4月号

医療法人
諒文の眞記念会

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

四月！＜木花採月：このはとりつき：蚕に食べさせる桑の実をとるから）＞。大分市上野公園の桜、竹田市岡城の桜！昔の岡城の石段をバイクでウイリーで登った友達がいる！入田の奥の牧の城の桜もきれい！牧の城は実は城でなく中世の山城（自然の要塞を利用、敵が侵入したらのろしあげて知らせる）だった。津賀牟礼城（つがむれじょう）を守ってた。牧の城は大分県環境整備課などの肝いりで工藤憲治さん達が＜牧の城を守ろう会＞を看板など作って整備した！ありがとうございます！連れ合い出身の伊賀上野の城の桜も見事。我が娘達も何度上野城の桜みて忍者屋敷で遊んだ事か。桃色のくのいち忍者の格好で！いとこの杏奈ちゃんや利果ちゃん達と！我が娘達、上の娘は1歳過ぎで手を引いて、下はまだ赤ちゃんでくぐーぐー＞寝たまま抱っこして奈良の長谷寺の桜見も！昔姉が小学生に上がる頃、なぜか母敏子は姉だけ竹田市のバレエ教室に通わせ私は素敵なチュチュ着た姉のレッスンを指くわえて見てていじけて牧の家戻って押し入れの2階でふて寝した！でもそのおかげで押し入れ2階に天井に続く入口をみつけ、こそっと天井あがってはいずりまわった！うふ！その時の天井からの不審な音は私です！姉と私は日曜は片山先生の絵画教室（二人共おかげで田能村竹田祭の絵画展で賞もらった！）、その後書道教室、帰りは竹田の町で買ってきてと頼まれたちくわを入田から歩いて牧まで帰る途中、姉は食べんかったけど私は全部食べてしまってた！不思議と母は怒らんかった！そして白坂先生の珠算塾！中学1年で何とか1級とれた！牧の家は、ゆすら、ぼけの花が満開、雪の下の葉の天ぷらも食べた！姉が20歳すぎで東京で学んでた春には、両方乗りたいとねだって今はなき特急富士の寝台列車で大阪まで、その後当時珍しかった新幹線で東京まで！姉ちゃんあの時はありがとう。東京の2000円のハンバーグに高くて眼がとびでた。昔桜の季節、片島で夜遅く勉強してて変な音して騒いだら父文士が家の周囲を確認してくれ、私は泣き顔でせがんで＜びびんこ＞（肩車）してもらってご機嫌に！よく＜石やーきいも、やきいも＞とか＜ラーメンはいかが？＞と車で販売きてくれて母敏子と＜待って待って！＞と入れ物もって走ってでたのも冬から春でした！春風駘蕩（しゅんぷうたいとう、春風そよそよ）、春和景明（しゅんわけいめい、穏やかで陽気な春）がいつまでも続くといいな！侍J：WBCおめでとう！大分トリニータも今年は必ずジャンプアップ！

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

4月の歌

すみれたんぽぽ咲いてくれた　山頭火

おらが世や そこらの草も餅になる　小林一茶

京は九万九千くんじゅ（群衆）の花見哉　松尾芭蕉

花見に群れつつ人の来るのみぞあたら桜の咎にはありける　西行
花見に沢山ひとがくるのは桜に風流があるからだなあ

うすべにの枝垂梅のほころぶを待ちてか鳴き来るメジロ愛（かな）しも　故実父切石文士

春の風桜の花や葉っぱなど躍らせながら過ぎて行きたり
短歌雑誌＜八雲＞地力集：大分県立農業大学校創立40周年記誌より生徒さんの作品

豆知識

馬肉は桜肉？

江戸時代獣肉食べるのが禁止されたが猪（いのしし）は牡丹（ぼたん）、鹿は紅葉（もみじ）として庶民は食べてた。馬肉も桜に似てるので桜肉として食べてたらしい。

梅雨が沢山！

冬から春に変わるときの長雨は菜種梅雨（なたねつゆ）、春から夏は梅雨、夏から秋はすすき梅雨、秋から冬は山茶花（さざんか）梅雨

おまけ

北海道には梅雨がないが蝦夷（えぞ）梅雨という6月ころの長雨がある！よかった！梅雨がないと長靴はいてランランができない！上の娘は小学生の時、雨ふったあとの大きな水たまりに浸かって座って実に嬉しそうにしてた！母も嬉しくなったよ！

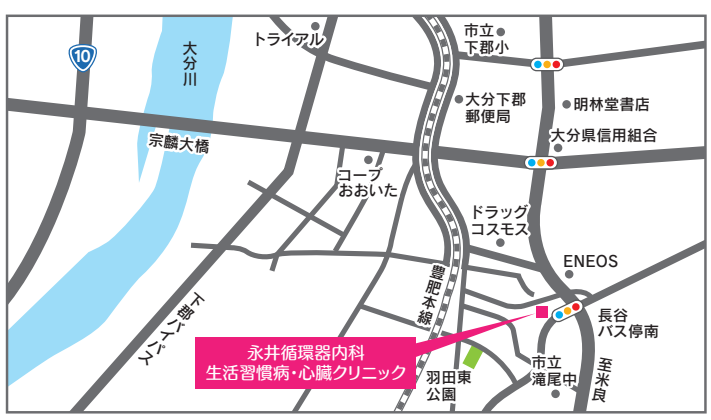
診療内容

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



ほう、月やら火星に行くち計画があるちえ？
そら、ちっとでん長生きしち夢だけでん、
みちょかななあ！脳卒中・循環器対策基本法ち、
よう分からんがでけたごたるで。

血のめぐり、循環器についての病気

心臓：不整脈＜とととと、ドクンドクン、こわーーーい**心房細動**はどど、ど、どどどどお＞
心臓弁膜症：心臓に4つ部屋があり、血液の流れは一方通行だが弁が動脈硬化で硬くなって閉じにくかったり開きにくくなり血液の流れがみだれる。
心筋虚血：心筋梗塞、狭心症：胸痛や放散痛（胸以外のとこが痛くなる）などおこる。ひどい時は命にかかわる。
大動脈解離、大動脈瘤：大きい動脈が瘤作ったり、何かのはずみで裂けて命がなくなることも。
心不全：心臓病が進んで心臓がうまく働かなくなる。息上がりやむくみが起こる。
頭の血管：脳卒中：頭の血管がつまったり破けたり。脳梗塞や脳出血。
くも膜下出血：もともと大きく瘤のようになっていた動脈が破けるなど。転倒などでの外傷性もあり。

生活習慣病を是正することで循環器の病気の発症を抑えたり、遅らせよう。
加齢による変化は仕方ないとしても。若い時に戻れたらええが！

高血圧：血縁者に高血圧の人がいれば特に注意。遺伝もありうる。塩分控えて朝晩の家庭血圧測定を。
糖尿病：肥満があれば減量を目標に。これも遺伝がありうる。重症化すると失明や透析など。心筋梗塞も起こりやすい。
脂質異常症：血管壁にコレステロールや中性脂肪などの塊がこびりつき大きくなると血流を妨げることも！
腎臓病：腎臓の血管の動脈硬化が進んだり、腎臓の働きが悪くなると透析になることも。
喫煙：一番よくないわ！どんなにあれこれ注意しても手から砂がこぼれるように動脈硬化が進み、せっかくのあなたの美貌も台無し！咽頭癌は喫煙者は煙草吸わない人の32倍起こるとの報告も。

有酸素運動(軽いジョギングや水泳、歩行など)の習慣や規則
正しい食生活と食べ過ぎないことがとても大切！実行あるのみ！

当院では

血液生化学検査（甲状腺機能検査含む）、心電図、心臓、頚部超音波検査、24時間心電図検査など実施、**大分大学循環器内科や近隣の医療機関とも連携**して適切な診療を心がけています。

＜頭隠して尻隠さず＞＜団子隠そうより跡隠せ＞にならぬよう、
頭も心臓も全身を大切に守っていきましょう。岡(傍)目八目（おかめはちもく）、
第3者のほうが良くわかってるなんてことにならないように！

職員だより 職員一同、毎日患者さんの待ち時間減らせるよう頑張ってます！なじみの患者さんからお声掛けいただくこともあり元気がでます！また今年も院長のお誕生日にお花を送りました。

栄養指導室だより 単身赴任で外食の多い方やご高齢で食事の内容がかたよるという方にも少しでもお役に立てればと思っております。学生の研修もたまにありますがよろしくお願いします。

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。

豆知識

○昆虫と腎臓　昆虫にも人間の腎臓のような＜マルピーギ管＞という器官があって余分な水や代謝物を排泄する！だから蝉のおしっこかけられたり。あ、あなた、みみずにおしっこかけちゃだめ！

○昆虫と脳　昆虫が逃げ回ったり、求愛行動するのは脳（のようなもの）と、胸腹部神経節なるものがあるからで、キノコ体という部分は記憶を司どるとか。うーむ。蚊は脳卒中起こすという報告も。除虫菊にでもやられるのかなあ？おーい、上の娘よ、1歳過ぎのとき橿原市昆虫館で沢山の蝶々みたの覚えてる？ひまわり保育園の遠足で！その前に集合場所に皆集まってるのにひとりだけ庭を歩き回ってて母はあなたを必死でおっかけたよ！そして下の娘よ、大好きなダンゴムシは脳がなくて神経系だけらしい。でも心はあるとか！