

# 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

いよいよ2021年の幕開け!昨年2月頃からの新型コロナウィルス感染症はなかなか収束の兆しが見えないけど何とか免疫カアップ、感染防御で乗り切りたいもの!さあ、1月、旧暦で睦月(むつき)。別名萌月(もゆつき)、生月(うむつき)とも。今の時期、皆で集まって会食はできないが、ふと夜空を見上げてみませんか?冬は一番星がきれいにみえる時。ジェット気流が上空を強く吹き下りもホコリも吹き飛ばし、空気が乾燥して空気中の水蒸気も減るから!古代から人類は星の並びに何かを感じ取り星座を生み出した!たとえばエジプト文明ではナイル川がある時期に大氾濫して農作物に被害をもたらすのでくおおいぬ星>のシリウスが東の空からのぼってくる時期をめやすに氾濫時期を予測して!日本でも平安時代末期から鎌倉時代初期の歌人、藤原定家が明月記に超新星爆発したかに座のことを記しており、人類最初の超新星爆発の記録とか。昔から私達の祖先は月や星を愛でていたのです。我が故郷、竹田市入田で見上げる夜空もまた格別。故父切石文士から北斗七星を教わった。夜空の星をもっとよく見ようと懐中電灯を空に向けてたら電線がみえた!また1月29日は満月の予定で、ウルフ・ムーン(狼月)の名前がある。寒い冬に狼の鳴き声が

## 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



聞こえてくるからというのが由来とか。さて江戸時代、江戸っ子たちが元旦にでかけたのが吉方(えほう)参り。恵方とも書き、縁起の良い方角。干支によって毎年変わる。元旦の早朝に吉方にあたる神社に参って開運を祈った、この風習が初詣になったそう。小学生の頃は毎年元旦の2時頃から眠い目を必死で開けながら家族で竹田市玉来の狐頭(こうとう)様:扇森稲荷神社にお参りして!故花ばあちゃんも故文士お父さんもみーんな一緒に。我が娘達との初詣は大分市の春日神社となりました。そうそう、お正月に三重県伊賀市に戻った時は故諒お義父さん達と必ずお伊勢参り!初めて食べた伊勢うどんは、汁がなくてたれでこねこねしてでもおいしくて衝撃的だったなあ。諒お義父さんと一緒に甘酒を何回も並びなおして飲んだっけ!ちよっと程よくふらふらになり楽しかったな!

### 1月の歌

元旦や 梅のかはりの大吹雪 小林一茶  
お正月の鴉かあかあ 種山山頭火  
一りん咲けばまた一りんのお正月 種山山頭火  
よそはでも顔は白いぞ嫁が君 良寛  
おしろいつけて化粧せずとも福の神の使いのしろネズミは顔が白い。そのネズミがこの家にいるのはめでたいことだ。嫁が君:正月3が日は縁起をかついて忌詞としてネズミのことをこう言った。  
天秤や京江戸かけて 千代の春 松尾芭蕉  
京と江戸の春を天秤にかけるとちよと平均がとれて千代もかわらぬめでたい春だなあ  
門ごとに立つる小松に飾られて宿て宿に春は来にけり 西行

## 豆知識

### 豆にまつわる話

**小豆(しょうず、あずき)**:日本では古くから親しまれ古事記にも記載がある。赤粒木(あかつぶき)から、あずきになった。〈あ〉は赤、〈つぎ〉は溶けること。他の豆より調理時間が短くてすむから。日本産の品種にはく大納言:小豆よりやや大きく、尾張名産で尾張大納言にちなみ、この名前になった。〈中納言:普通の小豆〉〈白小豆:しろあずき:備中、丹波産〉〈黒小豆:東北や沖縄地方でとれる黒さげの事〉

**赤飯**:古くは赤米で炊いたご飯。その後少量の小豆いりのおこわ、またはもち米のご飯に。ただし、小豆は加熱中に割れる〈胸切れ〉が起きやすく関東地方などではく切腹に通じる〉として赤飯に小豆でなく、さげを用いる地域も。小豆はポリフェノールやサポニンがはいつて栄養価も高い!地方によっては小豆洗いという妖怪が民話にでてくる!!柳田国男のく遠野物語〉では体中にあずきをまとった得体のしれないものが山中に現れ鉄砲撃つても当たらず、すたこらさつと逃げられ、そこが小豆平という地名になったという説があり。ちよつとおいしいそんな妖怪ですね!  
**大豆(だいず)**:畑の肉といわれるほどタンパク質が豊富。暗所で発芽させるとやしに。(入田には名水もやし工場がある!)納豆菌で発酵させると納豆に、未成熟で収穫すると枝豆となる。昔よく田舎では畑のくくろ〉に大豆が植わってた!

**中豆(ちゅうず)**:ふ心、これは、ありません。

## 職員だより

現在、体調不良患者さんは車待機、あるいは、玄関入ってすぐの他の患者さんと接触しない個室で院長の診察までお待ちいただけます。ご協力のほどをよろしくお願い致します。また、2020年11月から新人職員数名が入職、日々奮闘しながら頑張っております!

## 栄養指導室だより

悪玉コレステロールが高いがまだ内服開始したくない、減量したいという患者さんで少しずつ成果がでていとお聞きするとうれしくなります。今年もよろしくお願ひいたします。  
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



## えっ!!心臓病と甲状腺? 関係ありますん??

## 甲状腺とは?

甲状腺軟骨、いわゆるくのどぼとけの下あたりに位置しており蝶ネクタイの形をしている。食物(海藻など)の中のヨウ素を材料として甲状腺ホルモンを作り、分泌している。甲状腺がはれてくると外からでも触ることができる。目でみてその周辺が大きくみえることもある。甲状腺ホルモンの分泌は頭の中のく脳下垂体という構造物の働きとも連動している。



## 甲状腺ホルモン

体の新陳代謝<脂肪などを燃やして活動に必要なエネルギーを作ったり古い細胞を新しいものに変えたりする>を促進調節する。体の大体すべての組織を刺激してタンパク質を産生させ、また、細胞の酸素消費量を増やす。このホルモンが完全に出なくなると命に係わる! 甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎてもアウト!

## 高齢者では

甲状腺は小さくなりやや位置が降下。甲状腺ホルモン分泌もわずかに減少するが生命維持機能としてはほとんど変化なし。ただし甲状腺疾患は加齢とともに増加の傾向あり。

## 甲状腺機能亢進症:バセドウ病など

甲状腺がはれる、倦怠感、下肢のむくみ、多汗、暑がり、手足のふるえ、体重減少、イライラする、脈が速くなる、動悸がするなど

## 甲状腺機能低下症:橋本病など

甲状腺がはれる、倦怠感、むくみ(顔や全身)、眠たい、便秘、皮膚が乾燥する、脱毛、言葉や動作がのろくなる、脈が遅くなるなど

## あらためて甲状腺機能異常と心血管疾患との関係

心不全、高血圧、不整脈、その他いろいろな心血管疾患を生じる! 甲状腺機能亢進では体重減少に加え、心房細動(致命的な脳梗塞を起こしやすい不整脈)の発症率も高くなる! 逆に急激な体重増加があれば心不全による浮腫が起こった可能性あり。甲状腺機能低下症では脈が遅くなり飛んだり、心臓の周囲に水がたまったり、悪玉コレステロールの増加、凝固能の亢進(血液さらさらの反対の現象)などから脳梗塞発症のリスクにも関係することがある! 甲状腺機能異常症は心臓への負担が起こる!

心血管疾患の原因に



## 当院での治療

当院では必要に応じて不整脈や心不全を認める患者さんには適宜甲状腺検査(血液検査で甲状腺機能を、また甲状腺超音波検査で甲状腺の大きさや腫瘍がないかなどみます。)を行い、異常を認めた場合は甲状腺専門の医療機関を紹介、また当院でできる薬物療法は専門医療機関と連携しながら併行して実施しています。

心臓病の精査、加療のために必要に応じて血液検査、頸部超音波検査(動脈硬化進展具合がわかる)、血管伸展性検査(血管年齢がわかる!)、心臓超音波検査(心臓の機能や心臓弁膜症、心臓周囲の水などもわかる!) 足のむくみに対して下肢血管超音波検査、その他安静時心電図検査、さらに1日を通しての不整脈などをみつけるための24時間心電図検査、運動負荷検査(自転車エルゴメーター:運動時の不整脈や狭心症発症などがわかります)等を実施、その結果を日々の診療に役立て、皆様の健康長寿を守りたいと願っております。

新型コロナウイルスが猛威を奮っていますが、ワクチンの開発接種も進行中! 2回目の東京オリンピックがどんな形であろうと開催されることを祈りたいものです。

1964年の東京オリンピックはく女子バレーボール:回転レシーブ:東洋の魔女、はだしの王者:マラソンのアベベ、選手団の制服は真っ赤なジャケットに真っ白のズボンかスカートと日の丸をイメージしたユニフォーム、そして三波春夫の:ハア~オリンピックの顔と顔~:東京五輪音頭、重量挙げ金メダル三宅義信選手、マラソン銀メダル円谷幸吉選手:ご冥福をお祈りします。最終聖火ランナーは広島に原爆が投下された1945年8月6日生まれの陸上選手:坂井義則選手>。今年が皆様にとって良い年でありますよう!



## 豆知識

1) 甲状腺は哺乳類、魚類、両生類(蛙やサンショウウオなど) 爬虫類(トカゲ、亀、蛇、わになど) 鳥類などで確認されている

2) バンダは甲状腺ホルモンの量が少ないのでエネルギー消費が少ない! イルカも寒い時期になると甲状腺ホルモンの分泌をさけて体脂肪をためる!

3) 陸亀にキャベツやると甲状腺機能低下症を起こす! かわいそう!

