

12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

12月、師が走る月となりました!かつては冬に僧侶を招いて仏事を行った、お坊さん=師が走るから師走。師馳せ月。さらに別名は 限りの月(かぎりのつき)暮古月(くれこつき)年積み月(としつみづき)雪月(ゆきづき)など。ところで<年の瀬>の瀬とは?瀬は、川の流れの速いところ。年末もあつという間に過ぎていくから年の瀬。さらに、<瀬>は川の流れが急すぎて船が進むのが困難なことも意味しています。江戸時代に、たまった1年のツケを年末にまとめて返すので、<金銭の動きが年末には速い>、さらに<支払って苦しい困難な生活になる>ことが<年の瀬>のいわれとも。歳暮は<歳の暮れ>だから。ところで12月といえば忠臣蔵。時は元禄14年3月、江戸城中松の廊下での刃傷沙汰にはじまるもの。12月14日が赤穂浪士47士の討ち入りの日。これはもう、涙なくしては語れないお話ですね。そして47士の討ち入りの成功の裏に

## 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



いろいろな人々の手助けがあったのは有名なお話。吉良上野介の屋敷の隣の家の住人、松浦鎮信(しげのぶ)もその一人。平戸藩のもと藩主ですでに隠居していたが、討ち入りの際には、47士が<隣に打ち入ります>と挨拶にいくと戦いやすいように堀越しに提灯をかかげてくれたとか。そして愛知吉良町では吉良上野介は治水事業も行った名君だったとか。浅野家、吉良家、恩讐を超えて彼岸、あちらの世界で歓談しているだろうな。

## 12月の歌

旧里(ふるさと)や 臍(へそ)の緒(お)に泣く年の暮れ 芭蕉  
久しぶりに故郷の生家(伊賀上野)に帰ってきた年の暮れ、自分のへそのおを、ふと手にとると幼いころの父母の慈愛が思い出され涙がでてとまらないことだなあ  
あたらしき柴のあみ戸をたちかへて年のあくるを待ちわたるかな 西行  
私の山家では柴の網戸を新しく立て替えて新年があけるのをずっと待っている。新年が新調した網戸を開けて尋ねてくるような気がするのだなあ。

## 豆知識

冬の花、植物

山茶花(さざんか)、つばき:蝶々が飛んでないのに花が咲くのは、花粉を鳥が運んでいるから。冬は鳥の食べ物が少ない、少しの蜜でも貴重。そういえば薬学部のとときの我が母校、九州大学薬学部の薬草園にも冬はきれいな山茶花が咲いていた!

赤い実をつけた縁起ものの植物:正月によく飾る

- ・南天(なんてん):難(なん)を転(てん)じて福となす、縁起がよい植物
- ・万両:実が葉の下(千両よりも重いから葉の下に実がなるとか)千両よりも実が多い
- ・千両:実が葉の上(万両よりも軽いから実を葉の上に載せて差し出せるとか)
- ・百両:唐橘(からたちばな)江戸時代たちばなは高価で百両以下では買えなかったから。
- ・十両:山橘(やまたちばな) 数柑子(やぶこうじ)山のみかんに見立てた
- ・一両:アリドオン:葉の付け根からでているトゲが蟻も刺し通すから:プルプル怖い。この一両があってはじめて<千両, 万両, 有り通し>になる。正月の縁起物。一年間、千両も万両も有り通して、お金に困りませんように!の意味。

木の高さが南天>万両>千両>百両>十両>一両

## 職員だより

インフルエンザワクチン接種の患者さんが300人を超えました。小さい子供さんにはくよくがんばりました>シールも用意しています。何かインフルエンザ感染症にかからずに皆様が過ごせますように。

## 栄養指導室だより

食事療法のポイントがわかりやすいと、お褒めの言葉をいただきとてもうれしく思いました。食育の大切さを少しでも発信できたらと思っています。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)	○	○	○	×	○	×	×

※12月29日から1月3日休診

http://www.nagaic.jp 大分市羽田217番地



# めまい？ふらつき？ ふと気づいたらこけてました??



## めまいと失神

### めまい

○ぐるぐる天井がまわります!回転性めまい  
耳鳴、耳の詰まった感じ、難聴などがある場合が多く耳の異常で起こる場合が多い。

○体がふうわふうわ:浮動性めまい  
頭痛や手足のしびれも合併している場合、頭の精査が必要になることもあります。小脳出血など。

### こんなものもあります

○前庭神経炎 風邪のあとなどに、比較的急に発症、吐き気などあり。耳鳴、難聴なし。ぐるぐる回る激しいめまいです。ウイルスが原因と考えられます。発症は少ない。

○起立性低血圧(いわゆるたちくらみ) 疲労がつのると健常者でも起こることが。すわって急に立ち上がるとき血液は重力の関係で下半身に集まるが正常なら自律神経の調節反射で下半身の血管を収縮させて全身の血圧が保たれる。この自律神経のバランスがくずれると、立ち上がったとき下半身に血液が集まったままでいわゆる脳貧血の状態となり、くらっとします(貧血、つまり全身の赤血球が足りない事、ではありません)。加齢で症状は進む。ゆっくり立ちあがる、ふとももやふくらはぎの筋肉を動かしてから立ち上がるなど。食後やトイレ後に立ち上がるときは、ゆっくりと。水分補給も十分に。立っていて気が遠くなりそうときは座り込んだり、足を動かしたりの工夫を。

○その他 ストレスや強い不安もめまい、ふらつきの原因となることがあります。

### 失神

短い一過性の意識消失:脳にいく血液や酸素、ブドウ糖などが欠乏して起こる失神は数秒間から数分。長く続くのは意識障害と言います。たちくらみとも関連しますが、特に若い人が立っているとき目の前が暗くなりめまい、吐き気に続いて意識がなくなる、倒れる場合があります。血管迷走神経反射性失神がほとんどですがなかには脳や心臓の病気が隠れていることも。

○脳由来の失神 てんかん発作、椎骨脳底動脈循環不全、くも膜下出血など

### ○心臓に関連した失神

#### ・虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞など

#### ・心筋症

#### ・弁膜症

大動脈弁狭窄症など  
心臓から全身にでていく血液の出口がとて固く狭くなる

#### ・不整脈

<徐脈(脈が遅い)> 全体的に遅い場合や、ブロックといって一時的に心臓がとまった状態になる場合

<頻脈(脈が速い)> 心室頻拍や心室細動で有効な血液を全身に送り出せない場合突然死につながることも。

### 心臓性失神は命にかかわることもあります!

当院では血液検査、安静時心電図、心臓超音波検査、さらに24時間心電図検査、携帯型心電図、運動負荷検査(自転車エルゴメーター)などでしっかり診断します。さらに必要に応じて次のステップとして大分大学医学部循環器内科や近隣の総合病院循環器内科等を紹介させていただき、心臓の電気生理学的検査(不整脈のさらに詳しい検査)や心臓の血管を直接調べる冠動脈CT検査やカテーテル検査をします。大分大学医学部循環器内科では必要に応じてループレコーダーという小さな器具を皮下に植え込んでの診断もしています。

○その他 排尿後や食後、咳嗽後に起こることも。糖尿病患者さんや、パーキンソン病の患者さんはそうでない方よりはめまいや失神がおこりやすいので注意を。

地面を踏ん張り、地球を踏みしめてふらつきや失神とさようならをしたいものですね。

### ひと やすみ

## 動物とたちくらみ

### ・キリン

心臓が11kgもあり、高い血圧で頭に血液を送り込める。足を包む筋膜が強くて血液が足にたまるのをふせぐ。その他いろんな機序で、あのながい頭をさげて水を飲んだあと頭をもちあげてもたちくらみしない。

### ・首のながい恐竜(ブラキオザウルスなど)

首に、頭に行く血液量を調節する弁や、沢山の血管があったのでは? <ミズーリ大学のケイシー先生の話>

### ・1億5000万年前の マメンチサウルス(9mの首)

植物を食べるのに首を上にもたすのでなく横に動かして食べることで血圧がある程度低くてもたちくらみがおきなかった:<英国の論文より>

動物さんが水飲むたびに倒れてたらそれは大変!!  
ですものね!!

