

4月号

永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



院長のつぶやき



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

4月は夏のはじまりとされています。旧暦では卯月(うづき)です。卯の花が咲く月。卯月鳥はホトトギス(時鳥)のことです。そういえば、うぐいすはホーホケキョですがホトトギスは<テッペンカケタカ>、そして悲しくホトトギスの兄弟>の話がありますね。よく幼いとき父からその話をしてもらい、そのたびに涙ぐんでました。<弟恋し:オトコイシ><弟食べたか:オトウトタベタカ>と民話では啼くようです。<ほととぎす 鳴きつるかたを眺むればただ有明の月を残れる>そして春の季語として<蛙の目借時:めかりどき>春の陽気であうとうとなる様子、これは、言いえて妙ですね!!



豆知識



がんばりすぎないで!四月病ってご存知ですか?

ゴールデンウィークあけの五月病という言葉がありますが実は四月病があります。季節の変わり目、気候の変化でただでさえ自律神経が乱れがちです。そこへ環境の変化によるストレスが加わるのです。新しい職場、新入学などで、張り切りすぎると逆に心身が疲れます。まだいける、もっとやれる、と思うことも大切ですが、今は、ほどほどに。また、自然のなかで気分をリフレッシュするのもお勧めです。新しい1年の助走期間のつもりで!

職員だよ!

「いつも明るい職員さんたちに元気をもらいます」という患者さんからの言葉がとてうれしいです。受け付け、問診、検査(採血、超音波検査、レントゲン検査など)、診察、会計と各部署連携して常にスムーズな対応をこころがけております。

患者様のために頑張ります!



栄養室だよ!

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などお一人で沢山の御病気を御持ちのかたにも対応できるような栄養指導をしっかりとさせていただきます。

別府大学短期大学部 食物栄養科より講師の先生と派遣させていただきます



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



見直ししましょ!

あなたの生活習慣、もう一度!



生活習慣病とは??

不適切な食事(脂肪や砂糖の取りすぎ、過食など)、運動不足、過剰なストレス、喫煙、大量の飲酒などの生活習慣が発症、進行に深く関係する病気を生活習慣病といいます。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症、痛風などです。これらは特に自覚症状がないため、ついつい放置しがちなものですが、動脈硬化が進展し、心臓病(急性心筋梗塞、狭心症など)、脳卒中(脳梗塞、脳出血)などを引き起こします。生活機能が低下し、日常生活に支障をきたし、認知症も発症することがあります。糖尿病が進行すると失明や、下肢切断、人工透析になったりすることもあります。



あなたは、生活習慣病予備軍??



じわじわと、こっそりと
「体重がふえてきた」
「血糖値が高い」
「血圧が高めになってきた」
「検診でコレステロールが高めだった」
 というとき、静かに<死の四重奏>が進行していきます。肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症です。

改善のポイント

脂肪分をとりすぎない、野菜から食物繊維を沢山とる、減塩にする、朝食をきちんととる、1日30分程度、1万歩歩く、有酸素運動の継続、十分な睡眠、禁煙、お酒を飲みすぎない、健康な歯を保つ、そしてなにより食事を楽しむことです。これらは習慣になれば日常生活に抵抗なく組み入れていきます。

生活習慣の乱れと心臓病

- 狭心症や心筋梗塞のサインは、必ずしも胸痛とは限りません。
- ・心筋梗塞発症時、自律神経のバランスが乱れ胸がむかむかする
 - ・日常の軽い動作でも息切れがおこり、進行すると安静にしているも苦しくなる
 - ・胸痛よりは動悸や息苦しさ、だるさを感じる
 - ・肩こり、腕や背中への痛みも心臓病と関係することがあります。
 - ・高齢になると食欲不振が心臓病のサインであることも

生活の質を落とさない、元気で長生き、もしも病気になったとしてもしっかりと治療していくことで、また明るい明日を迎えましょう!



当院では、**血液検査、安静時心電図検査、胸部レントゲン検査、心臓超音波検査、24時間心電図検査、運動負荷テスト**などで心臓病を的確に診断し、治療につなげて行きます。特に24時間心電図検査では、食事中や運動中、睡眠中、トイレ時、さらには短時間の入浴もできますので、入浴中の心電図変化を見つけることで致命的な不整脈を発見することもあります。肥満のかたが合併しやすい**睡眠時無呼吸検査**、さらには、1日のうちで血圧の変動が大きくて不安だ、などという場合は**24時間血圧測定**で血圧変動のパターンを知ることができます。

くしっかり診断、きちんと治療。健康寿命の延伸を!>