

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

七月です!旧暦で文月(ふみづき)。初秋(しよしゅう、はつあき)、七月(たなばたづき)とも。親月(おやづき)とも言うのは旧暦7月にお盆で親のお墓参りする風習から。くうふ、1年前のつぶやきとは内容かえてます>さて今回は7月に咲く花に思いをさせて。エーデルワイス:花言葉:大切な思い出、勇気。映画サウンド・オブ・ミュージックの劇中歌で、ドレミの歌とならんでこの歌があつた!ケイトウ:おしゃれ、気取り:トサカケイトウは鶏のとさかの形!オジギソウ:感受性、敏感:そっと触ると葉が閉じる。竹田山奥の牧の家から入田小学校へ通う途中に1本あっていつもさわってた!ワレモコウ:もの思い:家族で久住にドライブの途中でワレモコウの自生を見つけると、車とめて母がよくとつたな。もちろん生け花に。歌もあります。すぎもとまさとさん: <あなたにあなたに謝りたくて..小さな町に嫁いで生きてここしか知らない人だった、それでも母を生ききった..>私は我が娘達にあまり何もしてやれなかつたなあ..。そしてやはり七夕!五色の短冊に今年は何を願いましょ?!

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



7月の歌

みんなたっしやで かぼちゃの花も 山頭火
寝床まで月を入れ寝るとする 山頭火
なき人の小袖も今や土用干し 芭蕉
文月や六日も常の夜に似ず 芭蕉
明日が七夕の夜だと前夜もいつもとちがう趣を感じるなあ
掬ひ(むすび)あぐる泉に澄める月影は手にもとられぬ鏡なりけり 西行
月影が泉に鏡のようにうつっていて、手にはとれないが趣があるなあ。



英子お義母さんの鯉

豆知識

7について:読み方が<なな>と<しち>。<なな>が主かな?てのは7周年、7杯、7尾など。<しち>が主なのは7人前、7夜など。<しち>だけなのは7里、7時など..!? あ、トランプ7(しち)並べと、七五三もあつた!ついでに思うに、<ナナちゃん>はいはくどくシチちゃん>って友達はいなかつたなあ

7福神:大黒天(だいこくてん:農業の神様)、弁財天(べんざいてん:唯一の女性の神様:知恵、愛嬌、縁結びの神)、毘沙門天(びしゃもんてん:武将の姿、招福)、恵比須天(えびすてん:唯一の日本の神様、商売繁盛)福祿寿(ふくろくじゅ:幸福、招徳人望)、寿老人(じゅろうじん:長寿、富貴)布袋尊(はていそん:笑門来福、夫婦円満)
3、4歳のころ真夜中に納戸を通って手洗いにいくのに、納戸に七福神の大きな掛け軸があつて、ちよっぴり怖くてささっと通り抜けてた!福神漬けの福神はダイコン、茄子、なたまめなど7種類の野菜を使って、めでたい七福神にあやかっている。そういえば七福神も<ななふくじん>とは言わない!

職員だより

暑くなりましたが可能な限り、待合室の換気を心がけております。頻回に院内の手すりやドアノブの消毒もしています。待ち時間を短くする工夫も職員全員が実施中です!



栄養指導室だより

それぞれの患者さんの病態にあわせて、できる限りの食生活指導をさせていただいております。どうか沢山の質問もお待ちしております。



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



ぽっちゃりでも、 あまりふくよか過ぎるのは…!?

メタボリックシンドロームとは

過去には<シンドロームX>とか<内臓脂肪症候群>などと言われてきた。H17年4月に以下の診断基準ができた。

メタボリックシンドロームの基準

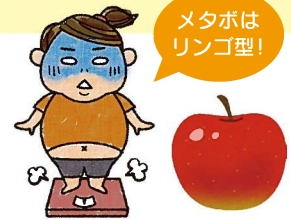
①おへその高さで腹部周囲径が
男性で85cm以上
女性で90cm以上
(これは内臓脂肪面積:100cm²以上に相当)

+

①に追加して以下の項目の2つ以上が該当すればあなたはメタボ!!

ア) 中性脂肪が150mg/dl以上かつ、あるいは、
またはHDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満
イ) 収縮期血圧(最大)130mmHg以上かつ、
あるいは、または拡張期血圧(最小)85mmHg以上
ウ) 空腹時血糖 110mg/dl以上

皮下脂肪型肥満(洋なし型肥満)と内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)があるが、メタボはりんご型!内臓周囲に脂肪がたまっているんな臓器障害と絡んでくる!ア)イ)ウ)は一つずつなら、なんだかあまり厳しい基準じゃないわ!と思うかもですが、①に加えて軽度の脂質異常、軽度の血圧異常、軽度の血糖異常が重なるとくおいでおいで地獄神>が近づいて動脈硬化の進展から急性心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなるのです。



メタボは
りんご型!

メタボリックシンドロームの治療法とは

食事
運動療法
が基本



食事、運動療法で肥満に起因する比較的軽度の糖尿病や脂質異常、高血圧などは改善することがあります。また明らかに糖尿病、脂質異常、高血圧症を合併していても適切な投薬で良好なコントロールを保ちつつ、おへそ周囲の径をたまに測定しつつ少しでも減量できれば動脈硬化の進展、そして心臓の病気や脳卒中発症の抑制をめざすことができます!またメタボリックシンドロームは骨粗鬆症との関係も報告されています。骨折のリスクも、少しでも減らさなきゃ!さらに<サルコペニア肥満>というなんかようわからんような医学用語があります。サルコペニア:筋肉量の減少、と、肥満:体脂肪の増加、をくっつけたもの。主に加齢によるものが多く、体重はそれほどかわってないのに脂肪がふえて筋肉量、筋力は落ちる、という困ったものです。うつ傾向、うつ病や心血管の病気もさらに発症しやすくなる!!バランスのとれた食事、特にたんぱく質をきっちりとして、運動も併用して防ぎましょう。食事:早食い、まとめ食い、お菓子や清涼飲料水の取りすぎ、夜遅くに食べるなどに注意!ウォーキング、元気なかたは自転車通勤、買い物は歩いていく、家庭内の掃除をちょこちょここまめにする、なども勧めます。ただし、持病のあるかたは必ず運動は主治医と相談して。ストレッチでもOK!

当院では

当院では、肥満に対して漢方投与もしています。ただし、やはり基本は運動と食事療法。また、肥満に合併するとさらに動脈硬化を進展させる高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病も専門に診療しています。血液検査で動脈硬化進展の危険因子がどのくらいあるか調べ、頸部エコーや血管年齢検査で現在の動脈硬化の進展具合をみます。また心エコーや24時間心電図検査で、心臓の詳しい状態もみえています。腹部エコーでも内臓脂肪について少し知見がえられます!

<りんごが赤くなると医者が青くなる>
<朝の果物は金><朝茶は三里戻っても飲め>
食養生は大切です!健康長寿、めざしましょ!

豆知識

糖尿病は紀元前からあった!: はるか昔の古代エジプトのパピルス(紙)には<著明な多尿>の記載がある!栄華を極めた藤原道長(平安時代の公卿)は喉がしきりにかわくようになり糖尿病で亡くなったらしい。いつも<蘇>という、牛乳を煮詰めたものに蜜をかけて食べていた。100gで400kカロリー(ショートケーキくらい)!一方家康は<くいわしとみそ汁>で健康めざした。

動物と骨粗鬆症: 関節は力が働くから強い。カラスは骨のなかは中空。でも野生動物は骨粗鬆症にはならない…。動物園で長生きしたキリンは骨が変形した例があるらしい。人は動物よりも長生きするから骨粗鬆症が発症しやすいという説も。草原走るライオンやキリンが骨粗鬆症になったらかわいそう!

