



YUKIUSAGI

いわきクリニック

岩谷医院会報
第23号
(開院記念号)

平成21年9月28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)
岩谷医院
ホームページアドレス <http://iwaya-clinic.com>

梅雨も明けずに 残暑となった変な夏



九月になり、朝夕はめっきりと涼しくなりました。今年の東北地方は梅雨明けの宣言もなく変な夏でしたね。夏の甲子園、八月十五日、わが福島代表、聖光学院の初戦の相手は名門PLでした。聖光は強豪相手にも全く臆するところなく立ち向かいました。一回の先取点はその裏逆転されましたが六回に同点に追いついた粘りは見事でした。エースの横山君は途中からストレート主体に切り替え気迫のこもった投球で十一個の三振を奪いました。試合は三―六で敗れましたが、斎藤監督の采配も見事で、見ごたえのある試合内容でしたね。来年も楽しみです。ベルリンでの世界陸上もすごかったですね。男子一〇〇メートルのウサイン・ボルト、まさに疾風のように走り抜けての9秒58には眠気も忘れ興奮してしまいました。そして八月三十日の衆議院選挙も驚きでした。歴史的な民主党の勝利に終わり、いよいよ政権交代です。いろいろと前途多難の船出になるでしょうが、国民のためのまじめな政治を期待したいものです。

院長より一言

高い熱、インフルエンザかなと思ったらまず電話!!

通常は夏になるとほとんど見られなくなるインフルエンザですが、今年は新型インフルエンザが各地で増え続けています。夏休みが終わり学校が始まったせいもあり集団での発生も報道され、何やら深刻な事態になりそうです。幸い岩谷医院では、8月末現在ではA型と診断された方はいらっしゃいませんがこれも時間の問題のような気がします。インフルエンザかなと思った方はとりあえず医院に電話して下さい。他の患者さんへの感染をできるだけ防ぐためにとりあえず電話での対応を行い、診察する場合は一般の患者さんとは時間を少しずらして行います。毒性はあまり強くないのであわてることはありません。通常のインフルエンザのように治療できます。ただしまだ予防のワクチンは接種できませんのでできるだけかからないように、マスク、うがい、手洗いを励行してください。

特別寄稿

もうすぐ紅葉の季節です

二階堂 幹夫(福島県自然保護協会指導員)

秋の山歩きの楽しみに紅葉狩りがあります。福島市にも吾妻スカイライン、信夫山、もちずり観音等の名所の他、紅葉山公園や地域のお寺の庭、神社にも美しい紅葉が多くみられます。

もみじには赤くなる(紅葉)ものと黄色になる(黄葉)ものがありますが、なぜでしょうか。

紅葉する木は、葉で作られた糖分がそのまま葉に残って赤く色づくと考えられています。赤いもみじを天麩羅にして食べると甘みがありおいしいです。晴天が続くと、たくさん糖分ができて、急に寒くなるとみごとな紅葉になります。雨が多い年は糖分ができないので色が悪くなり、その年の天候によって色づきに差が出てしまいます。

イチヨウなど黄葉する木は、葉で作られた糖分が木の方に移ってしまいます。そのため緑の葉緑素が消えてしまうと、もともとの葉の成分であるカロチンの黄色が出てきます。糖分がすべて木や実に移るので、天候に関係なく寒くなれば、毎年同じ美しい黄葉となります。

ます。カナダの甘いメープルシロップは黄色のかえで(国旗の葉)の木からとれます。

赤いもみじは、晩秋になると糖分を残した葉を落とし、自分のためではなく山全体の土に栄養を与えます。これは「友愛の思想」に通じると言われていて、NHKの大河ドラマ「天地人」の第一話で直江兼続が「自分の私利、私欲のためでなく、大衆のための政治をしなさい」と母に言われた場面で、「愛」の象徴として雪の上に散る紅葉が使われていました。これからも紅葉に注目してみたいかがでしょうか。

*心臓病の子供を守る会で二階堂さんにお会いいたしました。「ゆきうさぎ」への投稿をお願いしたところ、快く引き受けていただきました。ありがとうございます。紅葉の色にもいろいろと意味があるんですね。勉強になりました。(院長)

患者さんからの寄稿

『三十路の新社会人』

伊達市梁川町 渡邊 健さん

私が、今の職場に就いて、早いもので八月が過ぎました。まだ八ヶ月なのか、もう八ヶ月なのか、それは分かりません。

三十歳を前に、初めて社会の場へ出る事は、正直、不安の方が大きかったです。私自身、「やつていけるのかな?」という気持ちがありました。「もしかすると、一日も持たないのでは?」

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

町内に初の力士誕生か

話はずみてにがり酒酌む

*今場所十両昇進の双大竜関(時津風部屋)は福島市出身の初めての関取です。母上は蓬萊川柳クラブの句友です(本人注)

俳句

躍動の牛の瞳や翳雲

亡き兄を偲ぶ今宵や雁渡し

川柳

人物か上り詰めたが低い腰

呼びかけるその一声が輪を広げ

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

夏涼し琵琶弾くクーニヤン

美(は)しきかな

鶺鴒色(ひわいろ)の薩摩ビードロ冷し酒

満ち潮の飛沫や竹が皮を脱ぐ

砂風呂に顎までつかり暑と対す

*蒲倉さんは今年も福島市の俳句大会で賞をとり、益々さえてますね。

と思つていました。一日、一日と時間が経ち、あつという間の八ヶ月でした。

この八ヶ月間で、沢山の方と出会い、多くの事を学び、好きな人が出来て、充実した毎日を過ごしています。

これからも沢山の出会いがあり、多くの事を学ぶと思います。

まだまだ、知識不足、役不足の私ですが、これからも、一つ一つの事を頑張りたいと思います。

*複雑な心臓病と向かい合いながら、お気に入りのアーティストのコンサートには何をしても出かけていき青春をぶつけてきました。そんな彼が仕事に就きました。誰よりも驚いているのはいつもそばにいたお母さんでしょうね。(院長)



『還暦記念一大イベント』

福島市野田町 梶川 敏子さん

その一

飽きっぽい性格の私が十年間も趣味として楽しんできたフラメンコを、親戚や友人たちにおいしい食事と共に披露したいと、長年心にあたためてきたパーティを催した。プロの演奏家を呼び、多くのフラメンコ仲間の友情出演を受け、六十年間の感謝を込めて踊ることができ、ささやかな恩返しできたような気持ちでした。



その二

夫の強力な後押しがあり、実母の介護を夫に託し、新型インフルエンザで世界中が騒然としているさなか、友人と十日間のパリ旅行に行った。友人の姪がパリ在住であったこともあり、メゾンを訪問、マルシェで買った食材で旬の惣菜をご馳走になり、パリ住人のよくなひと時も味わえた。ノルマンディー地方の風景や、モネが住んだジベルニーの花々もひと際美しく、憧れのモンサンミッシェルは感動的であった。ルーヴル、オルセー、オランジェリー美術館等では、数多くの美術品も間近で鑑賞でき、充実の十日間であった。

熊川アブさん(福島市腰浜町)

ベルリンはポルトポルトで釘づけに

翔屑(しょうせつ)さん

脇役が名判断で座を締める
特売日社会面よりまずチラシ
氷河期に八方塞がる新卒者
みだれ髪塩屋の岬光増す

丹治重一さん(福島市泉)

農の手をしばし休める鳥の声
深いしわばつりと語るひとり言
夏祭り誘うチラシに迷う老い

佐藤千恵さん(福島市鎌田)

看護師の白衣涼しくひるがえり

花詩草さん

安らぎのひと時心穏やかに
夏の夜空の川の輝き(七夕にて)

山田繁子さん(福島市須川町)

ちまき結う孫のほおばる笑顔見え
婆さまの元気も入れてちまき結う

先進国でもあるフランスの食料自給率が
一三〇%と聞き、「さすがグルメの国」と、食
いしんぼうの私はとても羨ましく、日本もそ
うあるべきと考えさせられた。

これまででもこのような数多くの我がま
まを許してくれた、夫の深い愛情や自分の健康
に感謝しつつ、次はどこへ行こうか、また、何
をしようかと、楽しく思案中である。



シャンボール城

*平均寿命は伸びていますが、還暦はやはり人生の節目と思
います。健康にそして家族に感謝の言葉を忘れない梶川さ
ん、素敵な還暦、おめでとございます。(院長)

患者さんの コーナー

小林 裕さん(四十二歳)複雑な先天性心
臓病のため十三才の時にフォンタン手術が
行われました。当時この手術の成功例は少な
かったのですが、見事に成功し現在は社会人
として事務系の仕事に携わっています。月一
回当院に通院されていますが、趣味は写真で、
診察のたびに季節感のある力作をお持ちい
ただき、患者さんの目を楽しませていただい
ています。六月二十一日は手術後三十年にな
るということで記念の写真を撮らせていた
だきました。これからも自然体で頑張って
ください。



山田繁子さん(福島市須川町)

同級生八十路待たずに一人逝く
文月に頭の体操五七五
早起きは冷気うまくてお茶もよし
老老は自然がいいと扇風機
美容室拡大鏡にお化け見た
長梅雨にコインランドリー出番とね
カラオケで孫と一緒に声弾み
玄関のにぎわい去りて波静か
墓前には見せるだけよとボタモチを
長月は菊香りあり祝敬老

川柳 佐藤輝夫さん(福島市三河南町)

明るくて看護師よくて病みなごむ
植物の花と女は美しい
美しく造花の花に鼻をつけ
病院は安心の場所待つもよし

短歌 長田栄美子さん(福島市渡利)

お帰りの孫の声疲れ飛ぶ
五百円玉嫁に内緒で
どう見れば吾妻の峯の雪うさぎ
今年も雪の消えかかる見ゆ
咲きそめし紫陽花の色初々しい
青から赤に紫の君

川柳

孫の顔元気をもらう頑張るぞ



ワンポイント アドバイス②

新型インフルエンザに関して

まずは1にも2にも予防!!

予防の基本はワクチン接種を受けることですが、常日頃から帰宅後にはもちろん、食事の前に手洗いうがいをしつかり心がけましょう。これからの季節は空気が乾燥し、どの粘膜の防御機能が低下するため感染しやすくなります。人混みに出るのなるべく避ける、外出時にはマスクを着用するなど予防が大切です。

そして自己防衛!

ウイルスに負けない体づくり「食事・睡眠・メンタル・運動」についてワンポイントアドバイス!

①食事：腹六〜八分目がベスト。満腹だと白血球の貧食力(ウイルスを食い殺す力)が低下する。

②睡眠：目指すは一日八時間
十分に白血球(ウイルスが体に進入した時

に、素早くそれを発見し、攻撃退治してくれる)が生成されるには最低でも八時間が必要。

③メンタル：ストレスをためずに笑顔でいること。大きな声で笑えばその分免疫力アップ!

免疫の中心的な役割を果たす白血球の数や働きは、自律神経の影響を受けているため、自律神経のバランスを保つにはストレスをためないことが一番!

④運動：毎日少しでも体を動かす(最低一日10分)。意識して背中をピンと伸ばす。

姿勢が悪いと気づかないうちに筋肉の疲れやコリを引き起こし、自律神経が乱れてしまいます。

一日数回自分の姿勢をチェックしましょう!それでは、血液の流れがよくなり自律神経を整える首・肩の体操を紹介します。

自律神経を整える 首・肩の体操

①肩の力を抜いて首を左右にぐるりと回す。(5回)



②肘と肩を回す。(10回)

③左右の手を交互に前につき出す(10回)。頭を動かさず、肩だけが回転するように。①→②→③の順に行う。



短歌

佐藤博夫さん(福島市渡利)

わらび採り北に磐梯南は湖水
微風初夏を衿に告げたり
群れ作るわらび畑かスキー場
今日のおいやすき神に感謝
おにぎりのこの味私作りしか
磐梯山の早き昼飯

内縁の夫婦の二人七十五

山菜採りに敢えて遅れて

*川柳箱には今回もたくさん作品が寄せられました。とても嬉しく思っています。長田さんと佐藤博夫さんは今回特別参加です。有難うございます。これからもよろしくお願ひいたします。
投稿用紙(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、待ち時間などを利用してご気得ていただき軽に投稿してください(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21年11月4日(水)～12月18日(金)

2)対象者

①65歳以上の方

②60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 1,200円

【一般の方のインフルエンザ予防接種】

1)実施期間

平成21年11月4日(水)から(予定)

2)接種料金 3,000円

【ご注意】

今年は新型インフルエンザの流行に伴い、季節性インフルエンザワクチンの製造が遅れている状況です。その為、ワクチンの確保が昨年に比べ80%前後になると予想されます。

10月19日(月)より予約受付をいたしますので、希望者の方は**受付**に早めの予約をお願いいたします。(※なお、多数の希望者が見込まれますので、原則としてワクチンの1週間以上のお取り置きは出来ませんので、ご了承下さい。)

また、新型インフルエンザのワクチンにつきましては、未だ厚生省・医師会より情報や連絡がなく、対応に困っているところがあります。

新聞やテレビの情報にもありますように、ワクチンの確保も含め、接種条件や接種順位についても、まだまだ不透明な段階でありますので、もうしばらくお待ちいただいて、わかり次第患者の皆様にご連絡出来れば…と思っております。

【保険証について】

国民健康保険証・退職健康保険証の更新の時期となりました。

現在お持ちの健康保険証の有効期限は平成21年9月30日までとなっております。新しい健康保険証が届いていると思いますので、来院の再、**必ず受付に提示**していただくようお願いいたします。

小島薬局だより

スポーツの秋ですね。そして食欲の秋ですね。

何事も楽しく過ごせるには健康が大事です!!

そのためにはちょっとした体の自己管理をこころがけましょう。

- 外から帰ってきたら、まずうがいと手洗い
 - 密集地に行く時はマスクを着用
 - 体温が平熱よりも1℃高いときは休養
- 体調がいつもと違う時は早目に受診しましょうね。

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

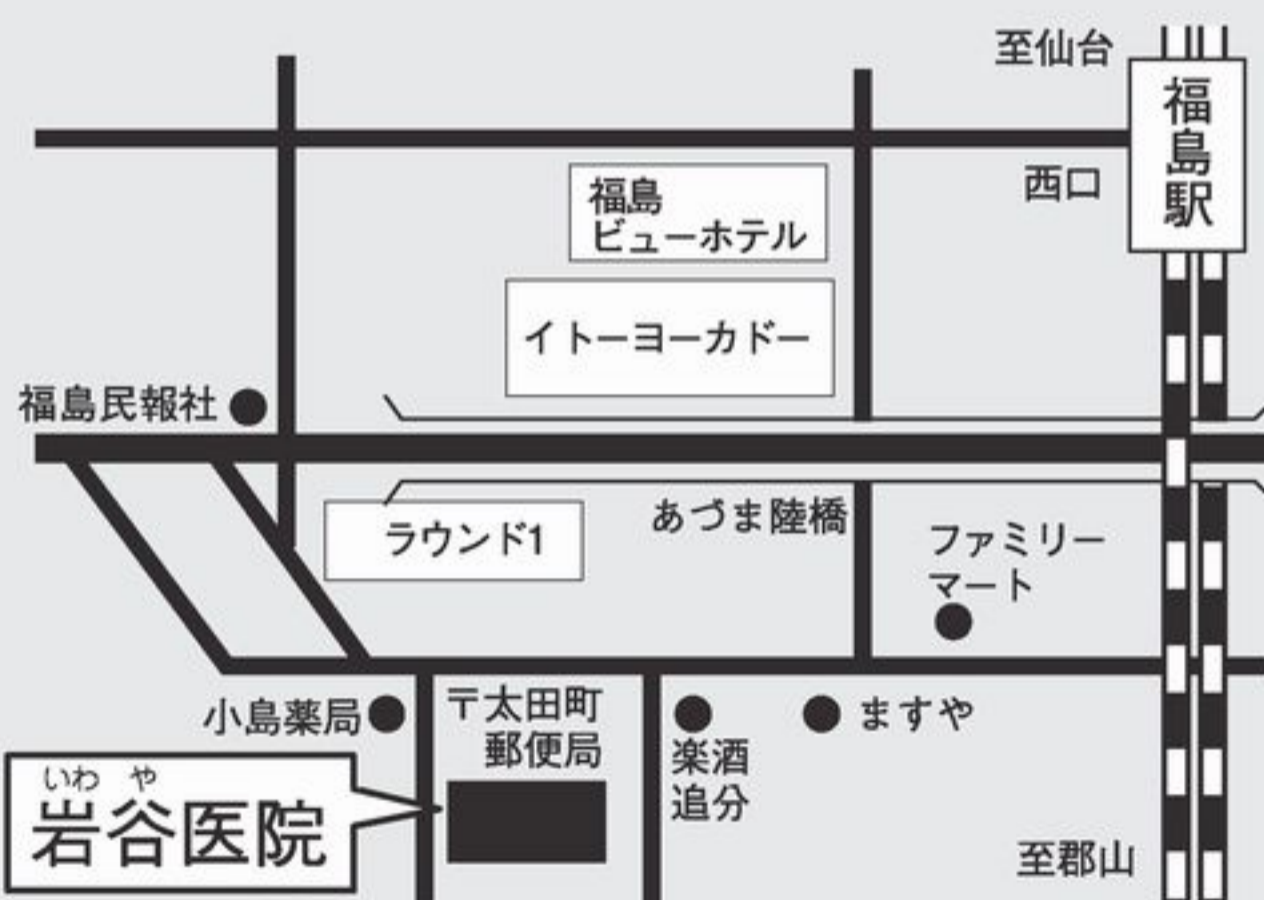
インフルエンザの流行が盛んに報道されていますが、岩谷医院ではまだ1名のみです。皆様の予防法が良いのでしょうか?

でも油断は禁物です。おたがい気をつけましょう。「ゆきうさぎ23号」いかがでしたか?皆様のご意見も是非お寄せ下さい。

医院だより

福島県心臓病の子供を守る会療育キャンプ

福島県心臓病の子供を守る会療育キャンプが今年も7月25、26日の両日、猪苗代町の磐梯高原リゾートインぼなりで行われました。今年も参加させていただきましたが、思いがけなくも会員の皆様より記念の写真をいただきびっくりいたしました。医院に掛けさせていただいています。



【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・動静脈疾患・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