

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

4月です。旧暦は**卯月(うづき)**。卯の花が咲くから、あるいは**く苗を植える月**がなまって**くうづき**になったとも。別名：**鳥来月(とりくつき)**、**花残月(はなのこりづき)**、**苗植月(なえうづき)**。
ところで小さいときの薄っすらした記憶。竹田市牧の田舎で、祭られていたお釈迦様に、ひしゃくですくって甘茶をかけたこと…。4月8日の花まつり、お釈迦様の誕生を祝う行事です。
また**穀雨(こくう)**という言葉があります。24節気の一つで4月20日ごろ。穀物を育てる恵みの雨がふるころの意味だそうです。このあと**八十八夜**を迎えます。夏が近づいてくるのですね!

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



4月の歌

ふるつくふうふう お月さんがのぼった 山頭火
ふるつく：その鳴き声をあらわしている、ふくろうのこと。
分け入っても分け入っても青い山 山頭火
蝶の羽のいくたび超ゆる堀の屋根 芭蕉
春のほかほか陽気の日、蝶が何度も堀をいったりきたりしてるなあ。
ちる花ををしむ心やとどまりて またこむ春のたねになるべき 西行
風で散っていく花を惜しむ気持ちが次の春の桜を愛でる気持ちの種(核)になることだなあ。

豆知識

旧暦で4月は卯の花の咲く卯月だが、十二支のうさぎの卯は2月になる。したがって卯月とウサギは無関係!? 干支はこの世の神羅万象を十二に区切ったもの。五行説で生物を分類すると動物の兎(うさぎ)は木になる。**(木→火→土→金→水→木)卯=木=兎**。やっぱり難しい…

卯の花はなぜおから??

卯の花はウツギの花のことで莖が空洞のため空木と書く。空木は卯月に咲くため卯の花と呼ぶ。おからは豆腐のしほり殻でく殻：から>がく空>と同じ意味で空木も白いで卯の花になった。卯の花の匂う垣根に…>夏は来ぬ<



兎の数え方

ペットの兎はく匹>とかく頭>と数える。一方で、野生の兎、野うさぎ(昔、狩猟の対象だった)は獲物の耳を束ねて持ち歩いたことからく一把、二把>からく一羽、二羽>と数えるようになった。昔、父の故郷、清川に家族で帰った時は父の長兄の叔父様がいつも兎を山からとってきて御馳走として炊き込みご飯を振舞ってくれてました。今は亡き叔父様と大切な命をくれた野兎さんに感謝です。



職員だより

コロナ感染症に十分注意しながら日々の診療を行っています。皆様も十分な睡眠と栄養をお取りくださいますよう。



栄養指導室だより

一度ではまだ聞きたりなかったと二度栄養指導をさせてもらった患者さんもらっしやいます。沢山の質問を受けることもあり、皆様の食生活に対する関心の深さを痛感しております。少しでもお役にたてますように。



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



脂質異常は動脈硬化、ひいては 心筋梗塞、脳卒中などに関係!

そもそもコレステロールとは

コレステロールは「油」の仲間。もともとは、脳や臓器、筋肉などに存在、細胞という組織の膜の構成成分だったり、脂肪の消化吸収に役立つ胆汁酸やある種のホルモンの材料になったりとはなくてはならないもの!でも多すぎると悪さをして急性心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離などを引き起こすことにもなりかねません。

コレステロールの種類

LDL:悪玉コレステロール

肝臓からあちこちにLDLという形で運ばれ、増えすぎてあまると血管壁に入り込んで血管に瘤のようなプラークというものをつくりやがて血管を狭め、ポロポロにしていく!

HDL:善玉コレステロール

余ったコレステロールはHDLの形で回収され、肝臓に運ばれる!脂質が溜まった血管壁のプラークからコレステロールを引き抜くこともできる!だからよいこ!ゴミを回収するようなもの!

TG:中性脂肪

悪玉と仲良し、善玉が嫌い!中性脂肪がふえると悪玉コレステロールがより小さくなってますます血管壁に入り込んで悪さをする。また善玉コレステロールを減少させてしまう!したがって中性脂肪も増えすぎはだめ。

ではどうしましょ?

食事

飽和脂肪酸:主に動物性油の多いものは控える

鶏卵、バター、甘いお菓子やスナックの食べ過ぎなど。アルコールも飲みすぎないように。



不飽和脂肪酸の多いものはOK

青魚(あじ、サバ、サンマ、いわしなど)。オリーブオイルや食物繊維の多いものなど。野菜、キノコ。



運動

自分にあったゆつくりペースの運動を。HDLをふやすといわれています。



ストレスためない、喫煙はやめましょう。LDLの目標値は、人それぞれで異なります。

他の動脈硬化を進める危険因子がどのくらいあるかがポイント。頸部エコーでプラークがどの程度あるか、また家族にコレステロールの高い人や心筋梗塞、脳卒中発症の方がいるかなども治療目標値が違ってきます。

当院では

検診でコレステロールが高いと言われた場合など

まず全身の動脈硬化の進展具合を見極め、必要に応じて治療開始します。血液検査、頸部エコー、血管年齢測定検査、また動脈硬化が心臓にどの程度悪さをしているか、心臓超音波検査なども必要に応じて実施します。

正体を見極めて適切な治療をしていくことで元気に長生きをめざします。化け物の正体みたり枯れ尾花(ばけものしょうたいみたりかれおばな)、コレステロールの正体みたり、もうこわくない、と言う所ですね!!

油にまつわる豆知識

油揚げ、きつねうどん

日本では農作物を荒らすネズミは厄介者だった。ネズミを好んで食べる狐は皆からあがめられるようになり、ネズミの揚げ物が狐の巣穴の前に置かれるようになったらしい。その後仏教が日本に伝わり殺生はよくないのことでネズミの代わりに薄切りの豆腐が揚げ物として供えらえるようになったとか。稲荷神社は稲荷神(いなりの神様)、農業の神様をまつている。竹田市玉来には扇森稲荷神社(狐頭様:こうとうさま)がある!御神霊が「稲荷狐頭源大夫」と名乗ったとか。南部中学生のとき体育でよく狐頭様の階段を走って登った。神社の鈴を皆で何回も鳴らしてて宮司様から「傷む!」と叱られました!あの時はすみませんでした!



たぬきうどん

なぜ天かす?そばやうどんの具の「たね」や天ぷらの中身、つまりたねを抜いた「たねぬき」がなまって「たぬき」になったとか。ほほう…。

