

# 同心

DOHSIN

2016 17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 (076) 243-2500

http://www.ishiguro-eli.com

編集責任者

清水 明

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。

## 寝たきりの原因

健康寿命に大きな影響をあ

平均寿命と健康寿命  
現在、日本人の平均寿命は、男女とも八十歳を超えて世界のトップクラスをキープしています。また健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間を「健康寿命」といい、男性で約九年、女性で約十三年の差があります。医療技術、公衆衛生の向上によってある程度長生きすることが可能となった現在、いかに健康でいる時間を延ばせるかが大きな目標となっています。



いしぐろクリニック院長 清水 明

## 寝たきり予防は

## 骨密度の検査から

たえているのは、「寝たきり」です。主な原因としては、一位が脳血管疾患、二位は骨折、転倒といわれています。脳血管疾患は石黒先生にお任せすると、私の専門である整形外科領域では「骨折、転倒の予防」が第一の目標になります。六十五歳以上の骨折には骨粗鬆症（骨が弱くなっている状態）がベースとなっていることが多いといわれています。したがって骨粗鬆症を発見し、予防、治療することが、骨折を減らし健康寿命を延ばすことになるわけです。

## 骨の健康を調べよう！

当院では六月よりX線骨密度測定器（DEXA法）を導入いたしました。これは腰椎、股関節のX線による骨密度計測です。骨粗鬆症による骨折で多いのは、腰椎の圧迫骨折、大腿骨骨折ですのでそれらの密度を測ります。骨粗鬆症の治療の一步として、まずは自分の骨の強さを調べてみましょう。



# 「生涯現役」宣言



いしぐるクリニック理事長

石黒 修三

「日曜日しかゴルフができない」とこぼしたら、友人から、「センセは、仕事が趣味だから」と言われてしまいました。彼は、私より二歳上で、大分前に仕事を息子さんに任せ、今や趣味三昧の生活です。ゴルフでも、週日にできそうなものですが、たぶん忙しいのでしょう。日曜日のラウンドが多いようです。

私のほうは、急に忙しくなっただけでもありません。婿殿がクリニックの前で「むねとおなかの伊藤醫院」をオープンして、週日の休みがなくなっていました。日曜日しかゴルフができなくなっただけです。

私の趣味といえば、ゴルフや

乗馬を中心に、数だけはい多いでしょう。時には趣味のために時間が足りなくなるほどです。だから、七十歳になったら、仕事を全部婿殿たちや娘に譲ってリタイアしようかなどと考えていました。

そこで、リタイアした後の生活を想像してみたのです。私は友人のようにマメで世話好きな性格ではありません。ズボラでいいかげんです。趣味だって、仕事の合間にするから楽しいのであって、毎日が趣味になっただろうでしょう。頑張っても上手くできなければ長続きはしないでしょう。となれば、趣味のほうも少しずつリタイアしてい

くでしょう。そして、その後は、テレビとアルコールで時間を潰す姿が目に見えるようです。怖いのはそれだけではありません。朝から何もしないで夫がテレビの前に居座っているのです。奥さんというのは、「亭主は元気で留守が良い」と考える人種なのです。早晚、奥さんの機嫌が悪くなり、体調が悪くなり、どちらかがひとりになるまで地獄が続くでしょう。そんな患者さんたちをどれだけ診てきたことか。

と、ここで私は、「このまま仕事を続けなければならぬ」と思い至ったのです。決して「仕事が趣味」などと高尚なものではありません。私のような、意志薄弱でだらしない人間は、仕事という足かせをなくしたらどんどんひどいダメ人間になっていくからです。私の勝手な願いです。皆さん。この私の「生涯現役」宣言をお許しください。

### 整形外科診療案内

		月	火	水	木	金	土
清水 (整形)	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	—	●	—	●	金大 Dr	—

### 脳神経外科診療案内

		月	火	水	木	金	土
石黒 (脳神経)	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	—	—	●	金大 Dr	—

※金沢大学附属病院非常勤

月曜 PM: 神経内科専門医 (隔週・要予約) 金曜 PM: 脳神経外科専門医

診療時間 平日 午前 8:30~午後12:30 午後 2:00~午後 6:00 水曜・土曜 午後12:30まで

日曜・祝祭日 休診

## 「出版のおごり」

医者になって五十年、いしぐるクリニックをオープンしてから、来年で二十五年になります。もうすぐ後期高齢者の仲間入りです。体はそれなりにガタがきていますが、意気だけは軒高。「生涯現役だ」などと嘯いています。



そんな医者 of 半生を振り返り、このたび、「ドクター・ワッシーのあ・ら・カルテ」という本を北國新聞社から出版しました。ワッシーシリーズ五冊目です。(石黒)

## 「北國新聞に連載のお知らせ」

八月から、毎週木曜日の北國新聞朝刊に、「ドクター・ワッシー診察室ぞくばらん」というエッセイを連載してい

ます。毎日の診療の中から、これだけは知ってほしい、気づいてほしいと思ったことをピックアップして皆さんにお届けします。ぜひ、ご愛読を。

(石黒)

## 「MR(磁気共鳴装置)の機能更新」

五月に、MRのソフトを更新しました。家一軒分くらい費用がかかりましたが、効果は抜群です。検査時間が短くなりMRIもMRAも画像がより鮮明になりました。

(石黒)



## 「新しい仲間が加わりま」

いしぐるクリニックでは、これまでと変わらず、整形外科は清水院長が、脳・神経は私、石黒が担当しています。金沢大学からは、脳神経外科の木下先生、神経内科の池田先生に応援をお願いしています。

近々、神経内科の清水愛先生の応援を予定しています。愛先生は、清水院長の奥さんですが、私の二番目の娘です。患者さんの中には、私がリタイアした後の心配をされるかたもいらっしゃいますが、ご心配無用です。脳・神経の後継者は愛先生です。(石黒)

## 部所だより

### 受付より

「いつも笑顔で丁寧」を心がけ受付業務をしています。が、たくさん患者さんがおいでて忙しくなると必死な顔? になっていくかもしれません。勤めて十年以上になる二人で事務をやっています。患者さんからも親しく声をかけてもらえてうれいす。先生に聞きにくいことがあったら、こっそり受付に聞いて下さい(笑)。これからは、患者さんから「笑顔で優しい受付さん」と思われるよう頑張っていくたいと思います。(受付)

### 看護師より

わたし達看護師はいしぐるクリニックに勤務して四、五年目になります。ようやくお馴染みの顔になれたかなと思います。わたし達は患者さんや、家族の方から「悪玉コレステロールを下げるにはどんな食べ物が良いかしら」、「お母さんの物忘れが気になるけど、内緒で検査してもらえませんか?」など色々なことを聞かれたり相談されたりします。これからも、どんなことでも聞き易い、そんな雰囲気だ

けは大事にしていきたいと思えます。頼りになる看護師を目指して、個々の能力を高めチームワークの良さで頑張ります!

水曜日の午後が休診となつてから一年位経ちますがまだ周知されていないようです。診療時間外の電話は看護師が対応しています。予約や予約変更の受付は出来ませんのでよろしく願います。(看護部)

### スピーディに対応

当クリニックは大病院並みの検査機器を備え、来院された患者さんその日に検査、その日に結果説明を行えることを基本理念としています。

検査の待ち時間が少しでも短縮されるようにと、朝八時からMRI検査を始めるようにしています。今年五月にはMRIの処理コンピュータを入れ替えるなどして画質の向上とともに処理能力も向上しました。常連の患者さんは「最近機械新しくなったんけ。」と言われる方が多く「音が違うんやワ。」と言われます。違いがわかるんですね。(放射線部門)

