

いわやゆきうさぎ

YUKIUSAGI

いわや
岩谷医院会報 第17号 平成19年9月15日

岩谷医院

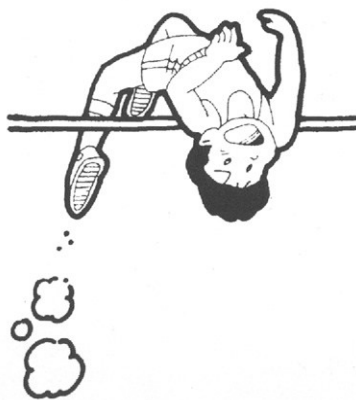
院長 岩谷 文夫 (循環器専門医、心臓血管外科専門医、健康スポーツ医)

副院長 岩谷 恭子 (循環器専門医、内科認定医、産業医)

岩谷医院ホームページアドレス <http://iwaya-clinic.com>

今年の夏は暑かったですね

今年の夏は暑かったですね。これも地球温暖化のひとつの現象なののでしょうか？そんな中での夏の甲子園、そして世界陸上が行なわれました。甲子園では公立高校の佐賀北高校が劇的な満塁ホームランで勝ちました。過酷な条件下でのはつらつとしたひたむきなプレーは、派手さはありませんがこれぞ高校野球といったお手本をたくさん残してくれました。『おれ達にもやれる』全国の球児に大きな夢を与えてくれましたね。一方の世界陸上—これはまさに鍛えられた肉体の芸術品ですね。超一流のアスリートは見るものに大きな驚きと感動を与えてくれます。日本人の活躍ももう少し期待したのですが世界の壁は厚いですね。さあ、スポーツの秋です。メタボ離脱のためにも目標は大きく、でもとりあえず出来るところから始めてください。



院長より
一言

検診で安心

今年も7月から市民検診が始まり、当院でも基本検診を中心に検診を行なっています。当院に通院され薬を服用されている方には、来院時の診察と少なくとも6か月に1回は副作用チェックも含めた血液検査なども行ないますので、異常所見の見落としは少ないと思っておりますが、自分は健康と思っている方でも年に1回はチェックが必要です。是非市民検診をお受け下さい。生活習慣病はその予防や初期治療で何年か後の心筋梗塞や脳卒中など致死的な病気への進行を食い止めることが出来ます。病気が予防でき、それで医療費も節減できればこんな良いことはありません。

ハトのお話(一)

人とドバトは五千年

福島市太田町 飯田輝 男さん

「ドバト」とは、福島駅前に群がっているハトのことです。人から餌をもらって食べるので、野鳥ではなくてその反対の「飼いの鳥」なのです。

最初のドバトは約五千年前にエジプトやギリシャで、「かこの中」で飼われていたものが逃げ出し、やがて世界中に広がっていった。だから、人には馴れていて、こわがらないのです。

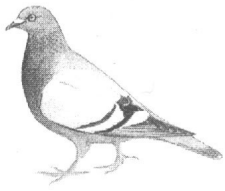
ギリシャ時代の壁画には、舟のへさきに鳥(ドバトらしい)が描かれています。なぜ? もし、嵐にあつて陸地の方角がわからなくなった時に、かごからドバトが出されると、ドバトは陸地の方角に向かって飛んで行き、多くの舟人や積荷を救ったのです。

一八七〇年に普仏戦争(ドイツとフランスの戦争)で、ドイツ軍が初めてドバトを伝書鳩として使い、勝利に導きました。一八九四年には日清戦争で日本軍も初めて伝書鳩を使いました。ドバトは人類と共に生き、人類の文化を支えてきた、「人間の仲間」なのです。

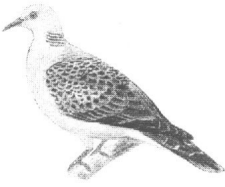
江戸時代にはドバトは、お寺のお堂に多いので「堂鳩」と呼ばれていたが、明治になって鳥類学として「ドバト」という和名がつけられたのです。

ハトの仲間には、ドバトの他に「デーデーポッパー」と鳴く「キジバト」(別名…山鳩)がいますが、こちらは野鳥で、うす茶色をしていて人には近づかない。

* 我が家のノウゼンカスラの木にキジバトが巣をつくり、ヒナが孵ったようでした。なるべく見て見ない振りをしました(院長)



原種のドバトは羽に2本の黒線がある



キジバトは羽の色や模様はキジのメスに似ている

世間話

福島市野田町 亀谷 正さん

我が家の小さい庭に小鳥が遊びにくる。常連はヒヨドリ、続いてツグミ、ムクドリ、シジュウカラ、メジロ、ウグイス。更にホオジロ、ジョウビタキもたまには来るようだ。

家刀自は、梅の小枝にリンゴを刺しておくと忽ち一日で無くなる。夕方、狸を見かけたこともあるし、イタチを見かけたこともある。イタチや犬、猫が持つてゆくはずがないので、狸かも知れぬ。

朝、小枝にリンゴがないと、ピーッ、ピーッ、ピーッ、ピーッ、ヒーツとヒヨドリが大騒ぎをする。

「♪リンゴ無いよ、腹減ったよーッ」

「♪早くーッ、朝だよーッ」

ピー子とヒーチャンが大口を開けて呼び立てると、家刀自はイソイソとリンゴを刺しに行く。

家主夫妻が朝食を始めると、梅の木は賑やかになる。

「♪美味しいねーッ」

「♪フジリンゴは旨いに決まってらーッ」

「♪冬場の餌のない時は助かるわーッ」

「♪俺が見張っているうちに速く食いな」

「♪メタボに成るまえに、仕事、仕事」

「♪今日も元気に楽しく仕事、仕事」

ヒヨドリが飛び去ると、ツグミがサーッとやって来る。茶色のコートに縞のベストがよく似合う。お洒落だなーとは家主の言葉。

「♪クイ、クイ、ヒヨドリ行っちゃった、早いところ頂こうぜッ!」

「♪アイツは意地が汚たねーや。このリンゴは皆の物だぜ、散々食い散らしたあげく、枝でポーッとしてやがる。速く行っちゃまえッ、てオイラ、腹で言ってるんだ。オイラが一心に食っていると、ヒーッヒーッと追い立てやがる。ツクタクーッ」

「♪オイラにだって食う権利はあるんだぜ、独り占めは民主主義に反すること知ってるのか、ベラボーメ。」

野性の世界は強いもの勝ちに違えーねーが。小鳥の世界も厳しいねー」

電線で待機していたムクドリが二羽、ツグミの後に飛来した。

「♪アンタいつも黄色い靴しか履いてないけど、赤い靴は無いの?」

「♪アンタコソ何よ、何時も変わり映えしない黄色の口紅ばかりで。口紅は赤に決まっているでしょう?」

「♪この黄色の口紅が似合うって、彼が言ってるんだもん♡ウフーン」

「♪アーラ、ウチの彼はアタシの足見て、ヤッパリ君の足には黄色の靴が最高だね! って言ってるも——ん♡♡フフフン」

「♪無駄話してたらヒヨチャンが来たじゃない、ひとまず退散しよう」キュルキュルジャー、キュルキュルジャー。

次の日の朝、家主が顔を洗っていると、

「♪ホー、ホー、ホー」

「♪ホー、ホー、ホー」

「下手だなー、練習不足だなー。発声練習が足りん。」と家主が独り言を言えば、隣室で「自分のこと言ってるの?」と妻がいう。

バター付きトースト一枚、一二五gのヨーグルトにスプーン一杯半のきな粉を入れ、温泉卵一個、グレープフルーツ半個、一〇〇ccのレモネード(蜂蜜大さじ半分、レモン四分の一個、梅酢大さじ半分)が何時もの朝食。

朝食前に酢漬の小梅を二、三個口に放り込み白湯を一口二口飲むのが通常パターン。

朝食の用意は家主の仕事。定年退職後いつの頃からか自然にそうなった。

「今朝、ウグイスが鳴いてたが、鳴きなれぬようだね」

「お父さんと同じじゃない? 暫く休んでいたから、喉が鈍ってるのよね。最近ピアノ練習してる?」

「♪ホーホーケキョ、ホーケキョ」

「アラ! いい声♡チャーッと綺麗に鳴けたじゃない!」

「キット花の蜜でもいっぱい吸って喉を潤してきたんだろ?」

「見て見て、梅の木に可愛い小鳥が来てるでしょ、目のクルンとして黄色っぽい、梅にウグイスだわ」

「どれどれ、残念でした、メジロだと思うな、図鑑で調べてみよう。目が白くパッチリしてウグイス色のコート着てるから。」

「♪チーチュル、チーチュル」

妻が洗い物している間に、妻が仕掛けておいた洗濯が終わり、ピーピーと終了を告げる電子音が鳴る。洗濯干しは主人の仕事。

お天気情報をデジテレビで検索、十五時頃までは、曇り時々晴れ、降水確率一〇%〜二〇%、最高気温十五度、外干し可。

新聞、テレビ、ビデオを見ていると、

「じゃー、ちょっと行ってきます。午前中に帰ります」

「点字図書館ね、安全運転、気をつけてね」

「♪キユルキユル、あんた朝御飯ちゃん食べた♡?」

「♪ジャージャー、昨日飲み過ぎたんで♡目赤くネーカ、黄色のアンヨ可愛いね♡」

「♪ウッフーン、このリング美味しいのよ、一緒に食べましょ♡」

「♪並んで食べると旨いな♡さて、後が支えているから出掛けるか」

入れ替わって、黒いネクタイにダークスーツの小鳥が飛んできた。高度成長期のサラリーマンみたいだ。図鑑を見るとシジュウカラのようだ。「チッチッ、チッチッ」

何気なく芝生に眼を向けると、オレンジのベストに焦げ茶のコート姿のお洒落な小鳥がチョコチョコ、芝生をつついていて。詳しく観察しようとすると、パッと飛び立ってしまった。ジョウビタキのようだ。

十二時を回ると妻が大急ぎで帰ってくる。

「遅くしました。直ぐお昼にするね」

竹の子飯一三〇g、身欠き鯉の甘煮、アスパラガスのロースハム巻きサラダ、小松菜とワカメ、豆腐、ジャガイモの味噌汁、毎五〇gのデザートが昼食だ。午前中に準備して置いたから手早くできる。

午後は久しぶりでピアノを練習する。ピアノの音が鳴り出すと、外は急に賑やかになる。

「♪ピーピー、ピーピー」
「♪チッチッ、ピーピーピー」

「♪チーチュル、チーチュルピー」

家主は下手くそを詰っているのかな、はたまた応援しているのかなと思う。応援と思いきや弾きだす。

ウグイスではないが、休みが多いと曲も滑らかではない。指の運動をしたり、手を揉んでみたり、練習不足をカバーしようとする。

「稽古事は毎日の練習が欠かせないな」と反省しきり。目標を作れば身が入るとして、今年の秋には二度目のリサイタルを催さうと心に決める。

「何もなかった? ピアノ弾いてんだ。結構響いてたよ」

「電話が〇〇さん□□さんからあった。名前と時間はメモしといた。夜再度電話すると言ったが、してみたら?」

「プールに行くと来るとスッキリするわ。背中痛み、腰の重み、何よりも胸のモヤモヤがスッと消えるね。」

「♪メタ子、美白クリーム少し多めに使ったら? 若いころはもう少し白かったように思うんだが」

「♪メタ子って誰よ? 仕事、仕事って何してるのか冗談じゃないよ!」

「♪ヒーヨ、ヒーヨ、メタポリックチャンのこと。リング食いすぎて丸くなったんじゃない?」

「♪アーラ、アタシハネ、食べ過ぎないように、時々枝に止まってムクチャン達が出来ないように見張ってるのよ。お生憎さま! ヒーヨ、ヒーヨ」

「♪ヒョドリはどうして灰色の顔をしてんだらう。並んで鏡を見ると、どれが自分か判らなくなる」

「♪難しく考えないの! ハムレットだか、哲学者だかはだめっ! ッタクーツ!」

「お待たせしました。夕ご飯です」

竹の子飯一三〇g、小松菜、ワカメ、豆腐、ジャガイモの味噌汁、回鍋肉、黒豆の煮物、ビール三五〇ccが夕食のメニューだ。おっと忘れるところだった。お八つはバナナ一本、プルン三粒、ポタポタセンベイ一包み。

午後の時間は、ピアノの他に散歩一時間以内、書道練習一時間余り。読書は空いている時間をあてる。かくて一日は静かに暮れてゆく。お休みなさい。

* 軽快なタッチの亀谷さんのペン。ピアノタッチも軽快で今度二回目のリサイタルを開かれるそうです(院長)

私の健康維持

福島市蓬萊町 飯 武勝さん

健康維持の一つは仲間との山登りです。今年は秋田駒ヶ岳、岩手山、飯豊山などに登りました。九月には鹿島槍ヶ岳(長野・富山県)を計画しています。

(写真は、岩手山のコマクサの群落にて(七月十四日))
* 四国お遍路の旅の後も多くの山に挑戦されています。コマクサの色が出せなくて残念!! (院長)



フルムーン旅行

福島市町庭坂 廣 田 幸 夫 さん

岩谷先生との出会いは、昭和四十五年長女が生まれてまもなく、心房中隔欠損症と言う病名のため県立医大病院でお世話になったのが最初でした。

五歳の秋、須賀川市にある公立岩瀬病院で当時の医大星野先生、岩谷先生をチームとする医師団により手術をして頂きお蔭様で無事完治する事ができました。

以後、長女はすくすくと成長し短大を卒業後就職、平成九年春職場結婚し翌年の夏に女兒を出産しました。現在小学校二年生になり元気に学校に通っております。長女は以来病気らしい病気もせず、そろそろ二人目がほしい等といったって元気に暮らしています。

家内も平成七年秋定期健康診断時医大で診察していただいたら長女と同じ心房中隔欠損症との診断でした。それまで学生生活の勉強、運動、私との結婚後長女、二女の出産という大役も何事も無く過しておりましたので非常に驚きました。

岩谷先生に今後の事など、いろいろ相談に乗っていただきアドバイスを受け思い切って手術する事にしました。平成十年に家内も、お蔭様で無事手術が成功して、二ヶ月で退院し現在に至っており、平成十四年から母親の介護（月の半分は飯坂の介護施設所に入所）、家事等元気に毎日を過ごしており月に一度先生の診察を受けております。

私も三年前に会社を定年退職し野菜作り、庭木の手入れ、家内の介護の手伝いをしながら現在に至っております。若い頃から血圧が高く、家の近所にある医院に月に一度の割合で、通っていましたが退職を契機に妻の通う岩谷医院にお世話になっていきます。

退職前年に休みを頂いて寝台特急「カシオペア」で北海道を二人で旅行しました。以来毎年JRのフルムーン

パスで旅行に出かけております。昨年は、山陰の岡山から島根、鳥取方面を廻ってきました。宿は、共済会の保養所等を利用して時刻表を片手に見学場所等の日程・工程表を自分で作成し、『びゅうプラザ』に申し込みます、ツアーと異なり時間的制約もあり見学場所も限られ又、重いバッグを片手に提げての旅行ですが駅のコインロッカーに預けるのでそれなり、結構楽しいものです。

今年三月頃の新聞広告に【フルムーンパスを利用した九州名湯巡りの旅】ツアー募集がありました。今回は、列車の旅なので応募しまして四月二十一日～二十五日の日程で出掛けて来ました大分別府温泉、宮崎たまゆら温泉、鹿児島霧島温泉、長崎雲仙温泉に宿泊し夜は、ご当地の銘酒を頂き疲れを取り結構楽しい旅行でした。記憶に残った一番の印象は、島原雲仙普賢岳の土石流災害にあった当時のまま保存されている被災家屋でした。屋根の軒先まで埋れている家を見ると自然災害の恐ろしさは、想像を絶するものがありました。

二人とも、いつまでも元気で健康でいられるよう岩谷先生には、今後とも宜しくお願いいたします。

* これからもお二人の時間を大切に、いい旅をたくさんしてください（院長）

矢剣町盆踊り大会

福島市矢剣町 遠 藤 昌 男 さん

矢剣町会では、健康増進と町民相互の親睦を図る目的から毎年盆踊り大会を開催しております。

今年も八月十一日、須川児童遊園地で行なわれました。当日は天候も良く、午後五時からやきとり、やきそば、缶入りビール・ジュースやこどもくじの模擬店が開かれ、全部売り切れとなりました。

踊りは、午後七時から一時間、大人にまぎって子供も参加しやぐらのまわりを輪になって踊りました。

参加者は約三百人で時おり冷たい風の吹く中、和気あいあいと踊りまくりました。踊りのあとは恒例の抽選会が行なわれ、扇風機、お茶、西瓜など素敵な景品が贈られ、楽しい時間を過ごすことができました。

又、今回は、中越沖地震被害者支援バザーも併行して行なわれ、町民の方々が提供した品物を格安で販売し、売上金は全額、被災者に贈呈しました。

なお、今回の盆踊り大会には岩谷先生から多額の協賛金を頂戴しました。厚く御礼申しあげます。

* 多額ではなかったのですが、少しでもお役に立てれば幸いです（院長）



第15回すこやか福島ねんりんピックを終えて

福島市笹木野 永山 俊子さん

人生に道あり 歩むこと厳しくも 努力して楽しむ
心丈夫にし からだを労あり とともに強くなる ゆえに優しさも生まれる
年輪を重ねたことに 誇りを持ち 人生、いろいろな道を歩もう

* 今年も太極拳で女子の部、最高齢者賞を受賞されました。前向きな姿勢が素晴らしいですね（院長）

我が家の
ペット⑧

名前は オグリキャップ（オレンジ）
通称 キャッピー オス12才、チンチラ種
マグロの刺身が大好き、アイスクリーム、
納豆も食べる

福島市太田町 渡邊 亨さん



私の趣味 「盆栽」

福島市矢剣町 岸波 弘さん

いくつかの作品を何日間か医院の玄関、待合室に置かせて
いただきました。有難うございました（院長）



短歌、俳句、川柳

坂大りんさん（福島市佐倉下）

短歌

寿ぎて 友の冠り つくる指
光る眼な差し 工房の窓

俳句

七夕に 誰れが流すや 笹小舟

川柳

ゆきうさぎ 耳にはち巻 盆踊り

小丸孝也さん（福島市蓬萊町）

俳句

沐浴も 日課となりし 残暑かな
八月や わだつみへの思い 深まりき

祭笛 団地の心を ひとつにし
寿ぎの ワインに酔ひし 秋雨かな
老いてなほ 冴えたる剣ぞ 夏稽古

川柳（器）

本物か 器問われる 老いてなお
晩成と 言われたけれど いまひとつ
横綱も 器問われる 土俵際
動かない 器の大きさ わからない
人柄で 器の大きさ 広げてる

蒲倉琴子さん（福島市松川町）

俳句

瑠璃揚羽 陶窯の口 暗かりき
河童忌を 修して旅の 雨夜かな
花莫産や 瀬戸の潮風 すべり吹く
もてなしの 湯宿や一と夜 蚊の姥と

医院からのお知らせ



【高齢者に対するインフルエンザ予防接種】

1) 実施期間
平成19年11月1日(木)～12月28日(金)

2) 対象者
① 65歳以上の方
② 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省が定める者(障害者手帳1級該当者)であり、接種を希望する福島市民

3) 接種料金 1,200円

【一般の方のインフルエンザ予防接種】

1) 実施期間
平成19年11月1日(木)から(予定)

2) 接種料金 3,000円

ご注意 今年度も昨年同様、希望者が多くなることが予想されます。ご希望の方は早めの予約をおとり下さい。

【診療について】

副院長は火曜、水曜の午前中のみ大原総合病院での診療になります。それ以外の日は、院長、副院長の2人体制になりますので、以前より待ち時間は少なくなっています。また診察の順番は患者さんの状態により変わることがあります。ご了承下さい。

【駐車場について】

医院横の7台の駐車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。雨のときは駐車場および玄関前はすべりやすくなっていますのでお気をつけ下さい。玄関にはタオルを用意しておきますので自由にお使い下さい。

あとがき

今回も皆さんからたくさんの原稿をいただきました。6ページに増やしましたが、やむなく次回に回した原稿もございます。ご了承下さい。亀谷さんは最近、自費出版で本を出されました。医院に置いてあります。無料ですのでご自由にお持ち下さい。今回は新年号です。たくさんのご投稿を期待しております。

医院便り

事務スタッフの佐藤智美さんが7月で退職され、新たに今井美佐さんがスタッフに加わりました。

今井さんより——はじめまして。まだまだ分からないこともたくさんありますが、先生方やスタッフの方と楽しく仕事をしています。早く仕事にも慣れ、一人前になれるように頑張りたいと思います。そしてはやく患者様と楽しいお話ができますといいです。どうぞよろしくお願いたします。



小島薬局だより

熱中症と水分補給について



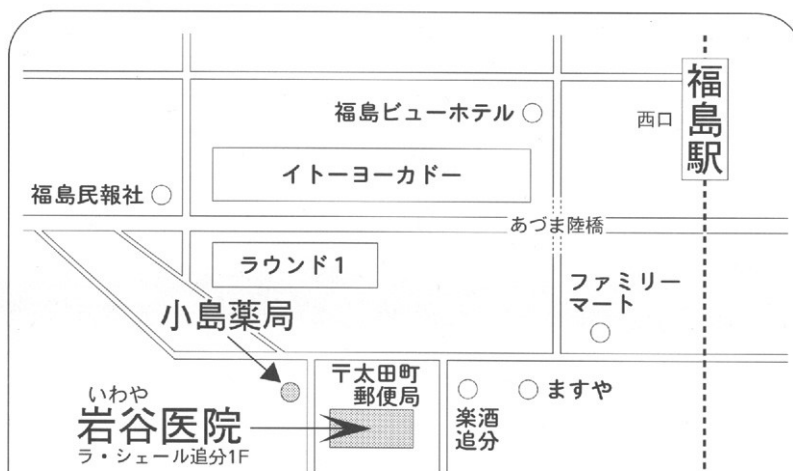
汗をかくと、体の中から水分が外へ出てしまいます。出てしまった水分は補なわないと、体の調子は悪くなります。悪くなった状態を脱水といいます。この脱水した状態は体の不調を起こすだけでなく、熱中症の原因となります。

ただ、水だけをとっても脱水からの回復があまり早くありません。塩分が入っていると、吸収のスピードが早まり、回復が早くなります。

ポカリスエットのようなスポーツ・ドリンクやお茶などで、水分をとるのもいいことです。しかし、スポーツ・ドリンクはおいしくて飲みやすくするためと、運動時のエネルギー補給を目的として、糖分もけっこう入っています。

そこで、おすすめなのが、『OS-1』(オーエスワン)です。大量の汗をかいたときや、急性の下痢などの脱水症状に必要な水分や電解質を速やかに補給できます。また、オーエスワンには、一般のスポーツ・ドリンクよりも高い電解質を含んでいます。(500mlで170円)小島薬局でも購入可能ですので、是非御利用下さい。

みなさん、水分補給を忘れずに行いましょう。



【福島駅西口より 徒歩7分】 〒960-8068 福島市太田町17-27
ラ・シェル追分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(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・動静脈疾患・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