

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

2026年秋！10月は旧暦神無月(かんなづき)。全国の神様が
出雲大社に集まる。出雲地方では神有月(かみありづき)！その他
初霜月とも。秋といえば清少納言の枕草子の一節：秋は夕暮れ。夕日のさして山の端いと
近うなりたるに鳥の寝所へ行くとして、三つ四つ、二つ三つなど飛び急ぐさへあはれなり：
中学、高校、大学と古文の世界に憧れ、夜御簾(すだれ、みす)をあけて外を眺めていた
と思っていた。そして秋といえば我が連れ合いには伊賀上野での鬼行列という楽し恐ろ
しい思い出がある。小学校低学年の頃10月25日、伊賀上野で鬼行列！酒に酔っぱらった
くひよつこ：正式にはひよろつき鬼>という男性が背中にも釣鐘や斧を背負い、重さに耐えかねひよろつき廻り
子供達にちょっかい！何と今は某会社の立派な会長してる義兄も沿道で両隣のおじさんからく逃がすまいぞ！>と
左右の手をひかれ鬼からちょっかい出されワンワン泣いてたらしい。我が連れ合いは故諒義父さんの肩車で高見の
見物だったとか！伊賀のだんじり、鬼行列は国、ユネスコの重要無形文化財、文化遺産！また紅葉と言えば奈良県立
医大の時は我が娘達を秋に赤目四十八滝に連れって。まだ小学生にもなっていないがよく頑張って歩いたね。
滝の細い道を通り抜けたらブドウ畑があった！奈良の紅葉は百人一首、在原業平のくちはやぶる神代も聞かず竜田川
からくれなゐに水くくるとは：竜田川に落ちる紅葉が川の水を絞り染めのように染めてる>の歌でも有名！そして

秋は銀杏(いちよう)！花ばあちゃんは私が九大薬学部生のとき4年間欠かさず季節ごとの押し花送ってくれた。秋は銀杏の葉っぱを画用紙
一面に貼り付けて南天の実をセロテープであちこちにとめて。私はそんな大好きな花ばあちゃんの気持ちに答えられず、花ばあちゃんが亡く
なる前の夜21時、くまた来るよ>といったら私の手をぎゅつと握り返してくれたのに、翌朝私達が病室にだどりつくと同時に心電図がフラット
になり心臓が止まった。私達が間に合うよう力ふりしぼって待っててくれたんだ！昔はお布団の数も少なく、幼い
頃は花ばあちゃんと一緒に寝床で「淳子は湯タンポ!!」と言われてた。そんな大好きな花ばあちゃん、あの日の夜
帰ってしまっでごめんなさい。花ばあちゃんとは何度も福岡
宮崎宮放生会にも行ったね。私が九大通った4年間、寅さん
のような売り手にすんでのところでだまされかけたり。私と
花ばあちゃんの秋の思い出。花ばあちゃん、大好きだよ！今は
天国でご両親や茂兄ちゃんとゆっくり語ってますか？淳子
はまだまだ頑張るね。そうそう、佐田兄ちゃん、いつもたく
さん銀杏(ぎんなん)くれてたけど、体調大丈夫ですか？で、
秋の味覚は柿と栗！桃栗三年柿八年梅は酸い酸い十三年、
梨はゆるゆるの十五年、柚子の大馬鹿十八年、蜜柑の間抜けは
二十年、だそうだが柚子と蜜柑さん、大丈夫、頑張って！
一葉知秋(いちようちしゅう)：一枚の葉が落ちて秋を知るよ
うに少しの前兆から物事を見抜く、新涼灯火(しんりょうとう)
とか：秋の涼しさの中で読書する。そこのあなた、間違っ
ても、春蛙秋蟬(しゅんあしゅうぜん)：ただ騒々しいだけ)は避
けるべし！

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

<秋の歌>

秋の夜や旅の男の針仕事

秋風やあれも昔の美少年 小林一茶

行くあきや手をひろげたる栗のいが 松尾芭蕉

暮れはつる 秋の形見にしばし見んもみぢ散らすな 木枯らしの風 西行
晩秋の形見にも少しもみじをみていたいから木枯らしよまだちらさないでくれ

歩き続ける 彼岸花咲き続ける 山頭火

空を見る夕日の空は茜色その日の終わりをからすが飛んでる

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

団扇のごと大形の花深紅に燃ゆる 仏桑華夕べは合掌何折る

遺稿集<トロコ>より 切石文士 ※仏桑華：ハイビスカス

うちの
庭に咲いた
季節外れの朝顔

豆知識

●どんぐりと帽子

正式には殻斗(かくと)。

はかま、パンツともいう。花の根本の小さな葉(苞葉：ほうよう)が集まって変化したもの。実を虫などから守る役目。コナラ、クヌギ、スダジイなども形は違うが帽子がある!!さらに、どんぐりは重層などであく抜きして食べられる!

●もみぢ他

・紅 葉：秋に赤くなるカエデ科の植物。もみぢ饅頭は1906年に山口県宮島の旅館から依頼され高津常助が考案したのがはじまり。
・やつて：ウコギ科。葉が大きき7つから9つに切れ込み。天狗の羽団扇(はうちわ)ともいう
・かえで：カエデ科。葉の形が蛙の手に似てる。
・くまで：熊手：落ち葉集める掃除用具!熊の手のひらに似てる!<やすで>はムカデに似て、落ち葉などたべる無害幼虫!

●冬眠と類袋

リスは厳しい冬の食べ物自分を分の類袋に沢山集めて運び貯蔵食を作る。
母敏子の類袋：母は類がこけて貧相にみえたくないと写真撮るたびに両頬に飴いれてふくらましてた!淳子は知ってた!

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



メタボリックドミノの話

そげんこつは知らんが、おれどーがまっぼし氣をつけないかんちえ？

メタボリック ドミノとは

生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病、コレステロールが高いなど)から**心臓や血管の病気**(脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など)にもなり**心不全**(普通の生活でも苦しくてゼーゼーいう、肺に水がたまる)等、病気が次々とつながったように起こる事、**認知症、失明や、筋肉が減って歩けなくなる**等を引き起こす。
※ドミノ: 12世紀中国の<宣和牌: せんわはい>が起源とも。日本の江戸時代の<将棋倒し>のようなもの。並べたものが次々後ろのものに押されて倒れていく。



メタボリックドミノを途中で止めよう

メタボリックドミノは、できるだけ上流(始めの方)で病気の発症を止め、コントロールすることが必要。

・高血圧

高い血圧で血管内皮や平滑筋細胞(血管の内側にあるもの)が壊され、脳と血液の循環(めぐり)の調節がこわれて**認知症につながる事**も。

・高コレステロール血症

コレステロールを下げる薬がアミロイドβ蛋白(ある種類の蛋白、脳のゴミ)の凝集抑制(かたまることを妨げる)、あるいは分解促進、炎症起こす事を妨げることも。コレステロールを一定の値に下げる事が大切。

・糖尿病

末梢(首から下、筋肉、肝臓など)でインスリンが効きにくくなると脳でもインスリンが効きにくくなり(脳に色々な物質がいくには、血液脳関門という関所!があるがここを通りにくくなる)**認知症発症と関連してくる事が**。

＃生活習慣病等は、骨粗鬆症発症のリスクにもなる!こりやいかん!



では、どうしましょ!

食生活の改善と運動もしよう!十分な睡眠、休息も。

当院では血液検査(その日にほとんどの結果がわかるのでその日からの診療に役立つ)、安静時心電図検査、24時間心電図検査、心臓超音波検査、腹部超音波検査、動脈硬化の検査(首の血管の超音波検査)等で診療、皆様の健康長寿願ってる。

<中流(ちゅうりゅう)の砥柱(しちゅう): 激しい川の流れ、悪い時代のまっただなかですつくと立ち、乱れを正して独立独歩(どくりつどっぽ)でいく>!! そうすればきっと<百花繚乱: ひやかかりょうらん: 花が次々咲き乱れる><百花斉放: ひやかかせいほう: たくさんの花が一斉に咲く>となると信じる!
悪いドミノの流れを止め、さらに流れをさかのぼる! 若返る方法探すのは人類の永遠の課題! 私も赤ちゃんに若返りたい! ? きっとくぶーたれた赤んぼ>になるな! ?

職員だより

インフルエンザが例年より早い流行です。患者さんと自分達の感染防御をしっかりとします。



栄養指導室だより

秋は沢山おいしい野菜や果物がありますがそれらをと入れながら栄養指導致します。

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します。

●豆知識●

●縁起のいい? 動物

- ・トカゲ: 敵から逃げる時尻尾を切り落として生き延び尻尾は、またできる!
- ・ウサギ: 前にしかビョンビョンいかない。悪運を飛び越える!
- ・サル: 災難が去る<さる>。厄除けの動物。ありがたや!
- ・ヘビ: 脱皮(古い皮を脱ぎ去る)を繰り返すことから新しい事へ何度もリセット(も一度やってみる事)できる!



●ウルトラマンドミノ 1999年公開劇場版で<ウルトラマンドミノ>があった!

ウルトラセブン、ウルトラマンゼアス、バルタン星人、ガンダーなど出演。最後はドミノが繋がってウルトラマンショーがきちんとできたそう。残念! 見てないわ!



●ドミノ的に負けた戦国武将 甲州征伐: 1572年: 織田、徳川連合軍の侵攻で親族筆頭の穴山軍まで徳川に寝がえり武田軍は負けた。ドミノ返しのごとく。なんてこと!

<大分の方言>

ココマジェ オマエンカタンジャ

<ここまでがあなたのうちです>

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

秋のおたより 金子みすゞ

山から町へのお便りは、「牡蠣の実、栗の実、熟れ候(そうろう)、ひよどり、鶉(つぐみ)、啼き候、お山はまつりになり候。」町から山へのおたよりは、「燕(つばめ)がみんな、去(い)に候、柳の葉っぱが散り候、さむく、さみしく、なり候。」