



ゆきうさぎ

YUKIUSAGI

岩谷^{いわや}医院会報 第5号 平成15年9月29日

院長より
一言



患者さんとの対話を大切に



多くの患者さんに接してきていろいろなことを学ばせていただいています。患者さんとの対話もそのひとつです。会話をしているうちにその方の悩みの半分は解決することも少なくありません。病は気からの実感です。私の福島医大第一外科時代の恩師であります本多憲児先生が若い教員によく言われた言葉があります。『いいか君たち、患者さんの話を良く聞くことは大事なことだが、もっと大事なことは患者さんから話を聞き出すことなんだ』と。先生は当時ドイツ語を交えて話されたのですが、私もその言葉に共感し、その後学生の授業のときなどに良く使わせていただきました。開業して1年3ヵ月、改めてその言葉をかみしめています。そのために診療時間がどうしても長くなります。待合室のあなた。もう少しお待ちください。次はあなたの番です。

今朝（8月30日）のラジオ福島ふれスタ朝1番で横山俊邦先生の朝の一句では人が環境を作り環境が人をつくるといい話でした。患者さんが医院を出るときに、来てよかったと思っていただける広い意味でのよい医療環境作りにスタッフとともに取り組んでゆきたいと思っております。

今年^{ことし}は世界的に異常気候とか。福島もだいたいおかしいですね。7月、8月の日照時間の少なさで、果物や米などの発育が悪くこの不況の中農家の方も大きな痛手をこうむっており、産業の活性化にも影響を与えているようです。この悪循環、どこかで好転してほしいですね。ジャイアンツも今年はだめでしたね。来年に期待しましょう。少し涼しいかと思うと、また暑くなり、冷房の好きな患者さん、嫌いな患者さん、岩谷医院の受付は、患者さんに気持ち良くお待ちいただけるよう待合室の温度調節にも努力しています。

青空とゆきうさぎ

福島市 蓬萊町 小丸 孝也 さん

◇ 天空に夢を育むゆきうさぎ

岩谷医院のシンボルカラーは、青空に通じる青色。因みに会報はライトブルー、通院手帳はダークブルー。

青は冷静、調和、集中など精神的な安定性をもたらす色であり、「青が与えるパワー」は極めて大きいものがあります。

心身のリラックス、血圧や体温を下げる効果、それ以上に、空や海、地球など大きく広いイメージがあり、物質よりも心の豊かさ、生きる力（若さ）に連動するのは！

濃紺の通院手帳をいただいたとき、これが開かれた、しかも心が込められたいわば「心の手帳」かなと一人実感したところです。

どうか、ヒヤシンス医療の原点として、この「濃紺の手帳」が、先生（病院）と患者、先生（病院）と地域のそれぞれの心の架橋（かけはし）になることを念じています。

岩谷医院の通院手帳ができました

の手帳を是非見せていただき、自分のご家族がどんな病名で、医院でどのような診療を受けているのかこの手帳を参考にしてください。そういった中から少しでもご家族の会話が弾めばこの上ない喜びです。



通院手帳配布第一号の
原田重子さん
〔福島市佐倉下〕



ゆきうさぎ4号でお伝えした岩谷医院通院手帳を患者さんにお渡ししています。入院と違い外来診療の場合にはご家族の方とお話しする機会があまりありません。手帳の目的はいろいろありますが、ご家族の方にも

【岩谷医院】について感じたこと

福島市 伏拝 寺島 充さん

まず、駐車場は玄関の一番近い所に、車椅子専用スペースを設けてあり、他の車の出入りも容易に出来て非常に便利です。玄関入口は風除室を設けてあり、待合室の温度変化を考慮されており、我々患者への思いやりが感じられます。

待合室は全体的に広く色合いも大変良く、又、静かなBGMも流れていて、気の休める所です。

そして、受付カウンターが正面にあり、もし待っている患者が具合が悪くなくても一目で見える様にレイアウトされています。それから各診察室もきれいで明るく、快く受診出来ます。

岩谷医院長はじめ、看護師さん他のスタッフの皆様も、大変気持ちの良い方々ばかりでお勧め出来る岩谷医院だと思っております。

私がお世話になりましたのが5月14日で、別に狙って来た訳ではないのですが、なんと、その日はめでたくも、丁度一周年の日であり、聞いてびっくり。私は記念すべき患者かも。医院内には一周年記念号の「ゆきうさぎ」が発行され、他に「通院手帳」も同じく発行されていて、頂きました手帳を開いて見ますと、先生が患者の病名は勿論のこと以前からの経歴等を詳しく記載されており、医院長いわく、例えば旅行先で具合が悪くなくても、他の先生がこの手帳を見れば分かる様に書いてありますと説明され、ここまで患者の先のことまで考えておられることは、我々患者が本当に安心出来る事と云えます。

岩谷医院の一周年を祝い、これからより一層発展する岩谷医院を築き上げて下さい。(一周年記念患者 757番)

健康で、充実した生活を願って

福島市 小倉寺 小山 庄作さん

平成元年6月9日、医大でバイパス手術を受けてから15年になります。6月いっぱい、ICUで治療を続けさせてもらいました。

岩谷先生から、「大丈夫だからがんばって」と励まされたことが今でも忘れられないです。現在岩谷先生に月2回、駅前の高木先生に1回、足・腰の治療に接骨院へ週1～2回通っています。病院通いや街へ出かけるときなど、健康の維持にと思っただけ歩くよう努めています。歩き始めは何となくごちなく感じますが、1kmも歩くとすっきりしてきて歩幅も大きく、膝を伸ばし、すがすがしい気分になってきます。周りの景色を眺め、季節の移り変わりを感じながら歩くのも楽しいものです。

勤めていたところは庭木や草花などには無関心だったのですが、退職後は興味をもつようになり、庭の片隅に植えたキュウリやトマトの育つ様子を見てみると、なんとなくうれしくなってきました。

年老いた身で、世のため人のためなどとは考えられないし、だからといって、ぼんやり過ごしてはますます老けてしまう。聞き慣れた歌手の名前が浮かんでこないなど、毎日の生活の中で、ちょっとしたことを思い出せないことがよくあります。ボケなどと考えたことはないですが、これも一種の老化現象なのかな…と思ったり。

社会に役立つような年は過ぎてしまったし、これといった特技があるわけでもなし、もしできるとすれば孫たちの勉強の手助けくらいのもので。息子の子供たちは下が高3既に高校受験は過ぎています。娘の子供たちは小学生なので、これからです。いくら役立てばと思いい前に書いた数学のノートの整理をしています。見直すと自分がわかって、学習する子供自身が理解できるかどうか、自分が書いたことに疑問をもつ箇所がいくつかあります。ただわかればよいというだけでなく、学習する子供がなぜそうなるのか、筋道を追って考える力をつけなければ…と。孫たちが近くにいると一緒に住んでいるわけではないので、ノートだけで力をつけてやるとなるとなかなかやっかいです。受験するころに、少しでも勉強の足しになればと思って、ない頭をしばって問題の整理に取り組んでいます。数学に優れた力をもっているわけでもなし、好きだから書いているようなものです。自分が苦勞して学んだということもあって、子供が問題のどこにつまずくか、わかるような気がします。書くには頭を使うこともなるし、ボケ予防にもつながるものと思っています。

入退院を何回となく繰り返し、その都度先生方に助けられ、生きぬくことができたことを心から感謝しています。これからも豊かな自然に親しみ、問題解決に取り組む中で生きることへの喜び、幸せを感じながら一日、一日を過ごしていきたいと思っています。

ムム、鍋島緞通!!

福島市 松川町 大槻 一夫さん

ドアが開くと、ショパンの曲ジャン・ド・フルールが流れていた。心配しながら岩谷医院を訪ねたのですが、待合室に入った途端、我を忘れて耳を傾けておりました。気持ちが和らぎ、今までの思い込みによる心配もいつのまにか薄れています。

受付の方々の、丁寧なお迎えに、診察の前から安心いたしました。待つ間、静かな気球の絵に見とれて、心地よい方向に運ばれて行くような楽しいひとときが持てたり、用意された童話の本を読んで行くうちに、あれれ…自分に問われているのではないのかな、など改めて自分に向かう自分自身が、63歳になった今、目覚めたり…岩谷先生のやわらかな声で名を呼ばれ我に帰り診察室に入りました。ん…私が座る丸椅子に江戸時代佐賀藩から、将軍家に献上されていたと言う鍋島緞通の特別注文とお見受けする丸形敷物が使われています。岩谷先生が患者の私たちを、大切に迎えてくださるお気持ちと受けとめました。座り心地がよく、うれしい診察時間でした。

私の場合、血液検査などいろいろお願いしておりましたので、検査結果から出たいろいろな数値を、岩谷先生が読みながら生活面での注意点など大事なことをきっちりとお話を頂くことができました。今日も来て良かったなと思っております。

ご開院されて一年が過ぎました。私の血圧は一年前と比べ、他人の数値かと思われる程に改善し、快適な毎日を過ごしています。しかし「これでは責任を持って管理できませんよ!」と言われる体重は、夜遅い食事が原因と考えています。私にとって一番の問題点です。ご信頼する岩谷先生のご指導のもとで、定期的な検査を続け、心身共に健康な生き方をしてみたいと願っております。



心臓を守る会の夏季療育キャンプ

8月2, 3日に「郡山自然の家」で行われた療育キャンプに看護師の佐藤公恵さんと参加してきました。キャンプファイヤーやゲームに熱中する子供たちに感激しました。ボランティアの学生の方々、そしてお父さん、お母さん、ご苦労様でした。(院長)



尾形 忠次さん
(福島市南沢又)

ユニークな形の輪挿し。
陶芸にはまっています。



亀谷 正さん
(福島市野田町)

ピアノの次は書道ですか。多才ですねえ。



菜花 菊子さん
(福島市方木田)

今年90歳の菜花さんは折り紙の達人です。以前サイフ用にいただいた蛙で本当にサイフが返ってきました。今も大切にしています。(院長)



丹野 勇記さん
(福島市松川町)

丹精込めて育てられた羽蝶蘭。さぎ草もいただきました。慈しみの心あふれる作品です。

運動苦手な私と解消法

…なるか？

岩谷医院 村上 千恵子 看護師

わたしは運動をするのは下手で苦手です。が、運動不足は全身の筋肉を衰えさせ、その筋肉や靭帯で支えられている胃や大腸その他の消化器などの働きが低下し、さらに便秘など内臓の老化を促進させていくそうです。特にわたしなど中年以上の方で便秘で悩む人の多いのが腸の筋力の低下とのこと。この便秘、対策の一つに、大腸を支える筋肉、腹筋を鍛えるトレーニングが効果的との事。子育てが終わりちょっとウエストまわりが1サイズ・アップ？それは、きっとあの頃より体を使わなくなってきていたり、知らず知らず食べものが…？だったり、いつの間にかウエストまわりにぜい肉？が付いてさらに運動不足に拍車がかかってきている今日この頃です。医院ではときどき便秘で苦しんでいる人の話を耳にします。運動やトレーニングといっても長続きしなければ意味がない？で、私は日々生活の中に腹筋を意識して使う事…例えば、意識的に深く屈む動作をしたり、台所や洗面所、長電話など立ち仕事の時は、片足立ちやつま先立ち移動、また誰も見てないところでは、腹式呼吸や、上体をゆっくり捻ったり、テレビを見る時など床に座り両足を両手で抱え、やや背中側を後ろに倒す動作を20～30秒キープなど体調に合わせて1・2・3・4と、無理のないよう腹筋に刺激を与えるのが効果的との教えに、密かに続けています??汗ばむ程度の運動は全身の代謝機能を高め免疫力を高め風邪など引き難くし、自律神経の働きを良くし、ストレス解消や疲れにくい体を作るとか…汗はかかないまでも、数年後いや数十年後の自分の為に、1・2・3?

当医院の院長でスポーツドクターのご意見はいかがでしょう？

……………その通り!! [院長]



医院からのお知らせ



【高齢者に対するインフルエンザ予防接種】

- 1) 実施期間
平成15年11月1日(土)～12月27日(土)
- 2) 対象者
 - ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省が定める者(障害者手帳1級該当者)であり、接種を希望する福島市民
- 3) 接種料金 ¥1,000円

【一般の方のインフルエンザ予防接種】

- 1) 実施期間
平成15年11月1日(土)から
- 2) 接種料金 ¥3,000円

ご注意 今年度は「SARS」が冬期に再発生する心配も重なり、希望者が多くなることが予想されます

【福島市市民検診のお知らせ】

- 1) 実施期間
平成15年7月1日～11月29日(土)
- 2) 受診内容
基本検診、胸部X線、大腸、(肝炎ウイルス)～岩谷医院において～
受診の際、受診券、保険証をお持ち下さい
電話で予約をなさして下さい

薬局から

「ライフ調剤薬局」から「小島薬局」に名前が変わりました。

—お薬の1包化について—

お薬の飲み忘れ防止のため、1回服用分ずつパックにすることができます。薬局でお薬の入っているシートから外して調剤するため、20分くらいお時間をいただくこととなりますが、服用の仕方や、希望により患者さんのお名前も印刷できますので、たいへん便利です。待ち時間のない方には、配達もしております。ご希望の方は、どうぞ、窓口でおっしゃって下さい。



短歌、俳句、川柳

● 坂大りんさん(福島市佐倉下) ●
濃紺の 通院手帳 渡さるる 命の歩み 刻みて 生きん

(短歌) 幼きに 心身病める 子等守り 医師と家族の 楽しきキャンプ
(俳句) 長き梅雨 晴れて舞台の 舞扇

(川柳) 角川書店 「おくのほそ道を歩く―飯坂温泉―」出版記念俳句コンクール 優秀賞作品
薄墨の 夜空に咲ける 遠花火

(川柳) 早九月 ピンクの 制服 板につき

坂大さん おめでとございます

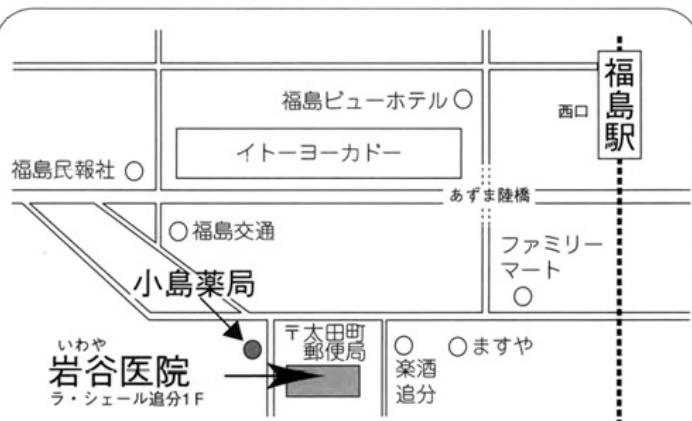
(川柳) 国のため 年金削って 世直しを

貼り薬 効き目わからず 取り忘れ
運動会 みんなでゴール 平和かな

野仏にさすらう 芭蕉 偲ばれる
ふるさとに 春の小川よ よみがえれ

木石は どんな石かな 石頭
草分けは どんな草から 分けるのか

青い木で 小さな泉 よみがえる



【福島駅西口より 徒歩7分】 〒960-8068 福島市太田町 17-27
でんわ 024-528-7770 / FAX 024-528-7780

★ 診療時間 ★

平日(木曜日を除く)は 午前9時～12時 午後2時～5時30分
土曜日は 午前9時～午後2時(昼休みなしで診療いたします)
休診日は 日曜日・祝祭日・木曜日

★ 診療項目 ★

内科疾患・循環器疾患・動脈疾患・先天性心疾患・人工弁管理・ペースメーカー管理・人工血管管理・基本検診 など