

9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



9月の歌

霜は陣営に満ちて秋氣清し 上杉謙信

9月13日陣中で。七尾城を落とし能登を攻略した時。<霜は我が陣営に満ち満ちて秋の氣は清く澄み渡りすがすがしい>

手にとらば消えんなみだぞあつき秋の霜 芭蕉

長月はじめ故郷の伊賀国上野にもどり母がすでに亡くなつたことを知りく母の遺髪の白髪をおがんで手にとつたら消えてしまうだろうか、このような熱い涙で秋の霜のようにこの遺髪は。伊賀上野は義父諒お父さんの故郷!

長月の月の光の影ふけて裾野の原に牡鹿なくなり 西行

<秋の夜の月の光が深まって山の裾野の原に牡鹿がないことだなあ>

豆知識

春のお彼岸:春分の日前後3日間 秋のお彼岸:秋分の日前後3日間

昼と夜の時間がほぼ同じで西にあの世が存在するという仏教の教えから、彼岸との距離が最も近いと考えられ先祖供養します。

おはぎ(御萩)…秋のお彼岸は小豆の収穫期で皮が柔らかいので粒あんでつくる。見た目が萩の花の咲き乱れたのに似てます。

ぼたもち(牡丹餅)…春のお彼岸は保存された小豆でつくるので皮が固いためこしあんでつくる。牡丹の花に似てます。

あんころもち(餡転)餅…外を餡(あん)で包んだ餅だがこの餅は米の粒がなくなるまでつぶしたのを使う。「あんころもち:皆殺し」「おはぎ、ぼたもち:半殺し」ともいう。ああ、物騒な!

<棚からぼたもち>、<開いた口にぼたもち>、は、いいなあ。あ、くかもがネギしようってやってくる>、も大歓迎!

職員だより

先月は熱中症の患者さんが数名来院されました。患者さんがくまた来るわ>と笑顔で帰られるのがうれしいです。

栄養指導室だより

当院では個別栄養指導致しております。順調に体重が減って血圧がさがつたなど、うれしい報告も頂いています。

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



9月号

みえます、わかります、あなたの血管の動脈硬化!!

「自分だけは元気!」と思っていても動脈硬化は忍びよる

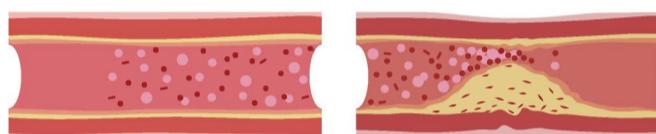
今や、日本人の5人に1人は動脈硬化、血管の病に起因して命を落とすといわれています。しかし動脈硬化の進展は初期にはなあんにも症状が出ない。「高血圧、脂質異常、糖尿病っていわれてもどうもない」「タバコ吸ってるけどどうもない」このくどうもないわ!>病でく私は元気、いつまでも元気!>と信じ込んでしまうと、血管が少しづつ厚く固くなつて血流が悪くなり、血栓(血の塊)ができ、血管が詰まる、あるいは血栓がはがれ飛んで、ある日突然急性心筋梗塞や脳梗塞、脳出血を発症するのです。動脈硬化の進展は、高血圧、糖尿病、痛風、脂質異常、肥満、喫煙などと密接に結びついています。



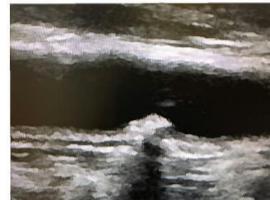
私の血管はどんなかしら??

①頸動脈エコー

高血圧、脂質異常、糖尿病がある、などの場合、首の血管(頸動脈)の超音波検査で血管の動脈硬化の状態を目でみることができます。心臓の血管(冠動脈)や頭の血管は詳しく診るには造影剤を使用した冠動脈検査や頭のMRIなどが必要だが、その前に首の血管(頸動脈)の超音波検査で、大体の所を知ることができます。



plaques (粥状動脈硬化巣)
plaquesが大きくなって血管がつまり



②血管伸展性検査

*CAVI: 心臓足首血管指数

心臓から足首までの動脈の硬さ、心臓が収縮したときに血管壁を伝わる脈波を調べる。血管の弾力性がわかるので血管年齢がわかります。

*ABI: 足関節上腕血圧比

下肢の動脈が詰まつたり、狭くなつてないかを調べる。この検査で数値が一定以下だと血管がつまりかけている可能性があります。

さあ、どうしましょう?? 結果がよくないですわ。

血管年齢が進んでいたら

生活習慣病(高血圧、糖尿病など)の治療をしっかりと!心臓の冠動脈検査や頭の詳しい検査をお勧めすることも。当院で何れは頭部精査; CT, MRIができるようになります。脳卒中予防、頭痛専門外来開始予定です。しばしお待ちを。

血管のつまりが疑われる場合

体にやさしい血液サラサラの薬を開始したり心臓血管外科を紹介することができます。

しかし!
ます!

なんといっても高血圧、糖尿病等、生活習慣病のコントロール!これらがしっかり治療できれば年数を経ても動脈硬化の急激な進展が抑制されることがわかっています。あなたの体のなかで何が起こっているか、みえないところも診て(みて)こそ、大丈夫と言えるのです。

まずは、<現状を知ること>です

そのためにも健診は出来るだけ受けましょう。また、最近疲れやすい、家庭血圧が高い、など、なんでも気になるときは受診してください。動いた時の息上がりや、動悸、胸痛は、動脈硬化の進展→生活習慣病の発症、そしてさらに心臓疾患などを発症した可能性があります。放置しておくとある日突然急性心筋梗塞や脳梗塞、脳出血を起こすこともある!

当院でできること

当院では上記動脈硬化の検査に加え、血液生化学検査、心臓超音波検査、下肢血管エコー、24時間心電図検査、運動負荷検査(自転車こぎ)などで精査治療にあたっています。食べてないのに体重がふえた、足が腫れた、疲れやすい、胸痛、動悸があるなどは心不全の兆候の可能性もあり、より慎重に必要に応じて複数の検査を駆使して精査、診断、加療していきます。全身状態が落ち込んでいる場合も正確な診断治療のため一時的に諸検査が必要となることがあります。きちんと診断がつき正確な治療方針が決まれば、さあ、外来加療で、あなたの健康長寿をめざします。どうしても入院が必要と思われるときは大分大学医学部付属病院をはじめ近隣の総合病院と連携致します。

固くなった血管は元には戻れないけれど、状態をみきわめることで、血管がボロボロになる前に、それ以上の進展をなるべくおさえられます。それにより、よりしなやかな心身を取り戻せるのでございます。来年の東京オリンピックを元気にみたいですね!若いころのあなたに戻って!