

3月号

# 永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



## 院長だより

いよいよ3月となりました。3月は旧暦で弥生(やよい)、草木がいよいよ生い茂る月く木草弥や生ひ月>からきているそうです。花月、花見月、夢見月などの別名もあります。3月、春、という響きは、卒業式の甘酸っぱい別れと大いなる旅立ちも連想してしまいますね。私はユーミンの<卒業写真>をくちずさんでしまいます。早春賦(そうしゅんぷ)ー春は名をみの風の寒さや、谷のうぐいす歌は思えどーもありました!寒い冬を耐えたあとの生命の躍動に乾杯ですね!

## 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



## 豆知識

### 桜茶

桜の花びらを塩漬けにしたものです。花びらが美しく咲き開くのでお祝い事、おもてなしの席で使われます。お祝の席では、<お茶を濁す><茶々を入れる>ことは許されないので桜茶をつかきましょう。桜茶に白湯をそそいで、どうぞ召し上がれ!!



### 麻疹が流行の兆しです!

麻疹の麻は蕁麻(イラクサ)からきています。イラクサは、葉にトゲがあり、触れると水泡ができてかゆみが出ます。ここから蕁麻疹の名前もつきました。また、麻疹をはしかといいますが、はしかは、稲や麦の穂先のとげが芒(はしか)と呼ばれることに由来しています。<はしかゆい、はしかいい!!>のです。イラクサといえば、アンデルセン童話の<白鳥の王子>を思い出します。魔法をかけられて白鳥になった11人の王子のために妹のお姫さまはイラクサで11枚の布を織りました。懐かしいなあ、このお話。



## 職員だより

診療開始は朝9時からですが臨機応変に、患者さんがいらっしゃる場合は少し早めの受け付けもこころがけております。検査結果がでるまでお待ち頂くため、診察の順番が前後することがありますがご了承ください。各部署それぞれに患者さんが笑顔で帰られることを楽しみにしております。



## 栄養指導室より

指導室に掲示する食事指導のカロリー表や患者さんにお持ち帰りいただく冊子を工夫させていただきます。今後も進化をとげたいと思います!!患者さんの減量成功やコレステロールの数値が栄養指導のみで改善したと院長から聞くのも楽しみです。

列府大学短期大学部  
食物栄養科より  
講師の先生を派遣  
いただいております。



## 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



# 足が腫れました! 歩きにくいです!

## 1. 浮腫とは??

皮膚の下の組織に余分な水がたまっている状態です。  
重力の関係で水分は下へ落ちるので通常は膝から下が腫れることが多いです。



## 2. 浮腫をおこす原因と病気

### 全身が腫れる病気

- ・心不全
- ・腎臓病
- ・肝硬変
- ・栄養障害
- ・甲状腺機能低下症
- ・肺高血圧 (心臓から肺へ血液を送る動脈の血圧が高い状態) など。ある種の薬剤の副作用で起こることもあります。

### 身体の一部が腫れる病気

- ・リンパ浮腫
- ・深部静脈血栓症 (足の血管: 静脈に血のかたまりができるもの)
- ・静脈弁不全 (静脈血管の弁がうまく働かなくなるもの)
- ・蜂窩織炎 (片側の足全体が炎症を起こしたものなど)

### その他

- ・長い間同じ姿勢で立っている、椅子にすわって足をさげている
- ・塩分、水分の取りすぎ
- ・お酒の飲みすぎ
- ・加齢など

食生活、生活習慣にも要注意!



## 3. 検査まず原因を調べましょう

- 血液検査  
電解質異常、貧血、栄養状態、甲状腺機能検査、凝固系の検査で血液のさらさら具合もある程度わかります。
- レントゲン  
心不全の検査
- 心エコー  
心不全、肺高血圧などの情報が得られます
- 下肢血管エコー  
足の血管に詰まりがないかわかります。
- 24時間心電図検査  
不整脈からの心不全発症をみつけるのに役立ちます。



## 4. 治療法

生活の中でケアすることも大切!

それぞれの病態にあった方法を選びます。同じ体位を長時間とらない、定期的に足の曲げ伸ばしをする、休憩時は足を高めにして休むなども大事です。ただし、心不全がある場合は注意が必要です。少量利尿剤を使うこともあります。



## こんな時は注意!!

- ・片足だけが急激にむくみ、息苦しさも起こった
- ・むくんだ足の色が紫～赤に変色してきた
- ・むくみと疼痛が同時に起こった

このときは緊急受診、救急車が  
必要になることもあります。



常日頃から注意し、少しでも気になれば受診をしましょう。用心していれば、恐れることはありません!! 加齢による足のむくみとも上手につきあえます。あなたの足、私の足、何十年も体重をささえてくれてありがとう!! ですね🌸🌸🌸