

ようこそ「我が家」へ

鵜通信

くぐい (=白鳥) だより

鵜通信(くぐいだより) 第71号
 発行日: 平成21年6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6月号



日本神経学会で仙台に。来月は学会報告、請ご期待! 夜はKスタ、楽天マー君の熱投鏖戦。二安打完封。

看護師・受付スタッフ募集。



「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!

減量五Kgの秘密

仲西看護師
 ドクター白鳥

やせる必要性に気が付いていても、「ついつい食べてしまう。」「運動をさぼってしまう。」「続かない・・・。」と悩んでいる方は多いと思います。白鳥先生がやせた事に、あなたは気がつきましたか?そこで今回は、今年の春、三ヶ月で五kgの減量に成功したドクター白鳥に、その秘密をインタビューしてみました。

◆質問一: どうしてやせようと思ったのですか?

ドクター白鳥: 説得力にかけると、格好悪いし・・・でも一番の理由は「健康でいたい」からかな?開業して六年経って、自分の体に目を向ける時期にきたからだと思います。特に、一昨年の夏、シチリア島に行って、暑いのもあったけど、全然歩けなかったんです。事務長(妻)にも、「前にエーゲ海に行った時は、一人でどん

どこ歩いていたけど、今は少し歩くと不機嫌になっちゃう」とか言われて。当時は身長百五十六cmに対して体重が七十二kgあって。これじゃまずいと感じたことが、一番自分を動かした出来事だった。自分で自分の体を守ろうと思った。

◆質問二: 具体的に、どんな事をやったり、気をつけたりしましたか?

ドクター: 食べる量を減らさずに、運動量を増やす作戦で。なぜなら、食べる事が好きだから・・・。ストレス発散ができて、健康になれるもの・・・と考えて、サッカーやジムに通ったりしてみたけれど、体重が重いのに、走ると膝や腰に負担がかかってしまった。昨年の四月はかなり腰痛に悩まされて。そこで、研究会で知り合った先生に紹介されてプールに



次のページに続く

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

白鳥内科医院

検索

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

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。

行くようにしました。昼の休憩の合間や、仕事が終わってから行くようにしています。休みの日は妻と、歩いたり泳いだり。

◆質問三：続けられる秘訣はなんですか？

ドクター：プールが、情報交換の場になっていたり、知り合った人がいることが、はげみになってます。時には悩みを解決する場所にも。あと、距離にこだわらず、時間でやっていることが良かったと思う。プールは一回二十分程度とか。疲れている時は、無理に泳がないで、歩くだけにしています。歩き方は、飽きが来ないように、後ろ歩きや横歩き、ひねり歩きなど、自分で工夫したり、習ったり。

◆質問四：わかっているけど出来ない方に、アドバイスありますか？

ドクター：健康でいて何をしたいか、目標や希望、夢がないと、なかなか難しいと思う。自分の場合、「旅行で歩き回りたい」「あと数年は、今のペースを落とさずに仕事をしたい」という願望があります。目標が「健康維持」という人もいるが、

健康維持は手段であるので、違うと思う。人によって、寒くなって散歩をやめてしまう人もいるが、暖かくなってからまた始めるのも、一つの方法。両親の介護や仕事で忙しくてできないという人は、罪悪感を持つ必要はありません。飽くまでも、タイミングが来たらやろう、という気持ちを持ち続けること。

◆質問五：最後に、普段の診察で感じていること、何か具体的にあれば？

ドクター：よく「散歩すればいいですか？」と聞かれます。でも、特に体重が多い人は、散歩すると膝や腰を痛めがち。それで運動できなくなれば、本末転倒。プールに行くことをお勧めしますが、散歩の方がいいという方は、ぜひ、ストレッチを十分してから、歩き始めてください。最後に、糖尿病の人は、カロリー制限が必須。運動だけでは無理です。

(インタビューー 仲西看護師)



ストレッチをお忘れなく！

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。甥からのお便りです。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。

(その14)

小六

淳

破壊と希望

■GWの行き先で、お兄ちゃんと対立

ぼくは、GW中に父の故郷である鳥取の米子に行った。

用事を済ませて行きたい所を選ぶ事になったのだが、ぼくと兄ちゃんの意見が対立。ぼくは鳥取砂丘へ砂像展を見に行きたいのに、兄ちゃんは原爆ドームを見に広島に行きたいと言うのだ。仕方なくぼくは譲ってあげて広島に行くことになった。

広島には一千円渋滞のため本来二時間で着くのに五時間かかった。着いたのは十一時過ぎ、ぼくは寝てたけど寝床が

バックと毛布だから腰がギシギシ！ホテルでゆっくり眠ろうとしたのだが、ホテルは広島中空いてない。父さんが何軒もあたってやっと見つけたホテルも、シングルしかなかった。

結局ぼくと母さんだけがホテルで泊まった。ぼくも寝るのは二時過ぎだったし、兄ちゃんと父さんに至っては漫画喫茶やビリヤードで一睡もしてなかったらしい。なにはともあれぼくたちは朝十時に原爆ドームに出発した。

■新緑の原爆ドームで

新緑の中に鳥かごのような原爆ドームが見えた。たくさんの見物客がいるのに、ドームの柵の中は雑草がゆれているだけで。昭和二十年八月六日八時一五分で時が止まっているようだった。ドームで亡くなった人の慰霊碑を眺めていたら、鐘の音が不規則に聞こえてくる。原爆記念館に行く途中に鐘があって、みんなが並んでいた。さっきの鐘の音はそれだと気付いて、ぼくもならした。そして平和を祈った。

■人影の石

ぼくが原爆記念館で印象に残ったのは、まず「人影の石」。これは熱線で周りは白く変化したのに、三井銀行の開店を待っていた人の腰かけていた部分だけが、黒い影のように残った石だ。次に動員学生の焼け残った学生服。戦争中食糧があまりなかったのか、ぼくよりちよつと大きいだけだった。女学生の片方だけの下駄は、お母さんが十月まで毎日探し歩いていたら、自分の着物で作った鼻緒がすげてあってわかったという遺品。黒い棒のような爪もこわかった。

七十年間草木がないといわれた焼け野原にカンナが咲いた時、傷ついた人たちには希望のように見えただろう。



寝不足で目付き悪いです。



人影の石。

平和を祈る。

次のページは、あなたからの「嬉しい声」

第28回

あなたからの『嬉しい声』

私の頭痛を初診で「群発だね」と診断。処方された薬は二十一年間で初めて効いた。

浜北区 橋本ゆかりさん(三十九才)



私が群発頭痛に悩まされたして、もう20年位経ちます。春先に「はると...」

毎年のはじめに朝方激痛が目の奥の方でおきて、片目をおさえながら「ジタバタ！」

今までいろいろは病院に行ってみましたけどどこに行っても「だいたい同じ、「あ、片頭痛だね」

「この薬をあげばいいから少し強くしてみよう」
しさいには「たらの悪い頭痛だねー!!」です

今年こそはと電話帳を引張り出して白鳥医院を見つけました。「頭痛」と書いてあるのに望みをかけ...

50分かけて白鳥医院に着いて、診察の時先生に「群発だね」と言われた時「や、と分かってくれる先生に会えたー!!」と「安心!!」

処方してもらった薬もバッチリ、始めて効きました。おかげで今年はずっといい生活を送れています。本当にうれしく思います。ありがとうございました。

【ドクター白鳥から】

橋本さんは、普段はとても活発な女性です。しかし、毎年春先には、頭痛が毎晩一ヶ月くらい続いて、憂鬱な時期を過ごします。いろいろ病院を巡ってもよくならないため、ご自分でネットを利用して、調べたそうです。だから、うちに来たときには、自分の頭痛が「群発頭痛」と当たりをつけていました。なんて賢いんでしょう！

「群発頭痛」は、実際には男性に多い頭痛です。年間五百人以上頭痛患者さんを診る私でも、女性に初めてでした。一年のうち一ヶ月を、いてもたってもいられない、激しい頭痛とともに過ごさなければなりません。「片頭痛」と違い、「ある時期だけ」「一時間激烈」というのが、診断のポイント。

その時期だけ、予防薬（不整脈でも用いるワソランが一番多い）と、頭痛薬（マクサルトなどトリプタン製剤）を使用。頭痛の立ち上がり急だったり、吐き気が強いと、点鼻薬や自己注射（イミグラン）を用いることも。橋本さんは、長患いでしたので、精神的なケアも考え、デパケンとルジオミールの組み合わせで予防。それがどんぴしゃで効いてくれました。

お役に立てて、良かったです！

※先月から、頭痛紹介の連載始めました（今月休載）。七月から、神経学会報告を兼ね、本格的に再開。請うご期待。



ドクター白鳥

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。