あんた、知っちょったな？心臓も年取るんじゃ。えらいこっちゃが、そりゃそうじゃろ！

若いのはそれだけでいいわなあ！

年取るにつれ**心臓病や糖尿病、アルツハイマー病、癌などを発症**する。**老化関連疾患**という。
人間の身体は60兆個の細胞でできてるが、想像つかない！兎に角多い！
細胞は決められた限界までしか分裂(増えていく)できないけど、それを超えると老化細胞となって体のあちこちで機能低下や炎症を起こす！

1）動脈硬化は血管の老化を一つの原因として高血圧、心筋梗塞、脳卒中などおこす。
2）肥満によって脂肪組織も老化して内臓に脂肪を貯金する！この貯金要らないわ！
3）心臓の細胞が老化すると心筋の肥大と関連することが。ゼーゼー苦しくなる。
心臓機能が低下すると糖尿病との関連も。

全部年だからですませたくないわ！もちっとは元気でいこうえ！

＜今回は心臓弁膜症について！＞

心臓には4つの弁があって血液を心臓のなかで一定の方向へ流してる。
これらが**老化、変性でうまく開いたりぴったり閉じたりできなくなるのが心臓弁膜症。**弁がうまく閉まらないと血液が逆流、弁の石灰化、沈着などで開きが悪くなると血液が弁の間をうまく通過できない(狭窄)！弁膜症は特に加齢で**僧帽弁**（心臓には4つ部屋がある。左の二つの部屋の境にある弁）の閉じ方が悪くなったり、大動脈弁（心臓から全身に血液を送り出す、いわば風船の空気の出口）が硬く開かなくなる。**疲れ、だるさ、息切れ**が起こる。**大動脈弁狭窄症はひどくなると失神、胸痛、そして突然死おこす！！**
適度な運動、減塩、禁煙、ぬるめ、短時間の半身浴など心がけて！生活習慣病のコントロールはもちろん必要です。

＜当院での治療＞

当院では**心臓病の早期発見**に努めてる。採血(その日にほとんど結果がでます)
心電図、心臓、頚部（血管の動脈硬化を具体的にみます）超音波エコー、またレントゲン検査や24時間心電図検査、睡眠時無呼吸検査（無呼吸が一定限度あると夜間の突然死に関連！）運動負荷検査など実施してる。
また**大分大学医学部にハートチーム（循環器内科と心臓血管外科）があるので必要に応じて紹介してる。当方も以前チームの会合に参加してましたが心臓弁膜症や不整脈患者さんの治療方針について実に活発な議論がなされてる！このチームの歴史は長い！10年以上！経験豊富で県内で最先端の治療をしてくれて安心できる！急性心筋梗塞の患者さんや大きな動脈の病気（解離）についても、もちろん県内で最新の治療をしてくれる！**
さらに当院は近隣総合病院とも連携してる！

＜医者にかかりとうねえかもしれんが、一回は医者にみちもろうたほうがいいで！
有備無患：ゆうびむかん＞故実父切石文士の口癖でした。
こけぬ先の杖！浅い川も深く渡れ！跳ぶ前に見よ！めざしましょ健康長寿。

豆知識

昆虫の寿命
カゲロウは24時間！蚊は2、3週間！カブトムシは幼虫時代から含めると1年！白アリの女王(日本じゃないよ)は50年から100年という説が！ちなみに江戸時代までの日本人平均寿命は30歳以下！

とっておきの大きな豆知識

心やさしい職員さんと息子さんが大切に育ててるダンゴムシ！
頑張ってくれたら2．3年生きるそう！感動！脱皮したダンゴムシ。
ダンゴムシは体半分ずつ脱皮する！クリニックのゴーヤをたべてるダンゴムシ。

職員だより

全員該当者は新型コロナワクチン4回目をほぼ打ち終わりました。
暑い夏にも負けないで患者さんが笑顔で帰れるように日々頑張ってます！

栄養指導室だより

別府大学短期大学部食物栄養科から講師の先生と共に将来の大分県の食を担う管理栄養士の学生さんの卵が研修にきています。どうかよろしくお願い致します。
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だいてます。