

# 永井循環器内科 生活習慣病・心臓クリニック



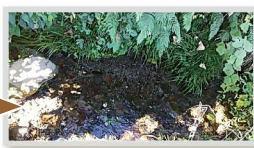
### 院長のつぶやき

9月、旧暦で長月(夜が長いから)、菊月、寝覚月(ねざめつき:夜長くて途中で眼が覚める!)とも。昔の運動会は9月、10月!今は熱中症避けて春。竹田市入田小学校の運動会は昔は大イベント!地域の皆様総出で、店もいくつも運動場の片隅に並んでた。冷たい氷でできた三角の<ヨートン>が5円の時代!入場式は四角い日の丸の旗を4人で持って運動場1週して国旗掲揚。パン食い競争も、小麦粉に顔突っ込んで飴玉さがすレースもあった!!玉来の南部中学校のときもいくつもお店がでて、私は吹奏楽部で小太鼓打ちながら友達の入場行進をみてた!上野丘高校時代は体育祭で店もなく、春!応援団がかっこよくて!!今も同窓会の花形!仮装行列で日頃真面目な男先生の女装姿には爆笑!娘達の数戸小学時代の運動会も秋!騎馬戦、組体操、素敵でした!母敏子は学芸会の記憶と、戦争のためのなきなれた練習だったらしい…。さらに9月は日本のあちこちで新能がある!平安時代中期、奈良興福寺での開催が最初。夏場の夜間の野外ステージでの能楽。芭蕉が生まれた伊賀上野の上野城でも開催される!上野城、上野公園といえば伊賀忍者!忍者屋敷には手裏剣やかんじきも展示され、

子供たちはピンクや青のちびっこ忍者になれる!我が娘達も大喜びで、どんでん返しや仕掛けからくりの実演、喜んでみてた!おーい、覚えてますか?また、上野城は藤堂高虎が建立。いつかNHK大河で放送される事を切に願います。話は変わりますが、故郷の宣伝を少し!入田河川敷プールは今年も超賑わい!入田の天国行った花ばあちゃんちで、8月15日送り火焚いたよ。入田は昔々、理容室や魚屋さんや農協(今は公民館)、そして今はお店閉じてるけど、東條のおばちゃんがつ作ってくれた世界一おいしいうどんのお店があった。今も繁盛してる大津のパーマ屋さん、入田郵便局・などなども。昔、明治生まれの花ばあちゃんがく淳子、ここはな、入田銀座じゃ!>と教えてくれた!もやし工場あります!銘水も、もちろん!竹田市全体が栄えてくれるといいなと

切に思ってる!丸福のちゃんぽん、絶品!田舎は田舎で、いいとこいっぱいある!満点の星空!あ、昔、家の向いの水路に沢山蛙がいたっけ!!小泉八雲全集にでてるのと同じ蛙です!!今はいませぬ。ご安心を。

入田 銘水の源泉



### 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

大津のパーマ屋さん



うどん屋さん 東條



今は閉店

### 名月をとってくれろと泣く子かな 一茶

### 9月の歌

三日月よ 逢ひたい人がある  
卵を産んだと鳴く鶏の声が秋空 山頭火  
まつ茸(たけ)やしらぬ木の葉のへばりつく  
折々は許になる菊の着かな 芭蕉  
菊は高貴な花だが、しばしば何よりの酒の肴として食べられることだなあ  
露ながらこぼさで折らん月影に小萩が枝の松虫の声 西行  
秋の枝の露に月光のみならず誰かを待つ松虫の声も宿ってるから露をこぼさないように折りましょう。

### 豆知識

### 彼岸花(ヒガンバナ)と曼珠沙華(まんじゅしゃげ)

同じもの。秋の彼岸のころに咲く。別名曼珠沙華はサンクリット語の<天界に咲く花>というめでたい意味から。アルカロイドという毒がありよく子供のころ母からくさわらないように>と言われてた!毒は水にさらすと抜けてでんぶんが多いことから飢饉の時は食用にしてた!花ある時期は葉がなく、葉のある時期は花がないのでく葉見ず花見ず:はみずはなみず>とも。



月とすっぽん:由来は、両方丸いが全く違う物だから。  
月夜に提灯:無益なことですわ!

### 職員だより

まだまだ暑い日が続いています。職員一同、皆様が新型コロナウイルスや熱中症にまけないよう祈りながら、感染防御もクリニックとしてできる限りの万全の体制をとっております。

### 栄養指導室だより

食は生活のなかで大切な比重をしております。食事制限でなく、楽しく食卓を囲めるように食養生のお手伝いをさせていただきます。  
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。
- ◆超音波検査:心臓、頸部、下肢、甲状腺、腹部、乳腺エコー 症状のない方は健診の範囲で実施です。

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



# 見かけじゃないわ。 数字にこだわるより総合的な中身ですわ、皆様!

あなたの免疫力、低下してませんか？

**免疫とは:** 細菌やウイルスという病原体の感染を認識し排除する、またそれら外敵を記憶し、次に攻撃された時(再感染)早期にやっつけるシステム。免疫力は40代から50代が一番強いと言われ、免疫力落ちると風邪ひきやすい、体調不良が続くなども…。

免疫力が低下するのは

- ① **加齢** 免疫を担うある種の細胞の能力が老化で落ちてくる。  
また再感染時に兵隊さんを出発させる、つまり外敵認識の記憶力も落ちてくる。
- ② **病原体や汚染環境** 口や鼻の粘膜などから外敵が侵入!
- ③ **生活習慣の乱れ** 睡眠不足、ストレス、栄養不足、飲酒過多、喫煙、運動不足等。

**喫煙:** 煙草の煙には4000種類以上の化学物質、250種類以上の発癌物質が含まれてて常に殺虫剤(ヒ素)、排気ガス(一酸化炭素)等が血中を巡り全身臓器を犯してるのと同じ! **ストレス:** 免疫力低下から発癌も! 生活習慣の乱れは生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、痛風、肥満等)を引き起こし、さらに糖尿病や肥満等は免疫力低下と関連。



## 米国からの、ある報告

新型コロナ感染症が重症化しやすいのは**男性、肥満、基礎疾患(糖尿病、高血圧、心臓病、癌など)のある人**。男性は女性よりも肥満者やお酒過剰摂取、喫煙者が多いので免疫力低下者が多い。糖尿病は高血糖により 免疫を担当する細胞の機能が低下し抵抗力が落ち感染しやすくなる。



では免疫力アップは!!?

年は誰でも取る! 加齢だからとすませぬよう!

### きちんとした食生活

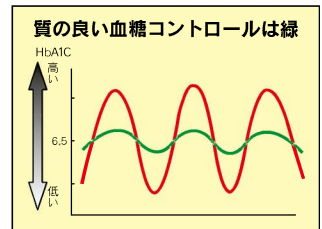
<代謝を高め 体を温める食べ物> ニンジン、生姜、にんにく、リンゴ、まぐろ、さば、鶏肉、牛肉など、バランスよく摂取を!

### 生活習慣病をやっつけよう!

<高血圧症> 当院では起床時、寝前の血圧測定を推奨、よりきちんとした血圧管理をめざしています。

<糖尿病> 初診時HbA1C(過去1~2カ月の血糖値の平均と相関する)が14以上あった 方も栄養指導や内服薬調節、必要時インスリン導入調節(インスリン導入の方で可能な方は自己血糖測定推奨。血糖値の変動は各自で異なり、同じHbA1Cでも過剰に高血糖と低血糖を繰り返したりする場合があります。良好な血糖調節のため、またシックデイ: 病気になった時血糖値が普段と異なる変動をする: への対応のためにも自己血糖測定は推奨!)で良好な調節を保つ事が免疫力低下を防ぐ事に繋がる。

<喫煙ストップ!> 禁煙外来やっています!



## 当院では

生活習慣病は、重症化すると心筋梗塞や狭心症、脳卒中、糖尿病の合併症(人工透析、失明など)等を惹起する。当院では、**高血圧、糖尿病、不整脈 等の中の一つの病気だけで来院された方も 他の動脈硬化性疾患が隠れてないか、動脈硬化の進展具合はどうかを血液検査、頸部エコー、血管伸展性検査、心エコー等で、患者さんの了解の元、総合的にみま**す。なぜなら一つの疾患のみを良くしても片手落ちになるから。人間の体は、一つの臓器でできてんじゃないわ。**動脈硬化の進展を防ぐには全体をみていくことが必要!**

**<木をみて森を見ず、鹿を追う者は山を見ず、木を数えて林を忘れる> って事のないように! 生活習慣病の良好なコントロールで健康長寿を!**

### 豆知識

#### 動物と睡眠時間

ナマケモノは20時間、猫は大体14時間、馬や牛は2時間程度! 野生の草食動物は肉食動物に襲われないよう短い! あ、ナポレオンは3時間だった! 私は…いくらでも眠りたい。

**昆虫と免疫** 昆虫も、脊椎動物と同じように、免疫機構あり! 皮膚、消化管、体液等を介し生体防御反応がある! 蚕(かいこ)での研究が進んでる。昆虫の生体防御機構が破綻して菌類が感染すると、かわいそくに昆虫は死ぬ。それが冬虫夏草! ねえ、そうですよね、昆虫博士の大和田取締役!



約2年間、私の拙い文章を読んでいただきありがとうございました。この9月号を持ちまして、一休さんのごとく<一休み、一休み>したいと思います。またポンポンと頭をたたいて来年1月号をださせていただきます。長い間のお付き合い、ありがとうございました!