



クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点がありましたら、いつでもお気軽に理事長までお電話ください。

理事長より

酷暑だった夏も過ぎ、天候不順だった9月も終わり、10月に入りようやく陽気もすこしずつ落ち着き始めたようです。夏の疲れも取れ、ほっとしている最近ですが、これからは寒さが日に日に増す時期ですので、風邪やインフルエンザなどに気をつけていただくことになります。

さて、秋は冬に備えて体力向上を図る時期でもあります。食欲の秋、運動の秋などいろいろ秋には、たくさんの楽しみがありますが、実は秋は外出しやすい時期でもあります。一昨年のことですが、私は数名の患者さんと一緒に温泉旅行をしました。当初は私たちが患者さんを連れて温泉に行くんだという気負いがありましたが、実際にふたを開けてみると元気をもらったのは私たちのほうでした。普段家の中では物静かなお年寄りがとても元気に生き生きとされていることに驚かされたのです。そのとき、旅行や外出などには、人を活性化させる力があると痛感しました。

冬を前に、体力向上を図る意味でも、気候のいいときなどがありましたら、ぜひ皆様もお出かけになってみてください。

さて、法人にとっては今年度早々から、新規電子カルテシステムの導入や、安心ファイルの配布など大きな変革を行ってまいりました。ようやく半年を経過し少しずつ定着できていると感じておりますが、こちらもいい医療、いいケアを支える基盤として、今後も改善し続けたいと考えております。ぜひご意見などもいただければと思います。



はなぶさひろお
理事長 英 裕雄

銀座ヒロクリニック院長より

秋も日ごとに深まり、暦とおりの気候になりました。長く続いた酷暑のあとで、少し疲れが出始めている頃ではないでしょうか。今年は9月末に夏休みを頂き奈良へ行ってきました。修学旅行などで何度か訪れていますが、興福寺の千手観音菩薩像、乾漆八部衆像、中宮寺の菩薩半跏像など、改めて素晴らしく心が救われるようでした。

法隆寺を訪れたときのこと、南大門を抜けて中門から五重塔を仰ぎ見る石段で、修学旅行生が集合写真を撮っていました。撮影を終えて学生達が立ち去った後、今度はシルバー世代の団体旅行の方々が同じ場所で集合写真を撮るべく準備をし始めました。

皆さん同じようなポーズで並んでいるので、先ほどの修学旅行生が、あっという間に50年の歳を取ってしまったようでした。法隆寺の風景が飛鳥時代から変わらないのに比べ、人は世代を重ねながら命を継承していく、そんな人生の儚さを感じた一瞬でした。



銀座ヒロクリニック 院長

しいい とおる
椎井 徹

本郷ヒロクリニック院長より

ついこの間まで半袖の服を着て日陰を探しながら歩いていたのに、もう長袖を着ないと肌寒く感じる頃となりました。

思えば9月半ば頃までは猛暑日がつづいていたのに、季節の移り変わりは早いものです。こんな時期は気温の変化に身体がついていけず体調を崩される方が多くいらっしゃいます。朝・夜の冷え込みに注意しながら、外出される際も細やかに体温調節できるように軽く羽織れる上着を持ち歩くことも大切でしょう。

さて、まだ早い気もしますが、今年の冬はラニーニャ現象の影響で寒くなるよう言われています。冬は寒さから身を守るためにエネルギーを体の中に蓄えておくために、毛穴を”キュッ”と引きしめて、余分なエネルギーを外にもらさないようにしています。

こうした体の働きを助けるためにも服装は薄着ではなく、きちんと着こむことが大切です。お部屋を薄着で過ごせるほど暖かくしすぎると、せっかく閉じていた毛穴が開いてしまい、その状態で外の冷気にあたってしまうと、汗といっしょにエネルギーまで漏れ出してしまいます。寒い冬に備え、この時期から服装で体温調節をする習慣をつけるようにしましょう。今年は都内にも真冬日が訪れるのでしょうか??



本郷ヒロクリニック

たにかわ ふとし
院長 谷川 太志

MSWコラム

今年の夏は30年に1度の異常気象と認定された程、記録的な猛暑となりましたが、最近になってようやく秋を感じられるようになり、あの寝苦しい夜から解放されほっとしています。今回は、「2010年夏の思い出」をテーマに書きたいと思います。

私は、趣味で“シッティングバレーボール”のチームを10年前に友人達と長野県で立ち上げ（男女併せて 約20名）、毎年8月に長野県の白馬で開催される全国親善大会に出場しています。シッティングバレーボールとは、床に座り（臀部の一部が常に接触したまま）行うバレーボールで、サーブ、ブロック、アタックなどで立ち上がったたり、飛び跳ねたりすると反則になってしまいます。（イラスト参照）



今年も当院訪問リハビリの大辻PTと共に、土日の2日間という強行な試合スケジュールとこの猛暑の中、白馬で全国から集まる様々なチームと対戦してきました！結果は・・・男子は決勝トーナメントに進み、女子は予選敗退ではありましたが強豪チームを相手に、まさかのフルセットまで追い込み惜敗、それはそれは大いに盛り上がりました。その夜は梅池にある知人のペンションを貸切り、チームで大宴会。翌日は朝から全身筋肉痛と二日酔いに苦しめられ試合結果はお伝えするまでもありません・・・。（写真は協会のホームページに掲載された大辻PTの記念すべき勇姿の1枚です。大辻PTは、元剣道部でバレー経験はありませんがミラクルサーブで大活躍でした。）

大会が終わり、お盆前には海水浴に北茨城まで行きましたが、台風で「遊泳禁止」という悲しい経験もあり、9月には夏休みを取らせていただき広島・倉敷の小旅行に出かけ、のんびり過ごすことができました。

仕事もちろん大切ですが、仕事以外にリフレッシュできる場所や仲間がいるということに改めてありがたいと感じた2010年夏でした。

新規患者様のご依頼・その他のご相談等につきましては、銀座・本郷も併せて「新宿ヒロクリニック」で対応しておりますので、唐木迄ご連絡いただきますようお願いいたします。

相談窓口 MSW からき きょうこ
唐木 香子 03-5909-1220

在宅の現場にて

お誕生日おめでとう！

世界中でいちばん歌われている歌をご存知ですか？

それは、お誕生日の歌

「ハッピーバースデー トゥー ユー」

なんだそうです。

今から120年も前、アメリカのヒル姉妹により作詞作曲されたというこの歌は、「世界で最も多く歌われている歌」としてギネスでも認定されているそうです。

みなさんもお存知でしょう。

私も生まれてこのかた何回歌ったことでしょうか。お誕生日にこの歌を歌わなかったことがあったでしょうか。

この歌はみなさんご存知のとおり、可愛らしいお花に包まれたようなメロディーにのせてお誕生日の人の名前を1回だけはさんで「ハッピーバースデー トゥー ユー」を4回くりかえす、というきわめて単純な歌です。

つまり、お誕生日はそれだけで理屈なくおめでとう、ということなのでしょうね。

ところが現実にはそれほど単純なものではないようです。特にある年齢をすぎた人々にとっては。

「お誕生日、おめでとう!!!」

と走り寄ろうものなら、

「ありがとうございます」

と冷静に答える人もいますが、

「あっ、はあ、」

と戸惑い気味な人、

「ちっ、バしたか・・・」

とばかりに苦しげな顔をする人、

「ついこの間まで20歳台だったんですよ・・・」

と言い訳がましい人、

「大台に乗ってしまいました・・・」

と悲しげな顔の人、

「年をとるのは嫌なものだ、お金で若さが買えるものなら・・・」

と素直に嘆く人、などなど。



在宅医療の現場でも、同じような感じですが。ヒロクリニックの電子カルテのカレンダーは、その患者さんのお誕生日を水色に輝かせることで教えてくれます。

「もうすぐお誕生日ですね」

と申し上げると、

「はあ、もう、おめでとうという年でもございませんで・・・」

「またひとつ年をとってしまいました。いやですねぇ・・・」

といった反応がほとんどです。

少なくとも私は自分も含めて、「やったー 誕生日だー」と小躍りしている大人は見たことはありません。これほど祝う人と祝われる人の気持ち乖離している慶事というのも珍しいのではないのでしょうか。

しかしよく考えてみると、一年生き延びるといのは並大抵のことではないのです。

今朝、家からヒロクリニックへたどり着くまでにも危険がいっぱいありました。

道路の段差、地下鉄の階段、ホームに滑り込む地下鉄、歩道を爆走する自転車、信号無視の自動車、高層ビルからの落下物・・・

あぶないあぶない！

仕事でいつ交通事故に遭ってもおかしくないし、恨みをかけた同僚に刺されることだってあるでしょう。未知のウイルスや細菌だっていつ暴れだすかわかりやしない。

そして食物。私は日々たくさんの動植物のいのちを頂戴して生きながらえています。

これには本当に感謝です。

療養されている患者さんたちは、これに健康上の問題が加わるのですからなおさらです。

今年の猛暑をよくぞ乗り切られましたね。

新型インフルエンザにもかからずよくぞお元気に新年を迎えられましたね。

こうして考えると、1年間生き抜くということは、健康管理や危機管理能力も問われるし、天災や人災から逃れる運も必要ですし、やっぱりたいへんなことなのだと思います。

つまり、お誕生日というのは理屈ぬきでおめでとうなものなのだと思います。

お誕生日は素直に喜ぶたいものです。

お誕生日おめでとう！



新宿ヒロクリニック 副院長 せきぐちさとこ 関口聡子

その他



・秋の味覚キノコ

日本は温暖湿潤な気候に恵まれた国で、植物の種類がたいへん豊富な地域です。面積こそ狭いものの日本には樹木だけでも1000種を超える種類が見られます。この数はヨーロッパ全体で見られる樹木の種数に匹敵するそうです。

日本はキノコの種類も豊富な地域です。キノコは「樹の子」の意です。樹木とキノコには切っても切れない深い関係があるのです。

・事務連絡（相談窓口について）

医療費に関わることなど症状以外に生活上お困りのことがございましたら、相談窓口までご相談ください。担当の者より折り返しご連絡させていただきます。

キノコがたくさん発生することと樹木の種類の豊富なこととは無関係ではありません。日本は「キノコの国」なのです。

そして、日本人はキノコをよく食べる民族だそうです。キノコは古くから食用として利用されてきました。季節の味として、また保存食として塩漬や佃煮などにもされます。キノコにはカロリーはほとんどありませんが、ビタミンやミネラル、繊維質を多く含みます。カワラタケやコフキサルノコシカケなどは薬用としても利用されてきました。

(相談窓口：新宿ヒロクリニック いいじま 飯島まで)

TEL：03-5909-1220

アクセス紹介

医療法人社団 三育会

新宿ヒロクリニック

〒160-0023

東京都新宿区西新宿3-3-11
杉本ビル3F

TEL：03-5909-1220

(在宅・在宅医療相談室)

TEL：03-5909-1231 (外来)

FAX：03-5909-1233

・JR線「新宿駅」南口徒歩7分

・地下鉄大江戸線「都庁前駅」徒歩5分

医療法人社団 三育会

銀座ヒロクリニック

〒104-0045

東京都中央区築地2-7-12
山京ビル3F 308

TEL：03-5551-1220

FAX：03-5551-1221

・地下鉄有楽町線「新富町駅」徒歩2分

・地下鉄日比谷線「築地駅」徒歩2分

医療法人社団 三育会

本郷ヒロクリニック

〒113-0033

東京都文京区本郷3-17-11
Zビル2F

TEL：03-5805-1220

FAX：03-5805-1243

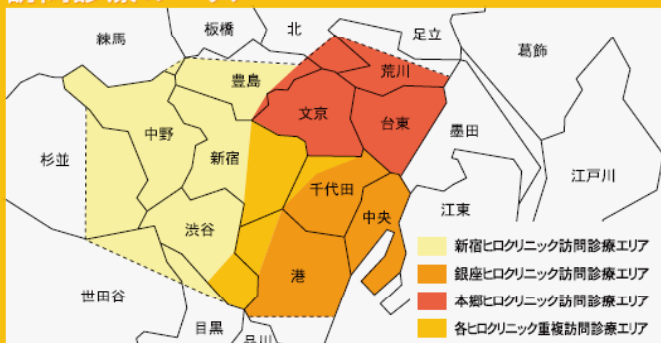
・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分

・地下鉄丸の内線「本郷3丁目駅」徒歩3分



訪問エリア

訪問診療のエリア



その他の地域についてもご相談ください。
対応可能な場合があります。

編集後記

ようやく秋の季節を感じられるようになりました。今年はずいぶん暑い夏が長かった分、秋を楽しむ時間が少ないかもしれません。「今年は秋がない」なんていう声も聞かれるぐらいです。秋は一年のなかで最も行事の多い季節です。みなさん寒くなる前に、この季節をいっぱい楽しんでください。

次回(冬号)は来年1月にみなさまのお手元にお届けの予定です。

ご意見・ご感想などありましたらお気軽にお寄せください。

秋号 vol.009 2010年10月発行
発行／医療法人社団 三育会
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-11
編集責任者／芝