

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

新型コロナ、少し収束の兆しがみえてきたでしょうか？新型コロナの影響で今年予定していた、大分上野丘高校同期大同窓会も来年に延期です。同期の皆様、恩師の先生がた、来年は是非お会いしたいです！そして6月は旧暦で水無月(みなづき)！梅雨にはいります。<雨い、降りて一た。傘がそきいあるで。>イ助詞がはいつてます。大分方言！(実父故切石文士から習った！)くれぐれも傘をお忘れなきよう。また、6月は衣替の時期。平安時代に宮中で、それまでの和服を、裏地のない単衣(ひとえ)にかえたことが始まりとも。6月21日は夏至(げし)。1年で昼間が一番長い日、つまり太陽の高さが最も高い日。日照時間の少ない北欧では夏至祭が開催され、週末が休日になる国もあるそうです。

ところで雨の歌といえば私の懐かしいのはくハイ・ファイ・セットの冷たい雨<く松山千春の銀の雨><く八神純子のみずいろの雨>そして幼いころの<雨雨降れ降れかあさんが蛇の目でおむかえうれしな…>雨降りお月さん雲の陰 お嫁に行くときや誰とゆく>など。そういえば昔、母さんが入園幼稚園の先生をしていましたが、浮草がぶかぶか浮いた池が園庭にありました。どんな土砂降りでも沈まない浮草をじっとみつめてたことがあったっけ…。池といえば英子お義母さんちの池には浮草でなく大きな鯉が数匹います！水中の魚は、日がさせばえさを探しやすいが雨降りは雨降りて、特に活動に影響ないとの研究まであるようです。英子お義母さん、敏子お母さん、長生きしてね！！

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
- 日本臨床検査医学会臨床検査管理医
- 薬剤師



伊賀上野城

6月の歌

入梅や 蟹かけ歩く 大座敷 一茶
(にゆうばいや かに かけ歩く おおざしき)

フクロウはうたふ ポロキテホウコウ! 山頭火

六月や峯に雲置く嵐山 芭蕉
梅雨があげた六月、緑の嵐山の頂に白い雲が置かれていることだなあ。

まがふべき月なき頃の卵の花は夜さへさらす布かとぞ見る 西行
月と間違ひそうな白い卵の花は月のない夜は白い布をさらしているようだなあ。

いづつと元気でいてください!!



豆知識

梅雨(つゆ): 梅は東アジアにしか生息せず、梅雨は東アジア特有の雨期。語源は中国で、梅の実が熟す頃に長江で降る雨だから。また<黴:カビ>が生えやすい時期の雨なのでばい菌雨と言ったがカビでは印象悪いので梅の雨としたという説も。

梅の種の中には神様がおられる? 初梅はバラ科に属し桜、桃なども同じ仲間。これらの種のなかには硬い皮に包まれて白い中身<仁:じん>があり、これは青酸中毒と関係する。ただし熟してない種の実の話。熟してない青梅も過熟すれば大丈夫。また梅干しも熟したものを長期間漬け込むので仁を数個程度たべても大丈夫。私も一時期20歳すぎに梅干したるたびに<仁>をなぜか食べてた!!栄養豊富で殺菌、整腸作用などもあるらしい。また、仁は<天神様>とも言う。菅原道真が梅を好んでいたのもその没後道真が信仰の対象になるとともに梅の種も<天神様>といわれるようになった。(梅は食うとも核食うな、中に天神寝てござる)



職員だより

新型コロナ感染症に対して当院での感染予防策として、来院時退出時に手指消毒できるよう消毒剤をおいています。幸い待合室が広いので間隔をとって座っていただく、また2方向での換気を終日しております。待ち時間も職員一同がフル稼働して短縮に努めております!



栄養指導室だより

どうしても血圧がさがりにくい、コレステロールがさがらないが薬をまだ飲みたくないなどの患者さんが栄養指導希望されて来院されます。食養生は人間の生命の基本です。今後も頑張ってください!



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



血圧、糖尿病、コレステロール、痛風、肥満 うーむ、心臓と頭と腎臓を守りたい!

どうもないのになぜ健診するの？

日本人の死因

- 1位 悪性新生物(癌)
気管支や肺が多い(喫煙とも関連)
- 2位 心疾患(心臓)
- 3位 脳血管疾患

<病院にかかったこともないほど元気だったのに、突然救急車で搬送された、急性心筋梗塞だった、脳卒中だった、大動脈破裂だった><あんなに元気だったのに!>ではないのです!
動脈硬化が長年の間にじわじわ進み、たとえば心臓の筋肉に栄養を与えている冠動脈という血管や、頭のなかの血管の内腔(内側)が7割程度まで狭くなっても症状がでないことが多いのです。そしてある日急に命に係わる病気を発症してしまいます。その前に、そうならないように**早期発見、予防を促すのが健診**です。また**血圧や糖尿病が気になったらいつでも外来受診してください**。
脳卒中・循環器病対策基本法が施行されました。つまり頭の病気や心臓、血管の病気をはやく見つけ早期に治療介入することで健康長生きをしてもらおうという法律。

それぞれの疾患について

高血圧

検診で異常が見つかり来院なさる方も多いです。兎に角塩分ひかえめで。起床時、寝る前の血圧測定結果を持参してもらい治療していきます。**血圧の薬は<飲み始めたらやめられない、だから飲みたくない>は、間違い、誤解**です。もちろん、肥満や塩分とりすぎのかたはそれを改善させることで降圧薬の減量、中止ができることもあります。しかし大半は血管の動脈硬化が進んでおり、頸部エコーで調べると血管の内腔が狭くなっており、これ以上血管をほろほろにさせないために、あるいは動脈硬化の進展をゆるやかにして少しでも急性心筋梗塞や脳卒中発症をきたさないようにするために内服開始をそれも非常に緩やかなものから開始します。薬の内服そのものが目的ではなく、患者さんの血管の状態がそこまで進んできているのです。内服中止すれば元に戻る、つまり動脈硬化がさらに進んでいくことが多いです。

薬と上手につきあうことも大切



コレステロールが高い

これも血管の内腔をせばめ、全身の血管壁にプラーク(ゴミのようなコレステロールなどのかたまり)をあちこちに作っていきます。ある種の薬を開始することでプラークがどんどん大きくなったり、ふえたりすることを防ぐことができます。

糖尿病

ひどくなると失明や下肢切断にいたりします。透析になったりすることも。血圧やコレステロールのコントロールと同時に糖尿病の治療も大切です。

喫煙

数百種類以上の発癌物質、化学物質がいつも全身を血流のついでにめぐり血管内腔をせばめたり、血管をきゅつと縮めたりします。他人への害も与えます。たとえその人の前で吸わなくても、これはニコチン依存症という病気です。当院では禁煙外来しています。是非喫煙をやめましょう。手術のなおりも悪くなります。これだけで命にかかわることもあります。✕

高尿酸血症、痛風

足が痛いアイタタタ、だけではすみません。やはり血管に影響して動脈硬化をすすめます。尿酸値が高い場合は食生活改善や内服治療が必要になることがあります。

家族歴

血縁者に高血圧や糖尿病や、心臓病、脳卒中などを発症したかたがいる場合、より注意が必要です。当院では必ずはじめに問診でお尋ねします。

その他

ストレスや肥満、睡眠不足も大敵です。

当院では

上記疾患について専門的に加療しております。たとえ**一つの病気だけで来院されても必ず総合的にみさせてもらいます**。なぜならひとそれぞれ、血圧の高いかたは悪玉コレステロール値もより厳格なコントロールが必要ですし、糖尿病は健診で経過見といわれたといっても家族歴や境界型糖尿病であれば今後重症化する可能性もあるからです。また**腹部エコーや乳腺エコーのスペシャリストの技師さんがおりますので必要に応じて専門機関へ紹介もしております**。血液検査、動脈硬化の検査、心臓超音波検査、胸部レントゲンなどの検査などを実施、全身状態を常に把握させていただいております。大分大学医学部循環器内科はじめ近隣総合病院とも密に連絡をとっています。

はやめの対策、はやめの治療介入で、栄養指導もうけていただきながら皆さんの明るい笑顔がいつまでも続きますように!

豆知識

脳卒中: 卒中とは<突然起こる>という意味。卒には①終わる、②あわてるの意味がある。昔は中風(ちゅうふう)とっていた。脳が卒然と邪風に中(あた)ること。歴代の将軍: 8代将軍吉宗や徳川最後の将軍; 慶喜も中風でなくなっている。

頭料理(あたま料理): 故郷竹田市の宣伝になりますが小さい時よく食べてた! 竹田市は盆地で海の幸はとても貴重だった。臼杵や佐伯から馬の背に乗せられて運ばれてきた魚を頭や骨身、内臓、腸などあますことなく食べるため考案された料理! 塩ゆでにされもみじおろしをのせて。今もあります..よね! また、幼いころは竹田の山奥の牧場で魚売りのおじちゃんが大きな氷のなかに魚をいれて天秤棒でかついで売りにきてました。優しいおじちゃんでした。

