステロール値の異常・動脈硬化の検査・動悸・不整脈・胸痛・むくみ・予防接種

◆健康診断(特定健診、雇用時健診、企業健診、一般健康診断、心臓健診 **オプション** 骨粗鬆症検査など)

何でも
気軽に相談
ください

TEL 097-504-7855

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (9:00~12:30)	○	○	○	○	○	○	×
午後 (14:00~18:00)	○	○	○	×	○	×	×

<http://www.nagaic.jp> 大分市羽田217番地



第2回 あなたの睡眠とあなたの心臓 魚と水の関係です!!……切っても切れません。



あー眠れない、眠れない。スマホを見たり、台所で冷蔵庫をごそごそ。こんな経験、沢山の人がおありだと思います。今日は睡眠障害についての、<簡単な>お話です。

睡眠障害の種類

不眠:なかなか寝付けない、途中で起きる、朝早く目がさめる

過眠症:昼間どうしても眠ってしまう。脳内の異常や睡眠不足が原因のことも

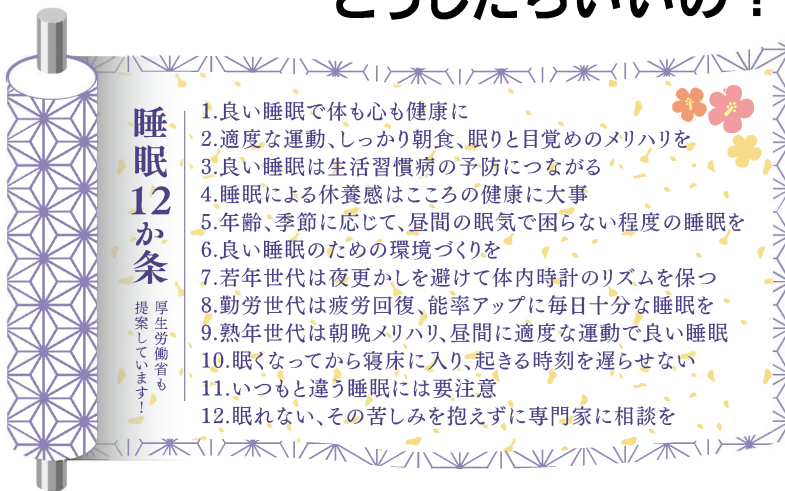
概日リズム障害:夜勤と日勤の体制が常に変わるなど、朝お日様を浴びない生活で体内時計が狂います

睡眠関連運動障害:足がムズムズする感覚が生じて眠れない、腕や足が睡眠中に突然痙攣するなど

睡眠随伴症:夢遊病、悪夢、夜驚症(突然大声をあげて目が覚めるなど)

睡眠関連呼吸障害:睡眠時無呼吸症候群などと関連

どうしたらいいの? -対処法-



睡眠障害はそれぞれに違います。安易に睡眠薬に頼らず、まずは生活習慣を見直しましょう。

「朝お日様を浴びる」「日中適度な運動をする」「寝る前にコーヒーや緑茶などのカフェインの入ったものを摂取しない」「眠くなってから床に入る」のも一つの案です。

また、睡眠が浅いことが夜間頻尿につながることもあります。漢方薬を眠剤として、あるいは補助剤として使うのも一つの方法です。眠剤はなるべく筋弛緩作用の弱いものの方が、万が一の夜間トイレ歩行時の転倒を防げるかもしれません。主治医に相談をしてみましょう。

いびきや日中の眠気に要注意! 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群があると、生活習慣:高血圧、糖尿病、歯周疾患、心房細動(不整脈)、脳卒中、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、突然死などの発症率が上がることが報告されています。動脈硬化と関連しているのです。

当院では常時、睡眠時無呼吸症候群の検査と治療を実施しています。いびきや日中の眠気のある方には是非一度受診をお勧めします。(閉塞性)睡眠時無呼吸の適切な治療で高血圧や脳卒中の危険性が低下することも報告されているのです。

睡眠時無呼吸症候群の合併症としてドライアイや緑内障の報告も!



たばこ、お酒と、 睡眠の関係

喫煙、飲酒は睡眠時無呼吸と関係しています。たばこも値上がりしました!! ぜひこの機会に禁煙を。

また、お酒で眠ろうとする方がいらっしゃいますが、それは熟睡できていません。睡眠の質も良くないといわれています。お酒を睡眠薬がわりにするのは避けたいものです。



当クリニックは **生活習慣病の診断治療、睡眠時無呼吸検査、禁煙外来** を随時実施しています!!
健康診断も沢山のメニューを用意しています。いつでも気軽においでください。