



YUKIUSAGI

岩谷医院会報
第29号

いわきクリニック

平成23年9月20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>

東日本大震災から六か月

東日本大震災から六か月がたち、岩手や宮城には復興の兆しを感じられますが福島ではどうでしょうか？
原発事故による放射能汚染のとてつもない恐怖は福島県民にまだまだ重くのしかかっています。とりわけ発電所周辺地区から避難されている方々の今後の見通しは全く立っていません。当医院にも浪江町、小高町や楢葉町などから福島市に移ってこられた方々が通院されていますが、不自由な生活を強いられ、その心労は計りしれません。念願だった我が家が完成したのに帰ることもできないと唇をかみしめた方もいらっしゃると思います。ごくごく普通なことが出来ないというのは本当につらいですね。「福島の再生なくして日本の再生はない」、就任7日目にして福島を視察された野田首相には本当に期待したいですね。

院長より一言

通院手帳はあなたの第2のカルテ

今回の大震災で、震災の翌日から被災地に入ったDMAT〔災害派遣医療チーム〕のメンバーや薬剤師の方の座談会をある雑誌で読みましたが、その中で被災地の現場では患者さんの情報が全くない中、患者さんの持っていたお薬手帳が大変役に立ったと話されていました。確かにお薬手帳も大事ですが、岩谷医院の通院手帳には薬だけでなくその方の通院情報が書かれています。こんな災害は2度とあってほしくはないですが、災害でなくても外出先での病気や不測の事故に会ったときには通院手帳はきっと役に立ってくれるはずです。常に携帯するようお勧めいたします。開院10年目に入り通院手帳を改訂いたしました。改訂版をお持ちの方もいらっしゃると思いますが一冊目も大事に保管しておいてください。通院10年間の貴重なあなたの健康記録です。

•

山崎

通す。「サライ」「ゴルフ」「ニュートン」「いぬのきもち」「ねこのきもち」等がある。なかでも目にとまるのは「ねこのきもち」である。子供の頃、家で猫を飼っていた。米と肥料の商売をしていたので、春には肥料、秋には米が山積みになっているが、鼠が問題、米俵を食いあらす。積まれた下の俵などは、へこんで半分程になるときもある。猫が活躍するのであるが、猫二匹では鼠を全滅させるわけにはいかない。私は猫を抱いて寝ることにきめていた。猫は鼠をとると自慢気に鼠を宙にあげたりして見せにくる。すべての猫が鼠をとるとは限らない。漱石の「吾輩は猫である」の主人公はノラ猫で名もない猫で鼠をとらないので役立たずといわれていたので一念発起鼠を取ろうと決心するが、鼠に翻弄されてとうとう鼠とりをあきらめてしまうのである。また内田百閒という作家のところにはノラ猫が住みついて福が廻ってきたそうで、ノラと名付けられ、大事に育てられていたが、あるとき家を出してしまった。家の主人は尋ね人の広

告を何回も出すが、遂に見つからず十四

報じている。洗濯機も止まり、雨は降っていないので外に干せる。今日は午後から日が射すという。

室内干しは洗濯物の匂いが籠もるから

梅雨時は困る。

外を見ると日が射してきた。布団は干せ

るか？

夕べのビデオをチェックする。十二時だ

から今度は料理番組に切り換える。
キュウリ、ナス、スイカ、トマト等夏野菜

• • • • •

龜谷

マトは外さず買つてこよう。掃除は明日に先送りだな。まさに主婦の日常行動だ。

最後は看取つて貰えるものと安心して暮らしてきたのに、看取することは全く考へていなかった。想定外だ。家のなかのこと、世間との付き合い方、町内会のこと

全く不案内だ。
早い話、ATMの使い方が分からぬ、

蒲倉琴子さん（福島市松川町）

山神に目

山神に目見え五月の雪称ふ

川アブさん（福島市腰浜町）

なでし

安顏筆

政治室

「自由吟」

肩(しょうせつ)さん(福島市天神町)

年金が

「自由吟」

玉音が

玉音が耳に残る八月忌

הַיָּמִים

沖繩で

今日の平和

となった特攻隊のことは忘れてはなりません。(作者)

山まちこさん（福島市太田町？）

年玉の

鮫鰐の

さん（福島市松浪町）

お笑い

山繁子さん（福島市須川町）

八十路

ワンポイント アドバイス⑦



風邪の予防について

徐々に秋めいてきています。1日の温度差が大きかったり、前日との気温差が大きかったりと、急激な温度変化などで体調が崩れやすくなってくると、風邪もひきやすくなります。又、一度ひいてしまうと、重症化することも少なくありません。

予防としては、外出後の手洗い・うがいに加え、これからの季節は特に、気温の変化に合わせた着衣等の調節も大切です。

又、疲れやストレスも引き金になりかねませんので、日頃から体調管理に心がけることも必要です。

しかし、ひいてしまった場合は、十分な栄養と休養及び保湿、そして、早目の病院受診が重要となってきます。

風邪の予防は、インフルエンザの予防にもつながります。

手洗い・うがいの方法は、ゆきうさぎNo.27を参考に、予防に努めましょう。

岩谷医院 通院手帳の見方と利用法(改訂保存版)

岩谷医院通院手帳の5頁の氏名、生年月日は当方にて記載しておきますが、その他の項目は自分で記載してください。特に緊急時連絡先は、いざというときの備えですので、良く考えて書いて下さい。受診経過表のページには、診察時のデータなどをその都度書き込んでいます。6頁の特記事項には、今までに罹った病気や治療歴などを、出来るだけ記載するようにしています。9頁からが受診経過表です。診察時のデータなどが書き込まれます。体重、肥満度(基準値は男女ともに25.0未満)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(72)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、基準値は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はペースメーカの脈を表し、さら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INR(international normalized index:国際標準化比)は、初版ではTT(トロンボテスト)でしたが、ワーファリン服用中の方には重要な数字です。採血してすぐに結果が分かります。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です。通院中に



*ゆきうさぎ常連の土屋さんは今年も上野の森美術館「日本の自然を描く展」に入選し、これで11年連続の入選です。素晴らしい一言です。(院長)

医院だより

岩谷医院通院手帳改訂版

「院長より一言」でも述べましたが、岩谷医院通院手帳を今年改訂いたしました。改訂版は一見すると初版と同じようですが、ページ数や検査項目など少し変更いたしました。通院手帳の見方については「ゆきうさぎ22号」に掲載いたしましたが改訂版が出ましたので、再度掲載することにしたので切り取ってご利用ください。



題 昇陽

〔巨大津波襲来前の松川浦の朝〕
福島市瀬上町 土屋 英希さん

社会性無しだね。仕方がないからゼロから覚えるしかない。

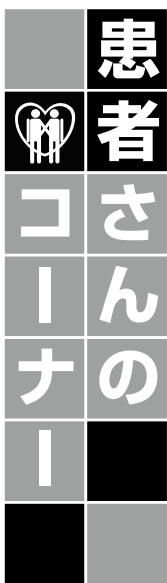
銀行に入りATMとにらめっこ。案内係がそつと寄つてきて、手を取つて教えてくれる。相手がいたら誰にでも話しかける、分らないことは何でも聞く。スーパーでも店員を見つけては商品の在り処を聞く。日本に生まれて良かった、日本人で良かった。福島訛りの日本語で話を通じる。

知人、友人、兄弟宅を訪ねても、主より主婦と話をする。ご飯の炊き方、おかずのレシピを尋ね、自分の失敗例を披露する。これも井戸端会議に成るかも知れぬ。主婦は意外に料理番組をよく見ている。「あつ、それ俺も見て試してみた」と言う。「上手にできた? 美味しかった?」とくる。調子に乗りやすい性格だから、止せばいいのに、料理が出来るとお裾分けとか何とか言つてご近所に配る。ご近所の主だから美味しかったとお世辞を言われるとつい、その気になる。相手方にしてみれば迷惑かも知れぬ。ポトフ、肉じゃが、トマトスープ、ナスの煮びたし、キュウリ

の甘酢漬けなどほんとに美味しかったのか分からぬ。

しかし料理はやってみると面白いものだ。出来が悪いときは自分の所為なので我慢して食べる。最近は器とか盛りつけを気にしている。素麺はガラスの器に盛り猪口はガラスのティーカップ、薬味はガラスのお摘み皿、涼しいよねとか言つて悦にいつている。

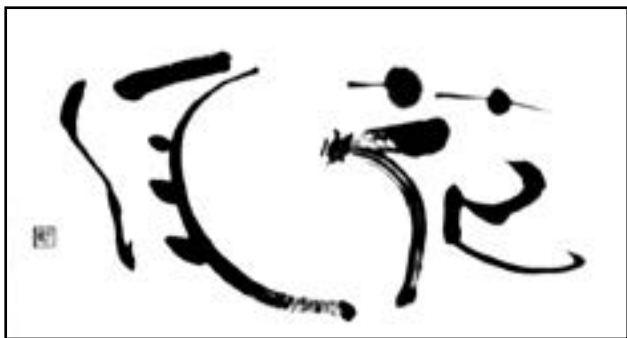
*食べるのは得意でも料理は苦手などと云つてはられないですね。私も少しずつ教えてもらつてますが、根が不器用なので。キュウリを切るのも奥深い。(院長)



「書」

福島市方木田 山本 梢陽さん

「秋桜」



「花月」

*今回も作品をお願いいたしました。山本さんは毎日書道展会員で多くの書道会の要職につかれています。さすがに味のある書ですね。(院長)

山田繁子さん(福島市須川町)

短歌

父親の五十周忌となりし今日
八十路となりて娘(こ)の世話をうけ
被災地の遺品探しの母親の
あきらめ切れぬ姿悲しく
遊覧で孫娘(孫)に押されし車いす
はにかみながら笑顔振りまく



*開院十周年記念川柳大会へも皆さん参加して下さい。題は「笑顔」「笑」ですが、自由題も募集しています。投稿用待合室の机の上に用紙や筆記用具を用意していますので、待時間などを利用してご気軽に投稿してください(院長)



医院からのお知らせ



【インフルエンザ予防接種について】

今年もインフルエンザの接種時期が近づいてまいりました。

岩谷医院では平成23年11月1日(火)より、一斉に接種を開始いたしますので、ご希望の方はお早めに受付窓口までご相談下さい。

予約の手順

今回も、**新型+季節型の混合ワクチン**となります。ワクチンの予約につきましては、前回同様、**接種日が決定した時点**ではじめて“**予約**”という形になりますので、体調のよいうち早めに予約していただくことをお勧めします。

また、ワクチンを無駄なく…1人でも多くの方に接種していただきたい為、長期間に渡ってのワクチンの保管(予約)は行っておりません。接種日時に接種できない場合、キャンセル扱いとなり、新たに一から予約という形となりますのでご了承下さい。

予約開始につきましては、**平成23年10月17日(月)**より一斉に予約開始となります。

①1回目予約…10月17日(月)～《11月中旬に接種できる方の予約》

②2回目予約…11月21日(月)～《12月に接種希望の方の予約》

【※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。】

接種料金

- ・福島市に住民登録がある満65歳以上の方… 1,200円
- ・60～65歳未満で障害者手帳1級の方…………… 1,200円
- ・生活保護者・非課税世帯者……………無 料
- ・一般の方…………… 3,000円

【※注 15歳未満の方は岩谷医院での接種は出来ませんのでご了承下さい。】

尚、例外としてワクチンが準備できる場合のみ、診察当日にワクチン接種ができる場合もありますので、受付窓口までお声をかけ下さい。

【※注 原則的には予約制となります。】

【診療について】

副院長は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。

あ と が き

東日本大震災から6ヶ月が過ぎ、岩谷医院は通常の診察を行っていますが、被災地の復旧、復興には時間がかかりそうです。そんな中でご寄稿いただいた皆様ありがとうございました。通常のことを通常通りに出来るということは幸せなのですね。

これから寒い時期になります。かぜ、インフルエンザにはくれぐれもお気をつけ下さい。体調が悪くては気力も出ません。ガンバルゾー!!。

小島薬局だより

今年の夏は、日中30℃を越える日が続きました。これに節電対策が拍車をかけ、疲れやだるさを感じているところではないでしょうか。薬局には、熱中症予防に効果的なOS-1や疲労回復剤のドリンクなどがおいてあります。

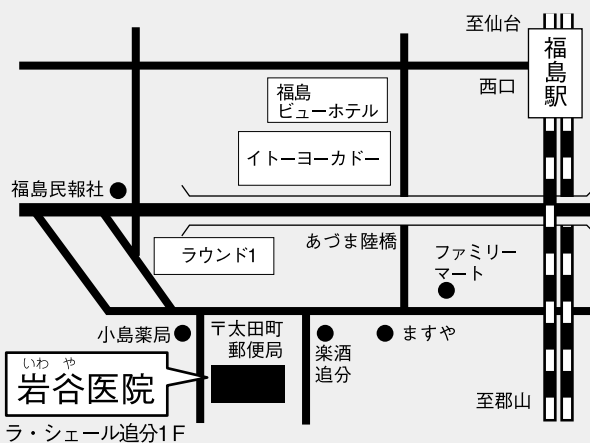
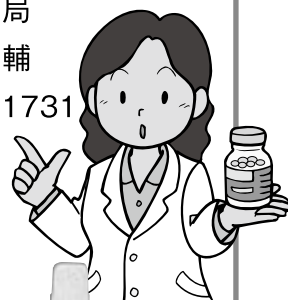
カロリーの気になる方には、低カロリーのドリンクもありますので、お気軽にご相談してください。

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

TEL.024(535)1731



【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