

四月からのプログラムは、平泳ぎとバタフライ。平泳ぎは膝に負担がかかりそうだし、バタフライも「上手にやらないと、腰に負担がかかります。上手だと、一番楽なんですけれどね」とのこと。「このまま続けていいのかな」と不安

三月の終わりから、トビオ・古橋廣之進記念プールで、スイミングを習っているドクター白鳥です。  
しかし、お正月に\*ベネチア（ベネチアのお話は最後に）を歩き回って右膝を痛めて以来、どうも痛みがよくなりません。



**トビオのプールのクリアネス（透明度）は、世界でも有数。50M先の壁がくっきり見えます。**

私の知識でも、いわゆる「変形性膝関節症」（加齢とともに、膝が痛くなる方は、ほとんどこれです）は、「膝の内側を押さえると痛む」のが特徴のひとつ。でも、私の場合は関節全体が痛む感じなんです。良く見れば、右膝は少し水がたまって腫れています。果たして

が募ります。そこで、レッスンを終了後、講師のMさんに相談。なんと元オリンピック選手ですから、スポーツ障害にも理解があるでしょう。「そうですね、平泳ぎのキックは膝をかなりひねるので、一度整形外科を受診されてはいかがでしょうか。靭帯が痛んでいるかもしれません。でも、前回よりかなり上達しましたよ。」

I先生は、痛みの放散を問診。「右の腰から太ももの外側、つま先にかけて、しびれや鈍い痛みが走ります。姿勢によります。」

「靭帯損傷」があるのでしようか？  
「白鳥先生、どうされました？」  
「もともと、腰痛は数年前からあるんです（二〇〇九年六月号参照）。だけど、お正月にベネチアを歩いてから、右膝も痛くなって、治らないんです。週に四、五回、ジムでストレッチ、筋トレ、それに水泳やウォーキングマシンをやっているんですが、歩くたびに痛いし、最近では、なんにもしなくても痛いんです。」



右の膝は、水がたまって腫れています。

**「つらい右膝の痛み」が治らない！ついに整形外科を受診。**

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82号  
発行日: 平成22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 500円  
定価:



● 学会休診 ●  
5月19 (水) ~21 (金)  
6月4 (金)、5 (土)  
7月2 (金)

2010年5月号

看護師・X線技師募集。



「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!

次ページに続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ  
「ねたきり」予防

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

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索



## 豪&淳 東京だより

「キョービの高校・中学生事情」を教えてください。甥からの便りです。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26)

# 高校3年生、豪

## 『友と行く、春の京都旅行』

祇園白河で、夜の闇をすっかり隠してしまうほど満開に咲いた桜を見上げました。ライトアップされた桜の花が幾重にも重なり、幻想的な美が頭上に広がっていた。高校の友人四人と過ごす、京都の夜だった。

時を遡ること四ヶ月前、学校の友人の、冗談ともつかない提案から始まった京都旅行の計画。動き出したのは春休みに入ってからだった。



祇園白河の夜桜



平等院鳳凰堂



清水寺の池



祇園白河にて

東京から京都まで新幹線で三時間弱。京都の町に降り立つのは二回目だ。いや、一回目は両親の車に乗せられて回っただけだから殆ど初めてといてもいいかもしれない。四条通りを歩く、目に写る町並みのそこかしこに新鮮な空気が感じられる、京都に来たのだ。

やはり京都ということでも名所となっている寺々をいくつか訪れたが、とりわけ印象に残ったのは宇治の平等院だろうか。

皆で宇治抹茶のアイスを嘗めながら宇治の通りを歩き、平等院へ。境内に入るとすぐ、威風堂々と佇む鳳凰堂に圧倒される。荘厳な平安の美。友人達も「鳳凰堂かっこいいいなー」と感嘆の声を洩らしていた。

夜は遅くまで世間話に興じ、トランプを楽しみ、あつという間に二泊三日が過ぎた。

最終日はイノダコーヒーで京の朝食を摂り、鍵善良房でくずきりを食べる。僕は一人で路面電車に乗って車折神社へと向かった。車折神社は芸能の神を祀っていて、弟の芸能の成功を祈りにきたのだ。

お祈りを終え京都市内に戻ると、もう帰りの新幹線の時間だった。またいつか皆で来ようと誓いながら、名残惜しくも京都にさよならをした。高校時代の良い思い出をつくることのできた。

次ページは、あなたからの「嬉しい声」。



第39回

嬉しい声♪

あなたからの

「いとも簡単に実現  
フーリン持たずに  
サッカー観戦」



浜松市東区中郡町、加藤良子様（仮名、五十九才）

白鳥先生!! 何十年と続いていた. 私めどい

頭痛を直して頂き 本当にありがとうございます.

「薬物乱用, 依存症」今まで, 他人ごとだと思っていました.

そして, 「フーリン止めないと明日はない」との言葉は, 私には

決して, 実行できないことと思ひ込んでいました.

それが, いとも, 簡単に, 実現しました. これからは,

フーリン持たずに, サッカー観戦 さらに, 日常生活

でも, あの「大頭痛」に悩むこともなくなる!! そう思う

とうれしくてなりません.(もうすでになくなっています!!)

決今後は, 血圧が課題です. そして, 私に,

明日があるように, 生きてゆきたいと思ひます.



【ドクター白鳥から】

熱狂的なジュビロ・

サポーターの加藤さ

んが「十年以上毎日フーリンを飲んで  
いるが、頭痛が良くなるなら  
ない。」と言って受診したのは一月  
九日。みなさんご存じ、典型的な  
「薬物乱用頭痛」。頭痛薬を飲みす  
ぎているがゆえに、頭痛がどんど  
ん増えてしまう状態。

そんな加藤さんに「フーリンを  
やめないと、頭痛は治りません  
よ。」と言っても、抵抗が大きい  
もの。そこで「フーリンやめない  
と明日はない」との言葉が出たん  
ですね。加藤さんは私との約束を  
守り、処方されたデパケン以外一  
切お薬は中止。四日目には嘘のよ  
うに頭がすっきりしたそうです。  
今では、大好きなジュビロの試合  
を「フーリンなしで観戦」。

私も、加藤さんとの約束を守り、  
こちらはエスパルス岡崎と小野伸  
二選手のサインを展示予定。  
皆さんもお楽しみに!



頭痛・めまい・物忘れ・「わたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

診察・CT受付は  
☎427-0007 まで。

2010.5 鵜通信

目次; 1,2p つらい「右膝の痛み」が治らない! 2p ベネチア便り 3p 豪&淳 東京便り