

2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

2月です。旧暦で如月(きさらぎ)。衣更着、更衣、寒いのでさらに衣服を着るというのが語源とも。初花月(はつはなづき)、雪消月(ゆききえづき) 雁帰月(かりかえりづき)とも。
私にとっての2月は私事で誠に恐縮ですが特別な月です。恩師有田眞先生、命日が2月11日。真心そのもので生きていらした、生理学の世界的権威であらせられた眞先生に出会えて私は医師をめざす決意をしました。先生は永遠に私の大恩師です。大分医大発足当時の<有田眞研>時代の事は私の心に永遠に生きてます。そして義父諒お父さん、1月28日が命日です。満開の桜並木道を通って旧大分県立三重病院へきてくださったことをつい最近のように思い出します。お義父さんの心臓カテーテル検査もさせてもらいました。いつも世界情勢や人生を熱く語り、優しい笑顔のお義父さんでした。お義父さんの作った会社<ナベル;旧永井蛇腹>は義兄さんが大きく発展させてくださっています。犬飼のくうか>が大好きでしたね。切石文土お父さん、沢山の楽しい思い出をくださった大切な生徒さんがたが、文土お父さんの愛してやまない西行のこの歌を覚えてくださっています。古代紫の美しさを教えてくれました。百人一首のテープ、家族で数えきれないほど聞きましたね。宮崎の若山牧水の生家、まだダムに沈む前の椎葉村、武者小路実篤の新しい村にも行き、第3婦人からお話も聞きました。娘二人と甥っ子をとても慈しんでくれました。本当に心から一生涯のありがとうをささげます。医療法人の名前は、眞先生、諒お義父さん、文土お父さんからいただきました。私はこれからもできる限りのことをして、このクリニックにきてくださる患者さんがよりよく楽しく生きていけるように頑張っていきたいと思えます。

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



2月 如月の歌

ふくらうは ふくらうで わたしは わたしで ねむれない 山頭火
ふくらう(フクロウのこと)。山頭火は放浪の俳人。大分の観音霊場巡りもしている。
はだかにはまだ衣更着のあらし哉 芭蕉
衣を脱ぐにはまだ早すぎる、風は嵐のように吹いているし。
花散らで月は曇らぬ世なりせば物を思はぬわが身ならまし 西行
花が散らず、月が曇らない世なら何も思うことはないだろうに。
願わくは花の下にて春死なむその如月(きさらぎ)の望月(もちづき)のころ 西行
かなうなら旧暦2月15日の満月の頃、満開の桜の下で死にたいものだなあ。
西行法師がこの歌を詠んだのは亡くなる10年以上前。2月15日は西行が崇拝したお釈迦様の命日。そして彼は73歳の2月16日にこの歌の通りに召されました。

豆知識

2月9日:漫画(マンガ)の日

マンガの神様手塚治虫氏の命日が2月9日。漫画専門古書店、<まんだらげ>によって制定されたとか。鉄腕アトム、ジャングル大帝、リボンの騎士、火の鳥、パンパイヤ、どろろ、ブラックジャック…。あー、懐かしい。そして日本の最古の漫画は<鳥獣戯画>;平安時代から鎌倉時代の作品?>と言われてます。ウサギやサルやカエルが遊んでます!! 動物達、皆仲良かったんですね!



2月3日:いわずとした節の日。

立春(春が立つ)の前日。冬の最後の日。

(最近はや暖冬で昔ほどは寒くないですね。)この豆まきには大切な意味が。米、麦、ひえ、あわ、大豆の五穀には穀霊様が宿しているといわれており、今でも清めの行事は米を撒きます。大豆は米より大きいのでより邪気を払うとか。また豆は魔目と魔滅(まめとまめ)をひっかけて魔物の目に豆をなげて魔物をつぶす意味がある。豆は炒った豆でないため、なぜなら魔の芽がでては困るから。さらに魔の目を射る(いる:炒る)ということではためですぞ。ちなみに東北、北海道と宮崎、鹿児島は落花生をまくらしいです。産地ですものね。おいしいし。

切石文土の本



職員だより

インフルエンザワクチンの予防接種は、やっと一段落しました。途中からは15歳未満の子供さんは院長が接種するように変更しました。注射のあいだ、1、2、と我慢しながら数えていたお子さんがたが今後どうかすくすくと育っていきますように!

栄養指導室だより

ご高齢になると複数の病気を患った患者さんがふえておりますがどのような状態にも対応できる指導を心がけております。食事制限ととらずに養生と考えていただければ幸いです。
別府大学短期大学部食物栄養科より
2月2回、講師の先生を派遣いたします。

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)
- ◆乳腺超音波検査(乳癌健診) ◆ペースメーカー外来 ※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



変だなあ、今までできてたのに、年のせいかなあ!? ..で全部を片づけていいのかしら?

あまりなじみのない 言葉ですが… 心不全

しん ぶ ぜん



生活習慣病をほったらかしにすると、その先には急性心筋梗塞、狭心症、脳卒中などが待っています。そのなかで心臓の病気がひどくなった場合には動くときに息苦しさ、足のむくみなどがおこり、心不全の状態となります。

心不全とは

心臓の筋肉の障害などで心臓の血液を送り出すポンプ機能が低下し、大切な臓器(脳や肝臓や腎臓や消化管など)や両足などに血液(酸素を含んだ、いわば大切なエネルギー)の必要量を順調に送り出せない状態です。



○症状

動いたときに息が苦しい、おしっこが減少してくる、足や腕がむくむ、おなかのはる(肝臓の腫大)などです。日常生活も制限され、致命的な不整脈が起こることもあります。

○原因

＜心臓そのもの、いわば心臓という車本体の病気として＞
狭心症、心筋梗塞、心筋症(拡張型心筋症、肥大型心筋症など)心筋炎(風邪などが引き金となってウイルスが心臓の筋肉に悪さをして起こります。ちょっとこわいです)心臓弁膜症、不整脈(心臓の電気を発する回路の異常)など

＜心臓という車をきちんと走れなくさせるものとして＞
生活習慣病(高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、痛風など)、重症貧血、大量のお酒の摂取、甲状腺の病気、感染症、など

まず何を注意したらよいでしょう?

日常生活では

＜生活習慣病のコントロール＞

食事では塩分控えめ、バランスの良い、腹八割目の食事。心不全の診断をうけているかたは水分摂取にも制限があります。禁煙は、必須です!!!!

また＜日常の体重測定＞も大切です

重症糖尿病で急激な体重減少となったり、心不全の悪化で体重が増加することがあります。

＜適度な運動、睡眠充分に＞

休む前に沢山たべたり、緑茶やコーヒーを飲むと寝つけにくくなります。入浴は半身浴で短めが心臓に負担を与えません。



心不全の治療はどんなものが??

急性心筋梗塞やある種の不整脈にたいしてのカテーテルによる治療、重症になると致命的不整脈に対して植込型除細動器、重症弁膜症の手術療法、心臓移植、さらには睡眠時無呼吸が心不全を悪化させていることもあり睡眠時無呼吸による突然死などをふせぐための夜間の機器装着療法などもあります。

当院での治療

当院では血液検査、胸部レントゲン検査、心電図検査、心臓超音波検査、頸部超音波検査(動脈硬化の進展具合をみます)、血管年齢をみる検査、下肢の血管の詰まりをみる超音波検査、また禁煙外来(当院は成功率80%以上です)や肺機能検査(タバコの害と肺年齢がわかります)を実施、生活習慣病も大多数の患者さんが良好なコントロールを保っております。さらに肥満のかたは肝機能異常の患者さんが多く、腹部超音波検査も実施しています。大分大学医学部循環器内科、心臓血管外科、および大分医療センターはじめ近隣の循環器総合病院と円滑な連携をとって治療にあたっています。

さあこれからは!!

健康寿命延伸、つまり元気に長生きのため＜脳卒中、循環器病対策基本法＞というものが学会、行政主導でできつつあります。心臓病と脳卒中両方の病気の発症予防が生き生き長生きに非常に大切であるということです。当院も数年前には脳神経外科専門医の診療が開始されCT、MRI検査ができるようになります。心臓と頭、大切に大切に守っていきましょう!!もちろん、心も守らなきゃ!!

心臓雑学



- 有名な話ですがイカ、タコの血液が青いのは、鉄のかわりに銅が含まれているから。銅は酸化されると、鉄(人間は血液の中に鉄がある!!)と違って青くなる!!
- エビの背わたそのものは、消化管(腸)だが、最も頭に近い部分には、エビの心臓がある!!(今度有頭エビでみてみようかな)
- 鯨の心臓は小型車くらい:平均430kg!!すごっ!!
- ハチドリ(空中でとまることのできる鳥)は1分間に平均1260回の心拍数!!きゅ!!人間は60回。