

同心

DOHSIN

1995

5号

クリニックだより

発行者

医療法人・いしぐろクリニック
金沢市窪4丁目515番地
TEL (0762) 43-2500

編集責任者

石黒 修三

同心の由来

病いを持つひと、癒すひと。同じ心でいたいものとの願いからつけました。

念を継がず

院長 石黒 修三

「頭が痛いです。ひよっとしたらこれは頭の中に脳腫瘍でもできたのでは？それとも脳卒中の前兆？精密検査をしてくれませんか」と言ってクリニックにおいてる患者さんは少なくありません。頭痛や頭重の原因は色々あります。中には、診断結果をはっきり言うのは気の毒と思う方もいらっしゃると思います。でも、そういう方は実に希、と言っても言いすぎではありません。

なんといいってもやはり多いのは、緊張性頭痛とか筋収縮性頭痛と呼ばれるものです。女性の頭痛の7-8割がたはこの種の頭痛ではないでしょうか。首筋や頭の周りにある筋肉が収縮する、固く縮む状態になると痛みが発生しま

す。窮屈な帽子をかぶった時に感じる痛み、はちまきをギュッと締められた時に感じる、そういう痛みが特徴です。

その原因ですが、色々なものがあってここには書ききれません。



一番に多いものはと聞かれれば、「ストレスなど精神的なものでしょうね」と、私はお答えしています。職場や家庭でのトラブル、子供の病気や親しいひととの別離などがストレスになります。スト

レスとは自覚できなくとも、なんとなく不安な気持ちといったものもあります。それらがいつのまにか体を緊張させ筋肉を固くしています。

性格的に生真面目で心配性な方が多いようです。ちよつと頭が痛くなった。どうして頭痛がするのだろう？くも膜下出血ではなからうか？死ぬのではなからうか？残った子供たちはどうなるのだろう？と、とめどもなく思いがつのつてきます。頭がカーと熱くなつてきます。頭が冴えて、ついには眠れなくなつてきます。こういう状態が続くと、頭痛はますます強まります。心配が大きくなります。悪循環、ドロ沼です。

昔のひとは、「念起こる、これ病なり。継がざる、これ薬なり」と言っています。考えてもしかたがないことは考えるのは止ましましょう。ケー、セラセラです。明日は明日の風が吹きます。

同心会バス旅行

平成7年5月21日(日)

5月21日(日)雨。同心会行事で初めてのバス旅行、あいにくの雨ではありましたが、一行は福井へと出発しました。

この日は、

- ①みくに郷土資料館みくに龍翔館
- ②芦原温泉グランディア芳泉
- ③大安禅寺「おもしろ法話を聞く」という日程でした。

①では、港町三国の文化遺産を見学してきました。ここには弥生文化の象徴である銅鐸や、江戸・明治にかけて日本海の交易に活躍したという船(再現)がありました。ここで私が一番興味をもったのが、近代文学のコーナーでした。有名な詩人たちの書があり、「本物?」と思わせるほど有名な方ばかりのものでしたから。

②では昼食をとり、ひのき風呂に入るといのが予定でしたが、入浴する人はあまりいなかったよ



うです。ティールームで話しながらお茶をたのしんでいる方もいれば、建物の中をいろいろ見学している人もいました。(迷子になった方もいた様です。私もその1人だったりにして…) みなさんそれぞれの自由時間を過ごしました。

③ではおもしろ法話が聞ける予定でしたが、急拠「座禅体験」

に変更となりました。一行は本堂へと案内され、そこで座禅を体験するのですが、最近のお寺も近代的です。「左を向いて下さい。」すると、パチッと電気が消え、「ウィーン」とスライドがおりてくるではありませんか。ビデオを見ながら、座禅の組み方を習うのです。難しいですね、座禅は。体が硬くて、今の私にもとてもとても。また、そのお寺にはおしょうさんの書を買ったことができたり、様々なお守りがあったりと、みなさんおみやげに目を輝かせていました。「私も後で買おう!」と秘かに思っていたのに、いざ買おうと行ってみると「売り切れ」で、ショックでした。

こうして同心会初のバス旅行が終わったのですが、普段行くことのできない所へ行け、また福井だけではなく加賀地方の昔話も聞くことができ勉強になりました。でも何といっても一番心に残ったのは患者さんが身近に感じられたことです。(受付 中田 雪野 記)

スタッフ紹介



薬局 駒井 哲男

自己紹介

昭和4年2月28日生(巳年です)今年66歳になります。金沢大学医学部附属病院に37年余、石川県済生会金沢病院に5年余勤務し、この10月よりクリニックにまいりました。趣味は読書(経済学、医薬品製造学)、スポーツは卓球、水泳です。これからの抱負

石黒院長先生の治療方針に賛同し、薬剤師として薬物治療について、もっと深く考えてまいりたいと思います。これが結果的に患者さんに少しでもお役に立てればと願っています。自分自身の人生です。明るく頑張りましょう。気軽にお声をかけてください。待っています。

あなたの首は大丈夫？

中年の患者さんがクリニクにおいてになると、私は必ず首の骨のレントゲン写真を撮ることにしています。なんと、40歳台で約3割、50歳台では半数以上のひとに骨の変化がみられます。

7個の首の骨（頰椎）の間に、クッションの役割があります。長く人間をやっていると、この椎間板がダメになってきて、やがては骨どうしがぶつかりあい変形してくるのです。人間が四つ足から二本の足で歩くようになってから起きるようになった病気です。細い首で重い頭を支えなければならなくなったため、どうしても首の



椎間板が傷みやすくなってしまうのです。これを変形性頰椎と呼んでいます。頭痛やめまいくらいが起きても、まだたいしたことはありませんね。しかし、変形が強くなるとついには神経や脊髄を圧迫します。手のしびれ

や脱力、歩くのも不自由になるようなことがあります。このころ、ジョギング、エアロビクス、水泳などのスポーツを楽しむひとが少なくありません。しかし、自分の頰椎の変化を知らずに続けていますと、いつのまにか病気が進んでしまうことがあります。症状が出揃ってから手術をしたって、しびれや歩行障害が残ってしまうといった状態になることがあります。自分の首は大丈夫か？ 中年になったら、ただの思いつきではなく、専門医にきちんと自分の体を調べてもらってからスポーツを始めるといった用心深さが必要なのです。

（院長）

「亭主を早死にさせる十ヶ条」講演会

去る平成7年7月15日、金沢市中央公民館でいしぐろクリニック院長による「亭主を早死にさせる十ヶ条」について講演会がありました。

参加者は、同心会会員の方だけでなく、一般の方も来られました。

課題の「亭主を早死にさせる十ヶ条」は、まず、「一、夫をうんと太らせる。とりわけ大事なものは夫に砂糖や菓子をお勧めする」といった十ヶ条を一つ一つユーモアを交えて、説明され、きわめつけはなんといったって十番目のいじめであると言って、奥様がたの小言は最高のストレスになるとのことでした。

今回の講演会は、「亭主を早死にさせる十ヶ条」でしたが、逆に反対のことを考えると、「亭主を長生きさせる十ヶ条」だと思いました。とても楽しくユーモラスな講演会でした。（四頁下段につづく）

私のリハビリ

保島美代子

「あんなにならなくて良かったね。」

「なったら大変や」。半身不随の私の耳に、今日も聞こえてくるツライ言葉です。12年前の冬の寒い朝、

トントんと階段を降りたのを最後に二度と手摺なしでは昇ることも降りることもできなくなりました。

途中で雨に降られたらと思うと、リハビリのための散歩もままなりません。ならば、手摺を使い

ながら階段を昇り二階の部屋を

回って降りることを日課にしてみ

よう。13段ある階段の下から3段

目に爪楊枝を10本置きました。階

段昇降の度に端から端へ置き換えます。

今日も私は午前10回、午後10回

と階段と格闘します。二階の陽の

当たる廊下にはピンクの花をつけ

たカニシャボの植木鉢が待っています。

夜の片づけ事も終わりふと階段

を見ると、爪楊枝がまだどちらか

に2、3本残っていることがあります。

ます。決めた回数を済まさない

ば私の一日のリハビリは終わりに

せん。またコトコトと階段の昇り

降りをするのです。完了したとき

はほんの少し汗をかき、左足のアキレス腱がしっかりとったように感じ

ます。障害のない方々は、私の

リハビリを一笑にふされるかもしれ

ませんが。でも、私には満足な毎

日なのです。

コスモスの花一輪折り添えし

お知らせ

1) あなたの骨は大丈夫ですか? 女性の方は自分の骨にもっと関心を持ってください。当院の全身の骨の密度を測定する器械は、骨粗しょう症の検査としては世界的に最も精度の高いものです。また、それぞれの骨のカルシウムの密度が数字で表わされますから、経過を正確に知ることができます。

2) 血圧の高いかた、コレステロールや中性脂肪が多いと言われていたひと、肥満気味なひと。骨粗しょう症と言われたひとたち。さあ、歩きましょう。寒い時こそ、温かい格好をして早く歩きましょう。汗をかくほどのスピードで、7、8,000歩を目安に歩きましょう。

3) 10月から薬剤師の駒井先生が着任されました。超ベテランの先生です。お薬のことで知りたいことがあればなんなりとご相談下さい。懇切丁寧に教えて下さい。

4) 月に1度は保険証を見せていただくことになっています。院長の意志とは無関係に、医師会等の指導でどの医療機関でも義務づけられています。ご面倒でも宜しくお願いします。

5) 木曜日と土曜日の午後は休診です。水曜日は大学病院の先生の代診日です。

十ヶ条

一、夫をうんと太らせる。とりわけ大事なものは夫に砂糖や菓子

を勧める。

二、座らせる。

三、酒をうんと飲ませる。

四、塩分の多い食べ物になれさせる。

五、動物性脂肪をたくさん食べさせる。

六、コーヒーをがぶがぶ飲ませる。

七、煙草を勧める。

八、夜更かしをさせる。

九、休暇旅行に行かせぬ。

十、始終文句を言っている。

(理療療法科 石田 義成 記)

編集後記

予定より少し遅れての院内だより発行です。毎日の忙しい業務の間を見付けての編集で、実のところは大変です。でも、「同心を返すべくしてありがとう」。「次ぎを楽しみにしているから」と言った皆様のお声を聞くのがうれしいのです。「今度こそは遅れないようにしようね」。スタッフ皆の声です。