

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

さあ9月!私の大好きな<枕草子>に<夏は夜。月の頃はさらなり。やみもなほ、ほたるの多くとびちがひたる。また、ただひとつふたつなど、ほのかにうちひかりて行くもをかし>とある!夏休みは父文士に連れられてよく入田牧の川の岸边にホテルとりに行ったな。姉と3人で。家に戻ったら部屋の電気消して真っ暗な中でホテルが7、8匹飛び回るのがなんと幻想的!あ、蛍の卵は草に白いく唾>の塊みたいなのがくっついてるんだ!翌朝は逃がした蛍が数匹庭のツツジやあちこちの草に停まっていた!そして8月の宿題の<夏の友>を何とか仕上げて夏休みの工作:定番は<水族館>!箱を縦長にして天井部分に小さい穴をいくつもあけて紐からく<タコ>やく<魚>の絵をつるし、箱の底や内側には緑のクレヨンで海藻を書くのでできあがり!夏休み明けには入田小学校の体育館で<野菜品評会>があった!切石家は野菜は品評会にだすほどのものはなかったので近所の人がかつたい大根くれたら、それが入賞してしまっただけ!当時は生徒が家から野菜を持参して朝教室に座ったら全員で提出、それが昼の給食のおかずになった!そしてたまに別府ラクテンチ、高崎山にも祖母花子と両親が連れてってくれた!ラクテンチはリフトがあつて途中には日光東照宮があり、お化け屋敷や鏡の部屋など、地獄の家も!地獄で閻魔さんに懲らしめられてる人形みて気分悪くなり外にでたとき花ばあちゃんが買ってくれたラムネのおいしかったこと!ポニーや象にも乗った!姉ちゃん、覚えてるかなあ!そして近所の一人暮らしのおばあちゃんを我が家がさそつて別府旅行行ったら当時珍しかったTVに張り付いてく<神様、仏様、稲生様>とずつつぶやいて野球みてた!我が子はラクテンチでは桜の季節にお花見。ゴーカートに夫と乗つてこけそうになつたね!そして<女心と秋の空>という諺があるけどこれ実は<男心と秋の空>、室町時代の狂言<墨塗>に使われてたそう!それが大正時代に<女ごころと...>に変わつてる。これは尾崎紅葉が北

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

子めだかの学校



仲良しこよし



欧の諺、<女性の心情と冬の風は良く変わる>を紹介したかららしい。でもね、実父切石文士は亡くなる数日前にく<ピロードのワピースきた女性が愛しい>と出会った頃の母のこと詠んでるし、義父諒お父さんは最後まで英子お義母さんの名前呼んでました。大恩師、有田眞先生がどんなに奥様をご家族を愛していたかはいわずもがなです。私の夫はどんなかなあ? 心だに誠の道にかなひなば祈らずとても神や守らん 菅原道真 お天道様に恥じないような生き方をするんだ!

9月の歌
歩きつづける彼岸花咲きつづける 山頭火
この道や 行くひとなしに 秋の暮れ 芭蕉
秋の野にだれ聞けとてかよもすがら声ふりたてて鈴虫の鳴く 良寛
本当は淋しい良寛が人恋しくて詠んだのかも。
さまざまのあはれをこめて梢吹く風にまた知る深山辺の里 西行
山奥の里は哀愁をおびたいろんな風が吹き抜けて秋になったと知ることだなあ。

豆知識

■**鮭とマス** 基本的には同じ、海へ降り海洋で暮らすのがサーモン。河川で一生活るごすものもあり。銀鮭、紅鮭、カラフトマス、ニジマスなど。入田命水苑の鮭料理を是非どうぞ!



■**トウモロコシの髭** 実はめしべ!一つ一つの粒から伸びてて花粉がつくと受精する!そして緑色の髭は栄養満点!捨てないで<天ぷら>やく<鬚茶>にどうぞ!私は小さいころトウモロコシの莖で近所の男の子とちゃんばらごっこしてた!



職員だより

患者さんの待ち時間を減らし、かつ満足してお帰り頂けるよう、院長はじめ全職員で頑張っております。検査の関係で診察時間が前後する事があります。すみませんがご了承ください。



栄養指導室だより

生活習慣病は健康長寿に悪影響をもたらします。少しでも食の面から患者さんのお役にたてればと思っております。

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!そげえなんかえ?

認知症と心臓病…深い関係があるんかえ?



認知症とは

色々な原因で脳細胞が壊れ、理解力、判断力などが低下!でもでも、たとえばく物忘れ>。忘れやすいと自分で自覚してたり、無くしたものを自分で見つけようとするならまだあなたは大丈夫!加齢による自然な物忘れ!です!
ヒントを言われても思い出せない、忘れたことを忘れてる、物がないのを人から盗まれた!と言い張るなどは、**認知症、物忘れ外来受診を勧めます。**脳のなかで記憶を司る海馬(かいば)と言う所の萎縮は早くから始まっている!そして脳全体の萎縮へとつながる!

<血管性認知症>

多発梗塞(脳のありこちに小さな病変がある)、低灌流性(脳に十分な血流が行き渡らない)など。脳の血管病変を背景とした認知症。循環器病との関係深い!

<アルツハイマー型認知症>

アミロイドβやタウ蛋白(要するに異常な蛋白質!)が脳にたまって神経細胞が死んでいき脳が萎縮していく!脳の血管壁にアミロイドがくっついた状態で脳の血流の循環がうまくいかないと認知機能が悪化する!むむ、難しいがアルツハイマー型認知症も循環器病と関連している!

<心臓病の治療薬と認知症>

ある種の脳梗塞予防薬は脳血流上昇させる可能性あり!アミロイドβにくでてけ!>という作用もあり!
わずかに数か所の小さな脳梗塞がアルツハイマー病を20倍も発症させたという報告あり。アルツハイマー病の発症には喫煙、運動不足、高血圧、糖尿病、肥満などが関与してる!アルツハイマー病含め老年期認知症は心臓病の危険因子を取り除くことでかなり発症、進行の程度を抑制できるという報告があり!**つまり血管の老化が認知症のリスクを高める!**

じゃあどうすれば?~認知症のリスクを避けるには~

適度な運動、規則正しい生活、カラフルな食事(茶色にかたよる:つまり、肉とか煮物だけとかを避けて野菜や果物も取り入れる)を。そしてもちろん生活習慣病の是正を!



当院の治療

生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など)に対して**血液検査、心電図検査、頸部エコー、血管伸展性検査、心エコー、24時間心電図検査、運動負荷検査**などを適宜実施しながらしっかりしたコントロールをめざし、**動脈硬化の進展をできるかぎり抑制できるような診療をしています。**

また動脈硬化が進展して狭心症が疑われる場合、**大分大学医学部循環器内科**や**近隣総合病院へ紹介、心臓の血管の検査をしてもらいます。**

最近大分大学医学部循環器内科では、県下で唯一、外来での冠動脈(心臓の血管)のCT検査をさらに深く、実際に心カテ治療が必要かどうかをより正確に見極める装置がはいました!適宜患者さんを紹介させていただきます!胸痛、運動時の息上がりなどの症状があるかたは、どうぞ、当院へ。皆様の大切な命を守るお手伝いをさせていただきます!

認知症、残念ながら発症したら最善の対策を。でもその前に生活習慣病をやっつけることなるべく縁を切っていきたいものです。

浅い川も深く渡れ、あつものにこりてなますをふく、

でもよいのです。

少しでも皆様の健康長寿のお役にたてれば!

●豆知識●

脳のしわ

しわが多いほど考える働きが増える、イルカは人間よりも多い。この狭い頭蓋骨という入れ物にはしわにして折りたたんでいれるのが一番!しかもこのしわはきちんと規則性がある!

マーモセットにはしわがない!つつつ。昆虫には脳がある。ウニ、ひとで、クラゲにはない!

頭の重さ

4-6kg。うつむくだけで頸椎(首の骨)に負荷がかかる!60度うつむくと30kg近くも!そうだ、いつも顔あげてるほうがいい!**<脳なし犬の高吠え>**とは言われたくないな。

<脳ある鷹は爪を隠す>ならいいけどな。

