

7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



笹の葉さらさら、軒端(のきば)にゆれる、お星様きらきら、金銀砂子(すなご)

五色の短冊(たんざく)わたしが書いた、お星様きらきら、空から見る

7月といえば、七夕です。でも今のおうちは、軒端のないとも多いですね。

ところで天の川の西岸に住んでいた織姫様がその父<天帝>の紹介で東岸で牛飼いをしていた彦星様(牽牛:けんぎゅう)と結婚し、その後二人が遊んでばかりいたので腹をたてた天帝が1年に1回7月7日にしかふたりを会わせないようにしたお話は、実は中国の<乞巧奠(きっこうでん)>という行事からきており、日本の棚機津女(たなばたつめ)伝説<7月6日に水辺の機屋(はたや)に穢れ(けがれ)を知らない乙女がこもって布を織り、7月7日に天からおりてくる水神様に捧げたというお話>と融合して七夕の行事ができました。七夕そうめん、ちらしずし、金平糖(こんぺいとう)、夏野菜などは七夕の日に食べると縁起がよいです!そして7月は旧暦で文月(ふみつき、ふづき)、旧暦の7月は稲穂が膨らみ始めるので含月(ふくみつき)、穂含月(ほみつき)、あるいは書物(文)を陽にあてて虫干しする文開月(ふみひらくつき)からきているそうです。女郎花月(おみなえしづき)、涼月(りょうげつ)などとも言います。そうそう、<お中元>は、中国の道教由来で、上元:1月15日、中元:7月15日、下元:10月15日で、それぞれの日に神様にお供えしていました。だから<お中元>は7月なんです!

荒海や佐渡によこたふ天の河:松尾芭蕉(西行にあこがれて旅をしました)

目前に激しい暗い荒海、そのむこうに佐渡の島影、上をみると天の川が佐渡のほうへ横たわっていることだなあ。

むすぶ手に涼しき影をそふるかな 清水に宿る夏の夜の月 西行(山家集:夏)

きれいな川の水を両手で結んで汲み上げたらその近くに月が映ってる。

なんとやさしい月であることよ

西行、芭蕉の人生に、ちよっぴり憧れてしまいました。



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



職員だより

6月中旬から受け付け事務に新人さんが入りました。事務諸先輩や各部署職員さんの協力で、今はてきぱき仕事しております。接遇のマナー(患者さん対応におけるマナー)の研修も職員全員受けました!いつも患者さんが安心して受診できるよう心がけております。お気軽においでください。



お待ちしております。

栄養指導室だより

わかりやすいわあ、ここの先生の食事の説明、と患者さんから評価いただきとてもありがたいです。将来栄養士になる学生さん達も、事前に患者さんの承諾をいただいた上で、数ずつ栄養指導の見学、アンケート調査などで、患者さんから学ばせていただくときがあります。どうかよろしく願いいたします。

別府大学短期大学
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



特集:中編がずーっと続くことになりました。

たかが**血圧**、されど**血圧**、 ところで**血圧**とは??

3人に1人が
高血圧!

血圧とは動脈血管の内側にかかる圧力!

現在の日本では3人に1人が高血圧と言われています。血圧とは、心臓から送り出される血液が全身に流れるとき動脈血管の内側にかかる圧力のことです。当然おくりだされた血液はやがて静脈から心臓にかえってきます!! 私たちの大切な心臓は生まれてこの方、1日に約10万回打ってます。なんといいおいしいことでしょう!そしてよく言われる上の血圧は医学的には収縮期血圧と言い心臓が収縮して最も強く血液を送り出すときの圧です。下の血圧(拡張期血圧)は心臓が拡張して血液が心臓に戻ってくるときの圧です。



血圧は加齢とともに高くなる!

血圧は一般的に加齢とともに高くなります。動脈硬化が進むからです。

加齢とともに以下の症状が起こりやすくなる

- ・収縮期血圧と拡張期血圧の差の増大
- ・血圧の動揺がより大きくなる
- ・白衣高血圧が増える(診察室血圧が高い)
- ・夜間血圧がさがらない
- ・早朝血圧が高すぎる
- ・急にたちあがったとき血圧がさがってふらつく
- ・食後に血圧がさがる

下の血圧が50しかない!>と心配なさるかたがいらっしゃるかもしれませんが、それ以上、動脈硬化を進展させないようにすれば大丈夫です。血圧は変動して当たり前です。あまり一喜一憂する必要はありません。ただし、**激しい運動**や、**喫煙**、**熱い風呂に長時間はいる**、**寒暖の差の激しいところによく**、**動作を急に**する、などは血圧の変動を激しくさせるため好ましくありません。食事では**減塩と過食**を避けましょう。

当院ではこんな治療をします

当院ではあまりに血圧変動が激しいかたには**24時間血圧計**を装着してきちんとした変動の様子を見極めたくて適切な降圧剤を適切な時刻に内服してもらっています。また高血圧はさらなる動脈硬化も引き起こし、やがて他の動脈硬化性疾患を合併してくることもありますので、動脈硬化の程度から**血管年齢を測定する検査**や**高血圧性心臓病がないか**、**心臓超音波検査**を必要に応じて実施しています。

これにより、動脈硬化が進んで発症する弁膜症を早期に発見、慎重に経過観察することも行っています。高血圧がある場合、きちんと検査、加療することで、赤ちゃんのときの弾力性のあるぶにぶにした血管には戻れなくても固くなり始めた、あるいは、なった血管の動脈硬化の進展を遅らせることは可能でございます。

血圧豆知識

動物の血圧

- ・キリン<上(収縮期)260で下(拡張期)160mmHg>首が長いからてっぺんの頭に血液送るためせつせと血圧を高くなるんですね。
- ・七面鳥<上400、下200>これは心臓が体のなかでも非常に大きいかららしいです。
- ・トカゲ<上が14で下が10>
- ・魚<上が40で下が20>
- ・あのでかい像は以外と平凡で<上180、下120>らしいです。動物たちもしんけん生きてますね。
- アリはどうなんでしょうね?



ちなみに低血圧で困っているかたには、漢方薬などの薬を使うこともあります。ご相談ください。

当連載はおかげ様で好評につき、さらにあと1年続けることとなりました。もうしばらくおつきあいください。