

あなたからの『嬉しい声♪』

第27回

ようこそ「我が家」へ

鵠通信

くぐい (=白鳥) だより

鵠通信(くぐいだより) 第70号
発行日: 平成21年5月1日
発行人: 白鳥政之
住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院
定価: 500円



2009年5月号



頭痛専門携帯サイト



www.zutsu.mobi

ケータイで読み込めます。一度やり方を覚えると簡単。

「転ぬ先の杖」



松本さん (中区鴨江、61才)

白鳥内科をたずねた4年になります。高血圧・慢性腎臓病と悪いところだらけです。今までは血圧の薬を飲む毎日ですが、以前はそれだけでなく、頭痛薬を手放せず苦しかったです。片頭痛に悩むことがなくなっただけで、こんなに楽になれるかと思う毎日です。この4年間の間にもおんがうやう、たんのうの影、ほご、いろいろ見つけてくださり、その度に病院を紹介してくださり対処してきました。

白鳥内科での4年間

■まず解消できた悩みは？

白鳥内科をたずねて4年になります。高血圧・慢性腎臓病と悪いところだらけです。今までは血圧の薬を飲む毎日ですが、以前はそれだけでなく、頭痛薬を手放せず苦しかったです。片頭痛に悩むことがなくなっただけで、こんなに楽になれるかと思う毎日です。

■いろいろな見つけて下さり、その度にして頂いた秘密

この4年間の間にも、肝嚢胞・胆嚢の影などいろいろ見つけて下さり、その度に病院を紹介して頂き、対処してきました。

■とてもショックだったのに、前向きになれた一言とは？

その後も、私の腎臓の数値はだんだん悪くなり、去年の十一月のことです。白鳥先生から「自分の病気としつかり向き合って真剣に考えてみたらどうか」と、今度は、腎臓内科を紹介して下さいました。その先生は腎臓の働きや役割をていねいに教えていただき、「自分の腎臓が三割ほどしか働いていない」と言われました。その時は、とてもショックでした。「私の腎臓の機能を十年、二十年と維持するためにはタンパク制限の必要」など教え

「ドクター白鳥から」は次のページに。

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

白鳥内科医院

検索

もう試されましたか？ドクター基準の安心サプリ。愛用者がふえています。

ていただき、今、それに取り組んでいきます。

紹介された医師から言われました。「今、透析の患者がとて増えている。もつと数値が悪くなってから来る人がいっぱいいる」と。「その時来ても、もう遅い。私の場合は、今、来てくれたからよかった。今の腎臓の機能を維持するためにがんばりましょう。」と言われ、病院を紹介していただいたこと、本当にありがとうございました。たく前向きになりました。

一緒に病院に説明を聞きに来てくれた娘にも感謝・白鳥先生にも感謝です。

しみじみと”転ばぬ先の杖”をかみしめました。まだこれから食事など大変ですが、本当に自分を見つめられてよかったと思います。大好きなゴルフもそこそこに、がんばって行きたいと思う毎日です。有難うございました。



【ドクター白鳥から】

松本さんは、とても小柄なのに、「どこにそんなパワーが隠れているの？」と思うような、積極的な女性です。好きなゴルフを楽しむためなら、日本全国どこへでも、出かけていきます。

■痛みはまずストップ

最初は、頭痛への対処のため、頭痛専門の当院を訪ねていらっしやいました。松本さんの頭痛は、頭痛薬の慢性的使用による、薬剤性頭痛と診断。漢方薬を試し、頭痛の回数は、最小限に減りました。ここまでは、「痛いのを何とかしたい」という気持ちで乗り切りましたね。

■松本さん、大病院、白鳥内科との三人四脚

その後は、高血圧や、腎機能障害の対策に、主題が変わりました。ご存知ですよ。高血圧や、腎機能障害は、痛くも痒くありません。だけど、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞につながる、サイレント・キラー（静かな殺し屋、でもとどめをささないで、寝たきりにすることが多い）。

松本さんは、「頭痛がないから高血圧は治療する必要がない」などと言いつつ方では、決してありません。それでも、痛くも痒くもないのに、「食事を変え、好きなゴルフもほどこにしておこう」とは、なりにくいもの。

しかし、腎機能障害には、過度な運動は、負担になりがち。

そこで、「自分の病気と向き合うために、腎臓専門医に一度相談したら？」と提案しました。松本さんは、その申し出をきちんと受け止め、専門外来を受診。そこでの磯崎先生の一言。「早く来てくれて、良かった」。私たちが開業医が、「大病院に紹介して良かった」と思う瞬間。磯崎先生、有難うございました。

松本さんは、今では、適度な運動、そして塩分・蛋白制限食に、取り組んでいます。お薬や生活習慣改善に継続的に取り組んでいる姿を見ると、いつも、その忍耐強さに、励まされます。これからも、よろしくお願ひ致します。

*CKD(慢性腎臓病)の全国的治験(治療研究)に、当院は参加しています。伊藤看護師が担当。ご相談ください。



ドクター白鳥

豪&淳 東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

小6

淳

新学期

(その13)

豪が、ルーヴルと寄生虫博物館について書く…と言ってたけど、ドタキャンされて、急遽、花粉症の淳代打です！

『六年生になった』

六年生は、学年トップ。朝の学年集会で一く五年を集めたり、司会進行しているいろいろなことを伝えたり、責任重大で面倒だ。

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」つまりテストもある。事前にやった問題は、結構難しくて自信が無いなあ…



仲間と。



『もう一度ハッピーバースデー』の会
赤セーターのちっちゃんお父さん役
劇の最後、女の子五人と歌を
出すのは、ちょっとやだな～と
てたけど、本番は余裕☆

五年生までと違ってたいへんだ！
正直六年生になってイイことなど、ほとんど無い！

多くの担任サトシンは、三クラスの中で一番厳しいし…！

毎日、範囲の無い漢字テストをやって、成績を張り出すんだ。兄ちゃんが「実力でやりや〜いいんだ」と言うので、そうしたら、三日続けて平均点（六十五点位！）やればもつと上位になれると思う、去年の復習をして行った☆

ナ、ナント…三十点を取ってしまった！勉強したのに、なんで、下がっちゃったんだろう〜！サイテー！

◆頭痛あれこれ (その一)◆

年間三百人以上の、片頭痛患者さんを診察しているドクター白鳥の、気まぐれエッセイ。スタートします。

■片頭痛とは

あなたは、頭痛を経験したことがありますか？

「ハイ」と答えたあなたは、8.4%の人に含まれている可能性があります。これは、「片頭痛」の年間有病率です。(Sakai & Igarashi による)

「片頭痛」は、一般用語でも使われますが、その際は「偏頭痛」と記載されることが多いですね。実は、頭痛分類のひとつのタイプなんです。医学用語では、「片頭痛」と記載します。

そんな片頭痛。どんな人がなりやすいかご存知ですか？

勘のいいあなたは、ピンとききましたね。お医者さんは、あなたが、男か女か、年齢は？どんな食習慣の人か？仕事は？などから、起こりやすい病気をしばって推理しているんです。

次回はその話題から。

頭痛の治療.com

検索

次のページは、スタッフ紹介

スタッフ紹介



私の現在・過去・未来♪…元気の素は!?



はじめまして！新人の山中悦代です！…
「新人」と言っても…**昨年末、受付事務にパートで採用された研修中四？歳の主婦**です。

■過去の私



小学校では児童会館少年音楽隊で器楽の部、中学ではブラスバンド部でクラリネット、高校ではマンドリンと楽器の演奏を楽しみ、合奏の素晴らしさを体験。

二十代前半、証券会社に六年間勤務、カウンセラーレディの仕事。当時、週末は三日青年の家ヨットリーダーズクラブ（YLC）で活動、浜名湖でのヨットレースや紀伊半島や伊豆へのクルージングは小心者の私にとって貴重な体験でした。

三十代は子育て：娘が小学校に通い始めた頃、運動不足解消のため、エアロビクスやヨガ、お母さん友達とインディアカを始め、時々身体を動かしてリフレッシュ♪

■現在の私



四十代、甥の影響でテニスを始め、ダンスにチャレンジ、ママバンドではキーボード、秋祭りお囃子では篠笛担当、カラオケは懐メロ専門！？と現在も**音楽&スポーツ**

は、私の生活のスパイス&元気の素！

近年の貴重な経験といえば、小学校PTAで関わった理事役員、地域の皆様など多くの人達との「出会い」。私にとっての宝物になりました。

さて、こんな私がOL時代の接客の経験が生かせたら、と白鳥内科医院で働き始め約四ヶ月：最初は戸惑う事ばかりでしたが、温かみのある白鳥院長はじめ、先輩スタッフの親切丁寧な指導のおかげで、少しずつ仕事にも慣れてきたかな、と感じている今日この頃。嬉しい事は毎日訪れる多くの患者様との「出会い」…

「おはようございます！」「こんにちわ！」の挨拶から始まり、「ありがとう」と何度も言っておられる患者様…**こちらこそ、元気の素Vをたくさんいただけて感謝・感謝です！**

■未来の私

まだまだ未熟な私ですが、これからも元気の素でリフレッシュ♪

“患者様の幸せのために最善を尽くす”

スタッフになれるよう、いつでも、**元気&スマイル100%**（小じわもいっぱいですが…）をモットーに頑張ります！これから、よろしくお願ひします。

頭痛・めまい・物忘れ・「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

☎427-0007 まで。

うちでいっしょに働きますか？



詳しくは、公式サイト又は携帯サイトで。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは、応募者リストに登録を!

