



YUKIUSAGI

岩谷医院会報
第27号

いわきクリニック

平成23年1月4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>

あけまして

おめでとうございます

平成二十三年の新年を皆さまはどのようなお気持ちで迎えられたでしょうか？ 今年も健康で充実した一年になりますようにと、やはり健康が一番ですね。



現れそうもありません。何事も他人は当てにせず、目の前にある自分にできることをこつこつと積み重ねることが大事ですね。岩谷医院十年目の今年はうさぎ年です。大きな飛躍よりも小さな一歩。今年もスタッフ一同明るく頑張りますのでよろしくお願いいたします。

長引く不景気の中、国民の期待を背負って政権を任された民主党は、まさに力不足を露呈し、政治家の資質が問われる発言や言動の数々にまさにうんざりですね。世界の信用まで失いつつある日本。これからはどんな方向に向かうのでしょうか？ 一発逆転のホールインワンのできる救世主は

院長より一言

配合剤は一錠二役

配合剤、一寸聞きなれない言葉ですが、最近、降圧剤と利尿剤の組み合わせ、作用機序の異なる2つの降圧剤や2つの糖尿病薬の組み合わせ、降圧剤と高脂血症治療薬の組み合わせというように、今までは2種類の薬の服用が必要であったものが、1剤だけの服用で済む薬。それが配合剤です。各製薬会社が競って発売しています。薬の数が減ることの利点に加え、1剤だけの値段が今までの2剤の合計値段より安くなっているものが多く、まさに一挙両得です。医療費の節減にもなりますね。すでに実績のある薬の組み合わせなので4週間分の投与も可能で、私たちも安心してお勧めできます。該当する患者さんにはよく説明しながら処方する予定です。

患者さんからの寄稿

エージシユートを達成して

福島市北沢又 長谷川良博さん

私がゴルフを始めて丁度四十年になります。その動機は、体を鍛えたり、ストレス解消に、又、健康・生涯スポーツとして、更に、人間形成にも良いスポーツだと言われ、その気になつてゴルフの本一冊買い、読んでいるうちにゴルフにはまり込んでしまったしいです。

現職時代は仕事の関係上コンペは年に三〜四回程度で、職場をやめた平成五年春以降から本格的にゴルフに熱を入れたところです。

どのスポーツも同じですが、ゴルフもやる以上は少しでも上手にならないければ面白くないものです。その為には日頃の練習はもとより、自分自身の日頃の健康管理が重要であり、これらが旨くかみ合つて初めてゴルフの技術向上がみられ、更に、ゴルフの楽しさが出てきて健康も倍加されるものであります。

又、ゴルフ人生においては、すべてのゴルフプレイヤーは、ホールインワン並びにエージシユートを達成したいという目標は、意識的にも無意識的にも持っていることと思います。特に、ホールインワンは、ハイレベルの技術より運が大きく左右されるものと思われま

私がりくくゴルフの勉強・練習もあまりしない平成二年五月六日会津磐梯カントリークラブ十五番ホール(百六十四ヤード)にてホールインワンし、更に、平成十三年十二月四日に、郡山ゴルフクラブ七番ホール(百四十六ヤード)にて二回目のホールインワンをしました。二回ともボールのカップインを見なかつたので、一度は、ボールがカップインしたところをこの目でみたいと思い、一生懸命ホールインワンを狙っていますがその後はなかなか思うとおりいきません。

エージシユートについては、自分の年齢以下のスコアを出さなければならぬので、ホールインワンの運のように行かず、ある程度の技術力は必要であると共に、精神力が大きく作用するものと考えます。

これはプロの有名な話ですが、最終ホールで僅か八十センチのカップイン距離で、ボールが入れば優勝と確定した途端、その選手はボールが打てなくなり暫くしてやつとボールが打ててカップインし優勝したとの事であります。

このように、ゴルフはいたつてメンタルのスポーツであります。

私も、今まで何回かエージシユート達成に失敗しています。特に、最終ホールの十八番ホールで一メートルのカップイン距離を三つも余計に打つてエージシユート達成に失敗したことは悔やんでなりませんでした。

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

安達太良の晴れを称えて田の終へ
草丈の垣越すもあり小鳥来る
吾妻嶺の夕景の中葱を引く
スパイスの瓶の不揃ひクリスマス

熊川アブさん(福島市腰浜町)

川柳

診療所にて

痛いがいすごく痛いよ痛くない
俺いるよ大きなくしゃみで合図する
血糖値昨日のまんじゅう悪者に

川柳

翔屑(しょうせつ)さん(福島市天神町)

初夢は円安株高デフレなし
吾妻嶺白無垢姿雪うさぎ
夫婦子が明日を夢見て川の文字
ホイ捨てたタバコの吸殻胸痛む

平成二十二年八月九日福島カントリークラブにて、SLGCコンペに参加し天候良好、第二組でスタートし、始めは躓いたものの後は連続バーディーもと、前半は順調に終わりスコア四一。午後の後半は、バーディー取るも二進一退で十八番最終ホールとなりました。

このホールは、前回も失敗したホールであり、私としては苦手のホールであります。

無理せず三回でグリーンのピン近くに寄せようと思い、第二打ティショットを放つ、思ったよりうまく行き、ピンまで登りを入れて百七十ヤード弱とみ、思い切り三番ウッドでピンを狙い打ち、グリーンに上がると我がボールは、ピン横二メートルについてました。我ながらびつくりし、ついついニコニコしてしまいました。これから三打でもエージシュートかと思うと気楽になり、二打でカップインし、後半スコア四二計八二で上がりました。

私の年齢は、八十三歳十カ月余で四十年目にしてエージシュートを達成出来たことは、私のゴルフ人生において真に画期的で嬉しい限りであります。

私が此処までこれたのは、私のゴルフに対し家族の温かい理解と協力、更に、私自身の健康管理について、岩谷先生による定期的検診によりご指導ご助言を戴いて、安心してゴルフが出来ること、併せて、ゴルフ仲間の友情によるもので、関係の皆様にご心より敬意と感謝を申し上げます。

今後二層の精進を重ねて上を目指し頑張つて参りたいと思つているところです。

尚、蛇足ですが、九月十三日にスコア八二。九月二十一日にスコア八一と、エージシュートを達成しました。

*まさに新年にふさわしい話題ですね。それにしても長谷川さんのゴルフに懸ける意気込みは並々ならぬものがあり、私も尊敬しております。ときどきご連絡させていただき、ゴルフ道を勉強させていたたいです。本当におめでとつございます。(院長)

患者さんからの寄稿

観光旅行

福島市野田町 亀谷 正さん

三十何年かぶりで会津若松に出掛けてみた。七日町界隈は旧城下町の雰囲気が残る観光客で賑わつていと言う。高速バスもいいがローカル線で行くのも趣がある。東北線はお見合い列車、磐越西線は旧寝台車改造の快速会津ライナー。列車の扉はボタンを押すとビゴンビゴンと言つて開く。知らなかった。暫く利用しないと分からなく成るものだ。

二時間余り秋晴れの田園風景を眠気眼で付き合いながら到着。改札を出て早速観光案内に直行する。「いい宿、綺麗で旨いもの食わせる宿ねえが?」「ホテル、旅館の案内です。電話番号が載つてますからご相談下さい」「俺聴いてんのは、いい宿世話してけろっんだ」「こちらでは此

佐藤千陽さん(福島市鎌田)

俳句

墓石を温め秋の陽静かなり

川柳

『ふくしま広告川柳』優秀賞

よく見ると「個人差あり」と小さい字

山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

愛猫をいつくしみ抱く娘居り
あの姿私の未来映してる

温暖化此の地でミカン大粒に
紅葉の色鮮やかに誇らしげ
散り際を三原色であざやかに
今朝もまた紅葉散りてはげ頭
紅葉の落葉掃く手に力なし

*今回も川柳箱へのご投稿有難うございました。昨年の川柳箱投稿の皆勤賞は蒲倉さん、熊川さん、翔屑さん、山田さんの4名でした。感謝の気持ちを込めて医院からささやかな記念品をお贈りいたしました。題材は自由です。今年も皆様の作品をお待ちしています。(院長)



処はいい宿、此処は旨い食堂とは言えないんです」「観光会津の玄関先の案内だべ？」観光客の誘導係でねーのがい？ 観光客は何処に泊まったらいいが、何処に行ったら旨いもの食われつか、どの施設を回ったら面白れーが知れてーんだ。違うがよ？」「お店を依怙鼻屑する事は出来なぃんです」「んじやーおめー居なくても、チラシだけ置いていいんじやねーの？ そうか、これも失業対策か、人間置かぬと失業者が増えるか、そう言うことか、分かった」

タクシー乗り場に行く。驚いた、ロンドンタクシーが待っていた。近づくとき女の運ちゃんが恭しく近づきドアを開け、少し割高だが如何と聞く。情報はタクシーに限ると乗り込む事にする。

「ところで、昼なんで会津ならではの食い物屋は何処かな？」田楽はどうですか、味噌田楽でお昼は十分かと思いますが？」「旨い食事で泊まれる宿は、割烹旅館みたいのは無いかな？」「有ります、回って泊まれるか聞いて見ます」車内は意外に広い、聞けば七人乗りという。しかし日本では五人乗りにされてるという。後部は向かい合って五人乗れる。国交省も分からぬ役所だ。でかいイギリス人五人が乗れるのに小さな日本人が三人とは理解できぬ。規制緩和すべきことが此処にもある。狭い露地をコチョコチョコよく走れる。ロンドンとは、狭い露地が多いので構造上そうできていると言う。運転技術が上手いんじゃないの

と持ち上げておく。宿は決まり荷物を預け田楽屋に向かう。昼どきで観光客が店先まで並んでいる。やつと奥のカウンター席が空き落ちつく。メニューを見るとコース田楽が有るという。コース田楽を注文し焼き職人に話しかける。「田楽にもコースがあんだない」「慣れない方は通りのものが食べられるのでよろしいかと思ひます」「旨い！これは旨い、タレが甘めーない！」「餅です、里芋です、鯖です」「こんでは、観光客が押し掛けんのはあたりめーだない♡」「会津の町おこしは、味噌田楽だな！B級グルメで人寄せできんでねーの」「うちは味噌屋ですから」

＊観光案内嬢（？）とのやり取りは目に見えるようですね。いつもながら楽しく読ませていただきました。文章の終わり、そして旅の途中からして続編がありそうですね。楽しみです。（院長）

患者さんからの寄稿

二〇二〇「語絵」みどりの文「優秀賞受賞作品

『庭にいる八人の家族』

福島市鎌田 佐藤 千恵さん

私は、六十六歳で一人で暮らしています。三十年前には、九人で暮らしていました。寂しいものです。でも、茶の間から見える庭には、いつも家族がいます。

先ず、かわいいピンクのバラは、二人の娘たちです。小学生の時、地区のフットベースボール大会で

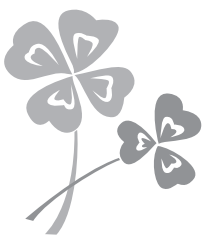
優勝した記念に植えました。二人とも結婚し、新しい家族を作りました。

次は、幹回りが四十センチの大きなサクランボの樹は、十九歳で亡くなった長男です。小学校卒業記念樹として、学校のすすめで植えました。初物は仏壇に供え、残りは小鳥たちとごちそうになっています。毎年の息子からのプレゼントです。

そして、庭の中で、一番立派で高貴な真白い花を咲かせる泰山木は、亡き主人です。この家を新築した時に、主人が植えたものです。十七回忌にあたる今年は、十八個も咲きました。「この花のように生きよ。」と声が聞こえます。

その他に、同居していたお姑さんが植えてくださった柿の木、義姉の大好きな芙蓉、もう一人の義姉の丹精込めた牡丹、その娘さんの姪子が初めて覚えたスズランと、みんな、亡くなった嫁いだりして、この家を去りました。家の中に家族はいなくなつたけれど、庭には、四季折々に花を咲かせたり実をつけたたりして、私を励ませ励ましてくれる家族がいます。有難い庭です。

＊ご本人と福島民報社からの許可を得て掲載させていただきました。福島県造園建設業組合が四月二十八日の「庭の日」を広く知ってもらいたいと企画した作文コンクールに応募した四七〇通の中から選ばれました。心温まる文章です。（院長）



患者さんの



コーナー

◆福島市方木田 山本 昭美さん

アキミ

山本さんの雅号



大切ですのでいたわりましょう。(院長)

は梢陽(しょうよう)で毎日展の会員です。「こずえの会」を主宰され毎年書展を開催されています。お願いして掲載させて頂きました。肝臓と腎臓どちらも

◆福島市須川町 山田 繁子さん



山田さんの川柳が福島市老連だより「花こぶし」に採用され、色紙をお持ちになりました。採用作品は『ゆきうさぎ 一十六号』掲載の「夫の衣の木の香残して頬よせて」です。喜びのワンショット。おめでとうございます。(院長)

◆福島市北沢又 長谷川良博さん



▲左から二人目が長谷川さん



エーシシュートのお祝いラウンドをいたしました。秋晴れの好天に恵まれ、とても楽しい、素敵な一日でした。(院長)

インフルエンザの季節がやって来しました。予防に心がけましょう。手洗いとうがいは、インフルエンザを始め、感染症の予防の基本となるので、今回はその方法を紹介いたします。
*看護師の生田まゆさんは産休に入りましたが、まゆこの「ゆ」の丹治由紀恵さん、「こ」の松尾こずえさんが頑張りました。皆さん励行してください

1 手洗いの方法



1) 手を水で濡らし石けん(液体のものがより簡単)を泡立てます。



2) 手のひらから、指の付け根、指の間、手の甲をていねいに洗っていきます。



3) 爪の隙間を注意して洗います。又、親指、手首も洗います。



4) さらに10～15秒も洗います。この作業が手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。



5) 流水で良く石けん分を洗い流します。



6) 清潔な乾いたタオル又はペーパータオルで手を拭き乾燥させます。

看護師まゆこの

ワンポイントアドバイス⑤



2 うがいの方法

- 1) 約20ミリリットルの水または、うがい薬を希釈したものや、お茶などをコップにとります。
- 2) まず、残った食べ物などを取り除く目的で口に含んで強くうがいをし、はき出します。
- 3) 次にまた同じ量を口に含み、上を向いてのどの奥まで液が回るように15秒程度うがいをし、はき出します。
- 4) 3)と同様に何回か繰り返します。



医院からのお知らせ



【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きますのでご自由にお使いください。

岩谷医院受付からのお願い

インフルエンザや風邪の流行る季節となりました。

そこで、岩谷医院では“咳エチケット”をお願いしております。

待合室では、風邪を引いた患者様だけではなく、定期的にか心臓のお薬や血圧のお薬などと言った慢性疾患で通院している患者様が沢山来院されます。

インフルエンザや風邪に既にかかってしまった患者様のエチケットとして、他の患者様にうつさないご協力をお願いいたします。

高い熱がある患者様、咳やくしゃみがひどい患者様など風邪症状で来院の際は、必ず“マスク”の着用と自動ドア前にあります“手指の消毒”をお願いいたします。

また、受付に一声今の症状をお話下さい。

※なお、マスクを忘れてしまった患者様に50円でマスクをお譲りいたしておりますのでお声をおかけ下さい。

医院だより

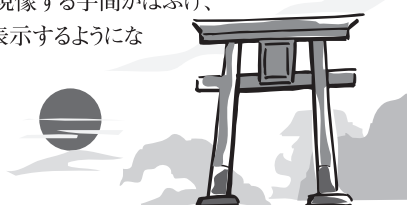
『心臓病の子どもを守る会の 全国総会が福島で開催』

昨年10月16日、17日の2日間、福島市飯坂温泉にて開催され、県内外からの参加者350名が講演会や夜の懇親会などで交流を深めました。開催が決まってから丸2年、福島支部の会長茂木さんを中心に会の皆さんが一丸となって準備を進め、本当に素敵な会として立派な会を主催されました。私も参加させていただき乾杯の音頭の御指名まで受け緊張しながらも大変光栄でした。本当におめでとうございました。そしてご苦労様でした。(院長)



レントゲン写真のCR化について

昨年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システムになりました。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

新年 あけましておめでとうございます。

今年も体調管理に気をつけてがんばりましょう。

○処方せんの使用期間をご存じでしょうか。

保険医療機関（病院や診療所）で交付される処方せんの使用期間は交付の日を含めて4日以内です。これには休日や祝日が含まれますので使用期間が過ぎないようにご注意ください。

例えば交付年月日は平成〇〇年4月1日の場合は平成〇〇年4月4日が処方せんの使用期間です。

なお、事情により、医師が処方せんに別途使用期間を記載した場合はその日まで有効となります。

福島市太田町19番1号

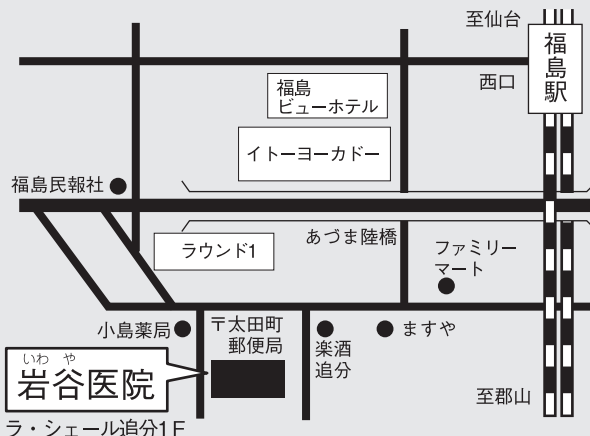
有限会社小島薬局

取締役 小島衛輔



あとがき

開院10年目の新年を迎え「ゆきうさぎ」も27号になりました。今回もたくさんのご投稿を有難うございました。今年は川柳コンテストなどの企画も考えています。皆様ふるってご参加ください。



【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