



YUKIUSAGI

岩谷医院会報
第26号

いわきうさぎ

平成22年 9 月27日発行

岩谷医院

院長 岩谷 文夫 (循環器専門医、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>

こんなに暑い夏は 初めての経験？

九月に入っても暑い日が続きましたが、二十日を過ぎ、さすがに秋の気配を感じるようになりました。それにしても今年の猛暑はすごかったですね。気象庁観測開始以来、百十三年間で一番熱い夏だったようです。

そんな暑さをさらに熱くしたのが聖光学院の甲子園での活躍でした。二回戦で強豪校の広陵高校(広島)を、三回戦では地元大阪の履正社高校を撃破した力は本物でした。準々決勝で優勝校の興南高校に敗れはしたものの斉藤監督の弁を借りるまでもなく福島県の高校野球が新たな大きな一歩を踏み出した大会でした。強豪相手にひるまずに堂々とわたりあつた選手の精神力、そして野球を通じての人間性の構築を重視している斉藤監督の指導力に改めて敬意を表した大会でした。

猛暑に話を戻しますが、高齢者の熱中症による孤独死も痛ましいニュースでした。寝たきりの人生にならないためにも、早期発見と早期治療に心がけ、心身ともに健康な日常生活を送っていただきたいと思います。

院長より一言

心室細動と心房細動

心室細動と心房細動。どちらも心電図によって診断される不整脈で、似通った名前ですが、その内容は全く異なります。心室細動は心室が細かく震えるように動いている状態で、心室が強く収縮しないため、心臓が止まっている状態と同じです。意識が失われ、呼吸も停止します。即心臓マッサージの必要があり、AED(除細動器)の適応です。一方、心房細動は心房が細かく震えてはいますが、心室は不規則ではありますが、収縮しているため、血液は全身に送られています。意識が失われることはありません。あわてる必要はありませんが、急に起こった場合は医療機関を受診して下さい。頻脈がひどく、動悸、息切れなどの症状が強いときは点滴による抗不整脈薬の使用や、除細動器が必要になることもあります。慢性の心房細動の場合は、頻脈や脳梗塞などの予防のための薬が必要になります(血液をサラサラにする薬などともいわれています)。不整脈の種類にはこの他にもいろいろありますので不規則な脈が続く場合にはそのままにせず医療機関を受診して下さい。

患者さんからの寄稿

志戸平（しどだい）温泉にて

福島市五月町 渡辺美代子さん

私は三姉妹の一番下です。姉二人とも近くに住んでいるので何かと連絡しあつて食事をしたり、温泉に行ったりしております。今回は岩手県の志戸平温泉へ仙台駅からバスで二泊二日のコースを選びました。

当日福島からJRのダブルキップを利用し、二時間少しで仙台に到着です。亡き父は松島出身なので、夏休みになると祖母のいる実家へ私達三人で二週間程行くのが毎年の行事でした。仙台は大好きな所です。

昼食後、西口のバスプールへ少し早目に行ったのですが大型バスが何台も並んでいます。私達のバスもほぼ満席で定時に出発しました。高速で二時間十五分、花巻インターで高速をおり、しばらく走ると大きなホテルが見えてきました。

フロントでチェックインの時に食事の時間等、説明をうけておりましたら、ペースメーカの方はお知らせ下さいという事です。よくよく聞きましたら、食事の時に、IH使用なのでガス台にさせていただきますとの事でした。部屋に案内されましたら七階の川に面した明るい部屋でした。一息入れて、お風呂へ。同じ階なので歩くのが苦手な

私にはなによりですが、なにしろ大きなホテルなのでなかなか着きません。入ってビックリ！川に面した天望風呂、露天風呂、その奥に千人風呂もあるというので行つてみると又天望風呂に岩の露天風呂、窓の下にはほう葉の白い大きな花が緑の中にくっきり咲いています。

夜になればライトアップされて、とても幻想的です。ア、日本人でよかった、ここに来れて良かったと思う瞬間です。

お待ちかねの夕食は食事処に案内され私達の席だけにIHの上にガスコンロがのつていました。地豚のシャブシャブです。お品書きを見ながらゆつくりいただきました。

食事の後もフロントの方が部屋に来て体調について気づかいをいただきました逆におどろきました。

来館される方皆さんにやさしく気配りをなさっているホテルなんだと思いました。この様なペースメーカの対応をしていただいたのははじめてです。

子供の頃から病弱な私は二度の心臓手術を受けました。二度目の時が岩谷先生との出逢いでした。十七年もお世話になっております。

二度目の手術の二年後にペースメーカの植え込み手術をうけました。

今は月に一度主人と共ども診ていただいております。お陰様で健康管理をしていただきながらこれからも旅行が出来る事を願っております。

川柳箱より（短歌、俳句、川柳詩）

蒲倉琴子さん（福島市松川町）

俳句

句碑の文讀（そら）んじ違（ちが）う酷暑かな
走り根に踊りつかれの腰あずく
岩塩の贅尽くしてや生身魂（なまみたま）
平成三十二年度福島市民俳句大会、結社賞、選考賞受賞句
にぎりなき香（か）との思いに蓮を嗅ぐ

熊川アブさん（福島市腰浜町）

川柳

今日もまたグリーンに立てる嬉しさよ
右に行き左に行つてもパーをとり
今日イチもデポット跡にこれゴルフ
オービーと思ったその球ピンそばに
ゴルフ場天国地獄が待っている

翔屑（しょうせつ）さん（福島市天神町）

俳句

耐えている地球の悩み温暖化
敬愛が親の沃土で倫と咲く
妻病んで主夫のエプロン様になる
英霊の慟哭聞える終戦日

佐藤千陽さん（福島市鎌田）

川柳

そしていろいろありますが、とうございます。これから
も諸先生方をはじめスタッフの皆様どうぞよろ
しくお願い致します。

*いつも笑顔を絶やさず、ユーモアがあり、そして前向きに人生を
エンジョイされてる渡辺さんも素晴らしいのですが、ご主人の支
え合っている毎日ですね。夫婦はこうありたいものです。(院長)



患者さんからの寄稿

通院手帳

福島市 猿田 勝美さん

梅雨入り目前の日曜日、数日前からの不調が
高熱となり襲ってきた。体温は三十八・五度、岩
谷医院は休診である。休日当番医の待合室で順
番を待つ気力なく、猫を見習い眠ることに。とし
て翌日も三十八度台の発熱があり、岩谷医院を
受診。インフルエンザを疑われ検査するも結果
は陰性で白血球の増加もなし。解熱剤、風邪薬
を処方されとりあえず経過をみることになる。
帰宅後はバナナ一本とスポーツドリンクそして解
熱剤を飲んで寝た。目覚めれば平熱となりひと

安心してまた眠る。だが熱との戦いはこれで終わ
らず、その夜は四十度を超え、さらに翌朝には腕
に赤い斑点、十二年前に全身を埋め尽くした原
因不明の発疹の記憶がよみがえり、保険証、診
察券そして岩谷医院の通院手帳を持ち自己判
断でN病院の皮膚科に直行。ウイルス性の感染
症を疑われ、同院の内科に紹介され血液の諸
検査。結果、ウイルス性の感染症ということで、肝
機能障害も指摘されショック。幸い一カ月で正常
値に。猛暑の七月、八月も何とか乗り切り、日常
を取り戻すことができました。今回の総合病院
の受診に際し、お医者様は「通院手帳」に書き込
まれた岩谷先生のコメントや過去のデーターを
見て「参考になりますね」と話されていました。
通院手帳と保険証はいつもセットで持ち歩いてい
ます。

*最初の診察で診断ができず申し訳ありませんでしたが、総合病
院受診の判断は適切でした。緊急に際しては紹介状など持つて
いけないこともありますので、そのような際には必ず通院手帳
を持って行って下さい。このようなお話をお聞きすると診察時
に時間をかけて通院手帳にデーターなど書き込んでいる苦勞が
報われた気がします。(院長)



新涼や和菓子屋の湯気勢(きおい)よく
秋桜自己主張せず揺れいたり
炎天を大舞台にし御野馬追
卓袱台と母の姿や茄子食ぶ

山田繁子さん(福島市須川町)
川柳

夫の衣の木の香残りて頬よせて
形見分け良いものあれど丈たらず
新盆に踊る踊ると三世代
送り火に灯篭流しゴザ敷いて
仏壇に出入りする度鐘ならし
いつ見てもにんまり顔の遺影好き
猛暑なり暗闇の中むしの声

*次女が「お父さんを車椅子に乗せて城山の桜を見せたよ」と私
に云ったのです。この言葉を大事にして何か作りたいと思ってい
たのですがどうしても五七五におさまらなくて短歌にいたしま
した。はじめての短歌です(山田)

短歌

城山の桜も見たよ車いす

父を労り笑顔くずして

*山田さんは今年4月にご主人を亡くされました。いいご夫婦
だったですね。御冥福をお祈りいたします。(院長)

*今回も川柳箱へのご投稿有難うございました。川柳など、ちょっ
とした時間で思いつくこともありますよね。でも日ごろから考
えていなければアイデアは出てきません。頭の訓練にもなりま
す。投稿用以待合室の机の上に用紙や筆記用具を用意してい
ます。待つている時間などを利用して一句でもいいですから心気
軽に投稿してください(院長)

患者さんからの寄稿

『今年は龍馬ブームですね』

花詩草さん

「世に活物たるもの皆な衆生なれば、

いづれを上下とも定めがたし、

今世の活物にては唯、我をもって最上とすべし」

（大意―この世に生まれたものは皆な上下の
区別はない

今、世に生を得ているものは

それぞれ自分を大切にすべきだ） 英将秘訣

よりとのこと

「日本を今一度洗濯いたし申し候」

今の日本に再度登場して欲しい人物だなあ、
この世の中を龍馬さんが見たら……

どんな想い、そしてどんな風に活動されたで
しょうね。いつの世も龍馬さんの様な人が日本を
治めていたら、過去の悲惨な戦争の過ちを一度も
行す事はなかったのでは……

龍馬の足跡を辿り乍ら

改めてこの日本の運命を感じました。

そしてこの先々の運命はどうなるものやらと、
又余談ですが運命といえば龍馬と妻お龍どちら

も龍ですね。

*花詩草さんの視点はいつも広く、深く、そして鋭くいつも
感心しています。

花詩草

（院長）

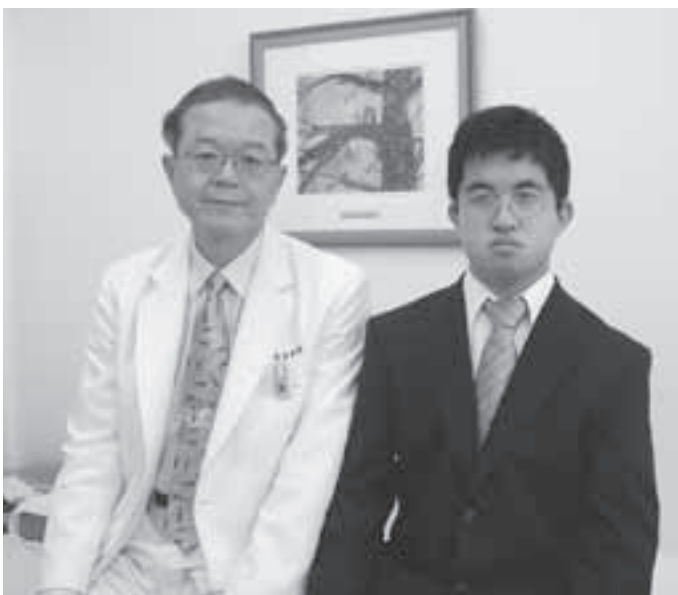


◆福島市瀬上町 土屋 英希さん



土屋さんはゆきうさぎの常連（ゆきうさぎ二号、
六号、九号、二十二号）ですが、まさに健康寿命を
実践しています。今年も上野の森美術館に出展
し十年連続の入選、そして太極拳では今年公認
C級指導員の資格試験に合格されました。七十
三歳、まさに文武両道です。（院長）

◆伊達市梁川町 佐藤 洋君



以前にもこのコーナーでご紹介いたしました（が
（ゆきうさぎ二十二号）、三歳のときに人工弁の手
術をした洋君も今年二十歳になりました。来年



福島市下鳥渡観音寺にて

◆福島市南町 渡邊 稔さん

『写真展』



成人式です。六年前には人工弁を大人用のサイズのものに取り換える手術も無事乗り越え、今は職業訓練所に元気に通っています。(院長)

看護師まゆこの

ワンポイント アドバイス③



今回は腰痛予防のワンポイント
アドバイスです。

～「日常生活での大切な心がけ」～

- ①体重が増えたと腰への負担が大きくなります。
肥満に気をつけましょう。
- ②よい姿勢の習慣をつけましょう。



寝ながらできる腰痛予防体操の紹介
～おしりの筋肉を伸ばします～

- 1.両手を体の脇に添えて仰向けに寝ます。
- 2.片足をゆっくり胸に引き寄せながら、両手でその膝を抱えます。
- 3.おしりの筋肉が伸びたと感じるところで引き寄せるのを止め、30秒数えます。
左右、両方やりましょう。

渡辺さんの写真の世界、カラーでご紹介できないので、医院には原版を掲示しています。
(院長)



足は無理に引き寄せないこと



太ももの後ろを持つだけでもいいです

医院からのお知らせ



【インフルエンザの予防接種について】

今年もインフルエンザワクチンの季節となりました。

岩谷医院では10月1日(金)よりワクチン接種を行うこととなり、予約につきましても、10月1日(金)より一斉に開始いたしますので、ご希望の患者様はお早めに受付窓口までご相談下さい。

【新型+季節型混合ワクチンです】

尚、ワクチンの予約につきましても、患者様の接種日時が決定した時点ではじめて“予約”という形となりますので、体調よい早めのうちに予約していただくことをお勧めします。

①1回目予約 … 10月 1日～(10月中の接種)

②2回目予約 … 10月18日～(11月中の接種)

接種料金

- ・福島市に住民登録がある満65歳以上の患者様…1,000円
- ・60～65歳未満で障害者手帳1級の患者様…1,000円
- ・生活保護者・非課税世帯者……………0円
- ・妊婦・基礎疾患を有する19歳以上64歳まで…2,600円
- ・一般の患者様……………3,600円

※注 ワクチンがなくなり次第、予約終了となりますのでご了承下さい。

【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11月までに受付に申し出ください。

【診療について】

副院長は火曜、水曜の午前中のみ大原綜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。ご了承ください。

【駐 車】

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ください。雨、雪のときは駐車場及び玄関前はすべりやすくなっていますのでお気を付けください。玄関にはタオルを用意しておりますのでご自由にお使いください。

あ と が き

異常猛暑が終わったと思ったら、温度差15度以上の低温。地球はどうなっているのでしょうか。

通院手帳が話題になりましたが2冊目になった方もいらっしゃると思います。岩谷医院通院中に起こった入院、手術などのこれまでのイベントは2冊目の特記事項欄に記載するようにしていますので2冊目だけを提示してください。(1冊目も大事にとっておいくださいね)

これから益々寒くなります。体調管理をお忘れなく。

医院だより

レントゲン写真のCR化について

10月より医院のレントゲン装置はフィルムを使用しないCRシステムになります。フィルムを現像する手間がはぶけ、診察室の画面で画像を表示するようになります。

小島薬局だより

暑いことで有名な福島市の今年の夏は、とりわけ厳しい暑さが続きました。消防本部の調べによると、今年7月・8月熱中症の疑いで病院へ救急搬送された数は、125件126人で昨年7月・8月と比較すると、21件21人と今年がいかに異常な暑さであったかがうかがえます。猛暑で酷使した体は目に見えない疲れが出る場合もあります。又最近は急激に気温が低くなり、体調を崩さぬ管理が合せ必要です。

今年の夏の、熱中症では、室内外、昼夜を問わず、日常生活中突然体調不良を訴え、病院へ搬送された様です。

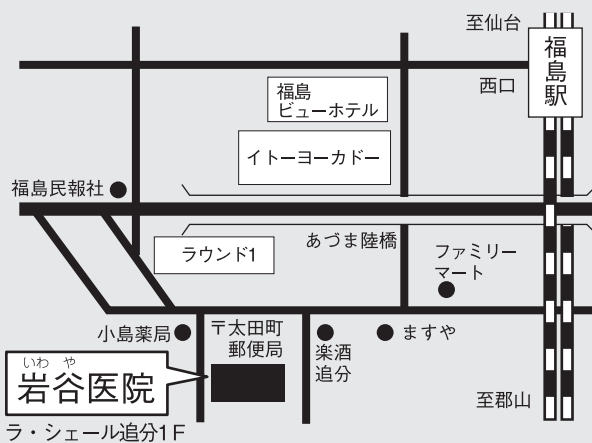
岩谷医院では、患者さんへの通院手帳を作成いたしております。この手帳は、患者さん自身の健康状態を知る事が出来ると共に、ご自身のカルテに代わるものとして、活用される様願っております。この通院手帳を絶えず携帯する事で、外出された時や旅先又自然災害時等で、万が一救急車で病院に搬送された際に医師は、通院手帳により速やかな処置が可能となります。自分自身を守る為にもこの通院手帳をいつも携帯されて外出することをお勧めいたします。



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



【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