



YUKIUSAGI

# いわきクリニック

岩谷医院会報  
第21号

平成21年 1月5日発行

岩谷医院

院長 岩谷 文夫 (循環器専門医、心臓血管外科専門医、健康スポーツ医)

副院長 岩谷 恭子 (循環器専門医、内科認定医、産業医)

ホームページアドレス <http://iwaya-clinic.com>

## 平成21年の新年を迎えました

明けましておめでとうございます。新しい年が素晴らしい年になるよう期待したいのですが、昨年未曾有の金融危機、それに伴って大企業までもがリストラや雇用制限の嵐、泥沼の年金問題、社会保障の



▲2009年初日の出(渡利大橋付近より撮影)

削減政策など今年も憂鬱な話題が続きそうです。そんな中で昨年の明るい話題といえば、四人の日本人のノーベル賞受賞、十七歳のプロゴルファー石川遼君の大活躍などが挙げられます。悪いことの後には必ず良いことがあるはず。それを信じましょう。しかし体調が悪くてはその気力までも失せてしまいます。あなたの体調管理に少しでもお役に立てるよう今年も岩谷医院はスタッフ一同明るく頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

## 院長より一言

### 高齢化社会を楽しく生きる

皆様、新年をお元気に迎えられたことと思います。生きていく限り、人それぞれに悩みがあり、自分のことでなくても大きなストレスとして感じてしまう問題を抱えている方もたくさんいらっしゃいます。高齢になればなるほど、体のいろいろな所に不具合が出てくるのは当然です。そのような不具合が大事に至らないようにチェックするのが私たちの仕事ですが、特に処置の必要のない不具合もたくさんあるようです。アンチエイジングという言葉がありますが、この意味するところは、老化に立ち向かうことではなく、老化と上手に付き合いながら人生をエンジョイすることと理解しています。少々腎機能が悪くても、血糖値が高くてもいいじゃないですか。誰も200才までは生きられません。今を大切に、少々のことにはくよくよせず、大いに人生を楽しみましょう。今年はいいい年にするぞ!!

ふくしまの  
野鳥シリーズ (その8)

連載  
スズメのお話(その1)  
スズメは『ものさし鳥』

福島市太田町 飯田 輝男さん

だれでも野鳥の名前を知りたいと思っ  
ている。その時「スズメより小さい」「スズメよ  
り尾が長い」「スズメよりも太っている」「ほ  
ぼスズメの大きさ」と言うようにスズメを「も  
のさし」のように基準にして考えると良い。  
スズメは、十四センチ〜十五センチの大きさ  
です。

① 「スズメより小さい」のは、「メジロ」……  
目の周りが白いから目白。

② 「ほぼスズメの大きさ」は、「シジュウカ  
ラ」……胸に黒いすじ(ネクタイ)がある。

「ホオジロ」……枝の先端に止まるくせ。  
「ウグイス」……声はすれども姿は見え  
ず。いつも低い茂みの中でさえざるくせ。

③ 「スズメより尾が長い」のは、「セキレイ」  
……川岸、農地、街なかの開けた地上に  
降りて、尾を上下に振るので、見つけや  
すい。よく見かける白と黒の鳥。

④ 「スズメより大きくて、ハトより小さい」  
のは「ムクドリ」……草地、農地を数羽で  
エサ取り。夕方、群れになってねぐらの  
福島駅付近に集まる。「ヒヨドリ」……  
尾がずっと長くて、ヒーヨ ピーヨと啼  
くので、ヒーヨ鳥→ヒヨドリに。

\*今回からは私たちにとってとても身近な鳥スズメがテ  
マです。期待しています(院長)

「いちよう」はいかがが?

福島市笹木野 渡辺 義男さん

「いちよう」という言葉を聞いて、最初に思  
い浮かべるのは何だろう。北京オリンピック  
のレスリングで金・銀メダルに輝いた伊調姉  
妹? それともおせち料理を堪能させてく

れる丈夫な胃腸? どちらもおもしろい連  
想だけど、寒さが厳しい今時分なら银杏(イ  
チョウ)なんかはいかがが。

同じ银杏と書いて、実のほうを指すときは  
「ギンナン」と読ませる。鍋料理、茶碗蒸しに  
欠かせない。澄んだ翡翠色の実は体を芯から  
温めてくれる。八百屋さんでひとつかみ百円

川柳箱より(短歌 俳句 川柳詩)

川柳箱にたくさん投稿していただき、有難うございま  
した。数が多いので一部選択させていただきました。ご了承  
ください。(編集部)

小丸孝也さん(福島市蓬萊町)

短歌

若き日に 病む牛を診し 只見の町  
リズム太鼓の 響き 懐かしき  
幼き頃の よみがえりくる

俳句

一刀に 闘志を秘めし 初稽古  
しみじみと 来し方語る 寒あかね  
雪吊りや 古城の姿 浮き彫りに

川柳

許せない 誤読の首相 信じない  
今の世は 信ずるものが 日々失せし  
死なないで 年金だけが 頼りです  
只管打座(しかんたぎ) ようやくたどる  
無の境地

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

英蓮(がまずみ)の 真つ 赤月山(がっさん)  
指呼(しこ)の間に  
ビルに折れ 川に塵(なび)きて  
北下(きたおろ)し  
温め酒 姫(おみな)らよれば 森しく

ぐらいで売っている。それでも、郊外で実を拾い集めて自家製を楽しむ人が多い。果肉から実を取り出すまでのあの臭いにはいささか閉口するけれど……。

フライパンで焼くとパーンと実が弾ける。殻に裂け目を入れないと危ない。だが、かんたん・レシピがある。そのまんま封筒に数粒入れてレンジでチンする。そうすると薄皮まできれいにむける。三つ、四つ爪楊枝に指し、塩を少々ふりかけるとたちまち立派なお通しとなる。

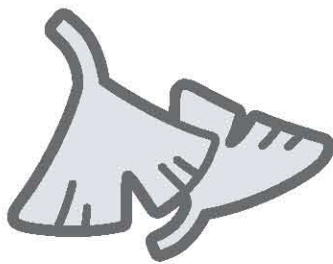
イチヨウは中国原産で、日本に渡って葉の形から「一葉↓いちよう↓いちよう」となつたといわれる。木株にオス、メスがある。実がなるのはもちろん、メスの木である。オスの花粉は一キロは飛ぶ。花粉に「精子」があるのを世界で初めて発見したのは平瀬作五郎という人で、東京大学の小石川植物園には発見のもとになった株が残されているとか。東大の徽章はイチヨウを象っている。ついでに大医学とイチヨウの係わりをもう一つ。大阪大学医学部の学友会は「银杏会」の別称を持つ。医師の集まりなので「胃腸会」かと思つたらそうではない。イチヨウは古く氷河期を生き抜いて一億年余も結実の営みを絶やさなかつたことをお手本にするため、という。

立ち姿の良さから、近年、街路樹や公園の

並木として好まれる。吾妻連峰のふもと、福島市佐原にある県営運動公園のイチヨウ並木は紅葉、いや黄葉の季節、夜間のライトアップでその鮮やかさを一段と際立たせる。けれど、公園の管理人さんによると、ギンナンを狙つて幹に相撲の稽古よろしくテッポウを食らわせたり、蹴りを入れる不心得者がいるという。実を地面に落とそうという魂胆だ。木を痛めつけ、銀杏を銀難にしてしまつてはかわいそうではないか。

森合小学校に近い正眼寺の門前にはいつも「ギンナンご自由にお拾いください」と書かれた卒塔婆が立てられる。境内の大イチヨウにはギンナンが鈴なりとなり、日ざしの暖かな日には子どもたちの格好の遊び場になる。〈銀杏散る兄が駆ければ妹も 安住敦〉の句がふと胸をよぎる。お地蔵様の足元にこぼれ落ちた実を食すれば、きつと風邪知らずの冬を過ごせるに違いない。卒塔婆の墨跡から住職さんのそんな優しさが伝わってくるようだ。

\*なんとも心温まる、癒される文章ですね。渡辺さんの優しいお人柄が溢れています。ちなみにギンナンは漢方では咳止めや夜尿症に効用があるようですが、くれぐれも食べすぎにはご注意ください(院長)



火禱(ひだすき)の 備前がよかれ

古茶を汲む

\*20号掲載の「吾妻嶺の 空へ跳ぶさま 雪うさぎ」はNHK全国俳句コンクールに入選されました。こいつは春から繰起がいいー(院長)

丹治泉水さん(福島市泉)

川柳

へそ曲がり 貫き生きた 友も去り  
曲り角 男の意地で 勝負する  
むくりンゴ ふる里の味 母の味  
忘年会 酒酌む友の 顔が好き  
一年の 無事に感謝し 忘年会

熊川アブさん(福島市腰浜町)

川柳

川柳と 千両まちがえ コイン入れ

\*実際にあった話です(院長)

仲良く名朗さん

川柳

待つる間に いつかあなたと 嫁自慢

花詩草さん

詩

春は桜に癒されて  
夏向日葵に励まされ  
秋は秋桜慰めて  
冬さざんかに活かされて  
巡る季節よ  
ありがとう

# 矢剣町内会より

## いきいきサロンやつるぎ

矢剣町内会副会長 遠藤 昌男さん

矢剣町会では、高齢者に健康で長生きするための福祉ネットワーク活動の施策として、平成十七年七月から「いきいきサロンやつるぎ」を開催しております。

内容は、偶数月の下旬の一日を選び、十時に矢剣会館に希望者を集め、まず健康診断（血圧と体脂肪の測定）を行い、次に軽い体操とゲームをやったり、健康に関する講



話を聞いたりし、続いてお茶を飲みながらのお喋りをするというものです。

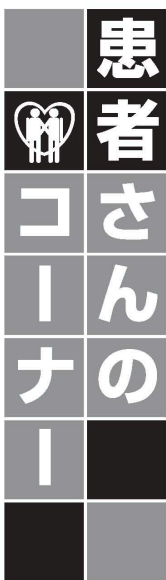
これには、福島市社協第五地区協議会会長の鈴木輝一さんをチーフとし、二人の児童民生委員と十六人のボランティアの協力を得て二班を作り、交互に準備その他のお手伝いをしていただいております。

この催しには、福島中央市民医療生協のご協力をいただいております、又、清明・吉井田地区包括支援センターの方が「介護予防」についての講話をして下さったりしています。

又、年に一度はマイクロバスで日帰りの施設めぐりを行っており、今年も、飯野町の和台遺跡などを見学してきました。

この催しの参加者は、当初は三十人ほどでしたが、今では五十人を超えるまでになっています。

\*矢剣町の皆さんがお元気な理由がわかりました。健康寿命を保つためにはこのような活動が大切ですね(院長)



伊達市梁川町 佐藤 洋君

今年十一月、「コラッセふくしま」で行われた福島パイロットクラブ主催の絵画展、

### 花詩草さん

#### 短歌

母さんに 今日京都へ 行くかいと  
せめて観るなり 旅の番組  
紅葉の 中に咲いてる 冬桜  
何と愛しき 何と可憐な(花見山にて)  
六十路坂 源氏にはまり 千年の  
古都の絵巻ぞ 知るや悲しき

#### 川柳

秋桜の 風に揺れてる フラダンス  
この国に 今欲しいのは 桃太郎  
老いていく 自分を活かす 一服茶  
家族居て 幸せなりと 思う日々  
白鳥も 人も行く末 不安なり  
生壽司の ちらし横目に 茶漬けかな  
不景気の 波に揺られて 何処へ行く

### 翔屑さん

#### 川柳

祝い金 日毎に細る 親の脛  
老妻の 煮物の味が 亡母(はは)に似る  
欲得が だんだんしぼむ 老の坂  
こちら膝 株の乱れは他人事

### のうさぎさん

#### 短歌

のうさぎが 痛い痛い戸を叩く  
君の姿に そっと微笑む  
我が病 そっと君の手 差し伸びて  
安堵の道を 只すら家に

## 医院からのお知らせ



### 【インフルエンザ予防接種について】

当院で昨年準備いたしましたインフルエンザ予防のワクチンは昨年12月上旬にすべて接種済みとなり終了いたしました。接種希望の方にはご迷惑をおかけいたしますが、他の医療機関にお問い合わせください。

### 【診療について】

副院長は火曜、水曜の午前中のみ大原総合病院での診療になります。それ以外の日は、院長、副院長の2人体制になりますので、以前より待ち時間は少なくなっています。また診察の順番は患者さんの状態により変わることがあります。ご了承下さい。

### 【駐車場について】

医院横の7台の駐車スペースの他に小島薬局の駐車場も空いている場合には利用可能ですので受付にその旨お知らせ下さい。雨、雪のときは駐車場および玄関前はすべりやすくなっていますのでお気をつけ下さい。玄関にはタオルを用意しておきますのでご自由にお使いください。

## 新年あけまして おめでとうございます。

皆様よい年を迎えられたことと思います。寒さも、いよいよ本格的になってきました。空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザのウィルスが活躍する時期です。

1日3回うがいをする、しない場合に比べて、かぜになる人が36%減少した、という報告があります。

かぜの予防に、外出から帰ったら、必ずうがい、手洗いをするようにしましょう。効果的ながいは、始めはプクプクうがい、次にガラガラうがいを、2～3回しっかり上を向いて行いましょう。

今年も皆様の健康サポート係としてつとめてまいります。

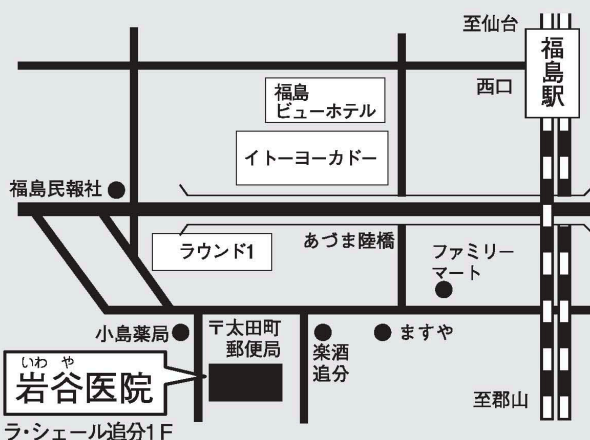
よろしくお祈りします。



福島市太田町19番1号  
有限会社小島薬局  
取締役 小島衛輔

## あしがき

平成21年の新年を迎え、『ゆきうさぎ』も丁度21号となりました。恒例の飯田さんの野鳥シリーズに加え、渡辺さん、遠藤さんからも原稿を頂きました。有難うございました。昨年から設置いたしました待合室の川柳箱ですが来院のたびに投稿される方もあり、嬉しく思っております。昨年は【変】が一字漢字に選ばれました。英語で言うとチェンジですね。明るい変化が望まれます。今年8年目を迎える岩谷医院もマンネリに陥らないよう、患者さんのため少しずつでも進化した診療ができるように努力するつもりです。岩谷医院に関してのご要望や、ご意見などもぜひお聞かせください。川柳箱はあなたの質問箱も兼ねてます。気軽にご利用ください。



【福島駅西口より 徒歩7分】

〒960-8068 福島市太田町17-27ラ・シェール追分1F  
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・動脈硬化疾患・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・健康スポーツメディカルチェック など

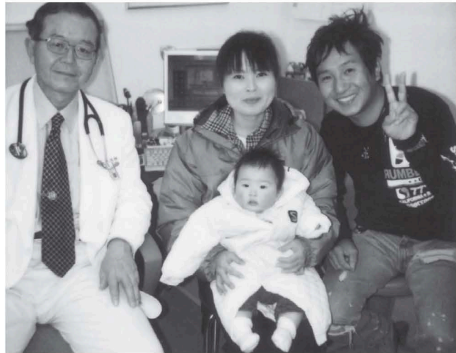
きくなりました(院長)



『第二回あい美展』にて見事銀賞に選ばれました。題名は『もたろう』です。おめでとう。三才と十二才、二回の心臓手術を乗り切った洋君本当に大

■福島市庭坂 高木 将寛君

三才の時に心臓手術を受け、平成十七年十二月にホノルルマラソンに出場、見事完走を果たした高木君(ゆきうさぎ十三号で紹介)、その後結婚し、赤ちゃんができました。私にとつて医者冥利に尽きる嬉しい訪問でした。末長くお幸せにね(院長)



■福島市瀬上町 土屋 英希さん

最近美術展入選常連の土屋さん、今年福島市美術展では市美術賞に輝きました。太極拳に魚釣り、まさに人生をエンジョイされてますね(院長)



医院だより

岩谷医院忘年会

平成二十年の締めくくり、一年間のねぎらいと来るべき年へのヒヤシンス医療の決意を胸に、小島薬局の皆さんとの忘年会を催しました。健康で仕事ができる喜びをかみしめながら雪の夜の楽しいひと時を過ごしました。来年もがんばるぞ!!



▲イタリアンレストラン「アルソーニ」にて

山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

あと一步 傘寿迎える 年となり  
敬老会 親をしのんで 我を見る  
百年の 歴史が残り 店じまい  
几帳面 植えた球根 行儀よし  
糖尿病 腹軽くして 秋日和  
いつの間に スローモーション  
うまくなり  
高齢は 早寝早起き 習慣に  
川柳に 心移して 床に入り

佐藤千恵さん

川柳

ダイエット いつも宣言 明日から!  
(天津照子ふとってるこ)

俳句

冬晴れや 古刹に今朝の 箒の目  
頂きし 新米たんと 汝兄(なせ)なりき

\*今回も川柳箱にたくさんのご投稿をいただきました。川柳箱を開けるのが楽しくなりました(院長)

