



YUKIUSAGI

岩谷医院会報
第32号

いわさうにぎ

平成24年 9 月25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>

今年の夏も暑かった

九月半ばになっても毎日三十度を超す猛暑日が続いています。やはり地球温暖化の影響でしょうか。そんな中、ロンドンではオリンピックそしてパラリンピックが開催されました。寝不足が続きましたね。八月十二日に終了したオリンピックでは日本は金七、銀十四、銅十七個の計三十八個のメダルを獲得し、総数では二〇〇四年アテネ大会の三十七個を上回る過去最多を記録しました。パラリンピックは九月九日に閉幕、日本勢のメダルは金五、銀五、銅六の計十六個で北京の二十七個、アテネの五十二個に比較しメダル数は減少してしまいました。

でもメダルの数ではありませんよね。それぞれの選手たちが、全力をつくして懸命に頑張る姿は私たちに感動と勇気を与えてくれ、そして勝って涙、負けて涙の画面にはさすがにしさも感じた一カ月でした。戦い終わった選手たちは一様に、支えてくれた人たち、応援してくれた人たちへの感謝の気持ち言葉をにっていました。まさに東日本大震災からの復旧、復興に向けての「絆オリンピック」でした。

院長より一言

心臓から出るホルモン、BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)

心臓の収縮力が低下してくると心臓から出る血液の量も少なくなり、次第にいろいろな臓器の障害がおこってきます。これが心不全と呼ばれるもので、全身のだるさや呼吸困難、むくみなどが特徴的な症状です。BNPは心臓から分泌されるホルモンの一種で心臓に負担がかかっている状態になると血液中のBNPが増えてきます。心臓病が主病の患者さんでは年に1~2回、血液検査の際にBNPも測定し数値を説明するようにしています。最近では一般血液検査(スクリーニング検査)と同じ血清で測定でき、BNPと同様に有用なNT-proBNP(通院手帳にはP-BNPで記載)も測定できるようになりました。正常値はBNPが18.5ng/ml以下、NT-proBNPが125ng/ml以下でそれぞれ異なっていますので注意してみるようにして下さい。これらの数値には幅がありますし、心不全は総合的な判断です。一つの参考値として考えていただければと思っています。

患者さんからの寄稿

♪どうにも止まらないう〜♪

福島市 亀谷 正さん

三十年か四十年前、山本リンダがテレビに鮮烈に登場した。今までの歌手の概念を大きく転換させたと思う。肌を目いっぱい曝し、舞台狭しと踊りまわりながら歌う。

♪噂を信じちゃいけないよ〜♪

家庭の茶の間と云うか、居間にナイトクラブが入ってきたようなものだ。当然人気は沸騰し、あつという間にトップスターに上り詰めた。

それまでは芸能人といえども、控えめが主流で、歌手は男も女もスーツ、ドレスをピシッと着込み、舞台中央で背筋を張り、ジエスチャーはあまり入れず、学校の音楽の時間みたいだった。この流れは社会的には、あまり批判じみたことも無く、この文化革命が受け入れられ、今では仲間内の花見会、宴会みたいな番組になつている。視聴者は何だかしらけてくる。

今回はテレビ番組の低調さ、企画力の貧弱さを論評するつもりは無い。持病と付き合いながら安静のため、横になりテレビを見て感じたただけだ。

持病もいろいろあるが、慢性心不全との付き合いはかなり長く三十年近い。日常の身の回りのことは別段問題ない。普段の生活には健康人と変わらない。自分でも障害者であることを忘れるくらいだ。他人から障害の内容、程度を聞かれても説明に窮するほどだ。

だから、「あんだ、どこ悪いんだ？」と聴かれれば、「んー、頭だな、血の巡りが悪いがらない、ちと痴呆がな」と応える。

堪えるのは、階段、坂道と水、水分だ。ゆつくり登れば大丈夫かと、桜に誘われて階段坂道を登ると、その当座は何とかなるが、家に帰り落ち着くと不整脈が暴れだし、息切れが厳しくなる。花見のときは、家主が気づかずとも、体内の心臓はヒュー悲鳴を上げ、「止めてくれ、止めてくれ」と叫んでいたと思う。

心臓の弁がピジャツと閉まらず隙間があるので、血液が逆流し、いくらポンプが大車輪で運転しても、血液が循環せず内臓に必要な量が廻らず、老廃物の排泄が滞り溜ることになる。

花を愛でるときは、気分が高揚し水分も充分二十分と胃袋に流れている。流していないと力んでも、流れている。気がつかないだけだ。ゼーゼー息切れしながら一日を振り返ってみると、結構流し込んでいる。

処理能力を超えると、老廃物は溜る。東日本大震災の瓦礫は、処理能力の百年分とか。狭い平地は瓦礫で埋まり、瓦礫をどけぬと住宅も店舗も工場も魚市場も建てられぬ。日本全体で引き受けぬと、百年後でないと再建できぬ。

さて、余分な水分は血管から全身の組織に流れ出し、起きていると地球の重力に引かれ下に下がってくる。大根のように膨らんだぶよぶよの脛、腿、丸くなった足の甲、正座はできない。立ち上がるときなどは、内腿がミリミリし、靴は急に小さくなつた感じだ。

岩谷医院開院十周年記念

山柳大会結果発表

昨年五月から約一年かけて作品を募集いたしました。課題「笑顔、笑い」の六十六句、自由題の四十三句の応募作品の中からそれぞれ十句を投票形式にて皆さんに選んでいただきました。五十二名の方から投票をいただきましたので厳正に集計し、投票数から優秀作品を決定いたしました。すでに院内に結果を掲示いたしましたのでご覧になった方も多いと思います。何気ない日常でふと感じた笑いや笑顔、幸せとはそんなところにあるのかもしれない。応募された方全員に医院より記念品を贈呈いたしました。御応募と投票の御協力本当にありがとうございます。これからも川柳箱への御投稿をよろしくお願いいたします。

題「笑顔」「笑ひ」の部

最優秀作品賞（投票数二十二票）



一郎さん（福島市松浪町）

赤ちゃんの笑顔に勝るものはない



栗原良樹さん（福島市笹谷）

何もない元氣と笑顔これ財産

反面、朝起きると足はすつきりしているが、顔は腫れ、臉は膨れ上がっている。午後になると男前の顔がすつきりし、足がむくんでいる。どうゆう訳か夕方になると喉が渴き、咳き込んでくる。乾燥期の所為か、糖尿の気があるのか。めつぼう水分が欲しくなる。制限があるので、一口づつ水を含んでいたが、ビールのコマーシャルでジョッキを二気に空けているのを見ると、我慢がならぬ。チャンネルを回すがワインのコマーシャルだ。「あゝ呑みて〜」♪どうにも止まらない♪

寒い時期だから下半身の血管も収縮し、血流も淀んでいるから、内臓で血液を欲しがり中枢神経が働き、渴きを訴えるのかな。

冬は体温維持のため血管は収縮し、できるだけ循環を抑えている。夏は逆に血管は太く開き、血流を良くし体温を下けている。

そういえば足湯とか半身浴をすると体が温まる、股あぶりすると暖かいといわれている。下半身の血管を温め開けば、温かい血流が全身に回り温まる。生姜、唐辛子を食べると体が火照り、額に汗が出ることもある。

そうか、コタツに入り下半身を温めれば、足の血管は開くことになる。血流は良くなり心臓への還流も良くなるはずだ。風呂は毎日入り、長めの半身浴をすれば、これまた効果あるはずだ。

実践してみた。安静を長くとする生活をしているので、早めに風呂に入ることにした。湯船には四十度程度の湯を浅く張り、半身浸すが冬場は寒い。熱めの湯を流し丸くなった甲、ぶよぶよの脛を揉み干す。なかなか温まらぬ、上半身が寒い。平目になっ

て湯に浸かると背中、腹、腕が痒くなる。一度掻くと全身が痒くなる。掻きだしたら止まらない。♪どうにも止まらない♪

あちこちから血が噴出す。眠つてた血液が廻りだしたので痒みが出たのだが、老人性掻痒が同居しているので厄介だ。

悪戦苦闘している内に体が温まってくるが、足はなかなか温まらぬ。指の付け根、足首が白く暖血が廻つていかぬ。揉んだり摩つたり熱い湯を注いだり湯船に浸かったり、洗い場が上がったり、小一時間浴槽で奮闘し、足が赤くなつてくると、全身が温まってくる。上半身を浸さずとも寒くない。

ユニツトバスだと浴室が温かいが、戸建ての浴槽は寒い。何とか工夫は出来ぬか。早めに蓋をせず湯を張り、蒸気を満たし浴室を暖める作戦だ。狙いは良いが部屋が広いので、一筋縄ではいかぬ。まだまだ工夫が足りない。

湯上がりには絆創膏で出血処理に掛る。痒みのある所、怪しい所にはステロイド軟膏を塗る。足の裏、カカト、手には保湿クリームを塗る。

老人性掻痒との付き合ひも結構長い。辛いもの、香辛料は大好きだ。アルコールもほどほどだ。

朝起きて、ジャマを点検すると出血痕、シーツにもある。掻いた記憶が無いのに皮膚にもある。何でもこんなところと云える場所にもある。就寝時アクロバットで掻いているのか。仕方が無いので洗濯だ。それが略毎日。ご近所では綺麗好きでまめなご主人と評判。

喜んでいいのか、嘆くべきか複雑な気分である。皮膚科の話では、平目じゃない、加齢と共に水分

優秀作品賞(投票数十三票以上)

栗原良樹さん(福島市笹谷)

百歳の笑顔の奥に歴史あり
勝ち抜いて見せた笑顔のさわやかさ
近頃は笑顔が消えて皺が増え
涙の笑顔が消した放射能
なごやかな笑顔に財布騙される

熊川アブさん(福島市腰浜町)

不安顔笑顔に変わる異常なし

佐藤千恵さん(福島市鎌田)

よそ様に見せる笑顔を見たいもの

山田繁子さん(福島市須川町)

被災地に笑顔戻せと国挙げて

伊藤ミツイさん(福島市太田町)

探し物目の前にあり苦笑い

尾形忠次さん(福島市南沢又)

元氣かと笑顔交す待合室
変わりなし待合室で又笑顔

参加賞

翔屑さん、太田まち子さん、蒲倉琴子さん、
佐藤晴一さん、荒井智雄さん



4

宮廷貴族や平氏に好まれ隆盛を誇っていたのに対し、奈良仏師は興福寺内の造仏や修理を仕事の中心にして、影が薄かった。

時代が大きく動いたのは治承四年（一一八〇）

のこと。源頼朝や源義仲をはじめとする諸国の源氏が相次いで蜂起し、平氏は鎮圧に奔走（中略）源氏に味方する東大寺や興福寺が焼かれ、大仏をはじめ多くの古像が失われる。そして、大規模な復興事業は奈良仏師が活躍する場となった。ようやく奈良仏師の時代がやってきたのだ。」

この雑誌は、内容が大変よいので戴いてきた。（この雑誌は「ご自由にお持ち帰りください」となっている。）

次の日（一月二十一日）の午前十時ごろ、隣の佐藤浩平さんに、この雑誌をどうぞ見てくださいとあげて、いつもの通り日常のことを佐藤さんと話をして宅を辞した。その夜、救急車が佐藤さんを病院へ、日が変わり不帰の人となつての帰宅であった。こんなことであるのだろうか。佐藤さんの規則正しい生活、毎日の散歩、庭の手入れ、定期的な病院での受診、心臓についてもエコーをとってきて大丈夫と話をしていた。

三河台歴史愛好会の会長として活躍、また学習センターの活動をも積極的に盛りあげてこられた佐藤さん有難うございました。

ご冥福をお祈りいたします。

*ご本人の許可をいただき三河台歴史愛好会機関紙「郷土みかわだい」第8号より転載させていただきました。佐藤様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。（院長）

患者さんからの寄稿

Qアップデイケアにて

福島市 山田 繁子さん

一月十四日、Qアップデイケアにてもちつき大会がありました。三十人ほど参加しました。つき終わつてアンコ、ズンダ餅をのどに詰まらないように細かく切つて御馳走になりその後ビンゴゲームなどで楽しみ、最後に記念写真を撮ってもらいました。前列に腰かけた私の脇には七十歳ぐらいの女性が座りましたが、その女性が突然泣き出しました。どうしたのと背中をさすりながら聞きましたが言葉にできず付き添つていた娘さんも困つた様子でした。私はこれはとてもうれしかったのかと考え、「楽しかったんだよね」と言葉をかけるとうなずいてくれました。口では言えず、涙で気持ちを表したのでした。私も思わず「本当に楽しかったよね」と涙を流してしまいました。この感激を三人の娘に話したら長女がお父さんの入院中での話をしてくれました。シャワーを浴びていた口のきけない父が突然泣き出し、付き添つた娘に感謝の気持ちを表したとのことでした。私に代わつて昼夜を問わず看病してくれたお礼の涙だったのだと思います。

*デイケアでの出来事を文章にさせていただきました。デイケアには診療所では味わえないほのぼのとした日常があるのですね。（院長）



絵画 幻の上杉・神指城址
（会津若松）
福島市瀬上町 土屋英希さん

*上野の森美術館・日本の自然を描く展、12年連続入選です。継続される努力にも敬服しています。（院長）



書 春蘭秋菊
福島市野田町
入江嶺雲さん

*秋という字はへんかつくりが逆になっていますが、これは間違いではなく、中国書道ではよくあることとのことです。すごい字ですね。（院長）



玄関のさつき
福島市矢剣町
岸波 弘さん

*今年もしばらくの間、院内に置かせていただきました。花はいいですね。心がなごみます。（院長）



医院からののお知らせ



【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24年11月2日(金)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24年10月15日(月)**より一斉に予約開始となります。

①1回目予約…10月15日(月)～《11月中に接種できる方の予約》

②2回目予約…11月19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。】

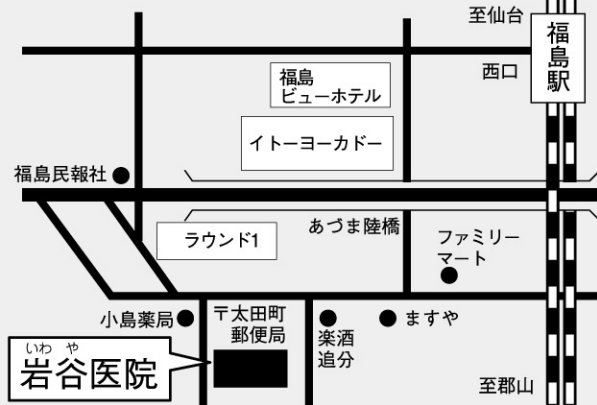
接種料金

- ・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お掛け下さい。

【※注 原則的には予約制となります。】



ラ・シェール追分1F

【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

医院だより

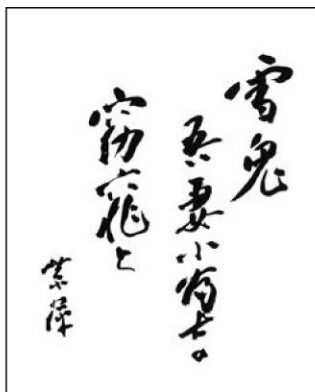


赤ちゃん誕生

*昨年12月で退職された芳賀さんが赤ちゃんと一緒に来てくれました。元気な女の子です。とても幸せそうでした。(院長)

書:雪兎吾妻小富士の窈窕(ようちょう)と

*私の高校時代の恩師、三浦賢一先生が会報「ゆきうさぎ」にふさわしいのではと御自宅にあった元東北大学総長加藤陸奥雄先生が書かれた色紙を持ってこられました。ありがとうございました。(院長)



小島薬局だより

家庭で血圧を測る方へ

血圧は少なくとも朝晩2回は測りましょう

朝 起きて、トイレを済ませた後で、朝食や薬をのむ前
夜 ねる前

測る前は、1～2分座って安静にして下さい。

腕を心臓と同じくらいの高さにして、静かな場所で測って下さい。

血圧を記入するための手帳は、薬局にもあります。また、身近において、楽に測れる血圧計を販売しております。使い方の説明もいたしますので、お声をかけてください。

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



あ と が き

連日30℃を越す猛暑も彼岸を過ぎたら急に影をひそめ、肌寒さも感じるようになりました。気温の変化についていくのが大変です。今年も残り3か月、頑張りましょう。