

永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



院長だより

こんにちは、院長の永井淳子です。
1月は旧暦(月のみちかけを基準にした呼び名)では睦月(むつき)と言います。
仲睦まじくお正月の意味です。
昔はお正月は堀こたつに家族みなが足をつつこんで、というのが定番でした。
なかで、こそこそ足喧嘩したり、楽しかったですね。
羽根つきも風揚げもしていました。
さて、皆さまのお正月はいかがでしたでしょうか？
平成も、あと数か月。思い残しのないよう、がんばっていきたいと思います。

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

風邪の予防

- 緑茶でうがい!
緑茶には抗菌作用のあるカテキンという物質が沢山はいつてます。
- 体を温める食べもの
ショウガはお勧めです。紅茶やホットレモンにしほり汁をいれたり、ハチミツおろしショウガのお湯割りなど。
- 根菜類
地面の下にできるもの、ダイコン、ニンジンなども体をあたためます。
- 乾布摩擦
乾いたタオルで体をごしごし!私の祖母もよく朝起きるとこれを実行していました!!
- 首を温める
マフラーで保温を。皮膚のすぐ下に大きな動脈があります。全身の保温効果があります!



色とりどりの食卓

栄養バランスを考えたとき、ざっくりと、食材の色で考えましょう!

- 赤 肉類、マグロ、鮭
- 白 ごはん、パン、麺、芋
- 黄 大豆製品、卵
- 緑 キャベツ、ピーマンなどの野菜
- 黒 キノコ、ゴボウ、海藻、ゴマ、こんにやく



これでバランスは、ばっちり!

冬のダイエット

お鍋の季節です。こんにやく、野菜、シイタケ…。味をたっぷりしみこませてお腹いっぱい食べても低カロリー。ダイエットには最適です。



職員だより

11月、12月とインフルエンザワクチン接種で沢山の
方々が来院されました。
ちびっこさんも少数ですがお父さん、お母さんに連れられて
来院。歯を食いしばって涙をためながら、あるいは大泣きしな
がらも、無事に接種できました。どうか、皆様がインフルエンザ
にかからずに、元気で過ごせますように、一同願っております!



なんでも
ご相談
ください!

栄養指導室より

皆さまにわかりやすい説明をこころが
けています。患者さんが、がんばってみます
と言って笑顔で指導室をでていかれる
のが励みになります。(別府大学短期
大学部食物栄養科より講師の先生を
お招きしております。)



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)	○	○	○	×	○	×	×

<http://www.nagaic.jp> 大分市羽田217番地



まだ吸いよるんな??ようねえでえ。タバコは。 —これは、本当のお話です!—

皆さん、ご存知ですか?タバコの歴史。(一休み、一休み!)



記録に残る最古は南米のマヤ文明。宗教儀式に使われていたようです。その後1492年にコロンブスが西インド諸島(北アメリカの諸島)に上陸して原住民からタバコをもらい、世界へ広まったとか。日本へは、鉄砲とともにはいってきたという説があります。

江戸川柳: ぷんぷんと、煙草は匂い 銭はなし。
当時はタバコも高かったんですね!



さて、タバコの害は皆さんご存知のごとく 一言でいえば「寿命が縮まる」!!

「血管の老化が早まる」「自分はもちろん、受動喫煙にさらされる周囲を巻き込んで各種の癌や心臓、肺の疾患を発症しやすくする」のです。タバコを1本吸えば一酸化炭素やタバコ由来の有害物質は8時間程度は息からでていく、つまり自分も相手もタバコの害にさらされ続けるのです。だから外で吸っても家のなかでしゃべれば同じ、同居人へもタバコの害は及びます。特に子供への害は大きいです。電子タバコも有害の報告があります。みえない煙は、でています。

なぜタバコをやめられないのか?

そこには大いなる誤解があるのです。意思が弱いから、というよりはニコチン依存症という病気になっているのです。タバコでストレスは解消されません。もともとあった脳内報酬回路がタバコのニコチンで狂わされているためニコチンが欲しい、ニコチンが欲しいとなって、ニコチンが脳に達するとホッとするように感じるだけなのです。

当院では禁煙外来を実施しています

主なタバコ関連検査として胸部レントゲン、肺機能検査、心臓超音波検査、24時間心電図検査なども実施しています。

禁煙 外来

毎日のタバコの本数と喫煙年数をかけた数値(ブリンクマン指数)が400以上になると肺癌発症の危険性がぐっと高くなります。禁煙外来でははじめにニコチン依存症のスクリーニングテストを実施、これが5点以上でブリンクマン指数が200以上であれば保険適応での禁煙外来受診可能です。2016年から35歳未満の方はブリンクマン指数が200以上にならなくても禁煙外来保険適応で受診可能となりました。それは!!

若年者ほどタバコの害が大きいからです。禁煙外来は、チャンピックスという薬を内服することでニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしくないと感じるようにします。

12週間で2万円弱の費用ですが、タバコ代と将来の発癌リスク、その他沢山の病気発症リスクを考えればきつと安いはず!! 女性は男性よりもタバコの害が出やすいです。お肌も早くしわになります。歯も抜けてきます!!ぜひ一緒に禁煙にチャレンジしましょう!!失敗したら何度でも何度でも何度でも!!

1日400円、1年で146000円。出費とするか、貯金とするか、あなた次第です…。

