



見事に咲いた啓翁桜

日本の象徴である富士山が十七番目の世界遺産として昨年六月に登録されました。世界遺産に登録されるまでもなく富士山はこれからも大切に未来に引きついでいかなければならない日本人誰もが認める宝物です。原発はどうでしょう？ すでに大きな負の世界遺産となってしまうた原発の現状を見ると、目先(?)の利益にとらわれてこれからの引き継いでいくべきかどうか。国民ひとりひとりにつけられた大きな課題ですね。考えるのは、やっぱ、今でしょう。

昨年、福島県は除染や東京電力福島第二原子力発電所の汚染水問題など他の被災県にはない放射能問題に振り回され、廃炉に向けての作業も何とかが着手したばかりで、問題が山積しており、これから百年はかかるとの見方もあります。気の遠くなるようなツケを次世代に回すことになってしまいました。

昨年のユーキャン新語流行語大賞の年間大賞は見出しの四つの言葉でした。一寸短歌調に並べてみたらうまくおさまったようです。アベノミクスの影響とやらで、景気は上向き傾向がみられ、明るい材料もあるようすが、一般家庭での実感はいまいのようです。



平成26年の初日の出

倍返し 思わず ジェジェジェのおもてなし
やるならやっぱ 今でしょう

謹賀新年

院長より一言

糖尿病検査:ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)検査値の変更について 今年から国際標準値(NGSP)を使用します

2012年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、日本人における糖尿病および糖尿病予備群の合計は2050万人で、国民の5人に1人が該当するという推計結果が出ました。岩谷医院にも糖尿病関連の患者さんがたくさん通院されています。来院時に血液を取ってHbA1cを検査しますが、この検査は過去1~2カ月の血糖値の平均値を示すもので、今までは日本独自の基準値(JDS)を用いてきました。2012年4月からは国際標準値(NGSP)による表記が推奨され、2014年4月からはNGSPに統一されることになりました。JDSの数値に単純に0.4%上乗せした値がNGSPになります(通院手帳の検査結果のシートには両方が併記されています)。今までは患者さんの混乱を避けるため、また以前の数値と比較するためにJDS値を用い、通院手帳にも記載して、説明してきましたが、今年からはNGSP値を使用することになります。NGSP値では6.5%以上の場合(従来のJDSでは6.1%以上)に糖尿病が強く疑われることになります。これからは血糖値の正常化を目指す際にはNGSP 値でHbA1cで6.0%未満、合併症予防のためには7.0%未満が目標値になります。皆さん、頑張りましょう!!

患者さんからの寄稿

ねりんピックに参加して

福島市太田町 小野寺富一さん

ねりんピックよさこい高知二〇三に参加してきました。各県持ち回りで年一回開催されるもので、全国各地から集合した参加者はおおよそ八千人くらいでしょうか(正確な数字は分かりません)。昨年の十月二十六日に行われた開会式に出場するため前日に出発し、十月二十九日帰福の四泊五日の行程でした。四国高知には、徳島空港で降りて高速道路をバスで移動したのですが、台風による雨の影響で途中通行止めの箇所があり、宿に着いたのが時間遅れの十八時ごろ。四国は海岸線を除くと山また山、こんなにも山だらけとは知りませんでした。

高知市は人口三十四万人、駅前に高知観光の拠点となる「こうち旅広場」というスペースがあり、車歩道は広く路面電車が走っていて、街路樹は太く高いヤシの木でした。市内の各所で「高知家」という文字を目にしたが何のことか分からず、帰ってきてパンフレットを見たら「高知県はひとつの大家族やき。高知家。」と書いてありました(コンセプトコピーだそうです)。納得しました。

高知大会は、二昨年の仙台大会にあつた種目の「なぎなた」がなく、「フイッシング」が入るなど南国土佐の香りを感ぜさせるもので、開会式での炬火の点灯走者が間寛平(地元出身)と放送されると会場はどつと沸きました。式終了後選手団はスタンドに移動し、グラウンドで行われたよさこい踊り等のアトラクションを見ながらの昼食となりました。市内各所でもねりんピックのイベントが行われており、ホテルから近い中央公園で現代風よさこい踊りを見ましたが、正調おどりが大人の色香なら、こちらは若さと情熱といったところでしょうか。音量もすくよさこい踊り元祖の迫力を感じました。

私の大会参加種目は「健康マージャン」です。「賭けない、飲まない、吸わない」がモットーで、今回は二百六十名(内女性四十六名)が参加し四ブロックに分かれて競技が行われ、福島県代表四名の団体戦の成績は六十五チーム中二十四位。個人戦での私の成績は、私のブロック六十八人中十二位でした。八位までが入賞したのでちょうど残念。

私どもの宿はビジネスホテルでしたので、夕食は周辺にある居酒屋に行きました。土佐の食べ物と言え「カツオのたたき」、毎日食べていました。高知ではスライスした「ニク」と一緒に食べるのが流儀。今は「塩たたき」が人気とかでそれも美味でした。そのほかにウツボのたたきというのもありまして、「百聞は一見に如かず」と言いますから食べてみたかったのですが、他の三人の同意を得られず断念。したがって味は分かりません。「ひろめ市場」(土産物屋、飲食店、居酒屋等約六十店舗がひしめき合う人気の屋台村)で行ったときにもカツオのたたき井だつたし、カツオ以外の食べ物には印象に残っていません。

高知と言えば桂浜。開会式の後他の三人と一緒に見てきました。白い砂、青い海、波の音、心落ちつくところでしたが、松林の中にある坂本竜馬の銅像がものすごく大きく、なにか違和感がありました。それから高知城。追手門と天守閣が一枚の写真に収まる城は全国でもここだけとパンフレットに書いてありましたが、焼け残った大手門と古い石垣が当時をしのばせて、これは思いのほかいいところでした。そしてはりまや橋。今はコンクリートの橋で、脇の朱塗りの元祖(?)の橋がありました。「まあ、二応見たからね」という感じですかね。

大会が終わった十月二十九日はかずら橋と大歩危峡まで行ってきました。かずら橋に行く時に乗ったのが三好市営バス。民宿の送迎用のような小さなバスに乗ったら、運転手さんが「このバスはあの山を越えて行く」と言うんですよ(思わずその山を見上げてしまいました)。私を含めて三人の乗客は観光客で、そう言

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

数の子や朱文字の太き箸袋
熨斗袋歌留多のごとく書きならべ
寒紅の銘のある千葉子女正月
男根神(おねがみ)に梅の蕾のまだ固き
平成二十五年NHK全国俳句大会入選句
真つ新な木綿の匂い秋うらら

川柳

翔屑(しょうせつ)さん(福島市天神町)

ゆきうさぎ来春まで冬眠ね
教え子よ先に逝くなど師白寿
*恩師の気持ちになつて詠まれた句です。(院長)
個室空き一日天下が退院日
掘りごたつ談笑している老夫婦
自分史に書けない過去もあつていえ
家計簿のやりくり上手主婦の腕

川柳

柴 犬好さん(福島市笹倉)

田畑は黄金波打つアワダチ草
故郷は猿と猪との樂園に
年ごとに家も主も劣化する
大腸の癌に替わつた心の病
年ごとにふえる病に増す気力
*がんばつて。(院長)

川柳

太田まぢこさん(福島市太田町)

大南瓜に度肝抜かれしハロウィン
アメリカの祭で温泉おこしとか
ハロウィンの南瓜の見える足湯かな
隣まで済みしが除染沙汰もなし

われても他に移動の手段がない訳ですから黙って乗っていたら、すれ違いもできないような細く曲がりくねった山道をのろのろと進んでいきます。「雪が降ったら怖い」と運転手さんも言っていました(降る時があるんだそうです、本当に)。「大歩危駅に出るのにはこの道路しかないんですか」と聞いたら、「いや、下にりっぱな道路があるよ」と言われました。このバスはこの地区に住むお年寄りのための生活用バスだったので乗客三人一同納得し、貴重な体験をさせてもらうことができました。

かずら橋(かずらのつるでできている吊り橋)は、兩岸に白い岩、さらさらと流れる澄んだ川。いも煮会をここでやれたらお酒がうまいだろうなと思ったのは私だけでしょうか。

大歩危峽に行ったら韓国人の団体に遭遇、ここは外国人が見にくるほど有名なところなの?と思いましたが。大歩危峽は川幅が三十m前後、水深が五〜六m、もつとも深いところは十mもあると聞きビックリ。これが大歩危峽の見どころなんですか。

今回何よりも満足したのは、マージャン会場でみやげに買った宗田鯉の生節(燻製)。しょうゆ味、しょうが味、ゆず味の三種がそれぞれビールパックされていて、やわらかく酒のつまみにピッタリ。飲まない家族にも好評でした。福島では売っていないのかなあ。

最後に、海のそばにある高知空港で「今大地震が起きたら最悪だな」と思いながらビールを飲み、重い荷物を持って夜遅く帰ってきました。どうにか無事に高知まで行つてくれたのも岩谷先生のおかげと思っていますが、医院の皆さんにはたまに予約を忘れて迷惑をかけています、すみません。楽しかったけどくたびれました、年ですわね。

*ひょうひょうとした文面は小野寺さんの人柄そのものですね。観光地案内も楽しく読ませていただきました。高知には行つたことがないので本場の鯉が食べたくまりました(院長)

患者さんからの寄稿

クロリティを始めました

矢剣町長寿会 遠藤昌男さん

「クロリティ」とは、輪投げの一種で、スポーツ輪投げと呼ばれています。

小学生から高齢者までプレイすることができます。高齢者は、七十五センチの四角のボードに向かって、四メートルと六メートルの距離から一人十本のリングを持ち、ボードの中心に向けて、本づつ投げます。

ボードの中央のセンターポールに入りますと十点。その外側に向かって八点、六点、四点、二点と四角の線が引かれていて、ボードに入ったリングを、その区画に従つて計算して得点を競うのです。

毎月第三木曜日に矢剣会館をお借りし約一時間練習をしています。

当長寿会では、既にミニゴルフ、カラオケ、健康麻雀を行つていますが、クロリティが加わり、四つのクラブ活動となりました。

各クラブには部長がおります。八十名の会員は、それぞれ好きなクラブを選び、入会して楽しんでおります。

健康で長生きできるようにこれらのクラブが寄与できるよう、これからも継続して実施していきたいと考えております。

*まさに健康寿命推進のための取り組みですね。いつも感心しています(院長)



患者さんのコーナー



「盆栽コレクション」 福島市矢剣町 Mさん

*医院玄関、風除室にコーナーを設けています。素晴らしい作品の数々、患者さんも感心して楽しんでいます。Mさんは匿名希望ですが知る人ぞ知る盆栽の名人です。そっと来られてそっと置いていかれます。風除け室の風のような方です。(院長)



罹災者も泣いたファンも楽天も
*楽天球場に行つて来ました。(院長)

山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

言葉尻つかんで今日も一句二句
高齡のプラスマイナスありてゼロ
偉方のがん首揃えて下に下に
アンポ柿三年振りだよジエジエ
安倍総理福島産米アピールヨ

短歌

大相撲氣迫と氣迫ぶつかり
集中力のすさまじさ見ゆ
*川柳箱は川柳だけでなく何でも受け付けています。たくさんの方の作品、ご意見をお待ちしています。(院長)

患者さんの コーナー



歯で表彰されました

福島市 坂大りんさん



歯っぴいライブ8020運動(80歳で20本以上の歯を保持)で県知事より認定証を受けました。おめでとうございます(院長)



我が家のペット ⑪



はじめまして(高梨家の愛犬たち)

わたしはまめ柴のけんけんです。5さいです。女の子なのにけんけん?

本当の名前は「みやこのおりひめ号」というすてきな名前だったんですが...

好きなことは、お散歩と寝ること、おやつを食べること(ご主人様と一緒に...)

性格は気むずかしいといわれますが、本当はみんなと遊びたいんです。



わたしはトイプードルのレイです。

けんけんより2ヶ月年下のおんなのこです。

甘えん坊で、いたずら大好き、パパ、ママ、お姉ちゃんも大好き!

もちろんお散歩、お昼寝、おやつも大好きで一す。

ご主人様たちと同じように、肥満には注意してますよ!



医院からのお知らせ



【インフルエンザ予防接種について】

昨年から今年にかけて、福島市のインフルエンザの患者さんは少なくほっとしておりましたが、西日本では流行の兆しがあるようです。冬休みも終わり、これから県内そして福島市内でも患者さんが増えることが予想されます。手洗い、うがいなど予防に努めてください。またインフルエンザワクチン注射に関しては、市の補助は12月で終了しましたが医院にはまだ余裕があります。ワクチン注射を希望される方は当日でも接種可能ですので申し出いただければ対応いたします。(院長)

医院だより



スタッフより
新年の
ごあいさつ



あけましておめでとうございます。

皆様良い年を迎えられましたか? 今年も是非素敵な1年にしましょう!

さて、昨年11月~12月にインフルエンザワクチンを受けられた方もたくさんいらっしゃると思います。今のところは幸いにもまだインフルエンザの流行はないようですが油断はできません。咽頭炎や気管支炎の症状で来院される方は少なくありません。日頃からうがい、手洗いを徹底し、マスクなどで予防や喉の乾燥をふせぐのも効果的な方法です。

そこで皆様に“咳エチケット”のお願いです。

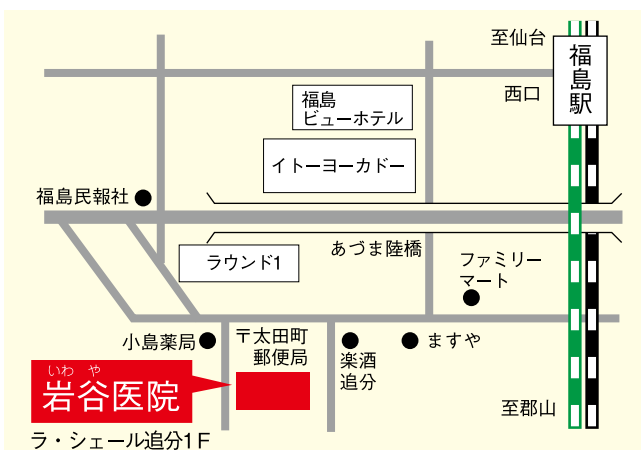
- ① 咳がひどい又は高熱の方は、受付時に受付もしくは看護師にすぐ申し出てください。
- ② マスクを着用せずに来院された方は、受付に申し出いただければ差し上げますのでマスクを着用してください。
- ③ 咳やくしゃみを抑えた手は石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ④ 外出の際も、自分のためにも周囲の方のためにもマスクを着用しましょう。

岩谷医院は穏やかな暖かさという配慮から蓄熱暖房を使用しています。

暑かったり、寒かったりするような時は、いつでもスタッフに声をかけてください。予防を徹底し、健康な1年のスタートをきりましょう。

あ と が き

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。震災からの復興はまだまだです。健康な心と体があれば前向きな気持ち湧いてきますが不安があるときはどうしても元気が出ません。時には薬の力を借りることも必要です。薬は害にもなりますが上手に使える頼りになる味方です。今年も患者さん一人ひとりの体調を考えたテーラーメイドの医療を目指すつもりですのでお気軽にご相談下さい。



【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(予約の方が優先されます)

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