

# 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

はや、師走(しわす)を迎えようとしています。  
一説によりますと師走の師はく和尚さんだそうです。  
年末はお寺様が忙しいですね。  
私も運動不足なので走らなきゃ…と思う今日頃ごろです。

## 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

## 冬の豆知識

### 冬のお風呂の入り方

温かいお風呂は、寒い冬、楽しみでもあります。入浴中の事故も多いです。脱衣所と浴室は充分温めて。お風呂のふたをとっておけば浴室は温まります。お湯は少しぬるめで、長湯は控えて。一番風呂は熱いことが多く、浴室も温まっていないので、ご高齢の方は控えた方が無難かも。



### 冬季の血圧変動

寒い時期は、体温を逃がさないように血管が収縮して血圧が高くなります。寒い屋外にでるときはマフラーやマスクで、直接冷たい空気を吸い込まないように。夜間のトイレも、何か羽織っていきましょう。熱いお風呂、早朝の起床時も血圧が変動しやすいので要注意です。忘年会、新年会での食べ過ぎは体重増加、塩分のとりすぎで血圧を高くしてしまいます!ご注意を。

## 職員だより

こんにちは!皆様の健康長寿に少しでも役立てますよう、笑顔でお待ちしております!受付は常時2名、看護師は午前中3名、午後2名、検査技師は常時2名で対応しております。全員ベテラン揃いでございます。栄養指導の講師の先生が月2回、別府大学短期大学部食物栄養科からこられます。さわやかな笑顔の先生です。



## 血液検査

基本的に当クリニック内で実施しています。大型検査機器を導入していますので、**肝障害、腎障害、コレステロールの異常、動悸がひどい時の甲状腺機能異常**など、さらには**肺炎が疑われる時の膵臓機能検査**なども、**30分から1時間程度ですぐに結果がでます**。その場で結果を説明します。その時の患者さんの状態につきまして的確に判断し、その日からのお薬調整に役立たせます。



30分~1時間で  
すぐに結果がわかります!

## 骨密度検査

(検診で1,900円です)

被ばくの問題がなく、妊婦さんでも簡単に検査できます。「よく転倒する」「牛乳や乳製品などカルシウム補給剤が苦手だ」「屋外で過ごすことがほとんどない」「45歳以前に閉経した」等の方は一度検査をしてみませんか?骨粗鬆症の早期発見につながります。

## 24時間心電図検査

来院してすぐに調べることができる安静時心電図検査は、状態を知るのにとっても有効ですが、わずか30秒程度の検査です。24時間心電図検査は「寝ていると動悸を感じる」「明け方調子が悪い」「炊事中にふらつき、胸痛がある」など、1日の活動、生活の中での不整脈や狭心症などについて幅広く調べることができ、非常に有用です。定期的な検査で薬の効果を確かめること、自覚症状のない不整脈をつかまえることにも役立ちます。携帯電話程度の大きさの記録機を装着して普段通りの生活をしてもらいます。当院では最新の機器を導入していますのでシャワーや短時間の入浴も可能です。

## 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)

# 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)	○	○	○	×	○	×	×

年末年始休業 12/29~1/3

http://www.nagaic.jp 大分市羽田217番地



# 第3回 動悸といびきと血圧と… 動悸・いびき・血圧には深い関係があります



## 動悸にひそむこわ～い病気

あなたの動悸、ドクンドクンですか?トトト?それとも一度飛びますか??動悸と一口にいても、夜間静かな場所で枕に響きますという動悸や、人前で緊張して、あるいは口喧嘩して興奮したらはじまりました、などという動悸、クツと、胸が詰まるような動悸と様々です。

さらに、太鼓の乱れ打ちのような動悸の場合、心房細動といって、大きな脳梗塞を引き起こしかねない不整脈がひそんでいることもあります。たかが動悸、されど動悸です。是非一度受診をお勧めします。問題のない動悸、不整脈も多いので、診断をつけて安心して日常を過ごしたいものです。

### 甲状腺の病気

脈が遅くなったり、速くなったりします。

### 狭心症や心筋梗塞

胸の痛みと動悸が同時に起こります。

### エコノミークラス症候群

これは肺の血管が詰まる怖い病気です。動悸と呼吸困難が同時に起こります。

## いびきと血圧??

「起床時喉がカラッカラ」「昼間気づいたらウトウトしている」「車の運転でハンドル操作を不意に間違った」「いびきがうるさくて一緒に寝られません、と言われた」。このような症状は睡眠時無呼吸症候群に合併することが多いのです。循環器、心臓の分野でなぜ睡眠時無呼吸症候群を扱うかと言いますと、ある研究では、**睡眠時無呼吸症候群の合併症として高血圧は約2倍、狭心症・心筋梗塞は約3倍、脳卒中は約4倍、糖尿病は約3倍**という報告があるからです。**深夜0時から朝6時にかけての突然死が2倍**起こりやすくなるということも…。無呼吸、つまり呼吸がとまると血液中の酸素濃度がさがります。寝ている間に呼吸不全を起こし、その結果心臓が心拍数を増やし、血圧もあがります。これが1時間に何度も何度も起こるのです。その状態が数年続いていると、これは大変です。交換神経の緊張が続き、寝ている間に病気が進行します。動悸といびきと血圧、まさに仲間です!それもよくない仲間たち。



当クリニックでは**いびきや高血圧、生活習慣病の合併がないか、総合的な診療**を致します。木の枝だけみても、幹が虫にくわれていたらどうしようもありませんから!

# 12/23(日) 13時～15時程度まで 当院の受付を解放します。お茶とお菓子もご用意しています! 約55席用意あり。先着順。立ち見もご容赦ください。

## クリスマス行事開催!! ダンスとコンサートへのご招待

参加無料

13時～13時30分

### 育ドル娘の ダンスコンサート

大分県と大分食材のPRをしています!

毎週月曜日  
トクテレビの  
育ドル娘と学ぼう  
食育講座  
にレギュラー  
出演中



お米大使・椎茸大使・エコ大使に任命!

「育ドル娘」とは、栄養士の卵である別府大学短期大学部食物栄養科の有志学生たちが2010年に結成した「食育活動を行うアイドル」。「歌とダンスで食育を」をキャッチフレーズに、食中毒予防や食事マナーの指導、日本型食生活「一汁三菜」の推奨等、食生活改善の呼びかけを中心に、保育園や地域の行事などで食育活動を行っています。また、地産地消の取り組みや、地域や日本の食文化の伝承を推進する活動を行うとともに、新しい商品の開発にも挑戦!年間40回ステージに出演しています。

13時40分～1時間程度

### らんまるコンサート

上野丘高校出身、  
3人の固い絆!!

結成して45年以上!!写真は結成当時のもの。どんな風に変ったか見てください(笑)



なにしろバンドとして人前で演奏するのは40数年ぶりですので、決して上手な演奏や歌は期待しないでください(^\_^); 皆さんと楽しく「クリスマス・イブ」を過ごしたいと思っています。

幅広い年代の方が楽しめるよう、選曲にこだわりました!