

平成30年 1月15日発行

岩谷医院会報
第48号

岩谷医院

院長 岩谷 文夫 (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>

謹賀新年

新年あけましておめでとうござい
ます。平成三十年(二〇一八年)の始
まりです。今年はどうなる年になるの
でしょうか。元旦の早朝は私にとつて
は開業以来毎年恒例となつている
行事ですが、今年も、まず自宅の敷
地と医院の敷地にあらかじめ用意
しておいた伊勢市、猿田彦神社の境
内の敷地の御砂をまき、今年一年の
平穩無事を祈願いたしました。その
後は「ゆきうさぎ」掲載用の初日の出の写真撮影です。隈畔に出ると、
きれいに晴れ上がった元旦の朝の寒さの中、たくさんの方が息を白く
させながら走っていました。皆さんお元氣です。昨年は曇り空のため、
良い写真は撮れませんでした。今年も青空一杯の中、金色の太陽が遠
くの山あいに姿を現わしました。あまりに眩しくてカメラを向けるのが
精いっぱいでしたが何とかシャッターを押しました。
氣持ちがすっきりしたところで元旦の朝食です。まず、お屠蘇をいた
だきます。おせちも楽しみですが、私の期待は何と言っても我が家のお
雑煮です。エビでだしを取り、かまぼこ、みつば、ゆず、そして餅の入った
醤油味のシンプルな味ですが、今年も絶品でした。
さて、昨年の「今年の世相を表す漢字」は
何と「北」でした。勿論北朝鮮の「北」です。今
年はどんな展開になるのか心配ですが、戦争
はどんな理由があろうとも絶対避けてもらい
たいものです。
一寸プライベートな書き出しになりました。
お正月に免じご容赦ください。今年もスタッフ
一同元氣に頑張りますのでよろしくお願
いいたします。

(院長)



院長より一言

免疫力で病気を予防

人間年を重ねていけば、がんを含め感染症やアレルギー疾患など、いろいろな病気が出てきます。体の免疫力が衰えてくるのが大きな要因です。信じられないかも知れませんが私たちのカラダには健康な人でも毎日5,000個位のがん細胞ができるといわれています(東京都福祉保健局ホームページより)。それでもがんが発症しないのはさまざまな免疫細胞がそのつどがん細胞を退治してくれるからです。従って、免疫細胞を活性化させる(免疫力を高める)ことが重要になります。免疫力を高めるにはどうしたらいいのでしょうか? そんなに難しいことはありません。①腸内環境を整え便通を良くする。乳酸菌を含むヨーグルトなどはお勧めです。②適度な運動をし、ぐっすり眠る。ウォーキングはいいですよ。③ストレスをなくして笑う。これは一寸難しいですね。そして④タバコを止めること。タバコは万病のもとです。勿論絶対的なことは言えませんが、年の初めに、一度自分の生活習慣を見直してみることも大事ですね。



患者さんからの寄稿

バスを降りた先の

縁石に注意を

福島市松川町 渡邊武房さん

マイカーをやめ、岩谷医院にバスで通うようになってから早いもので五年目に入った。バスはバス二枚で利用ができ、また、「割り込み」や「アオリ」にイライラすることもなく、その良さがだんだんと分かってきた。慣れしてきたというべきか。

バス自体も改良が進んでおり、鼻を突くディーゼル車はなくなり、また、車内もきれいになってきた。運転手さんの案内や言葉遣いもていねいだ。

「らくらくノンステップバス」なるものも登場した。それは路面とバスの床面の段差を極力少なくしたもので、乗り降り時につまずく心配がなくなった。ところが先日、思わぬ伏兵がいることに気が付いた。それは縁石だ。

年配男性がバスから降りてすぐ、前のめりに倒れた。降りたのは路面であったが、次の一歩を踏み出す足先が縁石に触れ、乗り越えが上手く行かなかつたのだ。メガネが飛び、右腕で上体を支えた格好でうずくまっていた。鼻血を出したようだった。

縁石を避けて停車することはできるだろう。そうすると今度は乗り口が縁石に当たるといふことがある。バスごとに両口の幅も違うようだ。なかなかむずかしい。「降りた先に縁石あり」、よく見て降りることしよう。

*縁石は危ないですね。それと気をつけたいのが駐車場の車止めです。思わずつまずいて大けがをすることがあります。車から降りたら必ず車止めがあると思ひ注意しましょう(院長)。

特別寄稿

我が家の井戸

岩谷医院 岩谷文夫

我が家の庭の片隅には井戸があります。昔懐かしい手押しポンプです。平成二十五年の二月に完成し、飲み水にはなりませんが見た目にはきれいな水がたくさん出ます。東日本大震災からすでに六年が過ぎました。当時、自宅で水道が使えないようになったのは大地震発生から六日後でした。その間飲み水は何とかなりました。トイレの水には困りました。幸い残り風呂水があったため、当初はなんとかかなりましたが、次第に心細くなり、いろいろと節水に努めました。どこか家庭も同じだったと思います。たまたま近所に井戸水を手道水としてのお宅があり、親切にしていたき助かりました。そこで我が家も井戸を掘ろうということになったわけですが。



井戸は地下水を水源として利用するもので、地面を垂直に掘って汲み上げるのは豎井戸と呼ばれ、不

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

新春の大神の一步畏まる
年忘れ煌めき一つ身に付けて
晩学の刻を惜しめと地虫鳴く
「現代俳句」地区別歳時記に掲載句
暖炉焚く還らぬ父を待つごとく

川柳

世の中はサプリとコスメの鬩ぎあい
*今回は川柳も投稿していただきました。いつも感心して読んでいます(院長)

川柳

復興事業補助金食えの黒ネズミ
被災者の笑顔が集う郷土館
金バッヂ小指に溺れ職失う
逢つて言い逢わずに後悔ベンが先
平成の世でも昭和の夢を追う
進次郎早く自民の旗になれ

短歌

特養の庭に咲く花助け花
共に崇えん永久にやさしく
*いつも鋭い視点の翔屑さん。感性は衰えていません。(院長)

やすこさん

雲を払い駆け登りゆく雪うさぎ

*診察後に詠んでいただいたようです。これからも投稿を期待しています(院長)

透水層の上にある自由地下水(不圧地下水)を取水している井戸を浅井戸、不透水層の下から取水している井戸を深井戸と言っていますが、学問的な定義はなく、深さ二十mから三十mを基準として浅井戸と深井戸に分けているようです。深井戸の方が水質もよく安定した水量も得られるようですが、汲み上げるにはモーターの設置など設備も大掛かりになり費用もかかりますし、そもそも電気が必要です。子供のころに使った懐かしさと、費用もあまりかけたくない、そして飲み水にはならなくとも良い、という考えから、手押しポンプによる井戸を作ることになりました。手押しポンプによる井戸は基本的には汲み上げる能力から、深さ七m前後の浅井戸になります。

平成二十四年の秋に井戸屋さんに工事をお願いしましたが、その後うまく水脈に当たらず(当たるとは当たらない運によるようです)、そのまま冬となり、諦めかけていたころ、井戸屋さんは寒空の中、執念で水脈にたどり着きました。かねて注文していたドイツ製の手押しポンプ(妻が園芸の本や絵本で見えて気に入っていたのですが、井戸屋さんにとっては初めての設置とのこと)を取り付け、いざ使用してみると、恰好は良いのですが、大の男でも重さのため十回と押せないシロモノ。ましてや妻にとつては一回でも無理ということをやむなくこれはあきらめ、日本製のものに変えることにしました。さすがに日本製は軽く、機能もよく何とか妻にも使用可能となりました。

最初は砂利や鉄分が多く、なかなかきれいな水になりませんでした。井戸屋さんが言うには「繰り返し何回も水をくみ上げれば地下水中のパイプの周囲に水圧により『水袋』ができ、だんだんと水がきれいになる」とのことでした。ちなみに平成二十五年六月に

福島県薬剤師会の医薬品試験検査センターに水質検査を依頼したのですが、検査用の容器に入った『我が家の井戸水』を見た検査室の担当者には「お金をかけて検査するのはまた早い」と言われまして。一度は引き下がりましたが「飲料用水とは考えなくて、放射能の検査もしたので」と頼み込み、何とか承知してもらいました。検査項目は種々あるのですが、濁度、一般細菌の項目で基準値を満たせず【厚生労働大臣の定める方法にて検査したところ、一般細菌が水道法で定める水質基準に適合しない】という結果をいただきました。採取法などもう少し厳密にやれば良かったかなと反省しています。また放射能分析結果では、ヨウ素131、セシウム137、セシウム134はいずれも検出限界値未満ということで安心しました。

井戸が出来てから五年が過ぎました。しばらく使わないと濁った茶色の水が出ますが、しばらく頑張ると色もよくなつてきてトイレ用としては使えそうです。庭の散布用としては十分です。いまや我が家の井戸は二度と東日本大震災のような災害に見舞われないことを祈るお守りになっているようにも思われます。役に立つことがないよう願いながらも時々水を汲んでは流水を確かめています。

*平成二十六年に福島医科大学心臓血管外科同窓会誌に掲載されたものを一部削除、加筆いたしました(院長)。



医院だより

クリスマスツリーと坪内好子さんの銅版画 そして「夢追い人」の像



昨年11月には待合室の絵画を坪内好子さんの銅版画5点に変更し、今回もクリスマスツリーを飾りました。ツリーのオーナメント



は院長、副院長がアメリカの留学中やヨーロッパの学会出張などの際に集めたもの、そして患者さんやスタッフにいただいた物もあり、それぞれに思い出があります。皆さんに楽しんでいただければ幸いです。坪内さんの銅版画も皆さんに好評です。綿引道郎さん(二科会会員)の「夢追い人」の像と一緒に鑑賞してください。



医院からのお知らせ



1月3日(水)の休日当番医は岩谷医院でしたが、予想に反し、84名の患者さんが来院し、うち24名がインフルエンザの診断でした。これからさらに増えるかもしれません。インフルエンザのワクチンを接種しなかった人は当然ですが、接種した方も予防に努めてください。やはりうがいと手洗いが大事です。



アサマリンドウ

ヒメリンゴ

コネアスター



シナノカンザクラ(信濃寒桜) コショウバイ(小姓梅) ヒメリンゴ ヒメビコウ(姫美好)

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

*先日Mさんが「患者さんが盆栽の写真を撮っているところを偶然見かけて、とても嬉しかった」とおっしゃっていました。それを聞いて私も嬉しかったです(院長)



紅梅

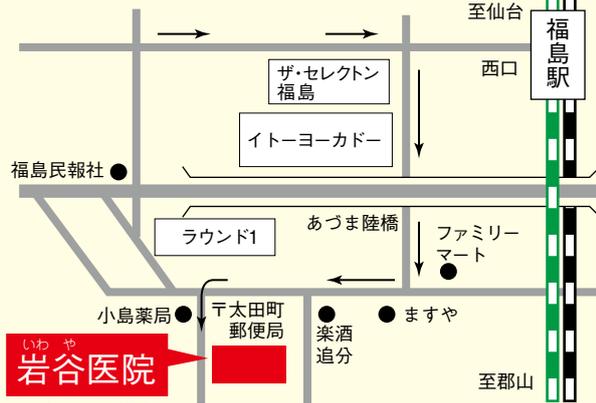
白梅



ムラサキシキブ(紫式部)

ヒメリンゴ

ルビーサンザシ



【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

あともがき

平成30年のお正月は天候にも恵まれ、静かに過ごせましたが、1月3日の休日当番医はスタッフ一同ほとんど休みなしに患者さんの対応に追われました。インフルエンザはその後1日数人程度来院されています。患者さんには発症翌日より5日間の自宅静養を指導しています。その間、熱は下がってもまだ感染力はありますのでくれぐれも外出はしないでください。平成30年が皆様にとって良い年となることを願いながら「ゆきうさぎ48号」をお届けいたします。