

6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

皆様、いかがお過ごしですか？雨の日も増えました。

大分方言では<どげえしよるな？雨い降りよるで>イ助詞がはいってます！さあ、6月となりました。旧暦で水無月；みなづきです。6月は雨が沢山降るのに、なぜ水無月？実は、<無>は古文の世界では<の>という意味であり、つまり<水の月>、という説があります。<田んぼに水をひく月、つゆがあげれば水がたっぷりあるから>などです。その他、<風待月くかぜまちづき>、<涼暮月くすずくれづき>、<蟬羽月くせみのはつき>など。そうそう、京都では水無月という有名なお菓子があって、ういろうに小豆をのせた三角形のもので、小豆は悪魔祓い、三角形は氷の意味だそうです。さらに、6月といえばジューンブライド！！ローマ神話にでてくる女神<JUNO>は6月の英語名juneの語源にもなっており、ゼウスの正妻でヘラとも呼ばれ、結婚や出産、女性、家庭、子供を守る象徴とされてきました。そのヘラが守る月が6月。これに日本の結婚業界が便乗して6月の結婚は生涯幸せが続くとしたようです。まあ、私は、幸せは、人と比べず、自分の尺度で決めるものだと思っております。

**水無月の草も揺るがぬ日盛りに暑さぞしげる蟬のもろ声(拾玉集)**

旧暦と新暦は1か月ほどずれてるので7月くらいの歌ですね。

草もそよがぬ炎天下にじりじり蟬の大合唱が暑さをますものだなあ。

**水無月や鯛はあれど塩鯨(芭蕉)**

豪華な鯛は美味だが自分にはあつさりした塩鯨(鯨の皮の料理)がふさわしいよ庶民的な芭蕉の一面です。ちなみに、大好きな義父、故永井諒は芭蕉の弟子の子孫！！伊賀上野、芭蕉生家と菟虫庵の近くにおうちがあります。

**戸口から青水無月の月夜哉(一茶)**

青は青春を意味し、青水無月は青葉の茂るころの意味です。戸口から青葉の茂る木越しに月を見るよ。この木は、皆様それぞれのおうちの青青とした木々と思ってください。あるいは私んちは生い茂った雑草かも？それでも青葉越しの月は風情がありますね。

## 院長プロフィール

- 元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

開院一周年を  
迎えました!!!



私たち  
頑張っています!



## 職員だより

私たちの朝は院長の朝礼から始まります。その後可能な範囲で9時からの診療を前倒しで開始しています。すべての患者さんが来院時よりは、笑顔で帰れますよう全員が一丸となって各部署で頑張っております。顔なじみの患者さんからの声がけもとてもありがたく思っております。

## 栄養指導室だより

食養生という言葉があるように、食事療法も非常に大切なものです。未病を防ぐという意味もあります。管理栄養士として、これまでの経験を生かしながら対応させていただいております。単身赴任のかた、外食に偏りがちなかたにもそれなりのサポートをさせていただきます。ご家族でご指導を受けにいらっしゃるかたもごございます。

列府大学短期大学  
部食物栄養科より  
月2回、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



人は血管とともに老いる、それはそうかもですが。やはり…

# 脳卒中、心筋梗塞発症は防ぎたい!

## 〈老化とは?〉

人は血管とともに老いる—米国の医学者ウィリアム・オスラー先生の名言です。この血管とは動脈のことであり、動脈硬化が進むと血液の流れが悪くなり、色々な臓器で酸素や栄養の不足が生じます。そうなりやすい血管は

- ・冠状動脈…心臓を冠のようにとりまいて心筋の働きを支えています
- ・脳動脈
- ・大動脈…心臓から大きな血管が下半身へ向かってでています
- ・頸動脈…首の両側にあります
- ・下肢動脈

などです。心筋梗塞も脳梗塞も主に動脈硬化が原因で起こります。



動脈硬化をいかにして遅らせるかが健康寿命の延伸につながるのです!!

## 〈では動脈硬化の危険因子とは?〉

高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病、肥満、高尿酸血症が主なものです。過剰なストレスもよくありません。運動不足も。そう、まさに生活習慣病がよくないのです。

- ・高血圧  
血管の壁に強い圧力がかかるので血管が傷つき、ときに破裂すること。脳出血や大動脈解離なども起きてきます。
- ・脂質異常症  
大量の脂肪その他が血管壁にこびりつきプラークというものを形成し、血液の流れを悪くします。トンネルや水道管のなかにゴミが沢山たまったような形ですね。
- ・喫煙  
タバコの煙の中には大量の発癌物質、有害な化学物質がはいっています。煙のなかのそれらの物質は血管のなかに入り込み全身をめぐってあちこちで有害事象を引き起こします。たとえば煙のなかのヒ素は私たちの日常ではアリの殺虫剤に含まれています。喫煙でよいことは何もありません。
- ・糖尿病  
血液中の多すぎるブドウ糖が血管壁を傷つけます。

動脈硬化の進展をおさえることが血管の若々しさを保つことになる!!

## 〈まずあなたにできること〉

### ○食事運動療法

#### ・塩分控えめに、バランスのよい食事

一汁三菜でかまいません。過食、遅い時間の夕食、を避けましょう。食べ過ぎたときは、仕方ありません。次の食事をぐっと軽めにする、間食を控える、などでカロリーの帳尻をあわせましょう。

#### ・適度な運動を

足腰が悪いというときは椅子にすわってストレッチでもかまいません。激しい運動は避けましょう。プールでの歩行はお勧めです。膝を傷めずに浮力を利用して適度な運動ができます。

## 〈そして当院では〉

### ○動脈硬化の進展具合の精査として

血液検査、頸動脈超音波検査、血管年齢を調べる検査

### ○冠動脈(心臓の血管)の状態、心臓の刺激伝導系(心臓の拍動を保つのに非常に重要な回路)の細胞が動脈硬化で変性して不整脈が発生していないかの精査

心臓超音波検査、24時間心電図検査

### ○喫煙の影響

肺機能検査で肺年齢を調べます

現在の状態をしっかりと把握させていただき、治療に役立てます。



動脈硬化の進展を抑えることが元気に若々しく生きる秘訣でございます。



心臓の病気を中心にお話させていただいたこの特集もあと2回です。最後までどうかご愛読いただければありがたいです。