

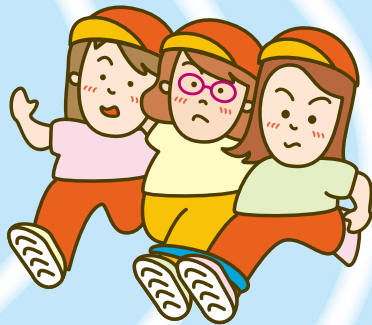


院長の  
ほちぼちとなめ

ポウリンクの勧め

皆さんはポウリンクをしたことはありますか？ついこの間「コールデンボール」という、ポウリンクをテーマにしたテレビドラマがありましたね。私が高校生くらいの頃に、第一次ポウリンクブームというのがあって、京都にもたくさんポウリンク場ができました。私もその頃からポウリンクを始めましたので、ポウリンク歴としては、もう30年以上になります。

当時、中山律子や須田開代子といった、女子プロの全盛期で、テレビでもよく中継されていました。10年ほど経つとすっかりブームが過ぎ去り、ポウリンク場もほとんど減ってしまいました。しかし最近また、ポウリンクの手軽さが見直され、若い方だけでなく、高齢者の方にもできる身近なスポーツとして、私じわりと人気を取り戻しつつあります。私自身も、医者になつたからしばらくブランクがあったのですが、10年ほど前からまたポウリンクを再開し、今年の2月からは、京都府医師ポウリンククラブに入れていただき週1〜2回、ポウリンク場に通うようになっています。



の先生がいらつしゃいます。私など若い方から数えた方が早いくらいで、クラブ内では「若造」です。驚くべきはこの高齢（？）の先生方のスコアです。80歳のN先生は、なんとアベレージ180ですが、豪快なストライクはなかなかできません。着実にスベアーをとるテクニクは、なかなかマネができません。「本人自身「この年までポウリンクができるとは思っていません」とおっしゃいます。ポウリンクの良いところは、高齢の方にも手軽にできるスポーツであるということです。

もちろん5キロ程の重いボールを投げるわけですから、普段運動していない方が、いきなり全力で投げたりすると大げなをすることもあり。十分なストレッチなど準備運動は欠かせず行つて下さい。（私の父もポウリンクは大好きでしたが、ポウリンクのゲー

△中に、軸足の太ももに肉離れを起こしたことがあります。）だいたい、3ゲーム投げると、30分ほどウォーキングしたのと同じくらいの運動量でしょいか？ハンチを上手に投げると、若い方もできます。お孫さんと一緒に楽しむこともできますよ。皆さんも夏は涼しく、冬は暖かいポウリンク場で、ちょっといい汗、かいてみませんか？



9月10日予約開始

### インフルエンザ ワクチン接種のお知らせ

インフルエンザワクチンの接種は、流行が始まる前に行う必要があり、通常11月初旬から、12月初旬までに打つのが望ましいと思われれます。65歳以上の公費負担の対象者は、100円で接種が受けられます（負担金免除制度あり）。成人では接種回数は1回で十分というデータが示されていますが、若年者では2回接種（接種間隔は4週間）を行う方が、予防効果は高いと考えられます。

インフルエンザワクチンの接種は任意接種ですので、65歳以上の公費負担の対象者以外では全額自己負担となります。藤原内科では3千円（2人で申し込まれた方は1人2千5百円）で実施いたします。

# DO naides

医療法人祥正会  
藤原内科  
院内新聞  
第10号  
2002/10  
どないです

## 日記風 院長の 胃力メラ体験記

実は夏の初め頃から、何となく胃の調子がおかしくなってきた。どうもみぞおちのあたりが、つかえた感じがして、時々シクシクする。「うーむ、潰瘍かな？ひよっとしたら癌かも知れない。」

医者と言っても自分の身体のことになると、まるつきしダメである。私の場合、コレステロール、尿酸、体重、気をつけなさいといかないことはいっぱいあるのに、患者さんには厳しく言っても、自分にはとても甘くなる。医者の不養生の典型だ。しかし、この胃の痛みは、ちょっと気になるというわけで、「大決心をして、お盆休み

を利用して、家内（副院長）に胃力メラをお願いした。

さていよいよ、胃力メラの日。やっぱり緊張しているのか、いつもより早く目が覚めた。休んで静まりかえった診療所に入り、いざ、検査室へ。内視鏡の準備をしていた副院長が「はい、これを口に含んで」と、麻酔用のゼリーを手渡してくれた。天井を向いたまま、麻酔薬を含んでおく。これがカメラを挿入するときに「ウエツ」とならないようにするのだ。でも、気持ちいいものではない。「首がだるくなってきたな」と思っていたら、副院長は「では、胃の動きを止めるために肩にお注射をします。」と、右肩に筋肉注射。（イテテ：「）

「こちらの台が上がって下さい。」と言われ、台の上で横になると、「咽に膜が張

ったような感じがしますか？」と副院長が聞くので、「うーん、ちょっとそんな感じかな」と答えると、「じゃあ、肩の力を抜いて、これをくわえて」と、マウスピースを口に。

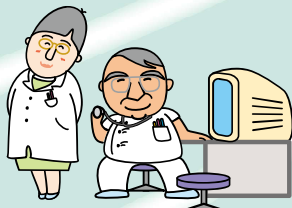
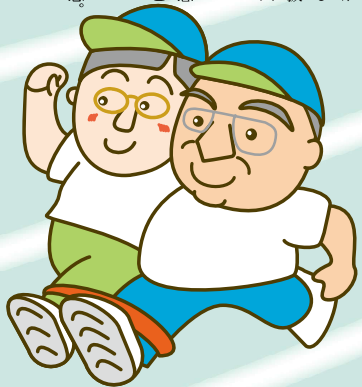
「はい、ちょっとがまんしてえ」とファイバーが入ってくる。ググツと押される感じが咽の奥に。必死に何とか飲み込もうとするが、身体が受け付けない。「ウエツ」あわてて手を振って「タイム、タイム」ファイバーを抜いてもらい、ホーツと一息。眼からは一筋の涙が。

「あかんわ、もうちょっと麻酔して。」「でもちょっと苦いわよ。」「ええから。しんどいよりましや。」と言う会話があつてもう一度麻酔を咽にかけてもらって、再挑戦することに。シュ、シュ。確かに、苦い！でも、今度はホントに膜が張つたような感じになった。

「はい、じゃあ、もう一度。」今度は押される感じはあつても、先端が入っていく感じがわからない。「んっ？」と思っていると、「はい、入りましたよ」と副院長の声。あーよかった。緊張と咽の違和感に耐えようとする目をつぶっていると、「画面を見ている方が、気が紛れるわよ。」と、副院長。眼を開けて画面を見る。おおっ、自分の胃の中だ！どれどれ？ふーむ、癌らしきものは見あたらないかと確認したとたん、急にすーっと楽になった。「でも、大分荒れているわね。」と副院長。確かに粘膜はかなり赤い。ところどころ、出血しているところも見える。ヘリコバクター・ピロリ菌の検査のために一部胃粘膜を生検する。

生検鉗子がキョツと胃の粘膜をつまむのが見える。でも痛くない。不思議だ。「はい、終わりました。ご苦労様。」スルスルト、ファイバーが咽から離れていく。終わった。時間にして10分くらいか？いや、もつと短かったかも知れないが、30分くらいかかったような気がする。ラビット・ウレアーゼテストの判定。陽性だ。やっぱり胃の中にヘリコバクター・ピロリ菌がいたのだ。40歳以上の年代の人には、この菌を胃の中に持っている人が多いという。平気な人もいるが、私のように胃炎を繰り返したり、場合によっては癌の素地を作つたりするとも言われている。早速退散してもらつたことにした。

これから胃力メラ検査を受けようかと思つている方に、少しでも参考になればと、院長の体験を日記風に書いてみました。胃の調子が気になれば、いつでもご相談下さい。



医療法人祥正会  
藤原内科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後診 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

TEL 075(781)0976 FAX 075(706)3181  
〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5  
e-mail in1021@poh.osaka-med.ac.jp  
URL http://web.kyoto-net.or.jp/people/mf\_0618



ここでは診療所での窓  
負担を中心に解説す  
ます。診療所での定  
とに850円、月4回ま  
病院、診療所とも定  
されます。さらに今  
が3200円（20床以上の  
ら1万2千円に引き  
しかも今までは1医  
もつれてきた上限が、  
月間の外来医療費総  
れれます。それも、負  
額は、患者さん自身  
（に手続きを行わな  
ん。つまり、医療機  
負担の総額が上限を  
一時的とはいえ、患  
療費の1割相当額を  
要が出てきます。  
宅総合診療料、また  
合診療料を算定して  
総額が上限を越えて  
で、それを越える  
ら保険者に請求する

今後5年間で段階的に75歳以上に引き  
上げられるため、平成14年9月30日ま  
でに70歳になられた方は、「老人医療  
で1割負担」、平  
成14年10月1日以  
降に70歳になられ  
る方（前期高齢者）  
は、75歳になるま  
で、「健康保険で  
1割負担」となり  
ます。これらの方  
々は、「保険証」  
と、別途交付され  
た「医療受給者証」  
または「高齢受給  
者証」で区別されるようになりますの  
で、10月1日以降に受診される方は、  
必ず保険証と医療受給者証、または高  
齢受給者証をご持参下さい。



さて、気になる支払額ですが、投薬  
数の多い方などは負担増となります。  
藤原内科では、診療内容の明細を記し  
た領収書をお渡ししておりますので、  
7月～9月の領収書を見ていただけれ  
ば、およその見当はつくと思います。

ただ今後は、投薬だけでなく検査など  
を行った場合は、それに応じて負担額  
が多くなります。藤原内科では、従来  
から患者さんの病  
態に依りて、個別  
に検査計画をたて、  
血液検査等を施行  
しており、点数改  
正を契機に検査を  
増やしたり、逆に  
患者さんの負担が  
増えるからといっ  
て検査を減らした  
りするようなこと  
はいたしません。  
負担が増える患者さんには、大変申し  
訳ありませんが、ご本人さんの健康を  
管理する上で必要不可欠な費用とお考  
えていただきたいと思  
っております。  
今回の改定（改  
悪？）で一番（迷  
惑をおかけするの  
が、通院困難なた  
め、私の方から定

差点を南に下がった  
追医院におじゃまし  
は京都府立医科大学  
液の病気を研究され  
毎週水曜日に大学で  
れておられます。

思い出深い症例と言えば、大学にいた  
頃、食事アレルギーの子供さんを担当  
したのですが、アレルギーで腸管が浮  
腫を起こし、食べ物が詰まってしま  
イレウスという状態になったんです。  
中心静脈栄養を行ったり、ステロイド  
ホルモンを使ったり、大変苦労した覚  
えがあります。その後元気に退院され  
たのですが、私が開業してか  
らもよく遊びに来てくれたり  
していました。

があります。です  
から、1回15分診  
察よりも、3分×  
3回の診察の方が、  
効率的だというの  
が私の持論です。  
藤原 最後になりました  
たが、患者さんへのメッセージを一言。

**院長、ダイエットに挑戦②**  
**目指せ！ケイン・コスギ**  
院長藤原正隆の理想の体型はケイン・コスギ。  
それに向けて日々努力中(?)です。

**藤原 正隆**  
身長：165.2cm (164.5cm)  
体重：71.6kg (73.4kg)  
腹囲：91cm (96cm)  
体脂肪率：20.5%

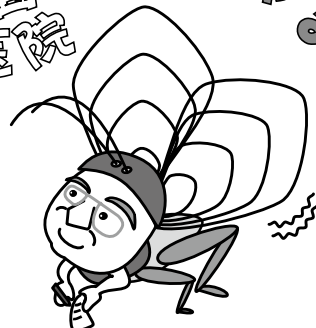
**ケイン・コスギ**  
身長：181cm  
体重：77kg  
ウエスト：72.5cm  
体脂肪率：6.0%

感想 左京医師会で  
なっている東道先生  
で、面倒見が良く、  
生です。小児科とい  
気があるというのも  
さんを連れてくるお  
得なればやってい  
複数の主治医をもた  
します。」と涼しげ  
先生ですが、その裏  
対する絶対の自信が  
う私の息子達は、小  
ることはないのです  
藤原内科の従業員た  
きには、東道先生の

ころ、お時間を頂き  
ます。私も、一応自  
らも小学生ぐらいから  
は自信がなくて。内  
に、心掛けた方  
でしょうか？

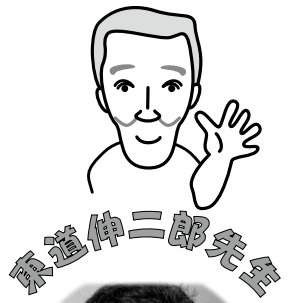
藤原 普段の診療で心掛けて  
おられることはありますか？  
東道 逆説的な言い方ですが、  
私は「3分診療」で良いと思

ちょっとおどろかせ  
ちよっかおどかせ



科の場合、  
水疱瘡、お  
たふく風邪、  
はしかとい  
った流行性  
の病気を診  
ることも多  
いのですが、  
熱が続いて

も「この症状なら何  
うだ」という目処を  
うにされてはいかが  
見立てが正しければ  
くでしようし、もし  
か他に原因があるか  
、あまり自分で抱え  
と思われるケースは  
紹介することも考え



第7回  
東道医院

発疹が出ているなど、前述の  
病気が疑われる場合は、前も  
ってお電話していただけると  
大変ありがたいですね。そう  
いうお子さんには待っていた

っているんです。もちろんケースバイ

だく場所を別に用意しています。