

11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

秋! <禾>は穀物を <火>は乾かすなどからこの時期を秋といふ! 実り、収穫の時。そして寒い所から <雁>:かり>という鳥達が渡ってくる。森鷗外の切ない <雁> という小説がある。また、秋の神様は竜田姫(たつたひめ:秋の紅葉や錦のような美しさをもたらす)。秋毎壳神(あきびのかみ:稻作、収穫をお守りくださる)、秋葉様(火災から人々を守る)がおられる。竹田市岡城、入田神原(こうばる)からの祖母山も紅葉がきれい。山路に散ったカルタはなんの札。金と赤との落ち葉の札に、虫食い流の筆のあと。>金子みすゞの唄。紅葉が沢山のカルタに! そして秋は昔は地区あげての運動会季節! 農閑期で天気も良い日が多かつた。自分が小学生の時は屋台もでた! 棉菓子でもなんでもほとんど5円から10円、それでも大金! おばQがはやってた。敷戸小学校運動会では上の娘は騎馬戦で相手のはちまきとった。ど根性発揮! 下の娘は6年最後に壇上で緊張しながら皆様、お疲れ様>と言えた。花ばあちゃんもテントの下でみててくれたね。そういえば連れ合いは三重県上野の小学年のときリレー競争で2番手だったが1番でバトンもらって、前方にいた先輩達ががんばれと応援してくれたので1直線に走って、後ろ残りの6人が皆連れ合いの後を追っかけたので徒競走になってしまい午後全員やり直しだったそう。曲がるべきとこを無視して真っ直ぐ行く性格はこの頃からかな?? たくさんの思い出を心に閉じこめる!

歳寒の松柏<寒さ厳しくとも松や柏のようにしつかり生えている→困難に、負けない>、苦心甘来<寒い日を耐えぬいていこ!>

追記: 知人の招待で薬膳料理食べた! 気をめぐらせ体を温めるものなどいただいた! おいしかった!

純子ちゃん40年前の傘返却ありがと! おしゃめな傘!

トキハさん、頑張ってください!

どなたか、名水百選の竹田市門田入田にビール工場建ててくださいませんか! 昔竹田美人という言葉あり。水がきれいだから!! 私はあてはまらない!

<大分の方言>

カジェイタッタカノー カジェイタター モミガヒル

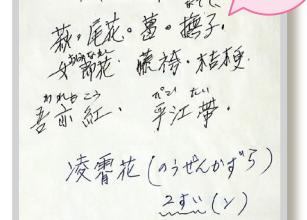
風がふきだしたかな、風が吹けばモミ(脱穀しないままのもみ殻のついたままの米)が乾くよ

大分県方言に見る主格助詞「イ」の研究 切石文士
別府大学短期大学部紀要第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

母敏子
の文字



十一月の歌

誰もゐないでコスモスをよいである 山頭火

まつ草やしらぬ木の葉のへばりつく 芭蕉

さまざまの錦ありける深山かな花見し峰をしぐれ染めつつ 西行
色とりどりの深い山だなあ、春は花見て今は時雨(しぐれ)が染めているなあ。

手ぬぐひで年をかくすや 盆踊り 良寛

大賛成です!!



実家のお花

草山に膝をいだきつまんまろに真赤き秋の夕日をぞみる 若山牧水

空見上げ雲の流れを追ひ行くと人の流れの小さく見ゆる

短歌雑誌く八雲>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

台風の去りてかそけき裏山はカナカナ蝉の声に暮れゆく
切石文士遺稿集くトロッコ>より

豆知識

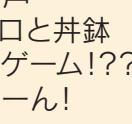
○紅葉(もみじ)と 楓(かえで)と八ツ手

紅葉は平安時代、染物に使つたらしくもむから語源が。楓は葉が大きくてくかえるの手>に似てるから。天狗のうちわは八つ手! 饅頭はもみぢ饅頭! 八つ手饅頭も欲しいな!



○鳴き声

こおろぎ:リリリリ
鈴虫:リーンリーン
ウマオイ:スイッチヨン
人間:ワーン、エーン、シクシク
チンチロリン:①松虫の声
 ②サイコロと丼鉢
 使つたゲーム!??
 ふーーーん!



職員だより

インフルエンザ、帯状疱疹、肺炎球菌予防接種ワクチン希望の方が増えています。二重のチェックで先生、事務、看護師ともに間違いないようやっています。



栄養指導室だより

寒くなってきました。健全な食生活で免疫力を高めて今後を共に乗り切りましょう。

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



胸んあたりがどげえかありや心臓調べたほうがいいちえ? どげえもねえでんわりい時もあるんじゃなあ。



～不整脈:心房細動(しんぼうさいどう)のお話～

不整脈(どうき、きょうつうなど)について

どうもないのに不整脈起こってる事も。

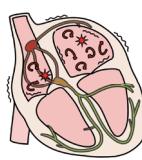
- なにかのはずみにどきどき起こってすぐとまる
- 何かのどにつまつたような、バクバクする感じ
- ドクンドクンときもち悪いが長くは続かない
- どんぶらっこっこ、どんぶらどどーこと
不規則に感じる胸の症状。

不整脈は放置しないでまず調べよう

良性の不整脈は、症状があつても命にかかわらない。でも不整脈の種類によっては意識がなくなる、ゼーゼーハーハー息上がりする、足がむくんでくる、脳梗塞を起こしたり、突然死につながるなど!

心房細動(しんぼうさいどう)一番よくない不整脈のひとつ。

＜心房細動とは＞心臓の4つの部屋のうち、左の小さい部屋か両側の小さい部屋が痙攣したように震えて血栓(血の塊り)ができるそれが頭に飛ぶと重篤な脳梗塞起こし、時として命がなくなる、下半身にとぶと腎臓や脾臓(古い赤血球を壊したり、免疫をつかさどる)の血管を詰まらせる。



＜原因＞急性の貧血や感染、ひどい血管の脱水、甲状腺機能の亢進、外科の手術後、重症の大動脈弁狭窄症(大動脈弁という全身に心臓から血液を送り出すとても大切な弁がきちんと開かない)等と関連。睡眠時無呼吸症候群と関連する事も。心筋症(心臓の筋肉そのものの病気)や、遺伝性ある事も。ストレス、生活習慣病(高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、高コレステロール血症等)の放置も良くない。過剰な飲酒、カフェイン摂取も。加齢も関係!

ではどうしたら:あなたにできることは!

まず生活習慣病の改善!禁煙は必須!高血圧やコレステロールが高い、糖尿病も肥満もある、等では、これら生活習慣改善が大切だが、採血結果が悪かつたり血管エコーで血栓(血の塊)が沢山あって血管がすでに狭くなっていたら個人差はあるが内服薬が必要になる事も。血圧の薬で良い状態になっても薬やめたら血管の壁に再度強い圧力がかかり高血圧となり動脈硬化がさらに進行、脳卒中や心筋梗塞の危険性が増す事も。怪我や胃炎などは治れば薬は中止できるが、人間が20歳の頃に若返れないように、動脈硬化(動脈の血管の壁が硬くなる)は加齢と共に進んでいく。何とか必要最低限の薬で良い状態を保ち少しでも動脈硬化の進展を防ぎ健康長寿、心房細動発症の抑制を願う。肥満の方が減量したり運動して塩分を控えた複数の薬を減量、中止できる場合もある。薬が減るのは大歓迎!普段のバランスとれた食生活も大切!牛乳の飲みすぎは貧血注意の場合が。野菜も適宜とる!



当院では

まず心電図検査(心房細動の起りやすさがわかる心電計で検査)、生活習慣病のリスクの程度(その日の内に採血結果がわかるので対応しやすい)、心臓、頸部超音波検査(この検査で血管がどのくらい詰まっているか、脳梗塞、心筋梗塞発症のリスクがある程度予想できる)、レントゲン検査、下肢血管超音波検査(足の血管のつまり具合を必要に応じて検査)、腹部超音波検査(腹部大動脈がつまってないかなどもみる)など実施、必要に応じて大分大学医学部循環器内科や他の総合病院と連携、狭心症など心筋の虚血(心臓の筋肉に血液が足りない状態がないか)も診てもらう。カテールアブレーションといって心房細動をおこらないようにする画期的方法で生涯血圧さらさらの薬と縁の切れる患者さんもいる!

＜石に立つ矢＞のごとく、今後も皆様の健康長寿目指して、頑張っていきます!

豆知識

脳梗塞でなくなったといわれる武将
上杉謙信、源頼朝、徳川吉宗、平清盛など。
肥満や高血圧が関係とも。



動物の心臓の病気

ボクサー犬は心筋の病気で、チワワ、トイプードル、
マルチーズなどは心臓弁膜症からの
不整脈が多いらしい。かわいそ。

エジプトのミイラ

CT検査などから脳梗塞発症してた可能性ある
らしい!杖のようなものも一緒に埋葬
されてた? ? 生活習慣病は此の
頃からあったのかな?

