10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

10月！神無月（かみなしづき）。神々が出雲の国に行ってしまうから！出雲は神在月（かみありづき）！**10月10日は体育の日。**1964年10月10日に東京オリンピックが開催されたから。1年で一番晴れる確率の高い日を選んで当時のオリンピック関係者は雨降らないかドキドキだったそう！その日は快晴でブルーインパルスも飛んだ！自分達は小学校のテレビで授業中にオリンピックをみさせてもらってた！！＜その時の粋なはからい、入田小学校の先生方ありがとう＞**運動会と言えば姉がはじめて臨時で赴任してた上津江中学校**、何度も姉のとこ遊びにいったがおいしそうなワサビ畑がたくさん！！（あ、ワサビと、日本の風流を現す、わび、さびは全く別物！）**敏子母は大分の私立幼稚園長**してて少し全国に名前が知れてたためか上津江中学校と幼稚園の合同運動会のとき、母、姉、私で応援に行ってたらいつの間にか放送席に乞われて座ってて＜赤頑張れ、白頑張れ＞と幼稚園生全員を応援してその声が壮大な日田の山々に反射してたのを今も思い出す！敏子母、長生きしてね！二人の娘の孫の顔見るんじゃぞ！！運動会はもともと1874年(明治7年)3月に海軍兵学校で＜競闘遊戯会＞が開催されたのが最初とか。そしてなかなか時間とれないけど秋のしんみりと静寂な碇山に登ったり、故郷牧の山のどんぐり君達に会いたいな。そして**今年6月24日義姉が1年の闘病の末天国に旅立った。**義姉は数年前、あと15分弱で皆大切な法事にでかけるという時、義母が＜喪服がない＞と言い出し、私ならまず＜え、お母さん、しっかりしてよ！ぷんぷん！＞という所を＜わかった。待ってね。一緒に思い出そう、まず前着たのはいつかなあ？＞と全く普通に優しく接してた。結局喪服見つからず黒っぽい服で落ち着いたけど私は自分を恥じた。義姉は弱音はかず、抗がん剤使用しても少しでもよくなると感謝し、周囲の人が優しくて自分は恵まれている、とまで漏らしてた。心からのご冥福をお祈りします。私も義姉のにじみでる優しさを、本物のまごころをお手本にします！**＜ところで秋といえば(小さい秋みつけた)を思い出す。竹田市岡城の紅葉もきれいです！＞**

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

10月の歌

木の葉ひかる雲が秋になりきった　山頭火
ほろほろ酔うて木の葉ふる　山頭火
裏をみせ表をみせて散るもみじ　良寛
猫の子のちょいと押さえる木の葉かな　一茶
白露（しらつゆ）をこぼさぬ萩（はぎ）のうねりかな　芭蕉
おしなべてものを思わぬ人にさへ 心をつくる秋のはつかぜ　西行
風邪ひいて頭痛いしのど痛い さらにもましてひとりは痛い
短歌雑誌＜八雲＞地力集；大分県立農業大学校創立40周年記念誌より：生徒さんの作品

颱風の豫報に不安はつのれども 黙し植ゑゆく川岸の田を　切石文士
父は教員の傍ら、畑仕事もしてた。文士お父さん、大好きだよ！！ありがとう。

トーフイジェケタナー　ユージェケタナー
昔は豆腐は手作り！　糸ひいても食べてたな！ふふ。

刻露清秀（こくろせいしゅう）：秋の気候がすがすがしいこと　**風霜高禊（ふうそうこうけつ）：清らかに澄んだ秋空**
すがすがしい秋を満喫しましょ。秋のイワシ雲でてもよだれたらさないように！！ね！！

豆知識

○鉢巻き **精神統一や気合入れるため頭の＜鉢＞**にまく。鎌倉時代武士が兜がずれないようにまいたのがはじめとか。しかし神様の時代に天照大神（あまてらすおおみかみ）が天岩戸に隠れて世界が真っ暗になった時岩戸から出てもらうため天宇受売(あめのうずめ)という人が頭に蔦を巻いて踊ったのが最初とも。自分も受験勉強のとき長いタオルでねじり鉢巻きして＜これで頭がさえるわ！＞と思ったが痛かっただけだった。とほほ。はちまきと、ちまきは別物！

○ブルマ 19世紀半ばの欧米で、コルセットで体締め付けてスカートをふわっとさせたのが流行、**これをアメリカ生まれのブルーマーさんが改良して作ったのが由来。**日本では大正末期からブルマ着用するように。ちょうちんブルマだった！！

職員だより ご家庭の事情で退職した職員さん、新たに入職してくれた職員さん方と色々ありましたが、これからも頑張ります！

栄養指導室だより 複数の生活習慣病を抱えた患者さんから＜よくわかりました、頑張ってみます！＞とお返事いただきとてもうれしく思ました。
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。

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、頚部、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

血圧んたけえ人と糖尿病ん人は
関係しち起こることがおいいんな?むがむとうわりいじゃねえな!

インスリンちゃなんな?

血糖値の調節をする、膵臓からでるホルモン(食べるホルモンじゃない!)の一種。
食後血糖があがるとインスリンがでて血糖値を調節してくれる。

高血圧と糖尿病

①高血圧患者さんはそうでない人に比し糖尿病を合併していることが2、3倍多く、高血圧の診断から10年たつと糖尿病発症者はかなり増えてくる。逆に糖尿病患者さんも時間がたつと高血圧症を糖尿病でない人の2倍以上発症することが多いとの報告がある。こんなもちつもたれつの関係は、やだ!!

②高血圧と糖尿病が合併すると心臓や血管系の病気は約6倍増えるとの報告がある。
つまり狭心症とか心筋梗塞とか脳卒中。こりゃ大変!

③まず医療機関受診を、あるいは健診を!高血圧も糖尿病も一部では遺伝も言われてます。
その方達は特に動脈硬化が進みやすいです。

＜高血圧＞

塩分控えて薄味で、野菜やキノコがお勧め。魚は干物よりはお刺身で、なますもOK!ラーメンなどの汁は残して。

＜糖尿病＞

食べて悪いものはない!食べ過ぎないこと。今日これ食べたら明日は我慢するなどめりはりを、揚げ物は蒸し物に変える、マヨネーズはヨーグルト混ぜてカロリー減らすなど。外食の場合はなるべく1汁3菜でバランス良く!

外食の多い方はなるべく定食を。
野菜を先に食べ、刺身、焼き魚、野菜炒めなどお勧め!
腹八部目で、そ、そして食べたつもりで少し残す勇気を。

豆知識1

戦争中の糖尿病事情

戦争中は2型糖尿病(自分で食べすぎで太ったりして糖尿病になる)は減少(粗食のため!)したが、1型糖尿病(もともと血糖値を下げるインスリンというホルモンを膵臓からだせなくて外からインスリンを打つ必要のある人)はインスリンが入手できず、家畜からとったインスリンは軍部優先で庶民は製薬企業で研究して魚からのインスリンで命をつないだ!研究者さん、マグロ、カツオ、鯨さん、ありがとう!

豆知識2

犬と猫の糖尿病は原因ちがう?

犬は膵臓のインスリン出す細胞が減っていく、猫は慢性的膵臓の病気から起こる、症状治療法は同じ。犬、猫さんは、そこのあなたの食べ過ぎ太りすぎからの糖尿病ではありませぬ!

豆知識3

日本で最初の糖尿病患者

平安時代の権力者:藤原道長が明らかにわかっている日本で最初の糖尿病患者。晩年は失明し、背なかのできもの(糖尿病は抵抗力弱くなり感染しやすい)が化膿して亡くなった!おいしいものをいっぱいたべてたのでしょうが粗食が一番!ハチミツとか甘酒飲んで3日に1回は豪華な宴をしてたとか。むむ、いいなあ、うらやましいけどな!?

豆知識4

上杉謙信の死因は?

上杉謙信は高血圧性脳出血でトイレでなくなったという報告が。大酒飲みで魚の塩辛などいつも食べてたとか。(大野郡犬飼町の塩辛は天下1品!故諒義父さんも私も大好き!ですが食べ過ぎ注意)

＜高血圧と糖尿病＞

血圧高い人はそうでない人に比し、糖尿病合併してるひとが2、3倍!
大昔の縄文時代など(はじめ人間ギャートルズの世界?)狩猟で生きてた頃は血糖さがると走れなくなるんでむしろインスリンを多めにつかうことはなかった(体のしくみ)。血圧も食物からの大切なカリウムは豊富だったが血圧上昇にたずさわるナトリウム(塩)はほとんどなく貴重だった!。二足歩行(立って歩くこと)始めて製塩方法を発明したところ塩分どんどんとるようになって血圧があがった!!あちゃー!!

当院では

当院では糖尿病、高血圧、脂質異常症、不整脈、心臓弁膜症など動脈硬化、及びその進展がもたらす脳卒中や心筋梗塞、透析などを何とか減らしたいと思ってます。血液生化学検査(その日に大部分の結果がでるのでその日からの診療に役立たせお薬の調節もします)、心電図、心エコー、レントゲン検査、頚部エコー(血管の動脈硬化そのものがわかります)、血管年齢、腹部エコー、肺機能検査(喫煙者はお勧め)などで総合的に調べ皆様の健康長寿を目指しています。

**思い立ったが吉日、
迅速果敢(じんそくかかん)
先延ばしよりは
どうせするなら
今でしょ、
健康長寿を
楽しみましょう!**