

3月号

医療法人
諒文の眞記念会

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

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

3月、旧暦で弥生(やよい)です! 草木がいよいよ生い茂る月(きくさいやおひつき: 本草弥や生ひ月)です。花惜月(はなおしみづき)、蚕月(さんげつ)、夢見月(ゆめみつき)、桜月とも。

ところで3月3日の雛祭り、サトウハチローの歌のくお内裏(だいら)様とお雛様、二人並んですまし顔>が有名ですが、実は内裏は宮殿のことをいい、正しくは男雛、女雛>くお殿様、お雛様>だそう。雛(ひいな)は、平安時代貴族の子たちがままごとでひいな遊びをし、また上巳の節句に人型に切った紙にけがれを移して川に流したく流し雛>が一緒になって雛祭りが定着したとも。私の幼少時期は、うちではお殿様とお雛様の二人だけの雛人形が飾られてたけど、子供心に毎年3月が楽しみでした。

鈴が付いてて、両脇にはほんほりがある。あと、そうそう、ちらし寿司。平安時代は、なれ寿司(魚に米を詰めて発酵させたもの)、江戸時代はばら寿司(酢飯に刻んだ魚やシイタケなどをまぜたもの)、これは岡山発祥の郷土料理だったらしい。江戸時代に大

洪水があり、復興のため一汁一菜令>がだされたため庶民が知恵をしぼって全部まぜてしまったとか。そして今はちらし寿司。エビ: 腰が曲がっても健康長寿。脱皮するので出世の意味も。豆: マメに働く。レンコン: 穴が開いてるのでその穴からく先が見通せるように>。ごぼう: 細く長く根をはるので長寿の意。菜の花: 成長。ところで我が故郷竹田では岡城の桜が咲く季節です。入田小学校の友達とお弁当持って桜見によく行ってたな。三重県伊賀上野城の上野公園の桜も満開になります。芭蕉生誕の地。そして3月は卒業の季節。清い泉の湧き出るところ、祖母の高根を仰ぎ見て..>今は廃校となった入田小学校の校歌です。あと、ユーミンのく卒業写真>、NSPのく弥生冷たい風>。そしてく春よ来い、早く来い、歩き始めたみいちゃんが..>思い出は尽きません。



3月の歌

さくらさくらさくら ちるさくら 山頭火
さまざまなこと思ひだす桜かな 芭蕉
故郷上野に帰って亡き主君の庭に昔のように咲き乱れる桜をみると色々なことが思い出されるなあ。
うぐいすは桜に梅のかをるをりをは庭の小竹に夜がれをぞする 西行
桜が咲き梅が香る時期にはうぐいすは庭の小竹に通ってこなくなるなあ。
雲にまがふ花の下にてながむれば朧(おぼろ)に月は見ゆるなりける 西行
雲かと見間違ふほどの満開の桜のもとで月を眺めると朧にかすんでみえるなあ。



ちょっと切ない豆知識

卒業式で男子の第2ボタンが大切にされるのは?

学生服のボタンは軍服だった。戦争に行く若者が大切な人に形見として贈った。第1ボタンははずすとだらしなくなるので第2ボタンにしたそう。戦争をテーマにした映画でこのシーンがあって、この儀式が世間に広まった。



職員だより

新型コロナウイルスが猛威を振るい始めています。抵抗力の落ちた方、色々の御病気をもちの方は特に注意が必要です。手洗い、うがい、マスクで、基本インフルエンザ感染症と同じ対策をお願いします。



栄養指導室だより

2回、3回と指導を希望なさる患者さんがふえてきました。経過がわかると指導もよりしやすくなります。一緒に頑張ってください!

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)
◆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



あなたの血圧高い？私は高いけど、どうもないわ… と言っている間に忍び寄る動脈硬化！

それはやがて**心筋梗塞**や**脳卒中**を呼び込む**引き金**となるのです。

血圧とは

心臓が血液を全身に送り出す時の血管内圧力。心臓が収縮して動脈にかかる最大血圧(収縮期血圧)と心臓が拡張するときの最小血圧(拡張期血圧)を測定します。

高血圧は自覚症状がないのがほとんど!でも放置できない…!

- ・**本態性高血圧** 加齢や生活習慣、遺伝による高血圧。
- ・**二次性高血圧** ある種のホルモン異常や腎動脈狭窄によるものなど。

血圧測定による分類

・診察室血圧

外来血圧、健診時血圧等。静かな環境で座って数分間の安静後測定が理想ですが実際には難しい…なあ。しかしできるだけリラックスして測定を。

治療目標は130/80mmHg以下。75歳以上の高齢者は140/90mmHg以下(可能ならもう少し低く)

・家庭血圧

診察室血圧よりも優れた心血管疾患発症の予測能があるという報告あり。高血圧の診療ではとても大切。治療目標は125/75mmHg、75歳以上の高齢者は135/85mmHg(可能ならもう少し低く)

<家庭血圧測定の方法>

1日2回朝食前、就寝前。朝食前は、起床後1時間以内で排尿後。朝食前、就寝前ともに坐位で1、2分安静にして静かな環境で。測定前の喫煙、飲酒、カフェイン摂取は避けて。血圧計は手首でなく上腕での測定を推奨。



・仮面高血圧

診察室外血圧が異常高値の場合。心臓や頭の病気を正常血圧の人の2倍発症しやすくなる。従って家庭血圧測定はとても重要です。

生活習慣を見直しましょう!

高血圧の方は

血圧の変動を避けましょう。

塩分を控える、野菜、果物を積極的に摂取(ただし、カリウムの高い腎臓病患者さんは主治医と相談)、適正な体重の維持、きつくない程度の運動をする、お酒を飲みすぎない、禁煙必須です。睡眠十分に。ストレス解消を。

急にしゃがむと血圧は上昇、急に立ち上がると血圧低下。動作はゆっくりと。排尿、排便中は血圧上昇、その後急に立ち上がると血圧低下で失神することも。

排尿は我慢せず、また便秘を避けましょう。入浴はぬるめ、半身浴(肩までどつぷりを避ける)がお勧め。

当院では

高血圧の患者さんは、**まず動脈硬化の程度や、他の動脈硬化を進める危険因子が合併していないか**を調べます。**血液検査で糖尿病やコレステロール値を調べ、頸部エコー、血管年齢を診る検査で全体の動脈硬化の程度を把握、高血圧の心臓への影響は、心電図、心臓超音波検査**などでもある程度わかります。血圧変動の幅が大きい方には**24時間血圧測定も可能**。睡眠時無呼吸も高血圧、ひいては心臓病、不整脈、突然死などとも関連があり、必要に応じてその検査も実施。

鉄は熱いうちに打て、古い木は曲がらぬ、矯(た)めるなら若木のうち。

高血圧もはやいうちから養生して健康に長生きですね!!

豆知識 圧力のお話

・深海魚はつぶれない

像1000匹以上の圧力が体にかかっても海の底で暮らしている。固体や液体は圧力に強い。魚の体も細胞が水で満たされているから同様に強い。細胞同士をつなぐタンパク質も特殊らしい。人間は肺に沢山の空気があるからそのまま潜ると肺がつぶれて苦しくなる。空気はつぶれる。深海魚は体内に空気がないので。



・植物(木)は100mでも水を吸い上げられるの？

人間がストローで水を吸うのはせいぜい10m程度らしい。まず、根は水を吸収(浸透圧の差)、根圧が生じると、植物の中の導管という毛細管が水の凝集力を利用して上に押し上げ、葉から水分が蒸散(陽にあたって水蒸気が出ていく)するとさらに水が足りなくなった葉が水を下から引き上げる(葉の細胞液濃度が濃くなって浸透圧で水を引っ張る)、難しいが何とかわかる…ような気がする。

