

# 11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

11月です!旧暦で霜月(しもつき)。霜がおりるほど寒いから。**別名:神帰月(かみきづき)**:出雲大社に集まつた神様達が帰つてくるから)、**神楽月(かぐらつき)**、**凋む月(しほむつき)**:太陽光が弱くなるから)。ところで霜は空気中の水蒸気(水が気化したもの、ひらたくいえば空気のようになつたもの?)が4度以下の気温で氷の結晶となつて草木や窓についたもの。つまり地上で誕生した雪!!が霜。**11月15日は七五三**。子供の成長と健康を祝います。中国の古い思想<陰陽説>で奇数がめでたい数字だったから。かつ昔は幼子の死亡率が高く、まだこの世で命が定着してないという考えのもと、まず3歳で髪を伸ばし始め綿帽子をかぶらせる(白髪になるまで生きられるように)。男の子は5歳で初めて大人が着けてる袴をつけてお祝いく袴着の儀式>。女の子は7歳で着物をくくつた紐を帯に変える<紐落とし>。大人の女性として認められる!子供は7歳までは神様からの預かりものとされていたのです。七五三の行事は、11月が秋の実りを神様に感謝する月でかつ江戸時代將軍徳川綱吉の子、徳松の健康を祝つたのが11月15日だったからという説もあり。そういえば我が娘2人は、奈良県の橿原神宮で二人とも3歳のお祝いをしたなあ。我が母校、奈良県立医科大学が橿原にあります。そのときの宮司さんの一人が俳優の柳沢慎吾さんにそつくりだった…。ところで、**凌霜くりょうそう**という言葉があります。<霜を凌(しの)いで菊の花を美しく咲かせる>という意味。そして幕末の戊辰戦争で白虎隊とともに政府軍と戦つた誇り高き凌霜隊という40数名の若者がいました。隊長は17歳の朝比奈茂吉(江戸家老、朝比奈藤兵衛の息子)。彼らは会津藩の命令で会津若松一帯を焼き払うよう言われたが、彼らが滞在した妙雲寺は立派な菊花紋章が掲げられており、住民達からもくどうかここだけは焼き払わないでと懇願され、本堂から離れた畠でたくさんの薪をたいて白煙をのぼらせ焼き払つたことにして立ち去つたという逸話があります。彼らの最後は故郷からも見捨てられ惨めでしたが、きっと心のなはれは気高いままだつたでしょう、と思います。

## 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



## 11月の歌

### いざ行かむ雪見にころぶ所まで 芭蕉

さあ楽しい雪見の宴にてかけましょう。雪の上ですってんこりんと転ぶかもしれないが。

### いつよりか紅葉の色は染むべきと時雨にくもる空にとはばや 西行

いつになれば葉が赤くなるのか、秋の時雨の空に尋ねてみようかなあ

## 職員だより

インフルエンザが流行し始めています。当院でもワクチン接種を開始しています。1歳以下の子供さんには院長が接種します。子供さんには、楽しいシールも用意してます!ベラン看護師が打ちます。痛くないですよ!?



## 栄養指導室だより

栄養指導時、沢山の質問をいただくこともあります。皆様の熱心なお気持ちに何とか答えようとがんばっております。わかりやすかったと、診察室でおっしゃってくれる患者さんもおられるとのことでとてもうれしく思います。



## 豆知識

**霜雪**:霜と雪、年取つて白くなつた髪や髭。  
<頭に霜雪を置く>

**星霜**:星が夏、霜が冬を表し、夏と冬にまたがる期間、1年間程度

**霜降り**:霜がおりること、霜が降りたような白い斑点のこと。

霜降り肉はう——ん、脂が多いがおいしいですね。

**霜枯れ**:霜で草木が枯れしほむ、商売で景気が悪いときにも言います。

**雨路霜雪**:さまざまな気象の変化から、人生の様々な苦しみ、悩み。艱難辛苦(かんなんしんく)が同じような意味。

**霜踏み**:ざくざくと、気持ちいいですね!子供のころ楽しみでした!なるべくまっすぐ踏めるように工夫してたなあ。竹田の牧の家の前の畠で。

私も凌霜の心構えで毎日を過ごさなきやと思っております!はるか昔の若き凌霜隊士たちに負けぬように。

## 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)**  
◆**乳がん(超音波)健診** ※詳しくはお問い合わせください。

# 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



11月号

あいたた…

# 足の親指が痛い！腫れてますわ！ ～尿酸値が高い！＜痛風＞のお話～

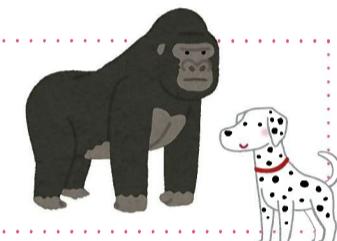


ウー、こ、これは！？暴飲暴食の翌朝によくあることですが、突然足の親指の付け根が赤く腫れて歩けなくなる！足の関節や、アキレス腱の付け根がはれたり、さらには手の関節や耳介にしこり（結節）ができる痛むことも。そう、これは痛風発作。＜風が吹いても痛い＞から＜痛風＞なのです。

古くは、エジプトのミイラの関節に尿酸塩を見つけた報告も。さらにはマケドニアのアレクサンダー大王や芸術家レオナルド・ダ・ビンチ、詩人ダンテ（私の大好きな神曲を書いた！）、物理学者ニュートンなども、痛風発作をもっていたとか。だから痛風は＜ぜいたく病、帝王病＞とも言われてた。何と白亜紀の恐竜ティラノサウルスも患っていた？化石から尿酸塩がでてきた！との報告も。日本でのはじめての患者さんは明治31年に発見（102歳で亡くなった大好きな切石花子ばあちゃんが明治39年生まれ！花ばあちゃんは痛風と縁なしだった。いつも腹6分にしてた！）だつたらしい。つまり戦前の日本人は粗食だったのですね。戦後日本にも痛風患者さんが増えてきました。また痛風、高尿酸血症の患者さんは男性がほとんどですが、女性も50歳すぎると増えてきます。

動物も  
痛風に！

なんと動物（哺乳類）では大型類人猿のゴリラ、オランウータン、チンパンジー、と、犬ではダルメシアンが痛風にかかるとか！？ご心配なく、他のワンちゃんは、かかりませぬ。できた尿酸を体内でこわせるから。



## 痛風の原因は??

血液中の尿酸値がある一定濃度をこえると血液に溶け切らなかつた尿酸が結晶（かたまり）になって関節に沈着（たまる）し、関節の炎症（痛風）を起こします。赤く腫れて熱っぽくなります。まれに尿酸値がそれほど高くなくても痛風発作を起こす人もいます。痛風と似た間違いややすいものに＜偽痛風＞があり、これは主に膝を中心に起こり原因はピロリン酸カルシウムの沈着！レントゲン写真や関節内の液体を調べて判断します。

## 痛いのは、いやだよ！治療は？

### ○食事について

肥満の方は減量を。プリン体（尿酸のもと）の多い食べ物（レバー、干物類、カツオ、イワシ、ビール）をなるべく控えめに、水分を十分にとる、食塩を控える（高血圧は痛風の合併症として頻度が高いから）

### ○適度な運動

### ○ストレスをためない

### ○薬物療法

痛風発作のあるときは消炎鎮痛剤を使います。痛みが治まってから尿酸値を下げる薬を使います。痛みのあるとき、急に尿酸値をさげるとさらに炎症、痛みがひどくなるのです。

## 痛みがなくなれば、それでいいんだ。ウキウキ。は、正しい？

尿酸値が高い方は同時に肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病などを合併していることが多い、高尿酸血症は、動脈硬化により発症する狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの危険因子としても報告があります。痛風発作がなくなったから尿酸値が高くて平気、平気ではありません。動脈硬化の進展を防ぎ健康に長生きするため、尿酸値も含め高血圧、糖尿病、コレステロールが高い、タバコやめられない（えらいことです！死神様との御縁を作っています。あなた。）体重増えた、などを総合的に加療していくことが必要です。



## 当院の治療方針

当院では動脈硬化進展の程度、その危険因子の詳細を、＜血液検査、頸部超音波検査、血管年齢をみる検査、心臓超音波検査、必要に応じて24時間心電図検査、24時間血圧測定、肺機能検査など＞できちんと診断、適切な治療を実施していきます。＜私の体のことは私が一番よく知ってる、どうもないわ。色々知りたくないわ、だって元気ですもの＞ということも一理あります。しかし、やはり健康長寿をめざすには自分の体と一度しつかり向き合うことも大切かもしれません。後悔先に立たず、は、残念ですものね！

乳癌の超音波健診はじめます。異常が疑われる場合、乳癌専門病院へ紹介いたします。