

Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp/>

HAPPY NEW YEAR 2011

2011 年



式拾四 貳千壹拾壹年壹月発行

新年特大号

【院長のことば】

電器屋さんにて

【連載】

- ・ ナースのささやき・ゆう子とふうちゃん
- ・ 薬剤師の小さなひとりごと
- ・ 血圧が上がっていませんか

【報告】第 17 回あゆみ会総会

【ほっと一息】

大好きな吹奏楽団

【ご紹介】

【お知らせ】休診のお知らせ

【院長のことば】

電器屋さんにて



11 月にクリニックのスタッフルームのテレビを買い換えました。開業から 9 年使っていたので、そろそろ時期ではあったと思います。フラットタイプのブラウン管テレビですが「地デジ」の件がなければもう少し買い替えは先だったかもしれません。

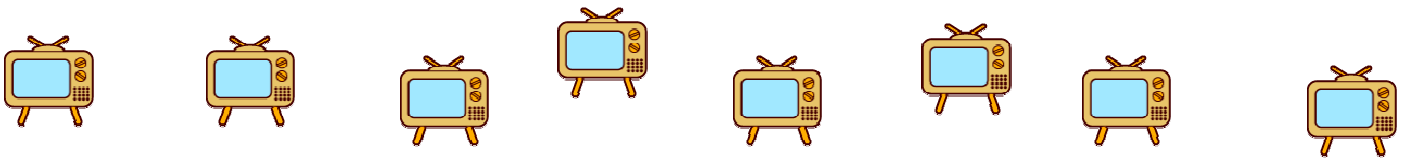
「地デジ」に加えて、エコポイントが翌月になると減ってしまうということで、11 月は薄型テレビを買い求める人が多かったようです。

臨港線ぞいのヤマダ電機は 11 月上旬にはまだそれほど混んでいませんでした。

しかし締め切り直前の下旬には大手家電店では順番待ちの整理券も出たそうです。それにしてもまだ使えるテレビを、タイミングを逃すまいと買い換える人もいるはずで、「エコポイント」という言葉に皮肉な響きを感じます。11 月は例年同月の何倍もテレビが売れたわけですから、品物を置いておけば値引きはそこそこで大丈夫、とお店側は考えていたことでしょう。むしろエコポイントが減った後には在庫も多めになり、売れる数も減少するので値引きが拡大して買い時になるのかもしれません。「人の行く裏に道あり、花の山」といったところでしょうか。電器屋さんでお得に買い物をするにはコツがあるのはよく紹介されているとおりです。

最近では電器屋さんも大型化、チェーン化が進んできて、私もある程度まとまった買い物をするときはヨドバシカメラやミドリ電化など品揃えの充実した大型店を利用することが多くなりました。しかし学生の頃には電器店といえば大阪の日本橋でした。週末にはよく趣味のオーディオ機器を探しに日本橋を訪れていました。小さな店を何軒か回り、試聴をしつつその中から最も良い価格条件で購入できる店を選ぶのが当時の買い物の楽しみ方でした。電卓を持ったベテラン店員さんとオーディオ談義を交わしながら丁々発止のやり取りをした頃が懐かしいです。値札は一応表示されているのですが、そこからどれくらい「勉強してもらおう」かが腕の見せ所でした。友人と連れ立ってまとめて買うことで値引き交渉したり、新製品が出た直後に目をつけていたモデルチェンジ前の在庫品が大幅値引きになるのを狙う方法もありました。今の日本橋はパソコンとゲームとおたくの街になってしまっていて様変わりです。プリンターが再起不能になったのにインクの在庫が残っているという困った状態になり、同じ型の中古プリンターを探したら、日本橋で非常に安く入手できたことがあります。そういうすきま的な利用価値は残っているようです。

大型店全盛の時代になってからしばらくの間、値引きはあまり行われていなかったようです。最近はどうでもなくて同業他店の価格を示せばそれよりさらに安くします、と宣言している大型店もあります。またインターネットに価格情報のサイトがあり、予習していくと役に立ちそうです。



オーディオ・ビデオの技術革新には目を見張るものがあります。ソニーのウォークマンもカセットテープ→MD→メモリーと進化し、音質も各段に向上するとともに小型化していきました。画像記録の媒体もビデオテープ→DVD→ブルーレイと進化してきました。実を言うと最近の引越でベータマックスのビデオテープをようやく処分しました。平成の今に至るまで保管していたこと自体、物持ちが良すぎるのですが、昔の思い出があると流行の「断捨離」の心境になかなかないものです。

ソニーのベータマックスと松下・ビクターの VHS の規格争いは家電の歴史に残る熾烈なものでした。最終的には大多数のシェアを握った VHS が勝利するのですが技術的には互角でした。その証拠に今でも放送局にはベータカムというベータマックスの流れを汲んだ録画機器が使われています。この種の「戦争」では性能の優れた方が勝つとは限らないのが面白いところです。ついに軍門に下ったソニーが VHS デッキを発売したときの悲しい気持ちは忘れられません。それもあってかベータのデッキがおしゃかになるまでテープを持ち続けることになってしまいました。



昔の電化製品にはメーカーごとの個性が強かったように感じます。さまざまな製品がアナログからデジタルに進化する過程で個性が薄れ、すべてがパソコンに近づいているようです。ハードディスク付きのブルーレイレコーダーや最近の液晶テレビは操作感までパソコンと似ています。そのうちすべてがひとつのパソコン状のものに集約されて、それさえあれば家の中の電化製品すべてをコントロールできるようになるかもしれません。



画像や音質については以前と比較にならないほど素晴らしいのですが、パソコン化したゆえの欠点もあります。立ち上がりやチャンネルの切り替えがパソコン並みに遅いのです。ブラウン管テレビの最終型ではもっとすばやく画面が現れていた気がします。おそらく次の世代ではそのような欠点も改良されて、買い替え需要を喚起するのかもしれませんが。この不景気でサイクルは長くなる傾向ですが、常にクオリティーの高い魅力的な製品を開発して国民の買い物マインドを喚起するのが日本の発展の原動力だったように思います。

しかしその戦略も曲がり角にさしかかっているようです。あれだけテレビが売れたのに今期のソニーのテレビ事業は赤字だといいます。世界の市場ではより安い韓国製品に押されて元気がありません。労働コストの安いアジア製品に価格で太刀打ちするのは今後も難しいようです。テレビを買いに行ったときに店員は「シャープやソニーの液晶テレビだって普及品のパネルはタイやマレーシアで作っていますよ」と説明してくれました。海外の生産拠点を移してコストを下げる努力をしているわけです。それでも価格競争には勝てないのだからそろそろ方針転換をしたらどうかと思います。積み上げてきた電化製品の品質の高さは日本の誇りなのです。お金に余裕があるなら日本製を買おうと考えるようなブランド家電を目指した方がよさそうです。32型の国産テレビが5万円台なんてどう考えても安すぎます。

デフレや円高に負けず日本のお家芸を大切にしてもらいたい、とあらためて電器屋さんで思いました。





ゆう子 いふうちゃん

絵 24にし
みか

朝

昼

夜

栄養相談室

果物は
1日1単位に
してます

朝

昼

夜

栄養相談室

みかんは
繊維が多いから
いっぱい食べてます

登場人物

ゆう子

糖尿病
病歴1年目

性格:
努力家



いふうちゃん

糖尿病
病歴10年目

性格:
マイペース



へろえちゃん

渡辺内科クリニック
栄養士

性格:
おちゃめ



1単位は
80kcal
(ミカンなら2ヶ)



果物は
1日1単位
食べませう



次回おたのしみ〜

トライマップ

何かを始める
き、かいたに
お使い下さい



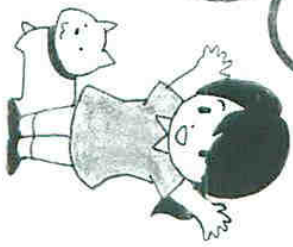
○毎日「できそうな目標を自分で
決めて、真ん中に
書いて下さい」
例) 1日15分歩く、体操をする
間食をやめる... など

○目標を達成できたらし
1日1つ右の円に
色を塗ります



○全部で「19駅です
と」これから塗ってもかまいません

○環状線一周を
目指しましょう!!





薬剤師のちいさなひとりごと



血圧が上がっていませんか？

今年も冬がきて、体も縮こまる寒さですね。寒いと、熱を逃がさないように血管もキュッと縮こまるので、血圧も上がってしまいます。（実はこのセリフはホワイエで2回目です。いつかの冬号、覚えていますか〜？）
よって、心筋梗塞や脳出血は冬に多いです。急激な気温差があると、血管の収縮も大きい為、①外出時にマスクやマフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくする。②居間と浴室、便所の温度差が少ないよう暖房や着衣に気を付ける（風呂の脱衣場はあらかじめ暖房で暖める、浴室は浴槽のふたを外しておいたり温水シャワーをしばらく流す。トイレも便座のヒーターで暖かく。ガウンなどで防寒）等防寒に努めて下さいね！

さて、前回に引き続き血圧の話ですが、今回は患者さんからの疑問にお答えしま〜す。



血圧が高い時にだけ薬を服用してもよいのでしょうか？



A. 血圧が下がったからといって薬をやめてはいけません。薬の効果で血圧が下がっているだけで、薬をやめれば血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。また、血圧は絶えず変動しているので、測った時は正常でも別の時間では高い可能性もあります。薬を服用したりしなかったりすると、血圧の変動が大きくなり、むしろ動脈硬化を早めたりしますので、継続して服用することが大切です。また、血圧を下げるだけではなく、臓器を保護する目的で処方されている薬もあります。薬ののんびり飲まなかったりする人は、脳卒中や心疾患で倒れる危険性が高くなるともいわれています。



ふむ。やっぱりきちんと決められたとおりに飲む事が大事なんですね。



ただし、血圧の下がる程度によっては、薬の量や種類を少なくすることもできますので、日頃 から家庭の血圧計などでご自分の血圧を知り、医師にご相談下さい☆



当院では院内で20種類もの血圧の薬をおいています。薬によって様々な特徴があり、血圧を下げるだけではなく、腎臓や心臓を守る効果があるものや、すぐに血圧が下がるものから、1〜2ヶ月でじっくり下げていくもの等様々です。

患者さんに適した薬を処方させて頂いておりますが、何か疑問等ありましたらいつでもお聞き下さいね。

（薬剤師 小野 紗都子）





去る10月10日に17回あゆみ会総会が行なわれました。当日は、あゆみ会総会では珍しく雨。そんな雨にもかかわらず、会員、ご家族含め36名の参加がありました。総会は、秋の恒例、コントロール優秀者の発表がありました。今回はお二人とも男性でした。選出にあたり、驚いたのは、医療スタッフと渡辺先生が同じお二人を選んだことでした。毎回スタッフは候補者をリストアップし、全員で決めていきます。それとは別に渡辺先生も候補者からデーターや治療内容などを参考に判断しています。

次はメンバーが若返って帰ってきました、「わたくりダンサーズ」のいす体操です。これから寒くなり運動不足になりがちです。屋内で簡単にできる体操を紹介しました。SMAPの「世界にひとつだけの花」にあわせて体操するとじんわりと汗がにじんできますよ。

どんな曲でもいいと思います。大きな声をだして歌いながらやるともっとカロリー消費できるみたいです。またいつか、第2弾でお会いしましょう。



そして、今回の特別講演は、尼崎で在宅医療を中心に活躍されている長尾和宏先生に来ていただきました。

巧みな話術と実体験の患者さんのお話など会員のみなさんも聞き入っていました。家族や自分が最期を迎える時、どういうふうに過ごしたいか、少し考えるきっかけになったのではないのでしょうか。





大好きな吹奏楽団



みなさんは、【吹奏楽】という音楽をご存知でしょうか？

みなさんの学生時代にもあった、かもしれない、いわゆる“ブラスバンド”です。

私は、その吹奏楽が大好きで、趣味で一般の吹奏楽団にも入って演奏しています。

と、ここまで話をすると、たいがい「何の楽器をしているの？」と聞かれるので、私はいつも「何の楽器をしてと思いますか？」と逆に聞いてみます。

吹奏楽には、木管楽器や金管楽器、打楽器といろんな楽器(パート)があります。

優雅にメロディを奏でるフルート、一発勝負のシンバルなど、楽器によっていろんな特性があります。

なので、なんの楽器をしてそうか聞いてみると、相手が自分にどんなイメージを持っているのかがなんとなくわかったりします。

例えば、チューバなどの低音楽器だと、バンドの和音を支えているので、縁の下の力持ち的なイメージです(注:独断と偏見です)

ちなみに、私はトランペットを吹いています。第一印象から「トランペットを吹いてそう」と言われたら、もしかすると“目立ちたがり屋”だと思われるかもしれませんが。実際、トランペットは吹奏楽の花形で、確かに目立ちますが、目立ちすぎて失敗するとすぐにバレるので、うちのバンドのトランペットパートは小心者が多いです(笑)

少し話が横にそれてしまいましたが、私が所属している吹奏楽団は、“鳴尾吹奏楽団”といって西宮の県立鳴尾高校を拠点に活動しています。中学生から、主婦、上は70代のおじいちゃんまでと幅広い年代で、40人弱の団員がいます。

中には夫婦で来ている人(私もその一人です)、家族で来ている人もいて、楽団全体が大家族のような感じです。

クラシックが好きな人、行進曲が好きな人、どんな曲でも吹けば必ず大阪・十三のネオン街を彷彿させる音色を奏でしまうほどジャズが好きな人、など団員の音楽の趣味はバラバラで、練習してもなかなか合わず、いつも指揮者の先生を悩ませています(笑)



おそろいのパーカーで



お花見コンサート

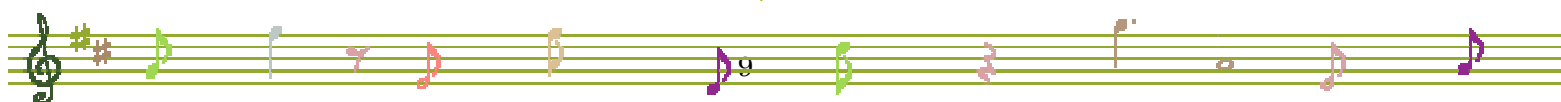
また、“吹奏楽団”と聞くと、どこかのホールや音楽室で練習しているイメージを持たれるかもしれませんが、私の楽団は、高校の地学室が練習場所です。校舎の北の端っこで、冬は極寒、夏は猛暑、おまけに現在校舎を耐震工事中のため、工事の音で指揮者の先生の声も聞こえないというものすごい環境で練習しています。



それでも、毎週末みんな時間を空けて練習に来るのはやっぱりみんな音楽とこの楽団が好きだからなんだろうなあと思います。私も、そんな鳴尾吹奏楽団が大好きで、ずっと続けていきたいなと思います。

鳴尾吹奏楽団は、主に地域のお祭りで演奏したり、公園や公民館でコンサートを開いたりしています。つたない演奏ではありますが、ご興味があればぜひ聴きにきてください。

昔に楽器をやっていた今は楽器だけ持っている…という方は是非一緒にやりましょう♪入団随時受付中です(^^)v



ご紹介



こんにちは。2010年4月から大阪大学内分泌・代謝内科より派遣され、渡辺内科クリニックで火曜午前の外来(2診)を担当している中田信輔です。クリニックの雰囲気にもようやく慣れてきましたが、まだまだ至らぬ点もあり、ご迷惑をおかけしております。

今回は、ホワイエにて私の紹介をしていただけるとのことです。うれしく思います。

大学では、主に1型糖尿病に関する研究を行っていますが、まだまだ皆様にお話できるほどの実績はございませんので、今回は大変恐縮なのですが、プライベートな話題提供をさせていただきます。

自宅は甲子園球場近くのマンションで、奥さんと4歳になる息子と3人暮らしです。平日は仕事で帰るのが遅くてなかなか遊んであげられませんが、週末になると、時間があれば息子の興味に合わせて過ごすようにしています。私に似てのんびり屋さんの息子は、まだ片言しかしゃべりませんが、どうも鉄道(とくに新幹線)に興味を持ち始めたようで、図鑑やDVDを見て新幹線の名前(のぞみ、ひかりレールスター、など)だけでなく、車体の種類(0系、300系、N700系、など)まで覚えてしまいました。私自身、友人に鉄道好きがいたので、これまでから人並みくらいには興味を持っていましたが、息子につられて、これまでにいろんな場所に行きました。今回は、これまでに行った『鉄道好きの子ども(親も?)と出かけるスポット』について紹介したいと思います。

① 鉄道博物館(埼玉県さいたま市)

JR東日本が創立20周年に作った鉄道専門の博物館です。昔から最近までの客車やSLの展示や鉄道の原理などを勉強する体験コーナーとかもあり、子どもの自由研究にも使えそうでした。息子は日本最大級の鉄道ジオラマに興味深々で見入っていました。お土産屋さんも充実していて、食堂はなつかしの食堂車を再現していたりして楽しかったです。

② SL 山口号(新山口～津和野)

週末や祝日限定で山口線をSLが走ります。客車は展望車、欧風、明治風大正風、昭和風と分かれていました。日帰りのハードな旅行でしたが、いい経験でした。

お父さんと
SL 山口号



③ JR 東海浜松工場

JR東海の新幹線の整備工場です。息子と二人での初めての旅でした。年に1回『新幹線なるほど発見デー』で一般開放してくれます。クレーンで吊り上げられて空を飛ぶ新幹線(なつかしの0系)やドクターイエローが見れて、新幹線好きにはたまらないようで、息子は大興奮でした。

ドクターイエロー
(浜松)





空飛ぶ新幹線
(浜松)



④ 交通科学博物館(大阪市、弁天町駅前)

大阪環状線の弁天町駅前にあります。埼玉の博物館よりは規模が小さく、古いですが、関西を中心とした鉄道の歴史がわかったり、鉄道以外の展示物もあります。近くなので気軽に行けるのがいいです。

⑤ 梅小路公園(京都)

JR の京都駅から市バスに乗って 15 分くらいのところにある公園です。公園内に梅小路蒸気機関車館があって、扇形に並んだ SL が沢山見れます。



梅小路



大宮

⑥ JR 東海鳥飼車両基地と新幹線公園

東海道新幹線の車両基地です。全長 2km 以上の広大な敷地の中に新幹線がずらりと並ぶのは壮観です。西側の端は中央環状線沿いにあるので、車を脇に止めて、息子と二人フェンスにかじりついて見ました(路駐禁止なので冷や冷やしなりましたが...)。大阪モノレールからの眺めがいいようです。道路から少し入ったところに新幹線公園というのがあって、今は引退した 0 系が展示してあり、月に 2 回ほどは中を見学できるようでした。桜の季節に行きましたが、桜並木も最高でした。

⑦ 阪急正雀車庫

阪急電鉄の工場に隣接した車両基地です。阪急のレールウェイフェスティバルで一般開放されます。電車に乗って洗車機に入ったり、工場内を見学したり、保線作業の見学をしたり、鉄道模型を動かしたり、…といろんなイベントがちりばめてあって、親子で楽しみました。中には、パンタグラフや駅の看板などの即売会やオークションなんかもあったみたいで、独特の雰囲気もありました。なぜか阪急バスや阪急タクシーの紹介コーナーもありました。

⑧ カワサキワールド(神戸市)

神戸のメリケンパーク、ポートタワーの隣にあります。川崎重工で新幹線の車両を作っていたのをはじめて知りました。建物内には0系の展示や鉄道ジオラマの展示もあります。息子は何時間でも観察するぞくらいの勢いで見ていました。大きくなったらこの集中力を別の分野で生かしてほしいものです。Kawasaki だけあって、バイクや船やヘリコプターの展示など、鉄道好き以外の子どもでも楽しめそうです。ときどき鉄道好きの子ども(大人も)対象のイベントを開いてくれます。

⑨ 鉄道カフェ(京都、奈良、堺、ほか)

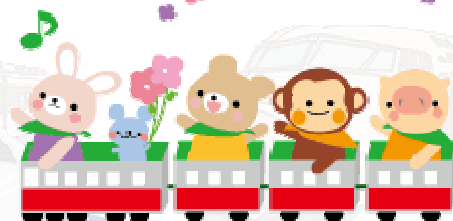
名前の通り、鉄道ジオラマを見ながらお茶や食事ができる、鉄道好きの人たちが集まるカフェです。客層は親子連れが半分、マイ模型持参の鉄道好きの青年が1/4、カップルが1/4といった構成です。京都の祇園、奈良の東大寺近く、堺市にあるカフェに息子と行ったことがあります。追加料金を払えば、自分で模型を動かすこともできます。神戸の長田のほうにもあるらしいのですが、まだ行ったことはありません。

⑩ 新幹線公園(甲東園)、阪急西宮車庫

遠くばかり紹介しましたが、西宮にもおすすめスポットがあります。阪急の甲東園駅から少し上ったところにある新幹線公園は、山陽新幹線の六甲トンネル入り口の真上にあり、フェンス越しにトンネルを出入りする新幹線が見れます。10分に1本くらいの割合でしか通りませんが、桜の季節にはのんびり桜を楽しむこともできます。また、中には入ったことがありませんが、中津浜線沿いの阪急西宮車庫も息子のお気に入りスポットです。

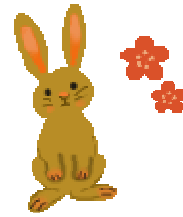


たいへんマニアックな内容になり申し訳ありません。他にもデパート等での鉄道模型の催しやトミカのプラレール博など、思い起こすといろんなところに連れて行ったなあと思います。鉄道好きな息子さんやお孫さんとの会話の参考になれば幸いです。ほかにもお勧めスポットがあれば、教えてください。それでは今後とも宜しくお願いします。





『お正月』で思い浮かべる食べ物は？！っと、
いつものようにスタッフに聞いてみたところ
王道の3品がTOP 3をかざりました。



NO.1

お雑煮



「やっぱりお雑煮」という声が多かったです。

以前のホワイエでもスタッフのお雑煮調査をしましたが、各家庭でいろいろな味付け、具材でした(わたくりのHPではホワイエの既刊号を見ることができます！)

元旦はご主人に合わせて、2日は自分の味にして・・・と楽しんでるスタッフもいるようです。

NO.2

おせち



お雑煮同様「やっぱりおせち！」って声もあり・・・

作らないといけないのかしら・・・

って声もあり・・・

手間、時間ともにかかるのに人気の低いおせち。でもやっぱり作らないと

お正月らしくないので毎年作ってしまいます

ってことでおせちの微妙な立場が

みなさんはきっちり、しっかり『おせち』を作りますか？

最近百貨店だけでなく飲食店でも販売されていて売れ行き上々の様子。

やっぱり人気物！？それとも楽ちんだから？？(^-^;



おせちの中身では『でっかい』えび・ぶりのお刺身、照り焼き・栗きんとん・数の子・黒豆
なます・お煮しめなどなど

おもしろいところでは一六タルト。

愛媛のお菓子でおせちの合間の甘味に、とってもよいです。我が家ではお重の中で
幅をきかせています。

誰かなあ！？

NO.3

おもち



あんこに磯部に、おしょうゆ & お砂糖、もちろんお雑煮にも！：

食べすぎには注意ですね



TOP3以外はこまごとと・・・理由ありでご紹介

- ・**ミートローフ** 母がお客さん用におせち以外に用意していた。普段はハンバーグしか食べたことがなかったので珍しかった。
- ・**なまこ** 見た目はよくないのになぜか大好きで食べ続けてしまいます。 大人になってわかるおいしさ！
- ・**筑前煮** 毎正月、母は蓮根、しいたけ、人参、たけのこなどたくさんの野菜を使って作ります。昨年会心の出来だった筑前煮に父が一言。
「蓮根嫌いやねん」結婚35年目衝撃の事実でした。 おとうさんっ！！！！
- ・**すきやき** 家族みんなで食べる！！ みんなで食べるとさらにおいしいっ！
- ・**お屠蘇** めっちゃおいしくないけど『新年のはじまり〜』って感じがする。
- ・**ベビーカステラ** 初詣のついでに食べる定番です  〇〇先生！？

私は黒豆が大好き。お箸で食べるなんてもどかしくスプーンでばくばく食べてしまいます。周りにつやつや  ふっくらと上手に炊く方が数名いていつもおすそわけを頂きます。教えてもらおう！！と思いつつ頂きつづけて〇〇年……。未だ自分で作れません  最後にもうひとつ

・祖母お手製の干し柿

実家ではお供えしておいた干し柿を食べ、その種が多いほうが今年一年幸せになると言います。結果が数で現れるためにおみくじよりもシビアですよ。柿を選ぶ時は真剣です。

ご先祖さまからのお年玉みたいですネ。

みなさんにも種がいっぱい！楽しい1年でありますように！ 

デザイン
マンホール

マイコレクション！？②



先月号の間違い！！
鬼太郎ロードは島根県ではなく
鳥取県でした  ごめんなさい 



新潟・鹿瀬町 

かもしかの
デザインです 

診察時間

【月～土】午前 9:00～12:30
【月・水・金】午後 4:00～6:30
【火】午後 1:30～3:30

お願い

- ・待ち時間を少なくするため、
予約診療をおすすめします
- ・検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

編集後記

初詣でおみくじをひいたら「平」でした 
「平」皆さんご存知ですか？私は初めて
調べてみると
「大吉と同じ意味」「吉と凶の間」「大凶と同じ意味」と
いろんな説が 
何はともあれ「平」穏無事な一年を！と願います 



HAPPY NEW YEAR
今年もよろしくお祈りします