

8月号

永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



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



院長のつぶやき

8月!暑い季節!旧暦では葉月<はづき>です。旧暦で8月は、実はすでに秋の初めの頃で、<葉落ち月>からきているそう。稲穂が張る<張り月>が由来とも。その他、燕去月<つばめさりづき>雁来月<かりきづき>、木の葉色づく<紅染月><べにそめづき>など。そして8月1日は八朔<はっさく>。稲が開花、結実する大切な時期なのに台風襲来もあるため、八朔の日は農作物が被害を受けぬよう田の神様に祈願し、早稲が実るのを祝って世話になっている人へ<八朔の祝い>を送っていたそう。8月7日は立秋<りっしゅう>。夏が終わり秋が立つのですが、まだまだ暑いですね。そしてお盆。正式には盂蘭盆会<うらぼんえ>。先祖の霊を迎えて供養するのですが、旧暦の7月13日~16日にあたります。地域によってはそのまま今の7月中旬にお盆の行事をしています。幼い頃、竹田市入田の家の軒先で、13日の早い時刻にたいまつを焚いて迎え火(先祖様が、この煙をみて道に迷わず我が家にたどりつきますように)、16日の遅い時刻に送り火を焚き、<また来年戻ってきてね>と心のなかで祈ったな。あちこちの家から同じ時刻に煙があがった。懐かしいなあ。松明<たいまつ>は父が山からとってきて作った。そうそう、盆踊りは先祖に感謝、自分の厄災を払うなどの意味があり、鎌倉時代の一遍上人の念仏踊りからきています。



そして8月15日は第二次世界大戦終戦の日です。

散る桜 残る桜も散る桜 良寛

この歌は沢山の特攻隊員の方たちの遺書にあったそうです。8月15日は心から黙とうをささげるとともに限りある命をしんげんに生きていきたいと自分に誓います。仲秋の名月は葉月(旧暦8月)15日。旧暦では3か月毎に季節がかわるから7月から9月が秋。竹田の田舎では子供達は楽しい<芋ぬすみ>の行事がありました。

雲をりをり人を休むる月見かな 芭蕉

名月も時々雲に入ってくれるからその時は眺めるのを休むことができるものだなあ。

なかなか時々雲のかかるこそ月をもてなすかぎりなりけり 西行

本来月は何も隠されずにめでるものだが、かえって雲が月をもてなして月の美しさをひきたてていることだなあ。芭蕉は、師と慕う西行のこの歌に感化されて先の句を詠みました。月のきれいな夜は、私も自宅駐車場で、あくことなく見つめてしまいます。月のウサギは元気かな?

職員だより

熱中症の季節です。水分補給充分をお願いします。全員の患者さんの待ち時間短縮をこころがけています。患者さんが笑顔で帰られるとほっとします。



栄養指導室だより

- 同じ患者さんでも、院長と相談し、継続して栄養指導させていただくことがあります。
- 食事で肝機能の数値が改善したなどのうれしい報告をいただいています。

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います。



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



体調と不整脈:昨夜は良く眠れましたか?

ドキドキ、ドクンドクン、不整脈にはいろいろな種類があります。感じ方も人それぞれ。「夜中に動悸が耳元で起こる」「運転中に動悸で苦しくなった」あるいは「何も感じないが血圧測定で脈が乱れていた」などさまざまです。大抵の動悸、不整脈は放っておいても大丈夫なものが多いのですが中には狭心症や心筋梗塞、心筋症などと関係して起こるもの、放っておくと致命的な脳梗塞を発症するものがあります。



不整脈の原因

< 心臓の病気 >

- ・心臓弁膜症
- ・虚血性心疾患
(狭心症、心筋梗塞)
- ・心臓疾患
(拡張型心筋症、肥大型心筋症など)
- ・WPW症候群
(ある種の不整脈です)

< 心臓以外の病気 >

- ・高血圧
- ・貧血
- ・甲状腺の病気
- ・腎不全
- ・電解質異常(カリウムやカルシウムの異常)など
- ・薬剤由来 (抗不整脈剤、甲状腺ホルモン剤、抗うつ剤服用時などは特に外来できちんと診察を受けましょう)

< その他 >

- ・アルコール
- ・タバコ
- ・睡眠不足
- ・過労
- ・ストレス

特に喫煙に関連して慢性的な呼吸不全(肺気腫)を発症すると日常生活でも息苦しさとともに不整脈を認めることがあります。

体調不良、ストレスが不整脈を招く

単身赴任した方(慣れない土地で慣れない仕事)、今まで一人でゆっくりしてたのに定年退職の御主人がいつも家にいるようになったのでつらいと感じる方、受験間近の方、最愛の人との別離があった方、など、ストレスは忍びよっています。

< ストレス状態とは?? >

精神的につらい出来事、その人の心や体のバランスを乱すもの(ストレッサー)が加わると私たちの体はある種の神経系や内分泌系が活性化され(つまりストレスにたいして防御機構が働くのです)いつもの心身の状態を保とう(恒常性の維持)とします。この仕組みがうまくいかないと、よくうつ気分、食欲低下、不眠、そしてドキドキ、ドクンドクン、不整脈も発症しやすくなるのです。震災直後は心臓病を発症する方が多かったという報告もあります。

< ストレスからの脱却! >

○適度な運動

必ずしもジムに行かずとも、自分の足で地球を踏みしめながら、近隣の景色を楽しむながらの軽い散歩など

○適度な睡眠

寝る前の半身浴は適度に体を睡眠へ導いてくれます。寝る前2時間の飲食は控えめに、コーヒーや緑茶は飲まない、興奮するようなテレビは見ない、夫婦仲も穏やかになど。

○適度なユーモア精神、笑顔

ご長寿の方はお年を召されても好奇心おおせいで、人と良く話し、笑い、笑わせることが大好き。これはナチュラルキラーセルの活性化にもつながります。つまり免疫力をたかめ抗がん作用も発揮するのです。

○不安を持たない

もしもご自分の体について何か病気では?と不安があれば、それをいつまでもひきずるよりも医療機関を受診して、あるいは健診を受けてきちんと不安を解消しましょう。案ずるより産むが安いです。

当院の治療について

当院では動悸、胸痛のかたに血液検査(結果は30分程度です)、安静時心電図、心臓超音波検査、24時間心電図検査などで原因精査加療、さらに大分大学医学部循環器内科や近隣総合病院循環器内科とも密に連携し、心臓の病気、不整脈について適切な診療を致しております。病気があっても正体を見極め、上手に共存していくことが健康長寿の秘訣でございます。ストレスを吹き飛ばしましょう!

おいしそうな豆知識

○デコポン
頭がほんととびでてるから。



○ポンカン
同じポンがつくが原産国:インドのプーナという地名からきている



○八朔
江戸時代広島県のある浄土寺で発見され、お寺の住職が<八朔のころには食べられる>と言ったのが由来

