

平成28年9月20日発行

岩谷医院会報  
第44号

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>

## リオオリンピック、パラリンピックの夢の続きは東京で？

第31回夏季五輪リオデジャネイロ大会が8月5日～21日まで、パラリンピックは9月7日～18日まで開催されました。ジカ熱や治安の不安、ドーピングによるロシア選手の出場停止、そして選手村の施設の設備不足など多くの問題を抱えての開幕でしたが、選手のパフォーマンスはすごかったですね。

オリンピックでの日本選手のメダル獲得数は前回ロンドン大会の38個を上回る過去最多の41個(金12、銀8、銅21)、金メダル数では世界6位、メダル総数では7位でした。金メダルは勿論、素晴らしいのですが、銀メダルも銅メダルもそしてメダル獲得はならなくても、選手たちは私たちに大きな感動を与えてくれました。ハラハラ、ドキドキ、テレビの前でのいくつかのシーンがよみがえってきます。体操個人総合の内村選手の逆転をかけた最後の鉄棒の演技には鳥肌が立ちました。たとえられない重圧のかかった状況で勝ち取った金メダルはすごかったですね。レスリング五輪4連覇の伊調馨選手には国民栄誉賞が与えられました。柔道の太田、ベイカー、茉秋選手の金メダルには美しい日本柔道の復活の兆しを感じました。金メダルが取れなくて「申し訳ない」と号泣した吉田沙保里選手。閉会式での彼女の笑顔に多くの国民はほっとしたことでしょう。卓球の男子個人銅の水谷選手はまさに日本のエースでした。女子のエースの石川選手も団体での銅獲得に大活躍。バトミントン女子ダブルスのタカマツペアもすごかったです。追い込まれてから逆転するあのパワーはどこから来るのでしょうか。やはり日頃の練習からでしょうね。そして福原愛ちゃんも涙もつとつとたくさんの名場面があるのですが書き尽くせません。パラリンピックでの驚きのパフォーマンスも多くの人々の感動をよびました。金メダルはとれませんでした。が選手がすがすがしい笑顔とお互いをたたえ合う姿は立派でした。

いよいよ4年後は東京での開催です。都知事選も終り、落ち着くかと思つた東京都政には築地市場の豊洲移転に向けて大きな問題が浮上しています。どうなってしまうのでしょうか？

北朝鮮では核実験などの不穏な動きがある中、日本にとって大きな影響力のあるアメリカ大統領選挙が2か月後に行われます。4年後のことなど語れませんが、

さあ、岩谷医院は目の前の患者さんに向かって向き合ってください。

## 院長より一言

### 高血圧と血圧測定

我が国には高血圧患者が約4300万人もいます。このうちの約90%以上は原因のわからないもので、本態性高血圧と呼ばれています。当院にも多くの患者さんが通院され、くすりを服用されています。家庭血圧を測り、診察の際に血圧手帳を出される方も増えてきました。高血圧治療ガイドラインによる家庭血圧の治療目標値は、若年、中年、前期高齢者では135/85mmHg未満、後期高齢者では145/85mmHg未満、糖尿病や腎臓病の方は125/75mmHg未満、そして脳血管障害や冠動脈疾患の方は135/85mmHg未満を目安としています。自分で血圧を測っている方はわかると思いますが、血圧は測定の度に変化します。診察室と家庭、朝と夜、運動前と運動後、ストレスや寝不足などなど。診察時にいつも言っていることですが、診察室での血圧もその中の1つで、家庭血圧の毎日の血圧の推移も貴重な参考資料になります。総合的に判断して自分の血圧が上記の範囲内であればコントロールは良好といえます。くすりはきちんと服用し、血圧測定時の少しの変動に一喜一憂することなく、毎日を過ごしてください。

## ロコモティブ症候群の話題から

福島市松川町 大槻一夫さん

私は、血圧等で岩谷先生に身を預けております。感謝の言葉で「おかげさまで健康についての不安は一切ありません」と申し上げたりします。勿論、健康管理への意識は強く持つての事です。

二月に七十六才を迎えました。最近手指の変形、五十年来の腰痛等、目に見えて変化して来ました。それは、平成二十八年二月二日の「ゆきうさぎ」で、院長より一言の中に語られている「加齢による身体機能の衰えによるもの」に私の場合は該当しているのかと考えています。さらに岩谷先生は「何とか日頃の生活の中で加齢による身体機能の衰えを食い止めたいですね。おすすめはウォーキングと体操です。」と加えておられます。ん、体操！ 私は日課として朝六時三十分からのラジオ体操を十六年間続けております。楽しみながらラジオ体操を分析すると、とても良く体の動きを組み合わせていると思います。

体操のはじめは、その日によつて変わりますが、肩の上げ下げ、掌をむすんでひらいて等十秒間、次は足に無理のないように屈伸を十秒間、合わせて二十秒です。

体操第二は十三の動きで構成されて三分で終わります。中間に首の運動があります。前後曲げで十五秒、左右曲げで十五秒、左右廻しで十五秒、ぐるりと左右廻しで十五秒、計一分間です。第二体操も十三の動きで構成されて三分で終わります。

第一、第二とも体に負荷の大きい跳躍等は十秒間、他は十五秒の組み合わせで行います。

ラジオ体操の十分間は、音楽等三分を加えての時間となっております。

朝起きて、気分が晴れず、体が重く、腰が痛いなど、体が眠りから覚めきれない日があります。それが六時起床、新聞に目を通し、「コーヒー」杯のところで六時三十分を迎えます。第一体操はいつも重い体で始まります。

第二体操の中間あたりから体の動きが楽になって来ます。気分が整い、何時の間にか痛み等も忘れてしまっています。

僅か七分間で、体の隅々まで血の巡りが良くなり、腸の働きも刺激され、おならも出ます。便意が起これり、便通も良くなります。

血流が良くなる事で、代謝が促進され、体調も整えられて気分が高揚するのかと思います。戸田佳孝という医学博士が「ラジオ体操は六十五歳以上には向かない」と、本を出されました。他の方々はそうかと思いますが、今の私には信じられない事です。

とは言え、日々体力の維持に工夫しても、多くの場合、加齢による体力の衰えは止められません。

岩谷先生が言われるように、少しでも機能の衰えを食い止められることを願い、楽しく日課とするラジオ体操を続けてまいります。

みなさまは、健康に気を配る朝を、どのようにして迎えておられますか。

\*体操のやり方はそれぞれ自分の体調に合わせてください。ただし楽な動きだけではなくほんの少し負荷をかけることが重要です。ね、屈曲は控えめに、進展は大きめに(院長)



## 川柳箱より(短歌、俳句、川柳、詩など)

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

夏旺(さか)ん虚空を掴むもの蔓(つる)  
少年の自我の目覚めや栗の花  
髭面の漢(おとこ)見詰める月見草  
新涼や丸め捨てたる紙うごく

\*句の中でのような漢字をあてはめるかも大事とのことです。(院長)

川柳

翔屑(しょうせつ)さん(福島市天神町)

沖繩は基地があるうち戦時中  
戦中派逝くまで忘れぬ八月忌  
床の中秀句翌朝忘れてる  
無人駅人恋うコスモス風にゆれ  
十八歳選挙で日本変えてみる

\*「ゆきうさぎ43号の川柳 「日本網淡い春雪消えさった」の綱は誤りで綱が正しく、お詫びして訂正いたします。大関琴奨菊の綱とりを詠んだものです。翔屑さんはキレがなくなくなったと言われますがまだまだ「ゆきうさぎ」には欠かせない存在です。(院長)

俳句 康子さん(伊達市)

秋の蝶何を告げんと手に触れる  
湖を渡りきるまで帰燕見送り  
鶉(モズ)日和私に少ししやべらせて  
歯切れ良い言葉に似たり白桔梗  
大合唱了え曼珠沙華地に還る

\*康子さんの俳句も嬉しい限りです。いつも楽しみにしています。(院長)

## 一クラス八十二名の卒業生

福島市天神町 亀岡貞男さん

私達は昭和十六年三月福島市立福島第四尋常高等小学校(通称梅校)の尋常科を卒業した二組の八十二名です。当時在校生約千九百余名でした。今の先生なら四十名位でも校長を通して教育委員会に申し入れゆとりある教育は出来ませんと抗議することでしょう。

二クラス分を超える生徒数ですからね。当時は二クラス六十名位は当たり前でした。男の転校生が来ると担任の斎藤先生は校長の指示もあつたのでしょうが引受け、卒業時までには転入生で五名程増えました。隣りの二組は七十六名位でした。戦時中で男女共学は全く考えられず「男女七歳にして席を同じうせず」諺通り一と二組は男子、三と四組は女子と鮮明に区別されて教育を受けました。イジメはななく今言う落ちこぼれは数名程度で立派に教育されました。所在不明者も多く現在手許の資料で福島市に十数人程生活しています。斎藤先生は今でもご健在で四月を迎えますと満百歳になります。数学の権威者で級友の多くが社会に出てから官界、経済界の重要なポストに就いて活躍したことから先生の教育がいかに素晴らしかったかうなずけます。当時の多くの教師はサラリーマン意識はなく聖職と自覚していたことです。私達は昭和十六年三月卒業したことから同級会の名称を二六会と称し年度開催して参りましたが先生も卒寿を迎え級友達も逝き、また高齢化病弱等により平成十七年四月で同級会を終結しました。世話人の一人としてよく先生から亀岡君俺は夜弱いから同級会は昼頼むよ、とよく言われ市内も駅近くにセツトし先生を囲んで遠く東京、仙台の県外からも出席され昔話に花

を咲かせました。よく先生は挨拶の中で俺より先に逝くなど暖かい言葉を頂いたにもかかわらず鬼籍に入る者が多くなりました。先生は小学校の教諭から高校教諭、教頭、校長と昇任した異色の逸材です。二本松工業高校長、郡山工業高校長、最後は福島西女子校長(現福島西高)で昭和五十二年三月退職されました。退職後は県立医科大学附属看護学校・総合衛生学院講師(数学)として平成八年三月まで勤められました。先生は私達の卒業を見届けて昭和十六年東北大学附設教員養成課程を修了された後、旧郡山商業、旧白河中と旧制中学校の教諭となり高校教諭の道を進まれました。年配の方なら記憶にあると思います。白河高校水泳部監督として県大会一二連勝の輝かしい記録です。私が県立図書館を公務員最後の職場としていた昭和六十年四月から六十二年三月までの間よく足を運びお好きな数学関連の本を司書と一緒にごさし私の処でお茶を飲んで帰るのが楽しい日課だったとよく私に話されました。奥様も同じ年で郡山市で開業医されている長男宅で生活されている由、二男も医師で東北大学付属病院に勤務していると承っており孫さんも医師と聞かされ斎藤家の素晴らしさと恩師の偉大さを知った次第です。昭和六十一年四月勲四等瑞宝章を受章。  
(附記)文中の斎藤重千代先生は平成二十八年二月二十九日死去、百二歳。  
\*貴重な思い出のご投稿有難うございました。素晴らしい先生だったんですね。ちなみに亀岡さんは八十七才になりましたがまだまだ冴えています。(院長)

佐藤晴一さん(福島市小倉寺)

川柳

麦笛や音色は空の青となり

ウサギさん

川柳

あづま山見てみてごらん雪うさぎ

山田繁子さん(福島市須川町)

川柳

断舎利の説明聞いて右に抜けて  
お年玉ひよこり聞いたお盆玉  
心太(ところてん)久しなつかし腹にしみ  
反値札まだまだ早いと通り過ぎ  
紫陽花の七変化とは面白や

短歌

妹の手編しセーター送り来て

私はモデル試着する

夫の忌みんなで修し席替えて

私の米寿祝い呉れたり

\*山田さんは久しぶりの登場です。頑張ってください。(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28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\*

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、体調の良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、長期間にわた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は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28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月中に接種できる方の予約》

②2回目予約…11月16日(水)～《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。】

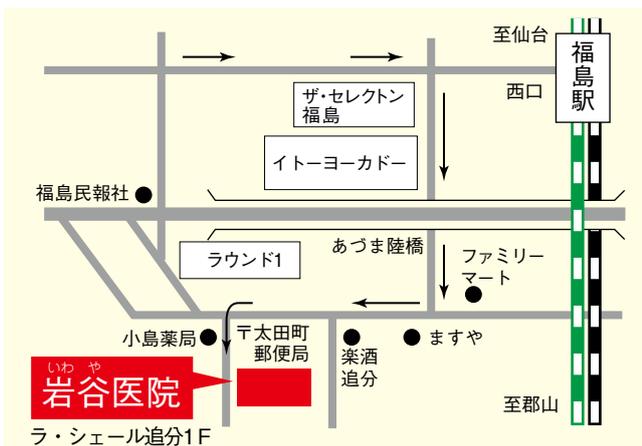
### \*接種料金(自己負担金)\*

- ・福島市に住民登録がある満65歳以上の方…1,400円(予定)
- ・60～65歳未満で障害者手帳1級の方…1,400円(予定)
- ・生活保護者……………無料(予定)
- ・一般の方……………4,000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。】



### 【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

# 患者さんのコーナー

土屋英希さん(福島市瀬上町)

「第29回上野の森美術館日本の自然を描く展」で見事16年連続の入選です。



古城を偲ぶ桜の舞(会津若松鶴ヶ城)

会津高校生の頃、友達と石垣に上り、「論語」や～ならぬものは、ならぬものです～と会津藩の「什の掟」などを詠唱したり、思い出深い城址です(土屋さん)

\*本当におめでとうございます(院長)

## 「盆栽コレクション」福島市矢剣町 Mさん

\*平成25年1月より掲載の「Mさんの盆栽コレクション」はもう3年になります。医院にとって大変ありがたく、多くの患者さんの癒しになっています。(院長)



## あ と が き

9月は台風や、秋雨前線の影響で各地に雨の被害をもたらしました。幸い福島市は大きな被害はなかったのですが、日照不足が果物の収穫に影響しそうです。「ゆきうさぎ44号」をお届けします。患者さんからの寄稿は2題。読み応えがあります。これから寒くなります。風邪対策をお忘れなく。