

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84号  
発行日: 平成22年7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:



8月には、2週間ほど休暇を頂きます。体調を崩された方は、鴨江や聖隷浜松病院の救急などにご相談ください。

2010年7月号

看護師  
検査技師募集。



「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!

## 健康に不安のあるあなた、ツアーでの注意点は？

旅行医学・ことはじめ その三

あなたは、知らない土地に出かけて、リフレッシュしていますか？いつもと違う空気を吸い、風景を楽しみ、音楽に耳を傾け、料理を味わうことのできる旅行は、生きる活力を与えてくれます。

### ■温泉の楽しみ方

今年の十月、旅行医学・ことはじめ その一、として、イタリアはトスカナでの温泉の楽しみ方をご紹介します。日本では、温泉というと、どんなイメージですか？湯治というよりも、せいぜい二泊、温泉につかってお酒を飲んだり、上げ膳据え膳を楽しんだり、というイメージでは？

しかし、ヨーロッパではそれに加え、美容と健康のための「保養

### 施設」として温泉をとらえること

が一般的。お風呂好きだったローマ時代からの伝統なのでしょう。だから、お風呂というよりも温泉プールがあり、そこでエクササイズ(運動です)が行われ、ジムが併設されていたり、マッサージ・エステ施設がある、という具合です。更に病院が付属することも。日本も、海外の「温泉文化」をどんどん取り入れたいですね。



日本最大級の露天風呂 新穂高温泉

### ■腰や膝の痛みにご注意!

今年の五月は、腰痛もちの私自身、車の入れないベネチアで、硬い舗道を歩き回った結果、右膝も痛めてしまった経験をお伝えしました。今年の正月はことさら「海冷え」がきつ、寒さもこたえました。旅行先の特事情や、気候にも注意が必要、ということとですね。旅行後は、靴にもこだわって、膝の具合は小康状態です。

### ■ツアー旅行での注意点は？

さて、今年のGWは、念願のイスラエル旅行を果たしました。いつもは個人旅行を好む私ですが、こいすラエルは個人旅行には難易度が高



ジョギングシューズ・寛平ちゃんも使用

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

2010.7 鵠通信

★8月には、2週間ほど休暇を頂きます。体調を崩された方は、鴨江や聖隷浜松病院の救急などにご相談ください。

く、GWの一週間でイスラエルをめぐ  
るツアーを探し出し、妻と申し込み  
ました。そこで感じた団体旅行なら  
ではの注意点。

実は、このツアーには、**足の不自  
由な女性が一人で参加**されていまし  
た。遺跡めぐりの多いイスラエルで、  
「大丈夫かな？」と、最初はいぶかし  
く思ったものです。しかし、結果的  
には、**彼女のせいでツアー進行が遅  
れたことは一回もなかった**んです。

その秘訣。彼女の行動を観察して  
いると、あらかじめ歩く経路をガイ  
ドさんに確認し、他のツアー客が写  
真をとったり説明を聞いている間に、  
先回りしているんですね。「じゃあ説  
明が聞けないじゃないか」。いいえ、  
現在、多くのツアーでは、イヤホン  
ガイドみたいなもので、ガイドさん  
の声が少し遠くにいても聞こえるよ  
うになっています。そして、長い階  
段があったり、先回りしても間に合  
いそうもないときは、バスで待つて  
いたりもして、決して無理はしない  
で、楽しんでいました。

マイペースと、工夫次第で、少々  
健康に不安があっても、楽しめる、  
ということですね。

ゴールデン  
ウィーク

### 三つの宗教の聖地・イスラエルで、イエス・キリストの足跡をたどってきました。



←エルサレム市内の嘆きの壁  
破壊されたヘロデ神殿（ユダヤ  
教）の壁は、ユダヤ人の聖地を  
なっています。いつも祈りをさ  
げると観光客とユダヤ教徒と  
いっしょ。

←岩のドーム ヘロデ  
神殿の丘は、今はイス  
ラム教徒の寺院に。



↑死海浮遊体験 死海は海拔一（マ  
イナス）800Mくらい。塩分濃  
度が30%以上あり、本当に浮きま  
す。ミネラル成分でお肌がつるつる  
に。これも保養施設がホテル内にあ  
り。

死海 ヘロデ王の要塞・マサダ  
から見下ろす死海。エルサレム  
を出ると、もう夏。→



↑ベイト・シェアン 聖書  
時代のローマ遺跡。歩きま  
す。暑い。でも今回は足に  
優しいウォーキング・  
シューズで参加。



↑ガリラヤ湖 イエス・キリストが説教を始めた丘から。数人  
の弟子は、もとは湖の漁師でした。今は山上の垂訓教会。



「ドクター白鳥の頭痛相談室」

↑イエス・キリストのお墓  
キリストが磔にされた「ゴルゴダの丘」に建つ、聖墳  
墓教会内。お墓の中には4、  
5人しか入れないため、1  
時間以上行列で待ちました。



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28)

中学一年生、淳

TBS主催舞台「おくりびと」が始まってから二週間が過ぎた。東京と大阪公演が済んで、六月十八日から名古屋御園座初日。十九日にはまあちゃんと玲子さんがきてくれた！

今回ぼくは、主人公の息子の友達役だから気楽♪そうはいつても場面での台詞は多いので、やりとりの間を大事にやっている。



次ページは、あなたからの「嬉しい声」♪

友達役で合格と聞いた時、僕は本当にガツカリした。今までいい役ばかりだったから、端役で学校を休むのは嫌だった。誰も観てくれなくていいときえ思ってた。でも東京の千種楽に、校長と担任と教務主任の先生が観て下さった。大阪から帰って見たら、校長先生からお菓子と長い手紙が届いていた。



「…大きな舞台に圧倒されることなく存在感があり、しっかりした演技に感心し…」初めて見る校長先生の字、丁寧な文章にびっくりした！嬉しかった！！  
一つの仕事をしつかりやると沢山の縁が生まれる。そして次の仕事でまた会える人がいて、世界が広がっていく。  
最初つまらないと思った仕事だったけれど、また一つの宝物が増えたんだ♪

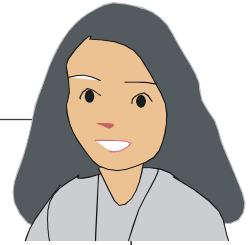


名古屋名物味噌カツ、まあちゃんの思い出の店矢場とん

2010.7 鵠通信

★舞台の後は大須をぶらぶらして、「矢場とん」を食べて帰りました。

浜松市西区舞阪町 山田貴子さん、(仮名、三十三歳)



第41回

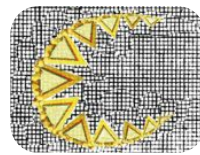
あなたからの 嬉しい声♪

私は20年ぐらい頭痛持ち。  
 片頭痛がひどく月1~2回 夕方に起きる日が多く、  
 かせをひくと必ず頭痛。  
 内科でロキソニンとアマーニを処方されて  
 ロキソニンを週に数回飲む日々。  
 毎日、朝から頭痛がして すっきりしない日が多く  
 白鳥内科医院をネットで見つけて来院して  
 治療はまず、薬物乱用頭痛を治すことから。  
 アスリを飲んで数日で 体も心もすっきりしました。  
 この1ヶ月、1日だけ2時間夕方に起きるだけでした。  
 もうすぐ4才になる娘にも イライラする二毛もはやく  
 気持ちはおちついてます。

サイトを見つけて来院し、数日後から、  
 四才になる娘にイライラすることもなく、  
 体も心もすっきりしました

【ドクター白鳥から】

「出産後、とくに生理や天気の変わり目に、ひどい頭痛がして」と、山田さんが受診したのは今年の三月。週に三、四回は、近くで処方されたロキソニンやアマーニ(効果が長く続くトリプタン製剤)片頭痛の特効薬)を服用。さらにお話を伺うと、頭痛に先立ち、目の前にぎざぎざ光るものがでてきて見えにくくなる(閃輝暗点)「前兆をとまなう片頭痛」と、その怖さにどんどん鎮痛剤が増えてしまった結果の「薬物乱用頭痛」、二種類の頭痛があります。



閃輝暗点

前兆を伴う片頭痛は、痛みが激しいことが特徴。薬物乱用になってしまったのは仕方がありません。近くのK病院に受診したとき、薬物乱用についての問診がなかったのも、よくあること。

治療は、痛み止めを一切やめてデパケン  
 を服用。数日間はずらかったけど、すぐに  
 気分が良くなった山田さん。今では月に一、  
 二回、片頭痛のときにロキソニ  
 ンやアマーニを使うだけ。薬

物乱用頭痛は断ち切りまし  
 た。六月からはデパケンも中  
 止し、七月の受診が楽しみです。



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。