



YUKIUSAGI

# いわきクリニック

岩谷医院会報  
第22号  
(開院記念号)

平成21年5月14日発行

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>

## 開院八年目の

## 岩谷医院



岩谷医院は開院八年目に入りました。地域の皆様や多くの方々のご支援のおかげと感謝しております。四月からは看護師、宗像さんが新たにスタッフに加わり持前の明るさと優しさで患者さんに接し評判も上々です。生活習慣病を中心に患者さんのお役に立ちたいと、今回から、「看護師まゆこのワンポイントアドバイス」のコーナーを設けました。期待してください。プロ野球はハラハラ、ドキドキのWBCで幕を明け、見事日本が二連覇を達成し、日本中が沸きかえりましたが、四月には新型インフルエンザの発生でまだ不安が続いています。四月二十九日は当院が休日当番医でしたが、幸いインフルエンザの発生はなくホッといたしました。七月からは市民検診も始まります。衆議院解散近しの与野党の攻防にも目が離せませんが、国民のためのきちんとした政治ができるのはどなたでしょうか？

## 院長より一言

### あなたの「ファミリドクター」をめざして

地域の皆様のファミリドクターを目指しての開業でしたが、限られた時間内での診療のため、目的を果たせているのか自問しながらの毎日でもあります。5月14日の開院記念日(今年は木曜日で休診日でしたが)には開院以来毎日おこなっている神棚への礼拝にもひときわ気持ちをこめ、心を新たにいたしました。岩谷医院通院手帳も健康管理の一助になればと考えお渡ししていますが、内容をより一層理解していただくために少し解説を加えてみました(後述)。ご自分の健康状態を知る上での参考にしていただければ幸いです。これからも患者さんとの対話を大切に、身体的、精神的な健康づくりのお役にたてるようスタッフとともに頑張りますのでよろしくごお願い申し上げます。

ふくしまの  
野鳥シリーズ (その9)

連載  
スズメのお話(その2)  
「舌切り雀」のお話から

福島市太田町 飯田 輝男さん

第二次世界大戦を日本では大東亜戦争と呼んでいました。

この戦争で南方のジャワ島に行った日本兵が、現地人から日本の「舌切りスズメ」にそっくりの民話を聞いて驚いた—という話を以前、新聞で読みました。つまり、「スズメと人間を主人公にしたおとぎ話」が、日本にも、(インドネシア共和国の)ジャワ島にもあるという事です。

日本民族の、はるかな先祖は南の島々から、小舟にのって、はるばる黒潮に流され、漂流してやって来て、長〜い年月を経て、日本の原形が出来上がったと言われています。その時に、暮らしの用具と共に「舌切りスズメ」のようなおとぎ話、民話、生活語、道具、暮らしの文化もやって来て、日本の文化になったことを、この「舌切りスズメ」の話は裏付けています。「舌切りスズメ」のものは、南の島にあったのですね。

日本人の主食であるイネ、イモ類は、すべて暑い時季の春から夏に成長し、秋に収穫し

ます。石器時代・縄文時代に南方の暑い島々から日本人の先祖が、これらの食べ物を持って、日本に、流れ着いたからでしょう。

食べ物だけではありません。縄文時代の抜歯(歯を抜いて強さを示す)、いれずみ(顔や体に絵を描いて色をぬり、強さを示す)の習慣、首にかけてかざる貝で作った装身具、石の斧、水の容器としてのヒョウタン、魚の骨で作ったつり針、料理のときに食べ物を水にさらす技術、太鼓をたたいて踊る祭りなど、生活の知恵には南方系に由来するものが多く、縄文時代の日本を、英語ではヤポネシアと言います。ヤポは日本、ネシアはインドネシアのネシアを取って仲間という意味もあるようです。

スズメは面白いことに、人間がいなければ、生活できないのです。その証拠に、山にはカラスやキジバトはいますが、スズメはいませぬね。スズメは他の鳥のように、樹木に巣を作れない、人間の家にだけ巣を作ります。なぜでしょう？ それは、スズメのえさは人間が食べる五穀(米、麦、きび、あわ、豆)なので、人間から離れられないからです。学者の調査によると、山の中の小さな集落が無人工化する、半年ほどで、スズメも民家から姿を消して、いなくなるようです。

スズメは「渡り鳥」ではないので、「留鳥」といって、人間と共に生きていますね。で

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

西山(吾妻嶺)の雪形うさぎ日々見つつ  
キャベツ植えんと畑を耕す

俳句

人影の 見えそむ田圃 水温む  
土の香を 足もてとらえ 耕せり

川柳

わが夢は 不良長寿で 百までも  
ほのぼのと 心とらえし 棚田の絵

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

身にまとう 禾(のぎ)の木曾路よ  
夕郭公(ゆうかく)うかつこう

「木曾殿」に 逢うやもしれぬ

梅雨に入る 馬籠ランプの 落とし文

緑愁や 旅のひと夜を奈良井にて

火屋(はや)磨く

齋藤ツルさん(福島市伏拝)

俳句と川柳

落のとう 母の匂いの ほろにがさ

も、駅前にいる鳩(正式な名前はドバト)のようには、人間になつきません。ドバトはニワトリと同じで「飼い鳥」(ドバトは古代エジプト時代には、檻の中で飼われて、人間の食用にされた。だから人間に馴れている習性が遺伝しています。)、スズメは「野鳥」なのです。

「舌切りスズメ」の話を広く考えてみると、

\*

\*

## 花詩草さんからのお便り「全文」

今年はより一層不況の大波に揺られ、また、事故や恐ろしいほどに凶悪な犯罪も多発しており、この日本はどうなってしまうのでしょうか。学校や職場、地域でのいじめ、そして政治の世界での中傷の数々、国民のための政治はどこに行ってしまったのでしょうか。足りないところを補い、支え、協力して、山積している問題を解決してほしいです。そして日本が元気になる、お年寄りも若者も子供たちも生きがいを感じられるようにしてほしいです。この年末年始を住む家もなく過ごす方もいることでしょうか。クリスマス、正月を迎えるころになると横田めぐみさんのご両親はじめ被害者、ご家族の方々を想いどんなにお辛いことかと。また白鳥も辛い冬を…。いろいろなことを考えると本当に悲しくなります。

日本民族の古代からの長〜い歴史や文化が分かりますね。スズメさん、ありがとうございます。

(動植物学では、正式な名前は、「和名」といつてカタカナで書くことになっています。)

\* 飯田さんには毎回いろいろなことを教えていただいています。残念ながら郷里の京都に帰られることになり、これが最後の野鳥シリーズとなりました。本当にありがとうございます。(院長)

今年は映画、「まぼろしの邪馬台国」、「私に貝になりたい」、テレビでは「篤姫」、「風のガーデン」を観ました。いずれも内容は違っていますが私には共通点があり、どれも感動で胸が熱くなりました。それは家族の絆、人間としての優しさ、思いやり、日本人の心そのものだと思いました。いつの間にか人々の心は冷え冷えとして会話もなく、挨拶も出来ぬ人があまりにも多い気がします。自分の将来、老後にも不安ですが子供たち、孫たちの将来はもっと不安です。ふざけたようではありますが、桃太郎やアンパンマンにこの日本を助けてと願いたくなります。子供たちが昔のように登、下校も心配なく、また、屋外、公園などでのびのびと元気に遊べる日はくるのでしょうか。この日本が沈没しないことを願うばかりです。サウンドオブミュージックに出てくるトラップ一家の家訓「皆が一人のため、一人が皆のため」私はこの言葉が大好きです。

(平成二十年師走 川柳箱に投稿)

葉がくれに 朝顔一輪 くるい咲き

今日も夢 あしたも又夢 一里塚

年重ね 心はつぼみ 八十路坂

落のとう お味噌汁か 天ぶらか

山桜 咲いてこんなにありしかと

熊川アブさん(福島市腰浜町)

川柳

おら死なね ペースメーカー 入ってる

OD錠 崩れちゃうのは 期限切れ

岸波 弘さん(福島市矢剣町)

俳句

梅香る 母のおもかげ 目に浮かぶ

翔屑さん

川柳

酒飲みも 芸のうちだと 自慢顔

食い気より 色気に走る 二十代

どの顔も 馬面に見ゆ 競馬場

山の神 歳を重ねて 威厳増す

花詩草さん

短歌

雪うさぎ 岩谷医院で お手伝い

心のケアを一役かって





# 患者さんの

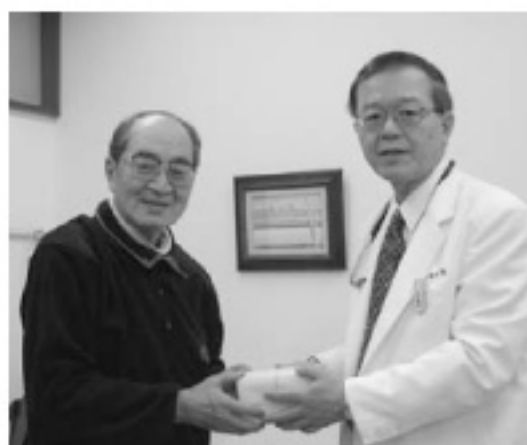


# コーナー

■福島市太田町

飯田 輝男さん

福島市の野鳥シリーズを連載していただいた飯田さん、このたび郷里の京都に転居



されることになりました。ご投稿に感謝し、医院よりささやかな記念品をお贈りいたしました。長い間本当に有難うございました。(院長)

## 我が家のペット



名前はクーちゃん、四月に十八歳になりました。六年前に大腸がんの手術をしましたが元気に過ごしています。

(夫戸枝起子さん)

\*久しぶりのペットコーナーです。本当のねこっ可愛がりですって(院長)



## 看護師まゆこの



## ワンポイント アドバイス!

太陽と若葉の緑がまぶしい今日この頃、寒い冬はじつとしてなまりがちだった体も、薄着で軽やかに体を動かすことがとても気持ちのいい季節になりました。「何か運動を始めてみようかな。」と思っている方、日常生活の中で意識して、活動的に体を動かし、歩くことから始めましょう。まずは十分、家から歩きましょう。十分歩くと約千歩です。スニーカーやコンビニへの買い物、エスカレーターやエレベーターをなるべく使わないで階段を利用することなど心がけましょう。そこでワンポイントアドバイス!

### ↳ LESSON1

#### 座ってできる

#### ふくらはぎトレーニング

ふくらはぎ、太ももの筋肉を刺激するので、転倒予防にもなります。

●椅子などに腰掛け、左右どちらか一方の足をまっすぐ伸ばします。

★無理に足をまっすぐ床と平行に上げようとしないでいいです。床から少し脚

## 山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

紅葉に 眼を奪われて たちんぼう  
不況など 負けるものかと リサイクル  
捨てられず、ながめて見ては またしまう  
負けん気が 強くて今日も 忙しい  
一服に 茶柱立って 客を待ち  
リヤカーに 梅の香のせて 野菜売り  
元旦に 大空見上げ 指を折る  
初日の出 拜んで抱負 胸に秘め  
川柳箱 待っていたかと 投函す

\*山田さんは2月に足を骨折してしまいました。以下は病床からの投稿です

話しべた 聞き手にまわり 五七五  
餌やるな 貼り紙無視し 餌をやる  
真っ先に 俳壇読みし 日曜日  
前のめり 滑った踵を 骨折し

\*投稿用に待合室の机の上に用紙や筆記用具が用意されていますので、待っている時間などを利用してお気軽に投稿してください(院長)



を上げるだけでもいいです。

★この時、背筋は真直ぐ伸ばします。

●爪先をすねに近づけたり、遠ざけたりするよう足首をゆっくり動かします。

★動作中は呼吸を止めないように注意しましょう。

★脚をまっすぐ伸ばさず、脚を床から少し上げた状態で爪先を前後に動かすだけでもいいです。



●左右ともに行ないます。

●運動の目安：左右それぞれ15回

★無理しないで少しずつ回数を増やすようにしましょう。



## 岩谷医院 通院手帳の見方について

岩谷医院通院手帳は患者さんの第2のカルテと考え定期的通院の方にお渡ししていますが受診経過表のページには診察時のデータなどがその都度書き込まれています。では「受診経過表のページを開いてください」体重、肥満度(基準値:男女とも25.0以下)はメタボリック症候群判定の参考にしてください。血圧は最高血圧/最低血圧(脈拍数)を140/80(76)のように記載しています。心胸比(%)は心臓の大きさの目安で基準値50%以下です。心電図はスペースが小さいので所見を略語で表現しています。RSRは正常脈、afは心房細動、PVCは心室性期外収縮、PSVCは上室性期外収縮、PMはペースメーカーの脈を表し、更に心筋の虚血を示すST、Tの変化は矢印で示しています:ST低下はST↓です。次のTT(%)はトロンボテストのことで、ワーファリン服用中の場合に必要な検査ですが、現在は国際的にも通用し、すぐに結果がわかるINRを採用し、検査値を記入しています。その都度数値をお伝えしているのをご理解される患者さんは理解されていると思います。血糖値(基準値、空腹時は109mg/dl以下)とHbA1c(基準値、5.8%以下)は糖尿病の方には不可欠の検査です。空いたスペースに書かれたスクリーニングと

は一般血液検査、肝は肝機能、腎は腎機能の検査のことです。尿はOKと書かれていれば異常なしということです。通院中に何か通常とは異なるイベントがあった場合はその都度記載しています。スペースが狭いのに加え、悪筆ですので読みにくいと思いますが、できるだけ簡潔に記載するようにしています。API(基準値:1.0以上)は上肢と下肢の血圧比で下肢の血流状態の検査、BNPは心不全の診断および経過の判定(基準値:20.0以下)、PSA(基準値:4.0以下)は前立腺がんの検査です。1ページに12行ありますので月1回来院する患者さんの場合は1ページの中に1年分の経過が記載されることになり、ご自分の1年間の身体状況を一目で把握できることとなります。岩谷医院以外の医療機関でも役に立つものとの思いもあります。数字そのものも大事ですが経過はもっと大事です。あなたのカルテは世界に一つしかない貴重なデータです。個人情報でもありますので大切に、万が一に備え、できればいつも携帯するように心がけてください。思わぬことは思わぬ時に起こるものです。

院長 岩谷文夫  
副院長 岩谷恭子



## 医院からのお知らせ



### 【市民検診および特定検診について】

今年も7月より各種のがん検診とメタボリック症候群に的を絞った特定検診が行われます(特定検診は一部は4月より)が、定期的に当院に通院し、薬を服用されている患者さんに対しては少なくとも6か月に1回は一通りの血液検査を行ない検査結果を説明し、メタボリック症候群も含め必要な指導を行っておりますので特定検診用の血液検査は必要ないと考えています。各種がん検診については、当院では肺がん、前立腺がん、大腸癌について受診可能です。こちらはぜひ受けていただきたいので該当の方は早めに受付にご相談ください。

### 【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。

## 小島薬局だより

### 薬の使用期限について

木々が緑に包まれ、家々の庭では草花が咲きほこり、彩られて、道行く人々を楽しませてくれる季節となりました。

さて、最近よくお問い合わせがあるのは、お薬の使用期限についてです。

たとえば2012.2と表示されているものは、西暦2012年2月までという意味で、平成20年、12月2日ではありません。

使用期限はすべて西暦で表示されています。よくご確認の上、使用・服用して下さい。

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



## あとかき

22号は如何だったでしょうか? 遅ればせながら通院手帳の内容について解説してみました。「なかなか先生には聞けなくて—」患者さんからよく聞く言葉です。川柳箱はそんな時にも利用してください。患者さんからのQ and Aコーナーなどいい企画かもしれませんね。

## 医院だより

### 岩谷医院退職にあたって

看護師 佐藤公恵

家庭の事情で、岩谷医院を3月でやめてから、4月から前の職場、公立藤田総合病院の小児科外来で働いています。子供達を不安がらせないように、診察介助や処置に、悪戦苦闘しています。私は、子供が苦手と思っていたのですが、今では、かわいくてかわいくてつい子供を見かけると声を掛けてしまいます。心臓の悪い子供さんも受診するので、岩谷医院で習得した知識を生かして、頑張っています。皆さん、お世話になりました。岩谷医院には月に一度は、息子を連れて受診していますので、見かけたら声を掛けて下さい。

皆さん、体を大切にしてください。これからも、岩谷医院をよろしく願います。

佐藤さんには開院時より7年間にわたり岩谷医院を支えていただきました。4月より公立藤田病院に復職しています。本当にありがとうございました。これからも健康に気をつけて頑張ってください。(院長)

## 新任看護師さん自己紹介



はじめまして、宗像まゆこです。この度、ゆきうさぎでは「看護師まゆこのワンポイントアドバイス」と題して、毎回連載担当させていただくことになりました。私自身、小学生から運動部に所属し、エクササイズが大好きな体育会系な看護師であります。手軽にできる筋トレ・運動方法や、保健師の資格も活かしつつ生活習慣についてのワンポイントアドバイスを今後掲載していきたいと思っております。

岩谷医院のニューフェイスとして、今後ともよろしくお願いたします。



【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