

# 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



8月、暑い夏!今こそクーラーがあるが、昔は家の扉を全部開け放し、扇風機と、涼を求めて風鈴で過ごした!風鈴といえば、伊賀上野には8月は風鈴列車が走る!縁側があり、近所の方がよく腰かけて話にこられてた。小学校夏休みの宿題はくちわ作り!そして夏休みは当番のおじさんやおばさんに連れられて(生徒が川で溺れた時の救助のため長紐のついた古タイヤ持参!)川遊び!竹田市牧では大きな水道橋のある下を通して、ピンクや白のたくさんのほんじの花に迎えられながら姉たちとピンク水玉ワンピース水着で遊んだ!一方、父は麦わら帽子かぶったまま平泳ぎ!その格好が不思議で仕方なかったな!川は流れがあるから泳げなくても泳げる、進む!川の中でめぐり返りはおもしろくておもしろくて!今竹田市は入田河川敷プールがある!我が娘達と姉と甥っ子とではしゃいで遊んだな!諒お義父さんちでの夏休みは、お義父さんが釣り名人で、多人数の甥っ子、姪っ子も皆で川釣り!あ、それから8月の行事、11日の山の日について。日本は国土の6.7割が山。山への感謝と畏敬を込め2013年から制定。<八>がく山>の形でく11>がく木立ち>という連想から!そしてお盆。元々は一遍上人の踊り念仏から始まり、織田信長も踊ったとか。風流な踊りだった!?。<阿波踊り、東京音頭、民謡音頭炭鉦節、オバQ音頭、アラレちゃん音頭>などに派生とも。敷戸校区の皆さんや我が娘達と敷戸公園で踊った盆踊り。忘れません。8月13日から15日は、父の実家、清川の佐保家では、夕方から庭先の隅にきちんと等間隔に並べられた10本以上の竹筒の中で明るい松明(たいまつ)がずっと燃えてた。そして8月15日。終戦記念日。心より黙とうを捧げます。夏休みの終わり頃は宿題に追われながらも蝉取り、本当に蝉が逃げる時おっしょかけられた。

## 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



敬子母さんの時計草

## ほうたるこいこい ふるさとにきた 山頭火

### 8月の歌

**夏きてもただひとつ葉の葉(ひとは)かな 芭蕉**  
ひとつ葉は硬い長い茎から一枚ずつ葉をだす。夏は他の草木は茂ってるのに、ひとつ葉は一本ずつのまま。自分も独りほつちだなあ

**螢見や船頭酔うておぼつかな 芭蕉**  
川にうつる螢の光はたとえようなく美しいが船頭が酔って船が揺れるのはおぼつかないなあ。ホタル見の楽しいにぎやかさが伝わります!

**おのづから 月宿るべき隙もなく 池に蓮の花さきにけり 西行**  
月がうつる隙間もないほど池の水面が蓮の葉で覆われていて、今蓮の花が一面に咲いたことだなあ

## 豆知識

### #ほおづき 平安時代から主に薬として利用。でも

毒もある!<鬼灯>と漢字で書くのはお盆に帰ってくるご先祖様の霊を導く目印の提灯(ちょうちん)の替わりに飾られるから。実が赤く染まった頬を連想させ、鳴らして遊ぶ子供たちの様子から<頬突き>ともよばれた。花ことばは<はく、ごまかし>。外からは大きな膨らみがあるのに中身は小さな丸い実がひとつだけだから、期待外れ!!



**#88歳はく米寿** 英子お義母さん、おめでとうございます!もちろん、八と八と十で88歳。8は縁起がいい数字。横にすると数学で∞(無限大)。また八は末広がり。風水で八角形は開運。でも、三戸黄門では、弟子の八兵衛は同じく八でも<うっかり八兵衛>だった!ちなみに108歳は茶寿。茶が、<十と十と八十八>で、10+10+88が108だから!



### 職員だより

- 新型コロナウイルス感染症への不安と大雨などの自然災害で体調こわされるかたが多いです。
- 院長も私達も皆様が少しでも不安をなくし、笑顔で帰宅されるよう頑張っております。



### 栄養指導室だより

- 脂質異常症や糖尿病など、生活習慣病で食事指導を希望されるかたが沢山おられます。食事制限でなく、<楽しく食養生>の気持ちで皆様に話させていたいております。よろしくお願致します。
- 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しております。

## 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





# だるいわ、きついわ、 これは何？歳のせい？

疲労、倦怠感といっても実に色々：今回は大雑把なお話ですが少しでもお役にたてれば…

何もしたくない、テレビもみたくない、朝起きたくない  
心の病、うつ状態の手前かも。心療内科や精神科受診してみましよう。心身に過剰なストレスがかかっているのかも。

過度な運動や、肉体使つての働きすぎのあとのだるさ  
しっかり数日間の休養を。体の酷使ですね。

病気したけどだるさが続いている、退院したのに…！？  
腎臓の病気が併発していたり、あるいは肺炎で入院、感染が一段落してもなかなか本調子にならないなど。入院期間の2倍は、自宅でもとに戻るのにかかるといわれています。無理せずに。むくみや、尿の出が悪くなったりすることも。

その他糖尿病のコントロールが悪い、あるいは悪性疾患によるだるさなど

肝臓の病気でもだるさがきます。甲状腺機能の低下でもむくみやだるさが起こります。微熱が続く場合、特に高齢のかたは結核にも注意！貧血もだるくなること。喫煙も肺や全身の病気に関連し、息苦しさや、癌発症の引き金となる。



## 今の子節とこれからは夏にむかって<熱中症>にも注意

暑さによって生じる障害をいう。

**熱失神**：炎天下にじっとたっていて脳血流が減少してめまいやたちくらみが起こる！（小生、小学2年生のとき入田小学校運動会の閉会式のとき、立ってて眼の前がいきなり真っ黄色になってきついたら倒れてた。すぐ職員テントに運ばれた！学校医の羽田野先生、その節はありがとうございました！

**熱痙攣**：こむらがえりの状態

**熱疲労**：脱水によるもの

**熱射病**：体温調節の破綻で高体温と意識障害

熱中症はときとして命にもかかります。当院でもすでに数名患者さんが来院、点滴等で回復なさってますが重症になれば多臓器不全となり透析が必要となることも。高齢のかたは暑さを感じにくく家にも熱中症になることがある、水分のこまめな補給やエアコンを上手に使いましよう。

## 心臓の病気が原因の場合も！

### 心不全

むくみ、息切れ、だるさ、疲れる、食欲不振、動悸など

コントロール不良の高血圧、心筋症（心臓の筋肉の病気；肥大型心筋症、拡張型心筋症など）、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、心臓弁膜症、重篤な不整脈などは心臓の機能低下から心不全症状を起こすことがある。今後、高齢のかたの心不全患者さんが大幅に増える<心不全パンデミック>の到来が予想される。日常生活で心不全を上手にコントロールすることが大切。

### 当院では

人間の体は沢山の臓器からなっており、一つの病気のみ注目しても必ずしも良い状態にはならないことがある。当院では心臓中心ではありませんが、**血液検査、安静時心電図、24時間心電図検査、頸部、心臓、腹部、下肢、甲状腺、乳腺の超音波検査、胸部レントゲン検査、肺機能検査、24時間血圧計検査、睡眠時無呼吸検査、運動負荷検査**などで、全身を総合的に診ていくことを心がけています。CT、MRI検査を含めた頭痛、脳卒中外来は、まだもう少し先に開始予定。もうしばらくお待ちください。

### 豆知識

#### 1) なぜ中をあたるとよむのか？

熱中症は、熱にあたる、中る<あたる>、脳卒中も中る<あたる>。これって、口を棒が1本貫いてるから口+Iで<あたる>ですって！中毒：毒にあたる、的中：的<ま>と>にあたる、命中；命にあたる。私は宝くじに中り<あたり>たいわ!!

#### 2) 砂漠の民は熱中症にならない！？

直射日光を避けるため頭にかぶり物してる、水分補給をこまめにしてる。ミントティー<爽快感があり、食欲不振改善、こちよい睡眠に役立つ>やココナッツウォーター<沢山のミネラルやビタミンがはいってて天然のスポーツドリンク>を飲む！通気性のいいゆったりした衣服をきてる、あとはお昼寝！



<勤勉は成功の母>ではありますが、この暑い時期は少しのんびりいきましょうかね。