

# 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

四月!旧暦別名;木葉採月(このはとりつき)!木の葉は蚕に食べさせる桑の葉。桑の実、アケビ、くるみ等田舎道の端っこに自生してて、小学校帰りに採って食べた!蚕は養蚕(ようさん)してる近所のお家、麻生みっちゃんちに遊びに行くと一部屋が蚕部屋!幼虫も繭もいた!絹糸とるためゆでられて蚕さんは死ぬらしい。ごめんね。蚕はそのまま成長すると蚕蛾(カイコガ)になる。何十年も昔、竹田市に映画館が一つしかなく、見に行く事も贅沢な頃、入田小学校体育館で午後から映画がたまに上映されワクワク。その中の一つがくモスラ。蚕蛾が、怪獣映画でゴジラと戦ったモスラのモデル!大好きだった双子の歌手、ザ・ピーナッツがモスラを覚醒、呼び出すモスラの歌を歌った!春は畑にれんげ、たんぼぼ、竹田牧の庭もアネモネやチューリップやパンジー等。母敏子が花が大好きで。ある朝起きたら庭の一面の花がごそと盗まれてた。その時母からく淳ちゃん、花泥棒は泥棒じゃねえき、仕方ないわ>と教えられた。花が好きなのに悪い人はいないからと。

春はつくしも採り放題。近所の子達動員して沢山とり収穫は全部ガキ大将の私へ。何て事!袴をとって夜はつくしの卵とし。お花見は、私がまだ20代の時は、今はなき福岡平和台球場(西鉄ライオンズなどの本拠地)の周りの公園の桜見を朝から陣取りして沢山の友達と。我が娘二人連れて別府ラクテンチや、三重県伊賀上野城、大分城址公園でも桜見。城址公園では当時勤務先大分中村病院看護師さん達、我が娘たちとお花見。看護師さん方、娘達をかわいがってくれてありがとう。ところで金子みすゞの歌:<春の朝;雀がなくな、いい日和だな、うっとり、うっとり、ねむいな。うへの脛(まぶた)はあこうか、下の脛はまアだよ。うっとり、うっとり ねむいな>。春の眠りは心地よい。余談だが両親の実家片付け中、天国に旅立った母敏子の名前の載った大分青年師範女子部同窓会名簿がでてきた。さんざし会(山査子会)と名付けられ母は1回生。一緒に昭和56年?皆で日田山水館の屋形船で鶺鴒いを楽しんでる写真でてきた。お母さん笑顔いっぱい!片づけは、進まない。

勇往邁進(ゆうおうまいしん)、忘己利他(もうこりた) 困難を恐れず真っ直ぐに、人様のために尽くします。

## 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



職員さんから誕生プレゼント♡

薄紅に葉はいちはやく萌えいでて咲かむとすなり山桜花 若山牧水  
父文士からく淳子、山桜はのう、葉が先にでるんじゃ>と教わった!

春なれ名もなき山の薄霞 芭蕉

はれやかに置床なをす花の春 一鷺(いちろ:芭蕉の弟子)  
連れあいの御先祖様の一人!

## 四月の歌

山人に花咲きぬと尋ねればいさ白雲と答えてぞ行く 西行  
桜の花は一面に咲くと白い雲のようにみえる!

作物はなくてはならぬ物ならば 作ってみようおいしい野菜  
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

樹齢七百年大楠の木蔭に鎮もれる 菊池十五代の墓所は幽けし(かそけし)  
切石文士:遺稿集トロッコより  
高校生の頃、両親、姉ちゃんと、熊本菊池溪谷行ったよ。

## <大分の方言>

ドーシタンカ、ヒョクット:どうしたんですか、急に。  
切石文士:大分県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

## 豆知識

### 桜と櫻とさくら

桜は新字体、櫻は旧字体。<さくら>は映画男はつらいよの寅さんの妹!桜の語源は木花開耶姫くこのはなさくやひめ:短命だった美しき神様>

### 春菊と菊

春に黄色い花咲くから春菊、葉っぱを料理に!菊は仏花に選ばれ長持ち。白菊はく穢れがない、ご冥福を>の花言葉。蚊取り線香の原料のく除虫菊も菊!



### おたまじゃくし

- ①杓子(しゃくし)は縄文時代遺跡で棒の先に貝をつけたのが見つかった。現在は飯が杓子、汁用は玉杓子。自分ちでは汁用は貝杓子(かいじゃくし)!元正天皇の病気の時、多賀神社神主が強飯を杓子で献上したら快癒、お多賀杓子と言われ、おたまじゃくしになった。
- ②カエルの幼生(こども)、田んぼにいる!
- ③音楽では楽譜♪



## 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



# なんな、血圧ん話な、またえ! そげえ血圧、血圧ち、ぎゅうらしいで。

血圧  
4回目のお話

## 体をめぐる血液

心臓は血液を送り出すポンプ、心臓からの血液は動脈血管(壁が厚く、血管も太い)通って無数の毛細血管(細く肉眼では見えない)にいき、静脈血管(壁が薄く、皮膚表面に近い静脈は強く抑えるとぺちゃんこになり血の流れが止まる)を通じてまた心臓に戻る。この**動脈血管の内側にかかる圧力が血圧**。上(収縮期)の血圧が130mmHgだと、水柱で大体1.8メートルの高さまで噴水があがる。1分間に脈拍60で、血圧130mmHgだと1.8mまで1分間に60回水が吹き上がる。**120-130/80mmHgが、大体望ましい血圧**。こんな噴水(想像だけど)顔に当てたら水が何回も強く当たっていてえで。従って動脈血管の壁も血圧高ければそれだけ傷つく!**高い血圧はサイレントキラー(静かな死神)**!自分では何ともないが頭や心臓等の動脈血管が傷つく!高血圧放置は高血圧性心臓病といって最後は心不全(肺に水がたまって、歩くときに息苦しい等)になる事も!



## 血圧測定

左よりは右上腕の肘から上(上腕部)の血圧測定が望ましい。右上腕の方が大動脈に近いから。左右どちらでも基本はOK。**心臓の高さで測定**。朝は起床後1時間以内で排尿すませて、1.2分安静に座って測定。夜は体を締め付けないゆったり部屋着で運動や入浴、喫煙、飲酒直後は避けて、寝る前測定。飲みすぎて寝落ちするそこのあなた、夜測定ができませんぞ!



## 夜間高血圧

一般的に、夜の睡眠中は、副交感神経(脳血管の拡張、心拍数減らす等、どうぞゆっくりしてくださいモードにする)が働き、血圧がさがる。朝ごそごそ動き始めるとくゴキブリではない!>交感神経(興奮、心拍数増やす、気管支拡張するなど、体を戦闘態勢にする)が入れ替わって働く。この切り替えがうまくいかないと体調不良でてくる!**夜間も高血圧続くと脳卒中や心筋梗塞の発症など動脈硬化性疾患をより発症しやすくなり命に関わる事も。**

## 原因と対策(試験みたいですが)

**減塩を。ストレスや睡眠不足注意。**心不全や腎臓の病気、睡眠時無呼吸症候群が隠れてないか等調べる!寝る前、起床時の血圧記録も大切!**禁煙も必須**。下の血圧(拡張期血圧)だけが高い場合は肥満、運動不足などの可能性。薬での調節も考慮。下の血圧が低いのは加齢その他で動脈硬化が進んだ場合。

## 当院では

心電図、心エコー、レントゲン、その日にわかる血液検査結果や24時間血圧計、診察時に患者さんから朝晩の血圧記録をみせて頂く等で**高血圧の動脈硬化予防も!**

**美意延年(びいえんねん:毎日を楽しく生きれば自然と長生き)!健康長寿めざしましょう!**

### 職員だより

たくさんの患者さんと会話させていただく中で色々勉強になっております。今後も患者さん第一で頑張ってます。



### 栄養指導室だより

体重が減らない、血圧が改善しない等で再度指導させていただく患者さんもいます。精一杯真摯に対応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おります。

## 豆知識

### 動物の色々



・**ナマケモノ**:1日20時間程度木の上で動かない。血圧低すぎて測定できない。1日の食事は8g程度の柔らかい葉で十分。高血圧症にはならない!

・**犬**:撫でると落ち着いて心拍数がさがり血圧さがったとの研究あり!

・**トガリネズミ**:心拍数1000回/分以上、はつかねずみ心拍数600回~700回程度

・**シロナガスクジラ**:体がでかくて心拍数2回/分との報告が。心臓がお相撲取りさんみたいでかい!心拍数は体ちっちゃいと速く、でっかいと遅い!

### 竹

植物は心臓ないが色々な工夫で、例えば一晩で地下茎から栄養たっぷりの水を吸い上げる。竹節の間に竹水として溜める。かぐや姫はこの水を飲んで育ったのかな?

