



院長のつぶやき

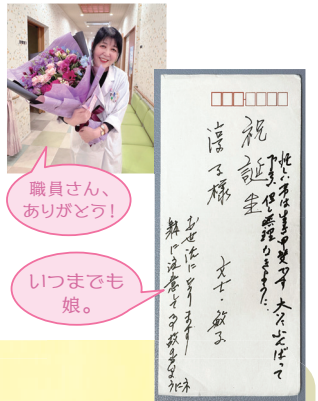
新型コロナもインフルエンザも治まりつつあるがまだ油断できない!3月は旧暦別名:竹秋(ちくしゅう):タケノコの栄養の為竹の葉が黄色くなる!4月は麦秋(ばくしゅう)麦の収穫!日本の入学式、卒業式は明治時代に始まった。1900年(明治33年)頃、尋常小学校で。春は我が母校竹田市立入田小学校も娘達の過ごした敷戸小学校も校庭には桜の木が満開!私と連れ合いの母校、奈良県立医科大学の学生当時のアパート近くの醍醐池周辺は見事な桜。伊賀上野城、吉野山も。花ばあちゃんや両親と我が娘達と桜まみれになりながらお花見した。そうそう、桜は塩漬けにして食べられる。竹田市入田の家に両親が仲人したご夫婦が新婚でご挨拶に来られた時、敏子母が桜茶出した!縁起物!日本では兵庫県に樹齢1000年のく仙人の桜>がある。桜の精が住んでるかな?卒業式、入学式といえば先生方は正装。幼い時見つけたく盛いちゃん竹田市牧の青年師範学校の桜並木をバックに白馬に乗っているかつこいい写真>が頭に焼き付いてる。袴は娘達の大学の卒業式でも履いてた。しかも足元がブーツ!今時の若者はこうなんだと内心驚いていたが、実は、大正時代、エビ茶色の袴にブーツをはいたスタイルが女学生の間で流行!何て事!昔に戻ってる!良きこと!そして春の入田小学校で思い出すのが体育館の裏のでっかい防空壕をふさぐように先生方が盛り土してて、土ん

中に無数のカブトムシの幼虫が白い体を見せてた事。大きくなって立派に飛び立っていったかな?初めて小学校行く前の夜は鉛筆を数本、小刀で削って芯を尖らせた!以後毎晩の日課!消しゴムも空豆くらいに小さくなるまで使った!シャープペンシルが出始めたのは中学2年の時。当時通ってた南部中学の全校大会でくシャープペンシルを学校に持ってきていいか悪いか>が議題に!古き良き時代!我が日本の春の神く佐保姫:平城京にいらっしやると言われる>様に守られて自然のめぐみ、春の息吹をいただきましょ!
卒業、入学の季節。く浮き世渡らば豆腐で渡れ>:世の中は豆腐の様にしなやかに、肩肘はらずいこ。く千里同風;せんりどうふう:離れても心は一つ>く雄飛雌伏:ゆうひじふく:大きく羽ばたく>!く磨杵成針:まきよくせいしん:努力は必ず報われる>!あなたの物語は今から始まる!

<大分の方言>クローナッチキタナー。カジェイフキジェータ。
<暗くなってきたねえ、風が吹きだした。>
大分方言にみる主格助詞{イ}の研究:別府大学短期大学部 紀要第8号(1989) 切石文士

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



職員さん、ありがとうございます!

いつまでも娘。

四月の歌

春風の花を散らすとみる夢は さめても胸のさわぐ鳴りけり 西行
吉野山 ござぬの花を見し日より 心は身にもそはずなりにき 西行
吉野山の桜をみて心はそこへ飛んでいった
春へ窓を開く 山頭火
うつくしき花屋が妻の朝髪と 我が袖と吹く春の風かな 与謝野晶子
美しい花屋の妻の朝髪と自分の袖を春の風が吹きぬけるよ
空あかく燃ゆる若葉を 散るさくら 特攻隊員:梶原少尉
当番の一仕事終え帰寮中ふと見上げると満天の星
短歌雑誌く八雲>地力集:大分県立農業高等学校創立40周年記念誌より生徒さんの作品
この蕾ほころぶ頃は7年の 職場に別れ告ぐる日なるか
遺稿集くトロツコ>より 切石 文士
文士お父さん、とても愛着をもち朝7時には出勤してた大分上野丘高校の勤務、大変お疲れ様でした。私淳子は生徒としても在籍してた。学校警備のおじさんにいつも感謝してたね。

豆知識

●イチゴ:

あまおうの由来

我が娘の連れ合いが教えてくれた。福岡では小学生から習って当たり前!くイチゴあまおう>の由来!くあかい、まるい、おおきい、うまい>確かにイチゴの中味がく赤い>!



●桃青中学校:

連れ合いの卒業した中学校

松尾芭蕉の俳号がくとうせい>。まだ熟してない桃にたとえて。父文士はものすごく感動してた。連れ合いは小学生のときから夏休み宿題に俳句があつたが全国当たり前と思つた!

●ウコン

竹田市牧の我が家にはくゆすら、レンギョウ、きんもくせい、すおう>が咲いてた。敏子母がお花大好き。桜の木も!カレーのくウコン;黄色の粉>、実は日本ではく黄桜>という別物。インドカレーのターメリック(日本語ウコン)と色が似て日本ではくうこん桜>ともいう!

●鶯の鳴き声

春はホーホケキョく法、法華経>に聞こえるのでとても縁起が良い!ちなみに秋から冬はくチャッチャツ>らしい。あちゃー!

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・睡眠時無呼吸検査
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



朝起きでえたら、口ん中い、からっからじゃ。 そら、いびきはひでえち言わるるで。



～睡眠時無呼吸症候群(SAS)と生活習慣病～

睡眠時無呼吸症候群とは

寝てる間に呼吸が止まる。異常のない人も1時間数回呼吸止まってるらしい。
SASの定義は1時間に10秒以上の呼吸停止が5回以上ある場合から。30回以上は特に重症。

- 閉塞性:鼻つまりや舌の根っこが喉のほうへ落ち込んで呼吸止まる
- 中枢性:脳から呼吸しろ指令がでないで息とまる

多くは上記が一緒に起こってる。



診断

1泊2日入院で脳波、呼吸、血中酸素濃度、心電図調べる。AHI(無呼吸低呼吸指数)20以上(2026年6月からは15以上)でC-PAP(持続してマスクから空気を送り気道を広げる装置)の適応。
入院しないで簡易検査(自宅で夜検査)もある。機器を自宅に持ち帰る。この時はAHI:40以上(2026年6月からは30以上)がC-PAPの適応。

生活習慣病との関係、その他

「減量」「禁酒」「禁煙」「抱き枕などで横向きに寝る」など。

SASは慢性的酸素不足、寝てる間の神経の緊張、炎症などでひどくなる。大動脈瘤や大動脈解離、脳卒中との関連の指摘もあり。高血圧、糖尿病、慢性心不全、不整脈(心房細動など)などをコントロールしていかないと睡眠障害の悪化と生活習慣病の悪化の悪循環になる事が。心筋梗塞発症の直接的影響も言われてる。呼吸止まって酸素不足になり、心臓の筋肉の酸素が不足して致命的不整脈や突然死が起こる事が!日中の眠気で気づかないうちに交通事故起こすことも。パイロットもSASあっても適切にC-PAPで対応できてれば飛行機操縦できる!SASはその治療と生活習慣病のコントロールと両方からの改善を!例えば、SASのみ治療して高血圧放っておくと血管弾力の低下、治療抵抗性高血圧になり心不全、脳卒中など発症も。



ではどうすれば?

SASが診断されたら主にC-PAPという鼻に装着するマスクつけて、寝てる間の呼吸を補助する。マウスピース(軽症から中等症)や舌刺激療法(重症)などもあるがC-PAPが確実でお勧め(中等症から重症:保険適応あり)。

当院は簡易型睡眠時無呼吸検査機器で入院せずにSASの診断してる。特に致命的重症不整脈心房細動見つかったらSASとの関係がありうるので必要時SASの検査必須。心不全や突然死を防ぐ!



輾転反則(てんてんはんそく):悩みで寝返り、眠れない、も
邯鄲(かんたん)の夢:人の世のはかなさ、人生は夢のようにはかない、
でも困るな。エジソン:<みんな寝すぎている、私は死んだ後たっぷり眠る>
うーん、私はどうしようかな?<睡眠は薬に勝る>ですね。
花ばあちゃん、諒義父さん、文士父さん、敏子母さん、有田眞先生、淳子の夢にでてきてね。
お休みなさい。

職員だより

表にでないコロナの感染がまだたくさんあります。マスク、手洗いで感染に十分注意してください。

梅子ちゃん



栄養指導室だより

軽度腎機能障害の方が増えています。食事の塩分なども指導させていただきます。

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います。

豆知識

●C-PAP:睡眠補助装置 オーストラリアのサリバンという医師が、自分の母親のいびきが大きく1968年朝母親が急死していたことから研究発明した。日本は1990年代後半から保険適応に。

●アザラシ、トド、オットセイ、セイウチ 水中生活に適応するため意図的に呼吸をとめることができる。我が娘よ、最近訪れたくうみたまごの彼ら、そうなんだって!すごいね。



●妖怪いびき入道 グゴツ!と叫んで数十秒呼吸とまる・らしい。

●武将とSAS <徳川家康>肥満で鷹狩り(たかがり)中も居眠り。<上杉謙信>トイレで倒れて49歳で早世(そうせい)。高血圧とSASがあった!? 戦国時代、戦いの前の夜は武将が堂々といびきかいて寝るほど肝(きも)が座って勝ち戦(かちいくさ)になると思われてた。何て事!!

