

10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

10月です!平凡なようで平凡でない、神様が大忙しの月です。旧暦で＜神無月；かんなづき、かみなづき＞10月に全国の神々く八百万の神(やおろすのかみ)、古事記:天岩戸あまのいわと:にててきます!が出雲大社に集合して、翌年の気象、豊作、縁結びなどについて話し合いをするから。出雲地区では、したがって＜神在月＞!

そして神様がいない間の各地ではく恵比須様>が商売繁盛、豊作、豊漁の神として守ってくれます。く恵比須講>いいですね!釣り竿に鯛もつた恵比須様。ちなみに、日本国民の総氏神とされ、伊勢神宮内宮におられる天照大御神くあまたらすおおみかみ>、外宮におられる豊受大御神くとようけおおみかみ>はどこにもいかないそうです。(伊勢神宮宮司さんのお話)

10月は旧暦で神嘗月くかんなめつき>、初霜月くはつしまづき>、雷無月くかみなかりつき>、神去月くかみさりづき>などともいいます。

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



旅に病んで夢は枯野をかけめぐる(芭蕉辞世の句) 芭蕉

大阪御堂筋の旅宿で。元禄7年1694年10月12日に芭蕉没、享年51歳

10月の歌

10月12日は芭蕉紀、時雨紀、桃青紀ともいい、伊賀市上野で芭蕉祭が上野公園俳聖殿前で行われます。全国俳句大会も!伊賀上野では小学生でも俳句の宿題が日常的にある!だから皆情緒豊か!?俳聖殿行きました。義父諒お父さん、実父文士お父さん、甥っ子、姪っ子、我が子達と、その昔。まだ写るんです>で写真とってた。懐かしいなあ。

神無月木の葉の落つるたびごとに心うかるる深山辺(みやまべ)の里 西行

く月をみて心が身を離れあくがれて(あこがれて)出て行った昔、まだ世にあつたあの頃のうかれた心そぞろの秋のような気持ちに再びなったことだなあ。>ところで芭蕉が師と憧れた西行が、鳥羽上皇に仕える北面の武士として活躍中に突然出家したのが保延6年(1140年)10月15日。(何と義母英子お母さんのお誕生日!)何か10月という月には因縁を感じますね。

豆知識

10月2日:豆腐の日

10月10日:銭湯(1010)の日



10月第2月曜日:体育の日

昔は10月10日!1964年東京オリンピックの開会式があったから!

10月31日はハロウィン

古代ケルト人の祭りに由来。日本では仮装パーティー



10月13日サツマイモの日

十三里:サツマイモの別名。栗(九里)より(四里)うまい十三(九たす四)里という江戸時代の言葉から。寛政の頃江戸小石川に八里半という看板だした焼き芋屋が大繁盛。(栗:九里には少し劣るという意味)。埼玉県川越は江戸から十三里のところサツマイモの産地。ここでは十三里よりもうまいぞ!と、焼き芋をく十三里半>として売っていたとも。江戸っ子のしゃれと負けず嫌いのたまものですね。ふふ。

職員だより

風邪の患者さんがふえてきました。
かなり体調の悪いかたは受け付け
後処置室にご案内して、院長がす
ぐに様子をみにまいります。どうか
遠慮なくおっしゃってください。



栄養指導室だより

少しずつ減量に成功してきた患者
さんや糖尿病の数値が食事療法だ
けで改善してきたなどの報告をい
ただくととてもうれしく思います。



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

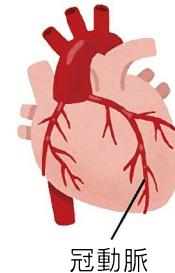
診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (9:00~12:30)	○	○	○	○	○	○	×
午後 (14:00~18:00)	○	○	○	×	○	×	×

<http://www.nagaic.jp> 大分市羽田217番地



ズバリ狭心症、急性心筋梗塞について ～できれば一生涯、縁がないほうがいい!!～

心臓は心筋という筋肉でできています。常に1日10万回平均、体中に血液を送り出す(つまりエネルギーのもとを送り出す)ポンプの役割を担っています。人生80年とすると約40億回以上、収縮と弛緩を繰り返しています!従って心筋自体も沢山のエネルギー、酸素を必要としており、これを心筋に供給するのが冠動脈という心臓を冠状に覆った血管です。



冠動脈

どこがどうなって起きます??

この冠動脈が狭くなり心筋に十分血液が行き渡らないのが狭心症、心筋梗塞です。狭心症には冠動脈硬化で起こる労作性狭心症(動いたときに起こる)と冠動脈が痙攣する、きゅつと一時的に縮まることで起こる冠攣縮性狭心症があります。

喫煙はこの両方を起こすので一番よくない!!血管が動脈硬化で狭くなってくるとじつとしているときはどうもなくても、運動時、沢山の血液を体の隅々まで必要とするとき、冠動脈の血液の通り道が狭いため充分な血液、酸素を心筋に与えられずオイラはもっと収縮拡張してポンプとして働きたいのに、体のすみずみにエネルギーとしての血液をあげなくちゃいけないのに、冠動脈からの血液がたりないではないか!心臓として役割をはたせないではないか!怒ると、狭心症の症状をおこします。このときはまだ心筋は死んではいません。これが、完全に冠動脈の血流が途絶えてしまうと心筋が部分的に死ぬ、つまり心筋梗塞になります。広範囲に壊死したり同時に致命的不整脈が発症すると命の危険がでてきます。

どんな症状が起ります?

狭心症:胸の圧迫感、痛み、さらに背中や喉、歯、顎が痛くなることも。これを何となく不快と感じることも。典型的には運動時、数十秒から数分続いたりします。夜間、安静時に血管の痙攣で一時的に血流が減つておこる狭心症もあります。これらの症状がだんだん激しく頻回におこるようになり、数十分から数時間持続、冷汗なども伴うと心筋梗塞発症の可能性があります。ご高齢のかたは、なんとなく疲れる、食欲ない、などがサインのこともあります。また重症糖尿病のかたは症状があまりでないうちに心筋梗塞発症していることもあります。腰痛や胃の痛みと間違われることも!?

では原因と対策は?

主な原因は動脈硬化!糖尿病、高血圧、尿酸値が高い、肥満、喫煙、コレステロール、中性脂肪が高い、というときは是非医療機関受診して診断治療をお勧めします。タバコはとにかく、何をおいてもよくないです。血栓もできやすくするし、血管をきゅつと収縮させて、それまで何とかちよろちよろ流れていた血流も途絶させてしまいます。また、ストレスも良くありません。なんでも楽観的に考えるほうが、そして睡眠を十分とてすやすやこちよい眠りをえることが大事です。これらの対策は脳卒中を防ぐことにもつながります。



当院の治療方針

生活習慣病予防(狭心症、心筋梗塞、脳卒中の予防につながる。腎臓の保護で透析予防にもつながる)のため、まずきちんとした診断をします。血液検査、心電図、レントゲン検査、心臓超音波検査、頸部エコー(首の血管の動脈硬化を直接調べることで全身の血管の状態を把握します)、血管伸展性検査、24時間心電図検査(食事中やトイレ中、買い物中、仕事中、睡眠中の状態がわかります)、さらに運動負荷検査(自転車こぎ:心臓に負荷をかけることで、さらに詳しいことがわかります)などで診断、的確な治療を開始します。必要に応じて大分大学医学部付属病院や近隣の総合病院と提携し、さらに詳しい検査治療をしてもらいます。初めはどうしても、正確な診断のために検査がたてこみますが、きちんと診断がつけば、あとは適切な治療で健康寿命の延伸をめざします!何か気になることがあればいつでもお気軽にご相談ください。心臓カテーテル検査治療をした、心臓バイパス手術をしたという場合も、定期的に的確な検査診察加療をしていくことで術後の良い状態をずっと保つことをめざします。自覚症状に頼るだけでは進行を防げない場合があります。少しでも血流があれば、動脈硬化で血管内が狭くなっていても、なかなか症状がでにくいことも。そして突然ある日全身状態が悪化するのです。いつか全く突然状態が悪くなる、という前に、転ばぬ先の杖、石橋をたたいて渡る、用心に怪我なし、濡れぬ先の傘、でございます。

