



YUKIUSAGI

いや、さう、やぎ

平成25年1月4日発行

岩谷医院会報
第33号

岩谷医院

院長 岩谷 文夫 (循環器専門医、心臓血管外科名譽専門医、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>

復興一年目に期待して

昨年新年の「ゆきうさぎ」の見出しは復興元年でした。地震、津波、原発事故そして放射能被害と、未曾有の災害にみまわれた福島県浜通り地方の人々に笑顔はもどつて来たでしようか? 当院にも福島市に避難されている方が通院されていますが、家には戻ることが出来ても家屋の傷みがひどく、住めないし、まして生活が出来る環境は全然整っていないと半ばあきらめ顔です。

十二月十六日の衆議院選挙で自民党が圧勝しました。安倍政権が誕生し、組閣も終わりました。民主党では見られなかつた安定感を感じるのは気のせいでしょうか? 三年間の野党の経験を大きなばねに国民のために努力してほしいものです。

昨年はロンドンオリンピックでの日本選手の活躍や山中伸弥・京都大学教授のノーベル生理学・医学賞の受賞など明るい話題もありました。山中先生は翌日の記者会見で受賞の喜びは過去のことと話されました。良いことも悪いことも過去のこととして受け止め、明るい未来を目指し前へ進んで行きましょう。



平成25年の初日の出(渡利大橋付近より撮影)

院長より一言

一年の健康は元旦にあり

定期的に通院されている患者さんには、当院の通院手帳をお渡し、その日の診療の記録や、最近の出来事などをお聞きし、メモ程度に記載するようにしています。12月の診察時にはそれを見ながら今年1年の通院状況について私の感想を述べるようにしていますが、必ずしも十分ではありません。

月に一回の通院であれば通院手帳1ページで1年の状況が一目でわかるようになっています。体重は増えていますか? 血圧は安定していましたか? 血液検査は? などなど。

年の初めには通院手帳を広げ、昨年の通院状況を確かめながら今年の目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。でも、そこのあなた!! こたつで丸くなつて、せんべいやまんじゅうを食べながらでは今年もメタボから抜け出すことはできませんよ!!

専業主夫

福島市野田町 亀谷 正さん

厳しく長い冬も終わり、青葉若葉が目に染み入るようだ。やつと春たけなわとなつた。今年は特に春が待ち遠しく感じられた。三月から五月にかけて体調を崩し、入退院を繰り返し我が家に落ち着いたからだ。しかし体調は万全ではなく、浮腫みがなかなか取れない。午後になると下半身が、足が重い。甲は見事な半月、足首、ふくらはぎは二倍にもなった感じで、靴下は食い込み、靴は履けない。歩くと足がミリミリし、完熟桃のように触るとピュッと汁が出そう。歩けば足腰の筋肉はたるみ、表に出るふらふら、ひよろひよろ制御不能になる。危なくて買い物にも行けぬ。仕方なくヘルパーさんのお世話になる。人間生きている限りは自立しなければならぬ、と言い聞かせてきたがやむを得ぬ。主治医は心臓を休めることが必要で、安静は長く取るようにとの指示だ。

病院で禁欲生活をしてきたわけではないが、見るもの聞くもの食べたくなる。食欲が出ることは、生き物としてまだまだ生きるという証ではないか。然し持病を考えると、むやみに食べ飲むことは太りすぎ水分取りすぎになり、心臓の為には控ねば成らぬ。

この時期を考えれば初鯉の季節だ。登り鯉を叩きにして、厚めに切り二二ヶたつぶり付けて、ビールがあればこの上ない。プッシュ、シャー、ジョッキを満

たし一気にゴクゴク半分、旨いねー極楽だね。菜の花の辛し和えもいいね。菜の花が無ければ、旬の野菜の辛し和えもいいな。竹の子のシーズンだ。竹の子飯に筑前煮もいいな。難しくないから作れるな。キュウリの甘酢漬けも作る。イチゴも終わりになるからジャムを作る。上出来と自讃し娘に自慢するようだ。見舞に来た兄に評価するから送れと返信くる。見舞に来た兄に押し売りし、在庫不足となつたので追加で作る。

テレビでバナナのジャムの話を聞くと直ぐ作る。出来立ては身を引いて食べなかつたが、ヘルパーさんに味見してもらつたら旨いと云われ自信つく。当然近所にもお裾分けする。続けて井戸端会議もする。

アスパラガスも旬だ。さつと茹で其の儘食べると、旬のものは旬に限ると納得する。ラデッシュを頂いた。酢と砂糖、白ワイン、塩コショウ少々、クロ胡椒の粒を入れ自己流でピクルスを作る。大丈夫旨い。テレビで鯵のマリネを作つていた。早速実践する。鯵を二匹開いてもらい塩コショウを振り、小麦粉をまぶしフライパンで焼き目をつけ、オリーブオイルと酢、ワイン少々のマリネ液につけ粒胡椒、玉ねぎと人参の千切りを加え、薄切りのレモンを乗せ冷蔵庫に寝かせる。一二三日後試食したが、これまた旨い。偶々来た妹と姪に味見させたが全部食べられそう。次回は鯵でやつたが美味い。

三食作るので、後片付け後は食事のメニューを考える。四六時中次は何を食うか、どう料理するかばかり考えている。頭の片隅では食べるための生きているのか、生きるために食べるのか、ハムレット笑えない総理の寿命短くて

* 残念ながら締め切つた後での応募でした。でも有難うございました。いずれも力作ですね。(院長)

川柳箱より(短歌、俳句、川柳、詩)

俳句

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

植込みを撓め安達多良野分かな

乗り降りのホーム一本日の短か

塩釜の「一期一会」も小春にて

ねんりんピック宮城、仙台(平成二十四年)

武者ねぶたぐりと沖の闇にむく

* 今年も素敵な作品を期待しています。(院長)

匿名希望さん

川柳

題「笑顔、笑い」

春が来た球児の笑顔輝けり

肩車孫の重さに苦笑い

泣き笑い夢の如しの八十年

長寿国百歳笑顔美しい

百歳の笑顔の奥に歴史あり

何もない元気と笑顔それ財産

近頃は笑顔が消えて皺が増え

なごやかな笑顔に財布騙される

へそくつた金が見つかり苦笑い

笑えない総理の寿命短くて

* 残念ながら締め切つた後での応募でした。でも有難うございました。いずれも力作ですね。(院長)

翔脣(しようせつ)さん(福島市天神町)

自由吟

腰低く誰にも重宝されている

生きているのか、生きるために食べるのか、ハムレット

血糖値氣にして食べる甘党新聞にネタの出ない日ない福島

かほかに大事なことがあるのではないか。誰からも拘束されない自由な身だから、まして障害者でマンパワーにはならない。人様に迷惑をかけないことが、小生の何よりの余生の過ごし方ではないか。などと愚にも付かぬことを自問自答している。

ボーッヒテテレビを見ていると、庭の雑草が伸び放題、無人屋敷の感じが目の片隅に入る。そういうえば去年はちよくちよく草むしりもしたが、今年は留守だつたから、草にしてみれば自由を謳歌していたことになる。シルバーさんにお願いしていたが、できれば早めに来て欲しいと思いつき電話する。予定通り五月下旬に作業に入りますとのこと。植木屋さんは今年も来てくれるかなと、思案していると夕方電話があり、皐月の終まる六月下旬を予定している由。どこかお出かけでしたかと問われ、チョットねと返事。

日本語はいいね。アナログと云うかあいまいと云うか余韻を残し、相手は相手なりの想像力を働かし、こちらはこちらなりの思惑で返事している。狭い地域社会で生きる潤滑油、車輪とステアリングの遊びのようなものだ。宜しくも同じようなものであなたの意のままにお任せしますと云うことだろう。

周りをぐるりと見渡すと、部屋の片隅に蜘蛛の巣が目に付き、蜘蛛も頑張って生きているんだと感心する。待てよ蜘蛛は頑張っているのか、意識しているのか、偶々巣を張つて生きているのか、埃も少し溜まっている。人が居ないのに何で埃が出るのか。蜘蛛と埃はどう違うか。生き物と有機物との違いは何か。同じ有機物でも道具、機械、人間が利

用するため作ったものは、生き物同様擬人化できるが、塵芥類は出来ない。取りとめもないことを考えながら、次回のヘルパーさんには蜘蛛の巣、塵を払つてもらおうと予定する。

さて、今週の天気予報は如何にと、テレビに問えば明日は晴れ間もある由。では明日はパジャマ、シーツ、枕カバーも洗濯しようと思いつ。長めの安静などなかなか取れない。貧乏性で体を動かさないと駄目みたい。高度成長期に企業戦士として朝から深夜まで働いた後遺症か、ワークホリッカーか、一人住まいの所為か落ち着きが無い。安静は病院でないと取れないか。

現役世代の人から見れば、働かずとも年金が入り医療介護の福祉の恩恵を受け、この上ない恵まれた境遇ではないか。いや高度成長期を滅私奉公した「褒美だ」という声も聞こえる。しかし団塊世代以上の人に言わせれば、老後が心配だという。「世界」の長寿国で高福祉の恩恵を受けながら、まだ国にして貰いたいことがあるという意見を聞くと、正に欲望には限界が無いのだと思はれる。分をわきまえる、分を知ると言葉を忘れたのだろうか。足を知ると言うことを思い返したい。

昭和二十年の敗戦のとき、焦土と化した国土、破壊された商工業、戦時体制で急整備された道路、鉄道、水道、通信などインフラも壊滅し、ゼロいやマイナスから立ち上がったときは、明日、将来への不安など全く無かつた。全国民が何とかしなければの思いだけあつたのではないか。国家、政府への期待要望など無かつたように思う。世界の評価は経済一流、政治二流だった。自己責任の世の中で、民間

川柳
太田まちこさん（福島市太田町）

ノーベル賞受賞に近国鳴りひそめ

フクイチと呼ばれ原発いまだ危機

衆院選除染も絆も二の次に

投票所のへんもどれにしようかな

易々と孫にも敷かれ好々爺

山田繁子さん（福島市須川町）

川柳
猛暑なり行き交ふ人なき日曜日

一人居に隣の良妻おすそわけ

ゲコゲコの声なき川原遠花火

蝉の声いまだ聞けねど夏は行く

被災地の海辺淋しや波しづか

優秀賞待つて花咲く百日紅

神無月稻荷御輿はお車で

短歌
遠く住む孫の作りしいもケーキ

今届きて舌づみ打ち

* 山田さんは今年もお元気ですね。開院十周年記念の川柳「ノテストは昨年終了いたしましたが待合室の川柳箱はいつも皆さんのご投稿、そして医院に対するご意見などもお待ちしています。
お気軽にご利用ください。（院長）



パズル解く認知症が逃げてゆく
錢食つた東京駅だよおつ母さん
尾瀬のゴミマナー問われるハイキング

*ひねりのきいた翔脣さんの作品、今年も楽しみです。（院長）

が勝手に動き、結果オーライで、政府は後から付いたのが当時であった。だから国中が活気に沸き高成長し先進国入りし、政府は後処理を追われ規制の法律を乱立させた。

資本主義は、アダムスミスの言うようにレッセフェールが原則だ。規則は最小限で済ませるべきだ。それが何時の間にか規則の法律に守られた権益の虜に付かれ、役人も議員も業界も権益にどうぶり浸かり温泉三昧だ。政官業のトライアングルといわれ久しいが、一億二千万全国民が権益を追いかけている。いま日本を見習い追いかけているアジア諸国を見ると、戦後の日本と全く同じだ。

いまの日本、田舎の日本を考えると宇宙から見れば、日本は円高分大変な大金持ちだ。世界第三位の経済大会と云うが、チャイナは日本の十倍の人口だから、纏まりとして見れば金満国家だ。財が多少溜ると遣い方を忘れ、減らすまい増やそうとしがみつくるのが人情なのかも知れない。金持ちを実感できるのは今でしかない。

国债の大暴落が起り、戦後同様のハイパーインフレが起きれば、国民は貧乏に成るが、財政は国债負担が減り楽になる。評論家、マスコミのいう被害者意識、マイナス要因をあまり意識せず、何とかなる、成るようにしかならぬと、意識変換し今のうちに金を使い民間の金を循環させるべきではないか。小生も体が思うように動けばあちこち出掛けたいと思っている。

一〇一二年七月八日

*最愛の奥様を亡くされて何もかも自分でやらなければなりません。それでもユーモアを失わず、季節の移り変わりにも目をそして心も向け、日常を

送っておられます。新政権にも期待しましょう。

(院長)

患者さんからの寄稿 ●●●●●●●●

矢剣町長寿会『健康麻雀の開始について』

福島市矢剣町 遠藤 昌男さん

当長寿会では高齢者の生き甲斐づくりと会員の絆を深めるようミニゴルフとカラオケの部会を作り、定期的に練習や大会を行っておりますが、これに加え、この程健康麻雀部を作り、矢剣町会の協力を得て順調に開催することができるようになりました。

麻雀はできるが、やる機会がない方や、麻雀をやってみたいとおつしやる方が多くいらっしゃるのを知つて、金を賭けない、酒を飲まない、タバコを吸わないという二つの原則を掲げた健康麻雀を始めたわけです。

開催日は奇数月の第四土曜日の午後二時から矢剣町会館を借りて一人一百円の会費で約二時間行なわれます。

優勝者と準優勝者にはトロフィーに名前を書いたリボンを付けて賞品と一緒に渡し、トロフィーは次回までの待ち回りとしております。

その他全員にお茶を配り、参加賞も差しあげます。現在、会員は二十人で二卓までは参加していたがいており、大変好評です。

これからも初心者を含め会員増加を図り、長く続けるよう努力してまいります。

なお、一月二十六日には、大会終了後、新年会を行い、更に友好を深める企画を予定しております。

*大変良い企画で感心しています。最近の若い人は麻雀をしないようですが、頭の体操にもなりますので、三つの原則を守つて継続して下さい。(院長)

患者さんからの寄稿 ●●●●●●●●

小嘶

福島市太田町 小野寺ミチさん

●私は昔『諸人ござりて』の歌で『主は来ませり、主は来ませり』と言う歌詞を『シユワツキマセリ、シユワツキマセリ』と神様を呼ぶ時の呪文だと思っていた。会社に入つて友達とその話をしていたら、横で聞いていた後輩が『え！ それって神様が出てくる時の音じゃなかつたんですか？』と驚いていた。ウルトラマ



ンじゃあるまいし……

●小学校の卒業アルバムに添付する寄せ書きに、「将来は、大工になりたい」とちゃんと書いたのに、大工の「大」の上半分がかすれて印刷されたため「ハエになりたい」になっていた。

●これは私の父が友人から聞いた話です。喫茶店についてレモンスカッシュを「レスカ」といつて頼んだそうです。そしたら隣にいた人がそれをかつこいとうです。思つたらしく、クリーミーソーダーを頼むとき「クソ」と頼んだらしいです。定員が出してきた物はカレーライスでした。

●電話で書店に本を注文した時のこと。住所と氏名を聞かれたので、名前の「和英」の和は「ヘイワのワ」、英を「エイゴのエイ」と応えた。後日送られてきた郵便物の宛て名は「和A様」となつていた。

(95・6・11毎日新聞・95夏第2位)

●「水戸黄門外伝：かげろう忍帖」の最終回で、事件がすべて解決し故郷へ戻ることになった。喜びのあまり「ヤッホー」を連発していた。でもそれってもしかしてドイツ語じゃ……。
(ちなみにあの「水戸黄門」には、格さんが「おいハチ、ファイト!」と言つてしまつた前科があるらしい。)

●「JUNKO」というデザイナーのネーム入りトイレマットを新しく敷いた夫は「J」の文字を踏んでいたらしく、トイレをでるなり、「あのマットはなんだ

とのだもうた。(1・18 朝日新聞)

●結婚した教え子から年賀状が来た。「性が変わりました」と書いてあつた。(2・8 朝日新聞)

●コンビニで弁当を買つたら店員に「あたためますな?」と言われたんだ。動搖しつつも「さようでござる。」と答えた。

●美術で木炭を使ってデッサンをする授業があつたのだけど消しゴムとして食パンを持ってきなさいと先生に言っていたのでみんなビール袋に入れたりしてそれを持ってきました。友達の一人がなにやらキヨキヨ……どうしたの? とたずねると「焼いてきちゃつた……」彼女の手にはこんがり焼けたトーストが! なぜ焼いた!? どうも食パンを消しゴムとして使うつてのがよく分かつてなかつたらしいです。

●今日久しぶりにレストランに行つてきた。隣のテーブルにカップルが座つていて、ウェーティーが料理を持つてきた。「鈴木でございます」とウェーティーが言つた。カップルの男の方が「久保田でございます」女の方が「細谷でございます」と言つた。ウェーティーは、背中が小刻みに震えながら、「本日のお勧めの魚のスズキでございます」と説明していた。

*思わず笑っちゃいますね。新年から大いに笑つてくれださい。笑いは健康のもとです。(院長)

患者さんのかな



門松
福島市松川町 丹野勇記さん

*見事な門松です。丹野さんには暮れのお忙しい中を医院のために作っていただきました。本当に有難うございます。(院長)



医院からのお知らせ



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、風をひいた方だけではなく、定期的に心臓のお薬や血圧のお薬などといった慢性疾患で通院している方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方のエチケットとして、他の方にうつさないご協力をお願いいたします。

高い熱がある方、咳やくしゃみがひどい方など風邪症状で来院の際は、必ず“マスク”的着用と風よけ室にて“手指の消毒”をお願いいたします。

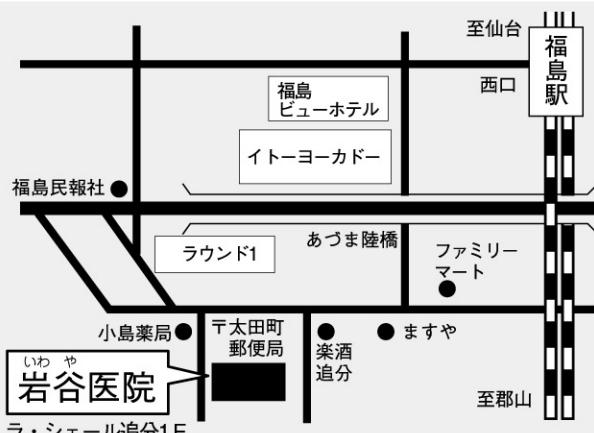
また、受付に一声今の症状をお話下さい。
※昨年末よりノロウイルスも大発生しております。吐き気・下痢等のひどい方は受付の際、事務に症状をお話下さい。

【駐車場について】

医院横の7台の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下さい。

また、最近になって無断駐車が多く、岩谷医院の患者様が駐車出来ずに迷惑をかける状況が続いた為、夕方より駐車場にチェーンをかけております。ご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが、よろしくお願ひいたします。

※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下さい。



【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(休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・ベースメーカー管理・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

患者さんのコーナー



ムラサキシキブ(左)
ヒメリンゴ(右)



ミヤマカイドウ(右)
コショウバイ(左)

盆栽
福島市矢剣町
Mさん

*いずれも丹精こめて育てられた、Mさんの子どものようです。医院玄関にしばらく置かせていただいているので皆様もお楽しみください。(院長)

小島薬局だより

新年あけましておめでとうございます。

今年も皆様のかかりつけ薬局として健康向上のサポートに努めてまいります。

本年も宜しくお願ひ致します。

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

TEL.024(535)1731



あとがき

今年の元旦は東の空が晴れ、初日の出を見ることができました。今年一年の無事をお祈りいたしました。

「ゆきうさぎ33号」いかがでしたか? 新年を迎える安倍首相の精力的な動きが目立っていますが、息切れすることなく、着実に国政をすすめていってもらいたいものです。

昨年暮れに飛び込んで来た松井選手現役引退のニュース。日本での復帰を密かに期待していたので残念でなりません…。

岩谷医院はスタッフ一同、今年も明るく元気に頑張りますのでよろしくお願ひ申し上げます。