

8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

8月: 旧暦で燕去月(つばめさりつき)とも。7月、8月は七夕、お盆、花火大会など行事も盛りだくさん。お盆は敏子お母さんはじめ沢山の御先祖様が帰ってきてくれる。3日間ですが心から楽しみにします。そして夏といえば何といっても突然の雷! <地震、雷、火事、親父>とはいうが親父は<大山嵐: おおやまじ>が変化したもので自然にはさからえないものという意味があるらしい。ちなみに雷からおへそとられる言い伝えはおなかこわさないようにおへそを守るという意味だけでなく、おへそを隠すように前かがみになることで姿勢が低くなり雷が落ちにくくなるそう! 清少納言の枕草子でもくせめておそろしきもの、よる鳴る神>と雷こわいよと言てる。でも我が娘達が大好きだった絵本<かみなりちゃんとだるまちゃん>では雷君はとても優しいお友達! 花ばあちゃんや両親からは<ピカッと光って三つ数えて音がしなければ、まだ雷は遠いけんな!>と教わってた。そして夏といえばお化け屋敷。小さい頃別府ラクテンチのお化け屋敷によく連れていって貰ってた。まず入り口からはいると、足元から吹き出る冷たい風の洗礼を受けてた! ずっと昔、高校生の頃姉ちゃんと2人で確かトキハデパートの片隅のお化け屋敷にはいった思い出が。お化け役のお兄さんに学生力パンを振り回してぶつけたのは私です。ごめんなさい。我が娘は娘達が小学生のころ大阪のどでかいビルの中のお化け屋敷に連れてった。楽しかったね。今はそれがどこだったかわからない。夢か幻か。そして夏といえば竹田市牧で我が山の下狩り。鉢巻き姿の父文士とおにぎりとやかん持った母敏子の後を近所の人や姉ちゃんと共に山登り。ぴょんぴょんはねてつた私! 我が娘達の山登りは大和三山! 頑張ったね! 気楽なムームー着て暑さをしのぎながら今年の夏も乗り切りましょ。

暑熱順化(しょねつじゅんか)、心静自然涼(しんせいしじれんりょう)体を暑さになれさせ心おだやかにすれば自然と体も涼しく感じる! でも熱中症にはご注意!

悲しいことにクリニックのお魚さん、水温上昇、熱中症で全滅、1匹だけ生きています。ごめんね。

## <大分の方言>

オマエーイ、イナンジェン、ダレカイイレチクルルワン  
あなたが帰らなくても誰かが取り入れてくれますよ

大分方言に見る主格助詞{イ}の研究; 切石文士(別府大学紀要 第8号1989)

## 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



## 八月の歌

あがる、あがる、花火、花火はなにに、やなぎと毬に。  
消える、消える、花火、消えてはなにに、見えない國の花に。 金子みすゞ  
おのづから月宿るべき隙もなく池に蓮の花咲きにけり 西行  
木啄(きつつき)も庵はやぶらず 夏木立 芭蕉  
夏草や どこまで行っても道はない 種田山頭火

大丈夫と思った玉ネギ 次の日にシート飛ばされ雨にぬれおり

短歌雑誌<八雲>地力集; 大分県立農業大学校創立40周年記念誌より生徒さんの作品

ブローニュの小暗き森のかげうけて セーヌの河のにぶく光れり 切石文士  
海外研修にて

## 豆知識

### 夏のおばけ野菜

おばけきゅうり、なすび、カボチャ、オクラ、にんじん。まだあるかな? おばけカボチャは家畜用。



### ひげと皮

若いトイウモロコシの髭には栄養たっぷり! 髭茶や炒め物で。キウイの皮も! チクチク感はアルミホイルなどでこすって。ちなみに自分はびわを丸ごと食べてる!



### 下駄

夏は、浴衣と下駄! 下駄は昔々の弥生時代に農具として登場、水田で足が沈まないよう作られた! なら、竹馬どうでしょう!

### 職員だより

猛暑となっていますが新型コロナ、感染性胃腸炎と増えつつあり院内ではマスク着用をお願いしています。一緒に夏を乗り切りましょう。



### 栄養指導室だより

複数の病気をお持ちの患者さんが食事指導受けにこられ薬がすこしても減ったと院長から連絡受けるとうれしくなります。

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



# 太っちょったらわりいちえ?ちったあよかろうに。

## 肥満とは

脂肪が体に沢山たまつた状態。BMIという身長と体重から計算した数値で正常か、どの程度の肥満かを測る。



## 肥満症のあなた

### ▲ まず注意

2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症、痛風、心筋梗塞や狭心症、不整脈(肥満で心臓の内外膜に脂肪が付着し、致命的脳梗塞と関連する心房細動も発症がかかる)、肝機能障害、あちこちの関節が痛い、膝がいたいなど

### ▲ 肥満に関連して

大腸癌、膵臓癌、子宮癌などの癌、胆石症、気管支喘息、逆流性食道炎なども増える

### ▲ 肥満の原因に別の病気が隠れてることが!

内分泌の病気(甲状腺機能低下など)、遺伝性のもの、頭の視床下部という所の病気、薬の副作用など

## ふんなら、どげえすらいいな?

### <食事療法>

栄養バランスのとれた食事。目標体重を決め、食べ過ぎない。まず汁ものや野菜から食べる。こんにゃくやシイタケなどカロリーのほとんどないものを取り入れる。夕食を早めにたべて間食をしない。



### <薬膳>

東洋医学を取り入れ栄養のバランスよく健康的に痩せる。ね、憲ちゃん!

### <運動療法>

有酸素運動:軽いジョギングなど。プールで歩くこともお勧め。

### <行動療法>

毎日体重測定する、必ず一口30回噛むなど。全身を毎日鏡にうつすなど。

### <薬物療法>

西洋薬の一種や、糖尿病薬で減量できるのもあるが、適応がなければ処方はしない。一部言われている漢方薬も本人のやる気次第で副作用に注意しながらの処方となる。

### <外科療法>

6ヶ月以上の内科的治療でも効果ない場合に、適応あれば実施。ちなみに大分大学医学部には肥満外来があります。

## 医療機関受診はもちろん!

当院では血液生化学検査(その日に結果ができるので病気の診断と治療を当日から開始可能)、心電図、心臓、腹部、甲状腺エコー、頸部エコー(肥満関連の病気がどのように動脈硬化に影響しているかみる)などで、加療、かつ栄養指導で適切な食事指導もする。

## 豆知識

### お相撲さん

くあんこ型:お菓子のくあんこでなく魚のくアンコウのように太った体型。安定感やパワーあり。体重重すぎると足腰に故障が。元横綱北の湖、元大関小錦など。

反対はくそつぶ型:スープの材料の鶏ガラが語源。筋肉質でやせ型。宇良、元大関千代の富士など。ちなみに田舎では昔たくあんをくこんこと言っていた!



### 戦国武将

備前(佐賀から長崎)に1500年代にいた武将は、現在で6Lサイズ、腹回り140cm、甲冑(かっちゅう:よろいかぶと)はあんこ型の特別サイズ!だった。超重かつたらしい。

### 肥満の言葉

グラマーな女性、どつしりな男性、ぽっちゃり、ふっくら、ふくよか。ぶにぶに。赤ちゃんはほっぷつんとしたくなる!



### 豆の豆知識

カタツムリは生まれたときから殻(から)があり、進化してナメクジになったそう。ヤドカリはもともと殻はなく、だんだん大きい殻にのりかえるらしい。太りすぎて合う殻がないということはないらしい。



## 医食同源(いしょくどうげん)

食べ物も薬も同じ源。健康的な食事は未病(みびよう)を防ぐ!

大食短命(大食いは命が短い)、腹八分目に医者いらず(我が愛する花ばあちゃんは腹六分目で老いを忘れ102歳まで生きた!)ちょこっとずつ一汁三菜で健康長寿めざしましょ!