

令和2年10月1日発行（第56号）

岩谷医院会報
第56号

岩谷医院

院長 岩谷 文夫（心臓血管外科名誉専門医）
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>

まだ先の見えない新型コロナウイルス感染症

本年5月25日に日本の緊急事態宣言は全面解除されました。その後も東京をはじめ各地域で新型コロナウイルス感染者の爆発的な増加はありませんが、油断のできない状態が続いています。福島県でも毎日数人の感染者の報道が続いています。

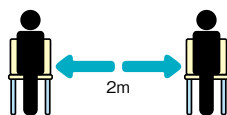
世界各国の感染状況に目を向けると、米国、ブラジル、インドが群を抜いて多く、10月1日時点での主な国の感染者数（カッコ内は死者数）は

米国	723万3946人（20万6959人）
ブラジル	481万935人（14万3952人）
インド	631万2584人（9万8678人）
ロシア	117万9634人（2万796人）
南アフリカ	67万4339人（1万6734人）
スペイン	76万9188人（3万1791人）
イラン	45万7219人（2万6169人）
英国	45万5846人（4万2233人）
フランス	56万3535人（3万1956人）
トルコ	31万8663人（8195人）
イタリア	31万4861人（3万5894人）等

世界全土に及んでいます。ちなみにこの時点の日本の感染者数は8万4326人で死者数は1583人でした。感染対策を継続しながらの経済再生を目指し、さまざまな方法もとられています。有効なワクチンや治療法の開発を待ちながら、これからも、今までも行ってきた、マスク、手洗いやソーシャルディスタンスなどを考慮した新しい生活様式の継続及び定着が必要と思われれます。



マスク



ソーシャルディスタンス



手洗い

院長より一言

オーラルフレイル

食べ物や飲み物でむせたり、こぼしたりすることはありませんか？ それはオーラルフレイルの兆候かもしれません。オーラルフレイルとは加齢の影響などにより口の機能が低下している状態のことで、進行すると「口腔機能低下症」という病気になり、要介護のリスクも高まります。口の機能に関わるのは、歯、口や舌の筋肉、唾液腺などで、歯が悪いと固いものをかむ力が衰え、口の筋力も低下します。虫歯は歯周病の原因にもなり、唾液分泌量の低下は、口臭の原因にもなります。そして飲み込む力が衰えると、食道ではなく、気管に入りそうになり、むせます。ひどいむせりは血圧の急上昇も招き危険です。気管に飲食物が入り込み出せなくなるのが『誤嚥』で、誤嚥性肺炎の原因です。噛む機能が衰えると認知症になりやすく、骨折や転倒のリスクも高まると言われています。きちんと歯の治療をすること、口の中を清潔にしておくこと、少し硬いものもよく噛んで、ゆっくり食事をすることが重要です。オーラルフレイル予防のための「口の体操」と唾液腺の分泌を良くする「唾液腺マッサージ」の方法については待合室にあるファイルを見て実践してみてください。

患者さんからの寄稿

北原ももりん体操

福島市松川町 世話役 大槻 一夫さん

目を輝かせて毎週土曜日、午前十時から十時三十四分までももりん体操をしています。昨年四月二十日の第二回から、去る一月二十五日で、四十二回を重ねる事が出来ました。目標は三月二十八日第五十回を目指します。はじまりの人数は、最高齢者九十三歳の女性から六十代の方々まで三十三名(内男性十名、女性二十三名)です。年末年始も休まず活動して来ました。参加者数は、お盆正月、秋の運動会など重なる時は二十一名等少ない日もありましたが、常には二十五名から二十八名の方々が九時三十分から参集されます。

一番のお楽しみは、十時三十四分体操が終わり、後に続くコーヒータイトムです。

コーヒ―は樫久里珈琲さんの十八種類(アフリカ、インド、中南米)のコーヒ―を選び、毎回世界地図を見ながら今日のコーヒ―は遠くアフリカのケニアから届いたものなどと、ひと時、頭の中に世界を巡らせながら三人一組となり、ペーパードリップでコーヒ―を淹れます。三人分のコーヒ―は静かにお湯を注いで五分程度かかります。その間のお話も、足の爪切りが出来るようになった。途中一休みしていたのが休まず歩けるようになった。等お話がはずみます。お席は到着順で変わる事があります。近所でもお話の機会が少ないです。その日によってお話の相手が変わる事もあり、多くの人とお話の場が生まれました。

三人分のコーヒ―が出来るとそれを注ぐ方もあります。八種類の焼き菓子を用意して、毎回変わります。クリ

スマスの時はドイツ風ケーキ「シュトレン」を頂きました。十二時も迫ると次はお片付けです。器具を台所に

運ぶ人、テーブルを片付ける人、椅子を運ぶ人、台所で器具を洗う人、水拭きをする人、棚に収納する人、床を掃除する人、みんなそれぞれに協力して、たちまち集会所は元の姿に戻る、力を合わせた素晴らしいひと時の情景です。

*ももりん体操は各地で積極的に取り入れているようですね。コロナ禍で一時中断されていたところが多かったようですが再開されているようです。今の時代こそこのようなコミュニケーションが必要ですね。世話役の大槻さんも張り切っています(院長)

患者さんからの寄稿

日常に感謝して

伊達市梁川町 阿部 和子さん

私は岩谷医院が開院した時から、先生やスタッフの方達に大変お世話になっていきます。その間にいろいろありました。



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

もう傘寿これより白寿雲の峰
鰻重や八十路まだまだ友多し
健やかな孫の寝顔や芋の秋
令和2年靖国神社みたま祭献詠入選句
安達太良山の巒つばらかに今朝の秋

*鰻重は夏の季語、巒つばらには巒がはつきりした様
今朝の秋は立秋を指すとの事です。一句一句に蒲倉
さんの感性がにじみ出ていますね。(院長)

川柳
亀岡さだおさん(福島市天神町)

川柳友の会入選、採用の中より
少年兵七十年前靴に合わす
七十年戦友から届く無事便り
四年たち復興急げと花は咲く
格差でき無二の親友便りなし
激動の昭和を孫に語り継ぐ
うっとり千年の歴史滝桜
飽食で礼儀作法を拾っている

*亀岡さんはまさに川柳による時代の語り部です。(院長)

佐久間登知雄さん(福島市上鳥渡しのぶ台)

俳句

診察日朝から多忙蟬しぐれ

医大に通院中の時の知り合いの方や入院中いっしょだった人などにもお会い出来たりでほんとうになつかしくお話などしました。

お陰様で私もなんとか元気に過ごしていただける事は先生やスタッフの方達に感謝しております。

これからも何かと心配かけたりすると思います。がよろしくお願いたします。

*重症先天性心疾患の阿部さんは重篤な合併症もあったのですが、本人の頑張りはもちろんのこと、ご両親ご家族に支えられ、静かな日常を送っています(院長)

特別寄稿

老春

福島市南沢又 三浦 賢一先生

老いてなほ美しきものを吾は見む若かりし日に見えさりしものを

老人は老人らしく若々しくではなく美しくいきいきとすごしたい。毎朝、六時にセットし20分床の中で1日の予定を考えたり日記や手紙など枕元の紙にメモする。起床してTV体操、「エール」を視聴し、新聞二紙、死亡欄に留意し、番組欄を赤ペンでチェックする。

午前は読書やインターネットなど事務処理にあてる。午後は囲碁やウォーキング、松川の土手を30分、TVは「ラ、ラ、ラ、クラシック」「クラシック音楽館」「日曜美術館」、スポーツ、小さな旅、旅サラダなどを視聴する。

週1回(月)に、腰部や脚の筋力トレーニングのために包括支援センターから「支援I」の認定をうけ、上松川の「虹の町」にリハビリに9時から12時まで、食事は皆んなでいただく。私のグループは5人、男性は私人、テーブルを囲んで話し合いをする。往復車で送迎してくれるのでありがたい。

毎年、教え子たちと秘湯をたずね温泉に入り歌会などをしている。

私の指南書として「老いの味わい」黒井千次、「知的な老い方」外山滋比古を読んでいる。老後は一日にしてならず、されどその実はなかなか豊かである。老いもまたよし。

2020 5月記

*三浦先生は私の安積高校時代からの恩師です。国語の先生です。「ゆきうさぎ」にはいつも暖かい批評の言葉で励ましていただいております。先生の母校の会報に寄せた玉稿を言いつて転載させていただきました。来年88才を迎えられます。このように年を重ねたいものです(院長)



放送時間	放送内容	放送時間	放送内容
17:00-17:30	NHK	17:30-18:00	NHK
18:00-18:30	NHK	18:30-19:00	NHK
19:00-19:30	NHK	19:30-20:00	NHK
20:00-20:30	NHK	20:30-21:00	NHK
21:00-21:30	NHK	21:30-22:00	NHK
22:00-22:30	NHK	22:30-23:00	NHK
23:00-23:30	NHK	23:30-24:00	NHK



(受信日の朝の忙しさと蟬が忙しくなく様子)塩振りて甘さが見えし西瓜かな

(切った西瓜に塩を振りかけると甘みを感じる様子)

*何気ない日常での様子を詠んでいただきました、その情景が浮かんでますね。(院長)

川柳
木下敏久さん(福島市北中央)

受付の美人にじゃまなアクリル板

*同じ思いは木下さんだけではないでしょうね、なんちゃって。(院長)

うさぎさん

ダジャレ

1 令和になつてから頂いた贈り物

のお礼はどうする?

2 どのマイカが安いかな?

3 教会に行くのは今日かい?

*「ゆきうさぎ」は何でもありません。待合室の川柳箱はいつも皆さんの投稿をお待ちしています。(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ワクチンの接種時期が近づいてまいりました。

岩谷医院では令和2年10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

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、

- ①1回目予約…10月 2日(金)～《11月14日までに接種できる方の予約》
- ②2回目予約…10月26日(月)～《11月に接種希望の方の予約》
- ③3回目予約…11月25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。】

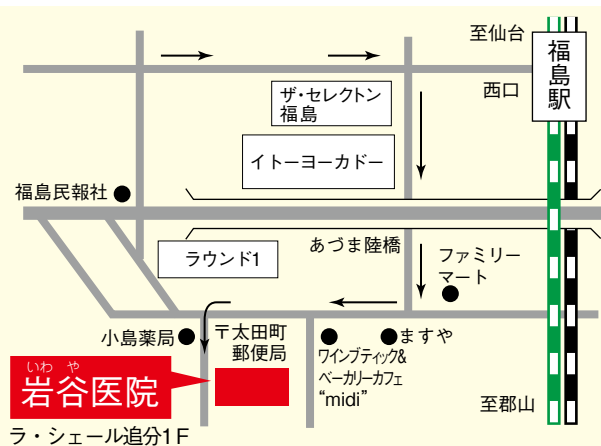
接種料金(自己負担金)

- ・福島市に住民登録がある満65歳以上の方…… 1,400円
- ・60～65歳未満で障害者手帳1級の方 ……… 1,400円
- ・生活保護者…………… 無 料
- ・一般の方……………4,200円(消費税10%を含む)

【※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

「盆栽コレクション」 福島市矢剣町 Mさん

*風除け室のMさんの盆栽は訪れる患者さんも楽しみにしています。先日「今回は「ケヤキ」と「サギソウ」ですね。素晴らしいですね」と感心しきりでした(院長)



アジサイ



セキショウ

ツルウメモドキ



セキショウ

ツルウメモドキ



ヒメリンゴ

ツルウメモドキ

あとがき

アメリカのトランプ大統領が新型コロナウイルスに感染したニュースには驚きましたが、その後完治しないまま退院したことに2度驚きました。この方の言動は時に常軌を逸していますね。この号が出るころには良否の判断が出ていることでしょう。感染が継続している日本はこれから冬を迎えます。インフルエンザとコロナ感染、頭の痛い日々が続くそうです。