



YUKIUSAGI

岩谷医院会報  
第28号  
【開院記念号】

# いわやクリニック

平成23年 5月14日発行

岩谷医院

院長 岩谷 文夫 (循環器専門医、心臓血管外科名誉専門医、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>

## 東日本大震災

平成二十三年三月十一日、午後二時四十六分。岩谷医院はいつものように患者さんの診察中でしたが、突然の大きな揺れにただ事ではない危機感を感じ、すぐに患者さんを誘導しスタッフともども医院前の駐車場に避難いたしました。まともには立つていられない揺れがしばらく続き、その後も余震があり、水道、電気も止まりました。医院に戻ると、院内のカルテなどは散乱し、花瓶が二つ壊れ、いくつかの絵は大きく傾き、何か所かの壁面に亀裂などは入りましたが、レントゲンを含め医療機器は無事でした。電気はすぐに回復しましたが、水道の復旧に約一週間かかりました。幸い、診療はスタッフ、小島薬局の協力もあり、午前中のみでしたが休まずに継続することが出来ました。岩谷医院はこの程度で済み、現在は通常の診療を行っています。この地震の被害は想像を絶し、警察庁の調べでは、震災後二か月がたった五月十一日現在、死者一万四千六百八十一名、行方不明九千八百五十三名、避難者十二万五千九十八名とまさに戦後最大の災害となり、特に福島県浜通り地方は地震、津波、原発事故による放射能さらに風評被害も加わり四重苦の災害となりました。原発はいまだ予断を許さず、避難所では今でもたくさんの方が不自由な生活を強いられ、一部の地方ではがれきの処理もままならず不安な毎日を送っております。改めて被災者の皆様に心からのお見舞いを申し上げます。医院にも福島に避難されている方が来院されています。心のケアも含め安らぎを感じていただけるような診療が出来ればと思っております。

## 院長より一言

### 放射線は怖い、でも怖がりすぎないで !!

震災以降診察時に患者さんから『原発事故以来、放射能のことを考えると食事ものどを通らず夜も不安で眠れない。どうしたらいいですか?』と悲痛な面持ちで聞かれることがあります。『勿論放射線はあびないに越したことはありませんが、今の福島市の放射線量であれば全く問題ありませんよ』と答えています。【5月11日の福島市の環境放射線量は1.44~1.55マイクロシーベルトでした。これは1時間ずっと外にいと、この線量をあびると云うことです。1日4時間外にいと仮定すると約6マイクロシーベルトになり(\*これは通常では1日の自然放射線量です。)1か月間では約180マイクロシーベルトになります。この量はおよそ胸部レントゲン写真1枚分に相当、また1年間では約2160マイクロシーベルトですので、4年間でCTの1回分ぐらいの数値です。日常生活においては健康被害を心配する必要はありません。ちなみに医療用の診断X線検査ではその方の余命を6日しか縮めませんが、飲酒は130日、体重過多(20%超過)は985日(2.7年)、タバコ(20本/日)にいたっては2350日(6.5年)も縮めるというデータがあります。】『だから、放射線を心配して家の中にばかりいないで、外に出てウォーキングをしてください。そのほうが体重も減りよっぽど長生きできますよ。』

## 患者さんからの寄稿

福島市松川町 渡邊 武房さん

### ナースキャップ姿が

りりしく頼もしい

病院で看護師さんのナースキャップ姿を目にしなくなってから久しい。尋ねれば、不潔になりやすく、輸液チューブなどに引っかけた危険だからということであった。

中二の時、右足に怪我をして麻酔をかげずに縫ったことがあった。四人の看護師さんに手足を握られ、かわるがわる顔をのぞかれ「がんばれ!」と励まされたが、それ以来、戴帽した女性が看護師さんであるというナース像が定着した。

庭球を始めたころだったが、「テニスにふさわしい服装を」、「コートに入る時は「礼を」、そして、「ゲームの後には、相手の健闘をたたえて握手を」などと教えられた。技を磨いて強くなるためには「形から入れ!」ということだったと思う。

三年前の秋から岩谷医院にお世話に

なっている。毎回、戴帽した看護師さんが笑顔で迎えてくれる。テキパキした仕事振りは、「ナイチンゲール誓詞」の最終行\*を思い起こさせる。ナースキャップ姿の看護師さんは、りりしく頼もしく感じられる。

\*「われは心より医師を助け、わが手に託された人々の幸のために身を捧げん」

### 「あんまりがんばらないでね」の意味

母の二十四時間の全介護を始めてから九年目に入った。その間、二度の入院をした。退院の朝、Y看護師さんから、「あんまりがんばらないでね」とのヘンな激励を受けた。「がんばって介護に当ろう!」と思っていた私には意外な言葉であった。介護の一夜は長く、仕事に飽きればラジオを聴いている。ある時、作家の吉永みち子氏は対談でこう切り出した。

「がんばるって、へここは俺の土地だ!」って、我を張ることなのね。だから、疲れて醜いことなの。」

## 川柳箱より(短歌俳句川柳詩)

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

岩谷医院開院十周年を祝って一句  
蒼穹や吾妻嶺春の雪うさぎ

### 俳句

マニキュアの白もて落花受け止める  
春の野に日暈を独り占めしたき  
平成二十三年三月杉妻俳句大会特選受賞  
占ふごとドロップ缶を振って春

\*ありがとございます。十周年、皆様に感謝です。スケールの大きな句で感激です。(院長)

熊川アブさん(福島市腰浜町)

### 川柳

シューベルト似ても似つかぬシールベルト  
核情報小出しに出して拡散化  
雪溶けて桜も散って初ゴルフ  
初ゴルフ出来る幸せ感無量  
震災の爪痕感じ初ゴルフ

\*みんな沈んでいてもしょうがないですよ。元氣を出そう日本。フアイトで行こう福島、エイエイオー(院長)

翔屑(しょうせつ)さん(福島市天神町)

東日本大震災によせまして

### 川柳

見えぬ敵今日も室内満艦飾

「がんばるの反対は何だと思う？」

「がんばらない？ 怠ける？」

「ちがうの。感謝することなんですつて。」

「感謝つて？」

「感謝つて、何もかも受入れてしまうつてことなの。」

「それつて、私にはできないわ。」

これを聴いて、「がんばらないでね」の真の意味を理解した。私の性格を見抜いて発せられた二言であつた。それ以来、母が「実家に帰りたい」とぐずつたら、「明日いっしょに帰ろう。そして墓参りをして、その後支那ソバでも食べようか」と受けている。母はうなずいて静かに目を閉じる。

\*良い伝統は受け継いでゆきたいですね。また二十四時間の介護、本当にご苦労様です。受け入れることにより肩の力がスッと抜けることつてありますよね。ストレスを残さない「ツ」かも知れません。(院長)

## 患者さんからの寄稿

### 観光旅行 会津観光その二

福島市野田町 亀谷 正さん

味噌田楽で腹ごしらえし店内をゆつく

り観ながら店先へ出ると正に味噌屋だ。こうゆう店は今はあまり見かけ無い。かつては福島にもスズラン通りに有つたと思う。白味噌、赤味噌、麹味噌、田楽味噌に鍋用味噌、ナス、キュウリ等野菜の味噌漬け等味噌関連商品だ。寒くなると夕食は鍋。娘に鍋用、煮物用にブレンドできるように赤、白、麹三色入りの味噌を宅配便で送る。

さて、七日町散策に出る。思ったより人がいない。シャッターを下ろしている店もある。軒の低い薄暗い店に入ってみる。鼻眼鏡を掛け新聞に見入っている。冷やかして見て相手にしない。「人通りが少なく閉まつてる店も多いが？」「水木は休みが多いな」「？」「観光客は金曜から月曜あたりが多いからなし」「漆器屋さんのようだがね」「会津漆器の良さが分かる人が居なくなつた！ 家の息子も会津では飯くえねがら、職人として輪島に行つた！」「んじゃまたな」

横町に入つてみるが人氣が無い。驚いた、昔の街並みを寸断する幅広道路の新設開削。土蔵や町家、明治大正時代の近代

戦友(とも)よりの救援物資渡す

\*思いがけない方からのメールや手紙そして救援物資。有り難いですね。日本人は素晴らしい。(院長)

山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

筆頭に地震きた意味今わかり  
八十路来て万能おててほめてやり  
つめ切つて手もと嬉しや針仕事  
待合室よしし同志で和合あり  
一人居は猫と話していやされて

短歌

避難所でマイクに向いし少年の  
十五年ありがとうけなげさあふれ  
昨春に職人の業残し逝く  
夫の足跡いつの世までも

踵あげ幼な児楽し背くらべ

博多人形に重なりて見え

口ほどに強く握つたぬくもりに

五十余年の思い出感謝

\*山田さんの投稿用紙にはきれいな押し花が添えてありました。昨年の春に亡くなられたご主人も感謝していますよ。(院長)



洋館の取り壊し、放置。会津の問題、地方産業の問題、地域の問題が凝縮されている。書き出せば大論文になる。ユーザーと職人・メーカーのミスマッチ、商店街と観光客のミスマッチ、新産業の開発創成、観光の種、地方文化の立ち枯れ。販売業と観光施設の組み合わせ、行政と金融支援のあり方等。

会津絵蠟燭、会津木綿、異人風等会津民芸品は見られない。仕方ないからブラブラ歩いてくると七日町駅に出た。時間表を見ると会津若松行きがまもなく来る。駅を出るとロンドンタクシーが待ち受け、ニコニコと「前任者から引き継ぎます」とドアを開ける。早めに宿に落ち着き、檜の湯船に浸かり頭から湯気を出し和室に大の字。俺は日本人だとしみじみ実感する。夕食の準備が出来たと案内され十五、十六畳の広い囲炉裏のある部屋に通される。美人の女将が丁寧に挨拶。会津料理を説明しながら整える。「俺一人だけ？」女将、終わりまで話し相手してくれつか？」「主が鮎焼きにきます」「これがコヅユか、貝柱のダシで上品だ、鯨の山椒漬け

は大好物だ、地元は流石に旨い！」「家で作ってるんです」「んじや、宅配で送ってくれつか？」「大丈夫です」「ん！この赤いのは馬刺しだな、んめーな！」「桜肉とも申します」「棒鱈の煮物だな」「んめーなこの酒は！」「会津若松でしか飲めぬ地酒で此処以外では飲めません、宿の主です」

振り向けば年配ながら背のスラリと高い美丈夫。「八十越えると目が覚束なく、あまり表には出ないようにしてます」と美人の女将。「こりゃーお揃いで美男美女、若いころは二人とも評判だったべ！」「市内を沸がす大ロマンスだったべな、主、鉄の草履でめつけできたな。女将、旦那の浮気は二度も無えーが？」「フ、フ、フ」「焼げんな」「頃合いに鮎が焼きました、尻尾を取って身を箸で二、三度押したあと頭を取ると骨がスツと抜けます」「でつかい形の良い鮎だない、ん旨い！」「若いころは私も大川で釣り大分やりました」「そーが！そーだべ！女将は大川で釣られたんだ」「所で亭主よ、若松の町おこしに味噌田楽つーのはどーだ？七日町の満田屋で昼飯に田楽食ったが、ありや旨い！」「良いと思いますが……既存の業者も居ま

すし……」「お秀茶屋の本家だ、元祖だ、の争いはまだやってんのがい？」「どうでしょうか」「地元で商売やってりや言い難いはな……んでもな商品商売の善し悪し決めんのは消費者ユーザーだべ、喜多方ラーメンが良い例だねーが」

アルコールが入るとつい多弁になる。「富士通の工場も閉鎖で人員整理のようだし、失業者が増えると町は寂れるな」「市長もいろいろ考えているとは思いますが」「七日町からお秀茶屋、お城の近辺に田楽屋の屋台をいっぱい作ればいい、シャッター通りは田楽屋とし、地酒のスタンドも出すといいな。十、二十人のグループに連帯で金融の道を付ければ何とかなんねーがな」「誰が旗振りします？」「俺が手弁当で福島がら出張るわけにもいがねーな」「俺は名案だ思うがな」

\*前回に引き続きの会津旅行です。宿のおかみ、ご主人とのやりとりは旅を楽しくさせますね。私も一緒に一杯やりたくなりました。それにしても町おこしのくだりは中小都市の活性化に一石を投じているのでは？（院長）



## 三・一一その時――

ペンネーム 野うさぎとぺんぺん草さん

平成二十三年三月十一日午後二時四十六分、わたしは夫と共に仙台港のそばにいました。地震二十分前「えっ、こんな天気予報だったっけか。」晴れていた空がどんよりと不気味な色に変わった。横なぐりの雪が降ってきた、寒い。

買い物をするために入った店で突然激しい揺れが襲ってきた。店の中の品物がバタバタと倒れ落ちて、床に散乱する。内装が壊れ飛び散る。頭に天井からの壊れた破片が当たる。夫が「地震だ、外に出ろ。」と。手を引かれ店から出た。握り締めた夫の手も緊張で汗ばんでいた。立つていられないほどの揺れで階段が下りられない。その場にしゃがみ込む。激しい揺れが連続し「建物が倒壊する、下敷きになる。」五分くらいではあったが、恐怖で長い時間に感じられた。死が頭をよぎる。

ビルの火災警報と津波警報のサイレンが

鳴り響く中、やつとの思いで外へ出た。広い駐車場で見える風景が地震の前と後で二変していった。生き物のように動いている建物、地鳴りと共に大地が揺れる。まわりのビルのガラスが割れる。轟音と共にビルの壁が崩れ落ちる。あとでわかったことだが、震度六強の地震だった。わたしには震度七以上に感じられた大きな揺れだった。

海の方角の工場から、黒い煙が上がっている。津波警報のサイレンが鳴り続け、気持ちが恐怖でいっぱいになる。

「津波が来る。早く車に乗れ。」と夫が言う。駐車場で「気をつけてね。」と言ってくれた店の店員さん、まわりにいた多くの若者たち。あなたたちはみんな無事なの？ 心配です。

いまでも忘れることができないあの時の思い。目で見たこと、耳で聞いたこと、身体で感じたこと、すべてが悪夢ではない現実の出来事だった。

すごく印象的だったのは、車に乗るときに見上げた空の色、渦巻く真つ黒い雲、南西方向だけがとてもきれいな青い空、映画のワンシーンをしているようだ。

地震から十分後、仙台東部自動車道の高架の下を、渋滞している車列のなかに入った。余震で揺れている高速道路、その時「阪神・淡路大震災」の倒壊した高速道路を思い出した。「怖い、下敷きになる。」早くここを抜け出したいが時間がかかった。長い長い時間がかかった。目に入ってくるのは、水道管が破裂したのか噴水のように道路の裂け目から噴出している水、波打つ道路、亀裂の入った道路、根こそぎなぎ倒された電柱、上からの落下物、外装が剥がれ落ちたビル、倒れた看板など、つねに余震が続く船酔い状態になった。

こんどは、名取に津波の報道。近くの橋を渡ったとき、津波が海に戻っていく引き津波に遭遇。濁った黒い水の中、漁具が戻っていく。かご、コンテナ、ドラム缶、材木などが海のほうへ戻っていく。橋を早く渡りきりたかった。ところと渋滞が続く。二つ目の橋に差し掛かる。ふたたびさつきと同じ光景が見える。やつとの思いで橋を越えた。テレビで、名取の津波の映像が映し出される。恐怖で身体が固まる。迫る津波から逃げ惑う車が映る。もし我が家がある道を行っていたら、いつも使っている道（海岸近くを仙台空港、名取、四号へと向

かう道路)を行っていたら、確実に津波に巻き込まれていた。もう一ヶ所、岩沼の製紙工場があるあたりが海の近くにあったことを思い出し、ここを越えたときに、やっと海から離れたことを実感しほっとした。

すぐに自宅に帰れると思ったのだが、これも後からわかったことだが、四号バイパスの法面が崩れたため渋滞となり、福島県に入ってから自宅に着くのに長い時間がかかった。仙台から、ずうっと続く停電のための渋滞、続く余震などで自宅に着くまでに約七時間を要した。近いと思っていた仙台からの帰路、これほど長く感じたことは無い。

家のなかには、ガラスの置物が二、三個落ちて壊れた。棚の本が落ちて散乱していた。電気は点いた。水も出たがあとから断水となった。水は二週間後の十八日によく出た。家の電話、携帯電話は使えない。本当に不便な思いをした。

帰宅後、夫は会社に出向いた。会社も大変な様子。

その後、水はご近所から井戸水をいただき、水の大切さあらためて実感した。

福島は四重苦に悩まされている。地震津

波は天災だが、原発事故は人災だ。また、風評被害は単なるいじめと私は捉える。誰のために使っていた原発なのかを他県の人たちによく考えて欲しい。

多くの被害にあわれた人々を思うと、哀しくつらい思いで胸が張り裂けそうだ。以前の穏やかで美しい、きれいな福島に二日も早く戻ることを祈っています。福島県民が福島を愛さないで誰が愛する。福島は負けない。

いまでもスーパーでの買い物に苦労している。建物のなかにいると、地震が起きるのではと不安にかられる。風呂も夫がいないと怖くて入れない。トイレも怖い。これがすべて夢であつてくれと思うが、地震がくると現実に引き戻される。バイクの排気音などでも驚くことがある。いつまで続くのだろう。先が見えない。

夫には感謝である。後片付け、食料の調達、水の調達や世話など、私にできないことを手伝ってくれた。

\*恐ろしくも貴重な体験。天変地異が現実のものとなつてしまった瞬間でしたね。無事に帰って来れてよかったです。

(院長)



今回はおやすみです。

我が家のペット⑩



名前はミミちゃん(メス)。耳が大きいですね。生後3ヶ月頃の写真ですが、今は太っちゃつてダイエット中とのことですよ。

(北町 山我 久子さん)





## 食中毒予防について

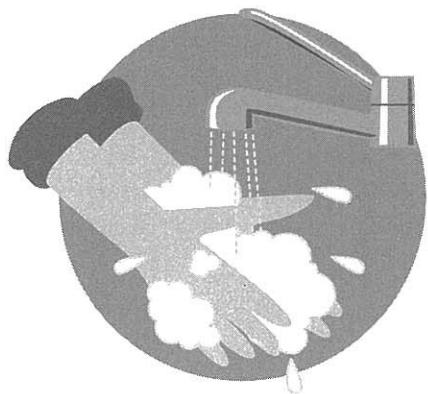
○細菌や、細菌が生成する毒素等が原因になることが多いため、予防として細菌等を付着させないことが第一です。

その多くは手や食物等を介して口内へと運ばれるため、手洗いや、調理器具等をきちんと洗浄すること、また、生食用の野菜等は口に入れる前に流水で、細菌等を洗い流すことが大切です。

○肉・魚等と生食する野菜などは、まな板を使い分け(両面で分けることも可)することも必要です。又、食器・調理器具等は、洗浄後すみやかに乾燥させ、湿気の少ない場所に保管することが大切です。(風通しの良い場所につるす等)

○食物の保存については、冷蔵・冷凍が有効ですが、過信せず、賞味期限、消費期限を守り、常温に長時間さらさない等、気を付けることが大切です。

又、ほとんどの細菌は75度以上1分間の加熱でほとんどが不活化すると言われています。



## 東日本大震災に寄せて

東日本大震災が発生して80日余経過し、今もなお余震も治まらず、同時に東京電力原子力発電所問題により先行きの見えない深刻な状況が続いております。避難された市町村の多くの皆様には不安で不自由な生活を送られてる事に心が痛み早期復興される事を願わずにはられません。

故郷を離れ福島市内公共施設や温泉地で避難者を受け入れておりますが、毎日服用されている処方医薬品の事や日々の生活による疲労による体調不良等健康の指導をすべく、県営あづま体育館にて、日赤医療団と連携、県薬剤師会のボランティア活動に参加致しました。医薬品の服薬指導、OTC薬の配布を通じ、避難者が元気に生活が送れる様頑張って参りました。

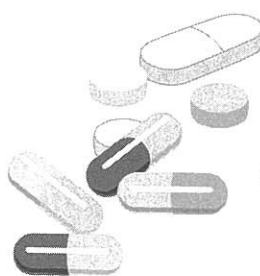
又薬剤師の仲間にも全国から応援に来て頂き心強く感じました。

この度の大震災と、原子力発電所が速やかに収束し、市民生活の安全、安心が一日も早く取り戻せる日を願っております。

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



## 医院からのお知らせ



### 【市民検診および特定健診について】

今年は例年より1ヶ月早い、6月より**各種がん検診**とメタボリック症候群に的を絞った**特定健診**（特定健診は1部4月より）が行われます。

《平成23年6月1日(水)～10月31日(月)》

特定健診・後期高齢者健診内容については前年度とほぼ変わりありませんが、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ヶ月に1回は一通りの血液検査を行い検査結果を説明し、指導を行っておりますので、特定健診用の血液検査は必要ないと考えております。

各種がん検診については、当院では**大腸がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウィルス検診**について検診可能です。こちらはぜひ受けていただきたいので、該当の方は受診券がご自宅へ届き次第、診察医師または受付にお申し出ください。

なお、検診については**完全予約**となっております。受診券・保険証の確認と前もっての間診票の記入が必要となりますので、お早めに診察医師または受付にお申し出ください。

【※10月の検診末日になると、検診受付が出来ない場合もありますので、お早めに受付に相談、予約をお取りいただくようお願い致します。】

### 【診療について】

副院長は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。雨など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。

## 医院だより

### 『岩谷医院開院10周年記念川柳コンクール』 題: [笑顔]、[笑い]

岩谷医院開院10年目になりました。記念に川柳を募集いたします。コンクール対象の題は[笑顔]、[笑い]です。笑いにより震災後の気持ちが少しでもいやされればの思いがあります。今まで通り自由題も募集いたしますので皆さまふるって川柳箱にご投稿ください。筆記用具など待合室に備えてあります。来年5月ごろに結果を発表いたします。

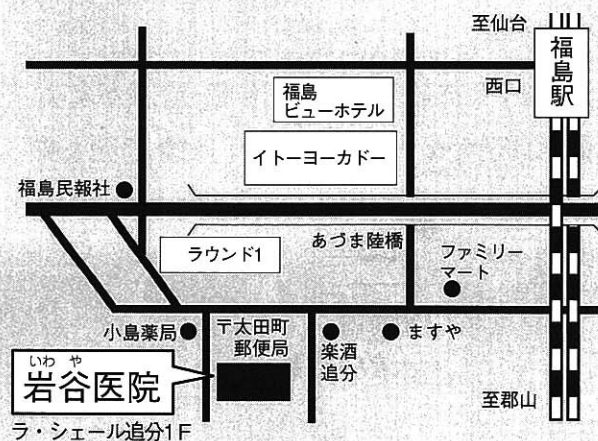
### レントゲン写真のCR化について

平成22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、診察室の画面で表示、過去の画像の取り出し、比較も簡単に効率的になりました。

### あ と が き

東日本大震災という未曾有の災害発生から2ヶ月が過ぎ、各地で復興の兆しが見え始めてきました。“福島は安全”という神話は崩れ、原発に対する不安は今なお続いていますが、解決を信じて一緒に頑張っていきましょう。

今回もたくさんのご投稿をいただき有難うございました。今年は開院10年目ということもあり川柳コンクールを企画いたしました。たくさんの方に応募していただき、たくさんの「笑顔」が生まれることを願っています。



【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