

1月号

# 永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



あけましておめでとうございます。令和2年の幕開けです！

1月は旧暦で睦月(むつき)、親族が皆集まってわいわいするく睦月:むつきつき>から。別名:初春月、太郎月(太郎には初という意味がある)、初空月(はつぞらつき)など。さて正月の<正>はくあらためる、きちんとする>の意味があり、新しい豊饒の歳神様を迎えてめでたく芽出度い:めでたい:作物が実る>、感謝するところからきていたか。元日は1月1日だが、元旦は元日の朝!旦は、日く太陽>とく地平線>を意味している。ふーむ、なるほど。  
昔々織田信長と豊臣秀吉のお正月:お正月に信長にだされたお膳に箸が一本しかなくて配膳係のミスで一同真っ青になりわなわな怒り出した信長に末席の秀吉がくなんと一本の箸で膳をたいらげるとは、かたつばしから諸国を平らげるというめでたいこととございますな>と丸くおさめたとか。

## 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



## 1月の歌

### 正月の子供になって見たき哉 小林一茶

お正月がくると子供たちが凧揚げや駒回りで無邪気に遊んでいる。そんな子供にもう一度なつてみたいものだなあ。

### 門松やおもへば一夜(いちや)三十年 芭蕉

新年を迎えこの30年を振り返つてみればまるで一夜の夢のようだなあ

### 年暮れぬ春来べし(くべし)とは思ひ寝にまさしく見えてかなふ初夢 西行

歳が暮れ新しい年を迎えるにふさわしい初夢をみたいと思ひながら寝たら思いどおりのいい夢をみたことであるよ。

そういえば、私が医学部再受験の年の正月、何十年も前だが、大好きな、亡くなった祖母、切石花子ばあちゃんからく淳ちゃん、富士山にさつと陽がさす初夢をみたよ>と、うれしそうな電話があつたのを思い出すなあ。花ばあちゃん、天国にはお正月がありますか? ?

## 豆知識

### 初夢

一富二鷹三茄(いちふじにたかさんなすび)富士はく無事>、鷹はく高い>、茄子はく成す>からなどの説あり。そしてく四扇:しおうぎ、五煙草:ごたばこ、六座頭:ろくざとう>と続きます。扇も煙草も祭りや祝い事で人が集まる席に必要な縁起物でした。座頭は、髪の毛をそつた、眼のみえない方のことをいい、毛がない→怪我ないという意味だったそうです。勝新太郎の座頭市は正義の味方でした!

もしも悪い夢をみたら朝起きてすぐ、宝船の絵を川に流すと縁起がよくなるとか。。

### 姫だるま:縁起物

○愛媛県松山市の男装の姫だるま:4世紀の昔…神宮皇后がモデルの姫だるま。ご懐妊のまま海外遠征に赴き戦わずして勝利。その後応神天皇を出産された。

○金沢の加賀八幡起き上がり(姫だるま):応神天皇が誕生したときの真紅のおくるみ姿に似せたもの。子供が遊ぶと健やかに育ち、病人が飾るとく起き上がりはがはい。

○我が大分県竹田市の姫だるま:切れ長の目にかわいいおちよほ口。今も後藤さんとおっしゃる方が伝統守つて作つてくれます。

小さい頃、1月2日は必ず朝起きると玄関横の小さな部屋に姫だるまが投げ込まれてた。それが当たり前の風景だった。懐かしいな。



## 職員だより

風邪やインフルエンザで体調をこわされる患者さんがふえております。診察までの待ち時間、待合室に座つておられるのがきつい方はスタッフに遠慮なく声掛けしてください。少しでも元気になって帰られますように。



## 栄養指導室だより

外食の多いかたや、糖尿病、高血圧、腎機能が悪いなど、複数の病気をかかえている患者さんなど、それぞれの方に応じた栄養指導で食の楽しさも味わってもらいたいと願っております。

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)
- ◆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



# 心臓が気になります……………

## (心臓の病気と一口に申しまして)

現在、日本人の3大死因は、<心臓病>と<癌>と<脳卒中>です。<心臓病>と申しましても、心臓につながった血管(血管は、もとをたせばすべて心臓とつながっているのです!)の病気と、心臓自体の病気があります。



**<血管の病気>** 動脈硬化が主因となっておこります。血管が狭くなったり、詰まって血管の中を流れる血液(生命維持にかかせない栄養素や酸素を運ぶ)が充分に行き渡らないことで支障をきたします。

○心臓の表面を木の枝(冠のように)のように覆っている冠動脈の病気  
**狭心症、心筋梗塞**

冠動脈の壁が厚く固くなって、血管の中の血液の通る道が狭くなって起こります。平たく申しますと、フラフープのような輪っか(赤ちゃんや子供さん、動脈硬化がすすんでない血管)が、ドーナツみたいになって、なかの<穴=血液の通り道>が狭くなるのです。これがつづれ血液が通らなくなると心筋梗塞!急性心不全から死に至る危険も。

○大動脈の病気

**大動脈瘤、大動脈解離**

心臓からでていく血液はこの太い血管を通ります。この血管は脳や両方の腕にも枝分かれしています。胸から腹へとおけて両方の足へと血液を運びます。大動脈瘤、大動脈解離は動脈硬化や、一部は遺伝性の病気でもおこります。

**<心臓そのものの病気>** 心臓は4つの部屋と、それを境する壁、また全体を覆う心筋という筋肉、それぞれの部屋を区切り、血液が一方通行で流れるように働く4種類の弁から成っています。



○弁膜症

弁が開きにくくなったり、閉じにくくなったり、あるいは両方が起こる、しかも複数の弁で起こることもあります。弁が開きにくいと、血液がその先に流れにくくなり、弁が閉じにくいと血液が逆流してしまい、いずれも重症になると心不全という状態を引き起こします。

○心筋症

心臓の筋肉の病気。心筋が肥大して内腔が狭くなってくる、あるいは心筋が拡大し、心臓の動きが低下してくるなどが起こります。遺伝が関係するものと、二次的に起こるものがあります。原因不明も多い。

○心房中隔欠損、

**心室中隔欠損その他**

部屋と部屋を仕切る壁に穴があいている状態で普通は自然に閉じる穴が、大人になっても閉じていないことがあります。

## <心臓の機能の病気>

○不整脈

心臓は1日約10万回収縮、拡張を繰り返しています。脈拍は心臓の刺激伝導系(特殊な細胞からなる心筋で作られている)でコントロールされており、この電気信号の乱れが色々な不整脈を引き起こします。そして最終的に、心臓の色々な病気で心不全(心臓のポンプ機能の病気、全身に有効な血液を送り出せない!)を発症すると、息上がりやむくみ(足や肝臓がはれるなど)がおこり、重症になると死につながります。

### ここに注意しましょう!!

呼吸困難、動悸、胸痛、なんとなく体がだるい(ご高齢の方は、心筋梗塞を起こしていても胸痛を感じないことがあるのです)、足がはれてきた、食欲がない、一時的に意識がなくなるなど。そして大切なのは、なんといつても動脈硬化を進めないこと。高血圧、糖尿病、脂質異常症、尿酸値が高い、肥満、睡眠時無呼吸がある、肥満、等のコントロールです。ストレスや不眠もよくありません。

## 当院での治療

当院では血液検査(その日のうちに30分程度です)、胸部レントゲン、安静時心電図、心臓、下肢、頸部超音波検査、24時間心電図検査、24時間血圧検査、睡眠時無呼吸の検査、呼吸状態を知るための肺機能検査、血管年齢のわかる血管伸展性検査、運動負荷検査(ELGメーター、自転車こぎ)などで正確な診断としっかりした治療、動脈硬化のコントロールをめざしています。重症弁膜症や急性心筋梗塞の患者さんについては大分大学医学部循環器内科や近隣の総合病院循環器科と速やかな連携をとっております。

## ストレス解消、笑いましょう!

### 動物って笑う?

笑うことがわかっているのは類人猿と、げっ歯類(ラット等)。くすぐられるとチンパジーは声をださずに微笑む、ゴジラは、ホーホーと声をだす。ネズミは、くすぐられると耳がピンクになって外側に向くという報告が。ラットは、くすぐられると人間には聞こえないハッピーノイズをだす。いずれもアメリカからの報告。私達人類で一番最初に笑った人はどんな理由でどのような笑い方をしたんでしょうね?



人生100年時代の到来が言われるようになりました。  
ご機嫌指数を増やして、生き生き長生きでいきましょう!