

くろぎ通信

新春号

NO.5

2014年1月1日

発行

Dr.シローのわがごとく

あけましておめでとうございます。皆様の
ご多幸をお祈り申し上げます。

さて、ここ数年日本の世界遺産を巡って
います。京都・奈良に始まり、熊野古道、厳島
神社、知床、屋久島、そして先日は富士山を
仰いできました。美しく希少な自然や先人た
ちの築いた文化に感銘を受け、是非とも後世
に伝えたいと共感します。と同時に、次の世
代に果たして残していけるのか、現実問題と
して不安に感じるようになりました。

私たちの世代は、与えられた平和な日本で、
平穩にそして平凡に日々を過ごし、今年も無
事新年を迎えることができました。しかし今
の日本や地球を取り巻く状況は厳しくなっ
ています。環境問題ばかり、他国との外交問題
ばかり。私たちは子どもたちの世代のため
に何をすべきか、具体的に何ができるのか、
これからの人生で考えていきたいと思ってい
ます。大したことはできませんが、少しでも
明るい未来のために。

久保みずきレディーヌクリニック

明石診療所 院長 水木 次郎



Dr.ヒロのわがごとく

「僕達にできること」

みなさん、あけましておめでとうございま
す。今年もDrヒロのひとりごとをよろしくお
願います。以前、NHKの『プロフェッシ
ヨナル』という番組で、外国で絵画修復士と
いう仕事をされている日本人の女性を取り上
げていました。彼女は、世界中の歴史的名画
を修復しています。『自分の加えた一筆が名画
を台無しにしてしまうかもしれない』という
大変プレッシャーのかかる仕事です。彼女は
言います。「自分の仕事に対して、『責任感と
愛情』があれば、仕事に勇気が持てる。どん
なに重圧がかかっても力をくれる」と。この
言葉が、僕に勇気をくれました。意気消沈し
ていた自分を奮い立たせてくれました。仕事
に対して、人生に対しても、『責任感と愛情』
を持てれば、どんな重圧に対しても頑張れる
勇気を持てる。みなさん、今年もいろんなプ
レッシャーに負けずに、力を合わせて頑張っ
ていきましょう。

久保みずきレディーヌクリニック

菅原記念診療所 理事長 久保 寛倫

あけまして
おめでとう
申すは
おめでた



Dr.ナオのひまわり



「平成26年の新年に寄せて」

あけまして、おめでとうございます。また、新たな一年がスタートしました。

今年も患者さんと当院のスタッフが健やかに過ごせるように頑張ります。叱咤激励、御指導御鞭撻、その他もろもろ、よろしくお願い申し上げます。

ところで、今年はサッカーワールドカップの年です。私の小学生の息子もサッカー選手です。彼は、以前はチーム内でレギュラーでしたが、体格が小さく、最近チーム内にライバルも増え、時々控えに回ることもあります。そこで、彼は私に時間がある時は自主練習の相手になることや、坂道ダッシュでのタイム計測を要求するようになりました。我が子ながら、小学生なのに頑張っていると感心しております。大人である私も日々、自主練習（自己学習）していかなければなりません。

常に昔の自分より知識や技術において向上しなければなりません。そこで私は、短時間でも良いので毎日の自己学習を意識しています。そして、長時間の外来、お産、手術を安定した体調で続けていくために、筋力トレーニングも欠かせません。特に体幹トレーニングが必要だと思っています。年齢が上がるほどトレーニングは必要です。60代半ばでは、20代後半と比べて筋肉量は半分になるとも言

われております。ムキムキになる必要はありません。何とか筋肉量を維持しようと思っております。仕事を続けるためにも私は筋トレを頑張ります。『No pain, No gain.』と言いながらやっています。ただし、その前後の体のケアと休息も大切です、ストレッチを十分し、休息も取らないと、回復せずに、すぐに痛めてしまいます。皆さんも、筋トレとストレッチいかがですか。

久保みずきレディースクリニック

菅原記念診療所 院長 石原 尚徳



Dr.ナオのひまわり



明けましておめでとうございます。今年の冬は、とても寒く、風邪も流行っていますが、皆様元気にお過ごしでしょうか。

先日、長田のくつつこ祭りへ初めて行ってきました。1年に2回靴のパーゲンが開催されるそうです。新長田へ朝8時半に到着したのですが、既にすごい人ばかりで、人気のお店には長蛇の列ができていました。ほとんど

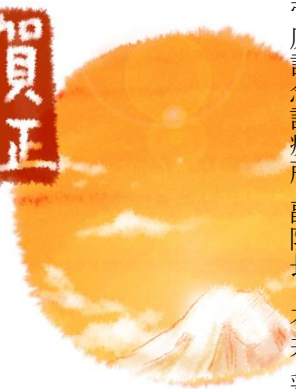
が女性ばかりで小さなお子さんをお連れの方も多く、それはそれは賑やかで人同士がすれ違うのも大変なほどでした。人ばかりを見ると私も気分が高揚し、靴の奪い合いにも参加してきました。パーゲンセールは女性の姿が目立ち、皆とても元気で生き生きとしています。私も大好きです。

なぜ私たち女性はこんなにも元気なのでしょう。日々の診療でもそう思います。お子さんの状態によっては、お母さんが大変なときもありますし、年月が過ぎてご家庭の事情の変化や子育てに行き詰まり、診察室で涙をこぼされる時もあります。ただ不思議に、しばらくするとその状況に適應されるのか、元気になってきます。女性は本当に強いなあと感じます。お母さんが元気になってお子さんの成長とともに喜び共有できると、ああ小児科医になってよかったですなあと思います。さあ今年もいよいよ始まりました。元気に頑張っていきましょう。

久保みずきレディースクリニック

菅原記念診療所 副院長 石井 彩子

加賀正



Dr. MINAKAWAのクリニック

明けましておめでとうございます。久保みずき女性・検診クリニックの沢岬(タクシ)です。去年の1月7日に西神オリエンタルホテル3階に開院をして、無事に2年目を迎えることができました。当院は、多くの女性に気持ちよく検診を受けて欲しい、定期検診をすることで早期発見、早期治療に結びつけ、女性特有のがんで苦しむ人を一人でも減らしたいという久保理事長の強い思いで開院に至りました。

開院当初は乳がん検診に関してはマンモグラフィー検診のみでしたが、夏からは乳腺超音波検査も行っています。若い方や、妊婦・褥婦さんでも安心して乳がん検診を受けていただく準備ができました。「女性のスタッフなので受診しやすい」、「近所に検診施設がなかったので初めて検診をうけた」、「婦人科のクリニックで子宮がんと乳がんの検診が一度にできて便利だ」等の声を聞き、検診クリニックとしてはまずまずのスタートかなと思います。

しかし、お叱りの声もありました。患者さん一人一人は不安な思いで検診を受け、結果が分かるまで心配な気持ちで過ごしていること。ミスなく結果報告まで迅速に行うことは最低限求められていることです。一次検診施

設として分かりやすい説明を心がけ、多くの人が受診して良かったと思えるような、より精度の高い検診クリニックを目標にこれから頑張ります。

久保みずき女性・検診クリニック

院長 沢岬 美奈子

Dr. MINAKAWAのクリニック

あけましておめでとうございます。新しい年の、皆様の元氣と幸せを心からお祈りいたします。

昨年縁があつて、アメリカカのデトロイトという街に行きました。自動車の街というイメージと、最近を経済的に破綻し廃墟化した建物が有名となり、夜は出歩くなと言われ、少々怯えて入国しました。しかしそういった心配は杞憂で、あたたかいおもてなしをいくつも受けました。デトロイトは8割が黒人の街だそうです。老若男女皆映画の中の人のように、素敵で、観光地にはない自然の笑顔が心癒してくれる優しい街でした。

ある時ビルのなかで迷ってしまい、若い黒人のお兄さんに道を尋ねました。多分近道を教えてくれたのですが、英語が聞き取れず、「もう1度教えてくれませんか(そんな早口で右行つて階段降りてつて言われても、わかんし)」「チッ(こんなに丁寧に説明したの

にわからん)」と言われ、一瞬引ききましたが、その後目的地までわざわざ案内してくれました。知っている限りの英語で最大限のお礼を申し上げ別れました。旅は本当にいいですね。皆様もどうか楽しい1年を送れますように。

泉レディースクリニック 院長 松尾 泉

クリスマスコンサート

12月14日、クリスマスコンサートを開催させていただきました。多くのご来場ありがとうございました。



今回は2014年12月23日
開催予定です☆
ぜひご来場ください!



ひなた助産院

明けましておめでとーございます。

昨年未だに、久保先生が働く私たちの拠所となる基本理念と基本方針を作ってくださいました。心がこもった名文を読み返していて、15年位前に有名な産婆さんが言っていたのをお出ししました。

「優しさ」とは、『ひたむきさ』『しなやかさ』『あたたかさ』『確かさ』『さりげなさ』この五つの要素が相互に補完しあっている状態を言い、お産は優しさが必須条件と…

ひなたでは今年の春から産褥ケア入院を始めます。お産の疲れを癒し、母乳育児や育児技術がスムーズになるよう産褥期のお母さんを支援する入院ケアで、他の施設で出産されたお母さんと赤ちゃんも受け入れることになりました。地域のお母さんと赤ちゃん、その家族の笑顔のためにひなた助産院に何が出来るか、初心に戻って「優しさ」を肝に銘じながら今年もコツコツと進んでいきたいと思えます。スタッフ一同健康が一番！力を合わせて頑張ります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ひなた助産院 院長 大内 久子



健康だより

最近とても冷えますね。気象庁の長期予報によると、2013年12月から2月にかけて、平均気温が全国的に平年並みか低いという予想になっています。寒い時期は、やはり風邪をひく人が多く見られます。



風邪を引く原因として、様々なものがありますが、ウイルスによるものが大部分です。そして、多くのウイルスは、寒い時期に活動が活発になります。つまり、寒いということとは、風邪をひきやすい、ということなんです。また、乾燥した環境も、鼻や喉の粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすい状態になってしまいます。そのため冬は、風邪をひきやすい状態になっているのです。

風邪の予防は、みなさんもよくご存知のように、マスクをして、手洗いうがいなどをマメにすることで、睡眠を十分に取ることなどが挙げられます。しかし、どんなに予防をしていても、かかってしまう時はかかってしまいますよね…。

風邪にかかった時に、まず風邪薬、となる方も多いと思います。しかし、よくある市販の風邪薬は、ウイルスを撃退するというよりも風邪の症状(咳など)を和らげるということを利用して使われています。風邪を治すために一番大事なのは、身体に備わっている自己免疫力です。風邪をひいたときは、体力の回復や免疫力を高めるために十分に睡眠をとり、十分な栄養をとること、また、体を十分に温めることが大事です。

これからまだまだ寒くなりますが、みなさま風邪などをひかれぬよう、お身体にお気を付けてください。くつろぎ通信委員 今井 碧

謹賀新年

