

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

5月です。旧暦で皐月(さつき)、稲苗月(いねなえづき)、五月雨月(さみだれづき)菖蒲月(しょうぶづき)とも。<隣のトトロ>の<メイとさつき>はともに5月の名前なのは有名ですね。五月が英語でMay<メイ>。Mayは、繁殖、成長を司る神Maia(マイア)に由来するそうです。元気の女の子です!さて夏も近づく八十八夜ですが、これは立春から八十八日目ということで、今年は5月2日だそう。ちょうどこの頃が種まき、田植えの準備、茶摘みなどに適していたから。または<八>は末広がりで縁起の良い文字でそれが二つ重なり、さらに<八十八>は<米>という文字にもつながるので大切にされたそう。昔竹田の山奥の我が家は、近所のかた総出で茶摘みをして、うちの直径2mくらいの窯で皆が持ち寄ったお茶っぱを炒って平等に分けてました。近所のおばちゃん数人が大きなうちわで炒ってたなあ。楽しかったな。この時摘んだ新茶は栄養価が高く飲むと長生きできるそう!そして母の日。それぞれの国で由来は異なっているようです。アメリカは、南北戦争中、敵でも味方でも負傷した兵士は治療しようとしてたジャービスという女性の死後、その娘が母をしのんで白いカーネーションを贈ったのが起源でそれが日本にも広まったとされています。お母さんにゆつくり休んでもらい感謝する日!私はあまり孝行娘ではないなあ。ごめんなさい。ちなみに五月晴れ<さつきばれ>は梅雨時にめずらしい晴天を言ったもの。

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
- 日本臨床検査医学会臨床検査管理医
- 薬剤師



5月の歌

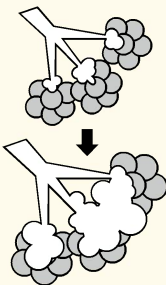
あるけばきんぼうげ すわればきんぼうげ 山頭火
葱坊主(ねぎぼうず) わたしにもうれしいことがある 山頭火
かたつぶりそろそろ登れ富士の山 一茶
涼しさや直に野松の枝の形(すずしさや すぐにもまつの えだのなり) 芭蕉
元禄7年5月伊賀上野の雪芝亭で:この家の松は枝ぶりもまっすぐのびていて庭の涼しさをひきたてるようだなあ。
目にかかる時やことさら五月富士(さつきふじ) 芭蕉
ちょうど目にかかりそうなときに五月晴れのなかに富士山が雄姿をあらわしてくれたなあ。
五月雨の雲重なる空腫れて山ほととぎす月に鳴くなり 西行
五月雨の雲が重なった空が晴れて やまほととぎすが月に鳴いているなあ
風になびく富士のけぶりの空に消えてゆくへも知らぬわが思ひかな 西行



豆知識

五月の蠅(ハエ) 五月蠅い:うるさいと読む
つつじ
春先に咲く、花びらや葉が大きい。白や桃色や赤。おしべが5本から10本。
さつき
初夏に咲く、花びらや葉が小さい。赤。おしべが5本。
しゃくなげ
つつじのころに咲く、濃い桃色。おしべが10本以上。

タバコの豆知識①



職員だより

マスク装着、手洗いも頻回にしながら室内換気にも注意払っております。できるかぎり待ち時間を減らす努力をしております。どうかよろしくお願い致します。

栄養指導室だより

脂質異常症や境界型糖尿病があるけれど、食事指導を受けて何とか薬を飲まずに経過をみることでできると、うれしいお便りをいただくことがあります。今後も皆様のお役に立ちたいと思います。
別府大学短期大学部食栄養科より月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



今でしょ!タバコやめる時!!あなた!

今回禁煙の勧めのお話は2回目ですがどうか最後までお読みいただければありがたいです。

免疫とウイルス

私は薬学部1年生のとき九大生協本屋さんで「バーネットの免疫学」という本をみつけ、なぜか非常に興味を持ち読破。もう〇十年前も前の話。その時おぼろげながら「免疫機構」の大切さを思い知りました。

<p>外敵(病原体):ウイルス、細菌、真菌(カビ)</p> <p>違いは、大きさ、自分で増殖(エネルギーを生産し、増えていける)できるかなど。ウイルスは一番小さく、自分で増殖できず、動植物のなかに入りこんでふえる。一説では4000万年前から存在していたとも…。</p>	<p>コロナ:スペイン語で<王冠>、太陽の周囲の光の輪</p> <p>形がにているのでコロナウイルスといわれているが他にも幾種類か仲間がいるので今回は<新型>とつけられた。</p>	<p>感染防御:飛沫感染(咳、くしゃみなど)、接触感染(ドアノブやつり革など)</p> <p>当院は定期的に手すり、ドアノブなども消毒しています!!便から感染することも。とにかく手をこまめに洗う、顔を触るときはきれいな手指でさわるようにこころがけて。</p>
---	---	--

免疫とは?:外敵(細菌やウイルス)から自分の体を守ってくれるシステム。

<p>自己免疫</p> <p>体のなかに外敵が侵入すると新入兵隊さん部隊(抗体)を作って戦う。</p>	<p>獲得免疫</p> <p>この戦いのあと、次にくる外敵達に備え、より沢山の兵隊さん達が待ち構え、前回の戦い方を教訓にしてより激しく強く戦う。獲得免疫は、どの外敵にはどの兵隊さんをわかればよいかかわかっている。麻疹(はしか)などでワクチンを打つのは、例えば麻疹という外敵に備えた兵隊さん達を体に準備する事です。</p>
--	---

ところで新型コロナウイルスは一度陽性から陰性になっても再度陽性になる患者さんがいて獲得免疫が実際どのようなのか、研究中です!

免疫力を高めるには 十分な睡眠、バランスの良い食事、ストレスをため込まない。持病があれば良好なコントロールをしていくことが大切です。タバコ厳禁。

さて<タバコ>について!!

ここに「喫煙スーちゃん」の画像を載せます。まだ禁煙についての保険適応が認められておらずニコチンパッチを自費で購入してもらっていた15年以上前、私が禁煙外来受診の方にお見せしていた画像。昔に独自で禁煙外来始めたきっかけは若い喫煙者の急性心筋梗塞患者さんを救えなかったから。<喫煙スーちゃん>人形は自分で実験してこの画像を喫煙患者さん(ニコチン依存症のかた)におみせしました。煙草をスーちゃんに4分の1本くらい吸ってもらっただけで<肺>に相当する試験管に茶色の輪がわかる。不純物、発癌物質の着色です。

煙草は吸えば吸うだけ肺が真っ黒になり、かつ、もともとブドウの房のような肺がスイカのように呼吸がしにくくなる。(表面:タバコの豆知識参照)壊れた肺、汚れた肺は元に戻らない。また、煙草にはヒ素やタールなどが含まれており、肺のみならず全身の癌を発症しやすくする。でも禁煙すればそれ以上肺が壊れることはない。外で吸って家では吸わない、他人には迷惑かけてないというあなた、**吸って30分程**

度は呼気からも煙草のなかの発癌物質等が排出されるそう。煙(副流煙)からも呼気からも受動喫煙が起きる。また最近<三次喫煙:残留受動喫煙>が解明されつつある。喫煙後衣服やソファ、髪の毛などに残留した発癌物質、化学物質が揮発して汚染源となり第3者が吸い込むこと。匂いを消臭しても汚染物質は消えない!第3者が吸い込むことで起こる受動喫煙。煙草はストレス解消と思ってますか?それなら1本吸ったら、もうストレスは解消されて次の煙草を欲しくなることはないはず。そう、**煙草は依存性を生み出している**。あなたのニコチン依存症からの脱却を禁煙外来はお手伝いします。さらに喫煙室は3密のお手本。密接、密閉、人と近距離!新型コロナ感染症で一番避けたい所。そして何よりも喫煙しているあなた、喫煙者ほど新型コロナ感染での重症化が多いとの報告がある。あなたの体を禁煙で守りましょう。私事です、私は、志村けんさんが大好きでした。ドリフの大爆笑が大好きでした。彼を新型コロナのために失ったことが切なくてたまらない。ヘビースモーカーだったという志村さん、数年前に禁煙したそうですが、追い付かなかったようです。志村さん、どうか天国でもタバコは吸わないでく磨歯いたか?宿題しろよ>のついでに<タバコ吸うなよ>とこちらの皆様呼び掛けてくださいね!心からご冥福をお祈り致します。

タバコを吸っている喫煙スーちゃん



「私、ほんとは吸いたくないんだけど、ゲホ…」

当院では

生活習慣病のコントロールが悪いと免疫力はおちてきます。血液検査、動脈硬化の程度をみる頸部超音波検査、血管年齢を診る検査、心電図、心臓超音波検査、そしてもちろん禁煙外来を実施中!総合的な診療を心がけています。

大切な命です。免疫力をアップして健康長寿をめざし、新型コロナに打ち勝っていきましょう!

タバコの豆知識②

電子タバコ、加熱式タバコも良くありません

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1:貝原益軒
江戸時代の有名な儒学者。彼は<養生訓>という健康長寿のバイブルを書き残しているが、なんとその中に<煙草は毒であり、習慣化すればやめにくくなる>と記されている!</p> | <p>2:葉タバコ農家さんが漢方の生薬原料へ転作したら?!
柴胡や当帰に転作したら国からの生産補助金、転作奨励金、収益性も考慮した上で、柴胡、当帰の自給率が上がるという報告がある!
(日本東洋医学雑誌)</p> | <p>3:トリニダード・タバコ
煙草の栽培が盛んで、煙草(たばこ)という呼び方はこの国の名前から来たという説がある。</p> |
|--|--|---|