

令和元年9月20日発行（第53号）

岩谷医院会報  
第53号

岩谷医院

院長 岩谷 文夫（心臓血管外科名誉専門医）  
副院長 岩谷 恭子（循環器専門医、内科認定医、産業医）  
ホームページアドレス <http://iwaya-clinic.com>

## 熱中症と暑さ指数（あつさしすうWBGIT）

9月に入って朝夕はたいぶしのぎやすくなりしました。今年の夏も暑かったですね。8月の最高気温を見ると、毎日日本のどこかで33度以上を記録し、最も高かった日は、8月15日の新潟県中条での40.7度、2番目が8月14日の同じ新潟県高田の40.3度でした。8月15日までの15日間のうち、14日間は日本のどこかで38度以上を記録しました。体温を大きく超えた数字ですね。熱中症で亡くなったというニュースも多かったですね。来年夏の東京オリンピックでマラソンが行われるのは8月2日（日）ですが、ちなみに今年の8月2日の最高気温は岐阜と大阪で記録した38.5度でした。来年の東京の気温は？——心配ですね。最高気温はわかりやすく、報道や天気予報でいつも報道されるので話題になりがちですが、温度だけではなく、湿度、日差しが強さも加味した暑さの指標に「暑さ指数」、正式名称は湿球黒球温度（WBGIT）というものがありません。この指数は、熱中症の危険度を判断する目安として国際的に用いられています。日本でも2006年より環境省がホームページで発表していますが通常はあまり報道されませんね。湿度の高い日本の夏の環境を考えると「暑さ指数」はより重要な指標ではないでしょうか？ 日本体育協会による運動時の指針では、指数21度以上で注意（積極的に水分補給）、25度以上で警戒（積極的に休憩）、28度以上で嚴重警戒（激しい運動は中止）、31度以上で危険（運動は原則中止）とされています。28度を超えると熱中症患者の発生率が急増することが知られており、東京でも2日間の比較で、最高気温が低くてもWBGITが高い日のほうが熱中症で搬送された人がずっと多かったという記録もあります。2020年東京オリンピックの開催期間はWBGITが34度を超えるという予測も出ているようです。このような過酷な環境での東京オリンピック。暑さとの戦いにどんな工夫がされるのか。特にマラソンは今から心配ですね。これからは国際的に用いられている「暑さ指数」にも注目してみましょう。（院長）

## 院長より一言

### 高血圧治療ガイドライン2019

日本における高血圧者の数は約4300万人とされています。その大部分は原因が特定できない本態性高血圧です。高血圧は動脈硬化の大きな原因の1つですので、放っておくと心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脳出血そして腎臓障害などを発症する危険があります。当院にも多くの方が高血圧で通院されています。患者さんには診察時に測る血圧だけでなく家庭血圧も出来るだけ測るように指導しています。2019年のガイドラインをみると、75歳未満の成人および動脈硬化性の病気を持っている方では、診察時血圧で130/80未満、家庭血圧で125/75未満、75歳以上の高齢者は診察時血圧で140/90未満、家庭血圧で135/85未満（mmHg）を降圧目標にしています。家庭血圧は診察時の血圧に比較して少し低く出るのでこのような数値にしたのでしょうか。患者さんの中には手作りの表やグラフに血圧を記録し、中には1か月の平均血圧まで計算して持参される方もいらっしゃいます。素晴らしい自己管理ですね。血圧は測定ごとにばらつきがあり、悩ましいこともありますが、長い経過で見ると傾向をつかむことができます。そしてそれは治療にも大変参考になります。家庭での血圧測定も日課にして、一緒に安定した血圧管理をしていきましょう。

## マカオの旅

福島市南沢又 青木 厚夫さん

旅行好きの私たち夫婦が今回選んだ場所はマカオでした。香港に行かれた方は多くてもマカオまで行かれた方はそう多くはないのではないでしょうか。

私も香港には何度か行きましたが、マカオは今回初めての旅でした。家内が以前から行ってみたいと言っていたので行くことにしたものです。

マカオは香港のすぐ近くにあり、中国本土と陸続きでつながるマカオ半島とコタイと呼ばれる島で構成されています。私達は成田空港から直行便(5時間)で行きましたが、香港からも高速フェリーで1時間、昨年は香港からマカオまでの橋が完成し車でも行けるようです。

マカオは、1840年にイギリスと清国の間で起きたアヘン戦争で香港がイギリスの領土となった後に、ポルトガルもマカオを武力で占拠しポルトガルの領土となったとのこと、その後香港がイギリスから返還された2年後の1999年にマカオもポルトガルから中国に返還され、現在は中国の特別行政区という位置づけになっています。

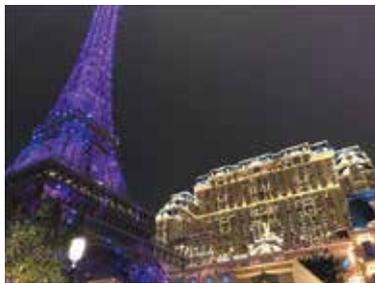
マカオと日本の関係を調べると、1543年にポルトガル人3人の乗った船が種子島に漂着し、日本に初めて鉄砲を伝来させたことは有名ですが、一説には、この船はマカオから出航してきたとの考え方もあるようです。また、マカオはイエズス会が中国や日本にキリスト教を布教するための拠点となっていたよ

うで、日本でも有名なフランシスコザビエルもマカオを拠点に活動を行っていたようです。マカオの歴史地区にある聖ヨゼフ修道院にはフランシスコザビエルの左腕の遺骨が安置されているとのことですよ。

前置きが長くなりましたが、マカオの旅の印象を書きことにしましょう。

### 1 豪華絢爛な街マカオ

マカオは「東洋のラスベガス」ともいわれるように、カジノを中心としたエンターテインメントの街でもあります。コタイ島を中心にきらびやかなホテルが立ち並び、一時夢の国に舞い込んだような幻想の世界に酔わされます。



私たち夫婦が宿泊したパリジャンマカオというホテルには、敷地内に二分の一サイズのエッフェル塔が立ち、夜は音楽に合わせてエッフェル塔のイルミネーションが様々に変化し見とれてしまいます。家内はこういう世界が見たかったようで、大満足しております。また、マカオといったらカジノ、自慢にもなりませんが全くと言っていいほど賭け事で勝つたことのない私でも、せっかく来たのだからということ家で内と二人でカジノに潜入してきました。マカオでは一番大きいといわれているベネチアンマカオホテルのカジノは、広さは東京ドーム一個分といえますからすごいスケールですが、想像していたより静かな雰囲気です。淡々と勝負が行われている場所でした。カードゲームやサイコロゲームは、場所によって賭けられる最低金

## 川柳箱より(短歌、俳句、川柳、詩など)

蒲倉琴子さん(福島市松川町)

俳句

野の物を卓に置きあり豊の秋  
病棟を青く沈めて月天心

靖国神社みたま祭献詠入選句

木の根明く土は潤みて新たなり

福島市民俳句大会福島民友新聞社賞

雨の日は雨を愉しむ傘雨の忌

\*「天心」は天の真ん中、「傘雨」は小説家久保田万太郎の俳号のことです。蒲倉さんの句は審査員の心も動かしているのですね。いつも楽しませていただいています。(院長)

亀岡さだおさん(福島市天神町)

川柳

暑い春去って雪うさぎどんな姿

負け力士汗さわやかに最敬礼

地酒飲み観光外人日本通

卒寿過ぎ喜怒哀楽の顔変化

道の駅喜びの風船地元生活

\*川柳からも亀岡さんの旺盛な好奇心がうかがわれます。これが若さの秘訣ですね(院長)

うさぎさん

川柳

ボジョレーよ今年も秋が来たようだ

木下敏久さん(福島市北中央)

俳句

桜の幹に何故駒繫ぐ 駒が勇めば花が散る

額が決まっているようで、安いところは3000円(香港ドルで20ドル)から、高いところでは30000円からという風になっているようで、場所によつてはすごい金額が動いているのでしょう。ときおり歓声が上がっているのはたぶん大勝負に勝つたのだらうなと思つたところです。私たち夫婦もほんのわずかな金額で一攫千金を狙ってみました。そうは問屋が卸さないということであえなく退散、それでも本場のカジノの雰囲気味わえたのは良かったなと思つたところです。

## 2 世界遺産の街マカオ

マカオは16世紀以降、ポルトガルを中心としたヨーロッパ諸国との貿易の重要拠点となつてきたことから、それらの遺跡がたくさん残つており、マカオ半島の中に30か所の世界遺産があります。一番の見どころは聖ポール天主堂跡で、1602年にイエズス会が建設したのですが、4人の聖人の彫刻の中にはフランシスコザビエルも入っています。また、徳川幕府がキリスト教徒を弾圧した際には、マカオに避難してきた日本人もいたとのことであり、長崎で殉教したキリシタンの遺骨も地下納骨堂に埋葬されるとのことです。フランシスコザビエルの遺骨がマカオにあることも日本が関係しており、キリシタン弾圧のため心ならずも日本を離れたフランシスコザビエルがマカオに戻る途中病に倒れ亡くなった時に、布教活動に全精力を注いでいた日



本に遺骨を送ろうとしたものの、キリシタン弾圧の中で安置が不可能であつたため、結果的にマカオに安置されることになつたとのこと。マカオと日本との深いつながりに思いをはせました。

一方、世界遺産の街を

歩いていると、石畳を修復している職人さんを見かけました。日本のように工場で作つたタイルやレンガを張り付けていくのではなく、その場所その場所の形状に合わせて10センチ四方ぐらいの石を作つて、一つ一つ当てはめていく気の遠くなるような作業のようには見えませんでした。誓をつくした豪華絢爛なホテルやカジノを思い浮かべると、歴史地区を守つていくために地道な作業をされている若者に頭の下がる思いがしました。この若者がきちんとした給料をもらつてい

## 3 グルメの街マカオ

西洋の文化と東洋の文化の接点となつたマカオ、美味しいものがないわけがありません。一番のおすすめはエッグタルト、これはもう行つて食べてもらうしかないのですが、ポルトガル式のエッグタルトは、パイ生地の中にカスタードクリームが入つており、焼き目をつけてある



のですが、「サクつとしてトロン」(家内の表現とした食感で、クリームが得も言われぬ味わい、思わず連続2個食べてしまいました。香港も近いので広東料理も美味しく、海老ワンタンなどやはりスープのおいしさに感動という感じでした。

## 4 それでも…

今回のマカオ旅行も、楽しく、美味しく、新しい発見もあり、良い旅だったなと思います。また、夫婦二人とも旅行ができる状態であり、そういう環境にあるということにも、感謝しなければならぬと思います。これからも可能な限り夫婦二人での海外旅行を続けていきたいと思っています。

それでも、海外旅行から家に帰つてきていつも思うことは、やはり日本が一番だなということです。日本ぐらいいすばらしい国はないとつくづく感じます。本当に日本に生まれてよかったなと心底思えるのも他の国を見てきたせいかもしれません。

\*ご夫婦でのマカオの旅。良かったですね。マカオの歴史から世界遺産の天主堂や美味しいエッグタルト等々。流れるようなマカオの紹介には私もマカオに行つた気分になりました。それでも「やっぱり日本が一番」と真面目な青木さんらしい締めでした。すてきな紀行文を有難うございました。(院長)



# 医院からのお知らせ



## 【インフルエンザ予防接種について】

今年もインフルエンザワクチンの接種時期が近づいてまいりました。

岩谷医院では令和元年11月1日(金)より、一斉に接種を開始いたしますので、ご希望の方はお早めに受付窓口までご相談下さい。

### \*予約の手順\*

ワクチンの予約につきましては、前回同様、接種日が決定した時点ではじめて“予約”という形になりますので、体調の良いうち早めに予約していただくことをお勧めします。

また、ワクチンを無駄なく…1人でも多くの方に接種していただきたい為、長期間にわたってのワクチンの保管(予約)は行っておりません。接種日時に接種できない場合はキャンセル扱いとなり、新たに一から予約という形となりますのでご了承下さい。

予約開始につきましては、令和元年10月15日(火)より一斉に予約開始となります。

①1回目予約…10月15日(火)～《11月中に接種できる方の予約》

②2回目予約…11月 5日(火)～《12月に接種希望の方の予約》

【※注 ワクチンがなくなり次第、予約終了となりますのでご了承下さい。】

### \*接種料金(自己負担金)\*

- ・福島市に住民登録がある満65歳以上の方…1,400円(予定)
- ・60～65歳未満で障害者手帳1級の方…1,400円(予定)
- ・生活保護者……………無 料(予定)
- ・一般の方……………4,100円(消費税10%を含む)

【※注 15歳未満の方は岩谷医院での接種は出来ませんのでご了承下さい。】

◎尚、例外としてワクチンが準備できる場合のみ、診察当日にワクチン接種ができる場合もありますので、受付窓口までお声をかけ下さい。

【※注 原則的には予約制となります。】

# 患者さんのコーナー

「盆栽コレクション」福島市矢剣町 Mさん

\*玄関のドアが開き、風除け室の棚の上に静かに置かれた盆栽の佇まいは、茶室にも似た趣があり、私にとっても癒しのコーナーになっています。(院長)



サギソウ

ヒメリンゴ



サギソウ



スナゴケ

ヒメリンゴ



クサスグリ

ウメドキ

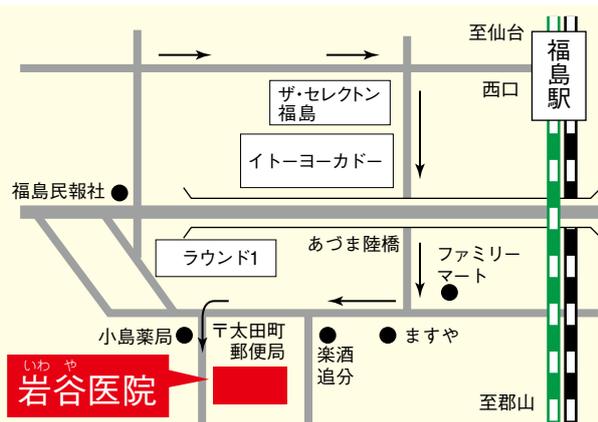


ヒメリンゴ

ヒメリンゴ

## あ と が き

やはり地球温暖化の影響なのでしょうが、今年も大雨や台風の大きな被害が続いています。8月28日に九州北部を襲った集中豪雨。そして9月9日に関東地方を襲った強い台風15号そして17号。千葉県では強風による被害で、大規模な停電が発生し、停電は10日以上続いた地区もありました。台風の発生と勢力の強さは海水の温度が関係し、温暖化の影響による海水温の上昇は本州周辺にまで及び、台風の勢力が衰えずに日本列島に上陸するのはそのためと考えられています。やはり世界規模での温暖化対策が必要なのでしょうか。ゆきうさぎ53号をお届けいたします。また今年もインフルエンザの季節がやってきます。インフルエンザの型や発生時期など、最近は以前に比べ多様化しています。これも温暖化のせいでしょうか？ なんととっても予防が大切です。



### 【福島駅西口より 徒歩7分】

〒960-8068 福島市太田町17-27ラ・シェール追分1F  
 でんわ 024-528-7770 / FAX 024-528-7780

### ★診療時間(予約の方が優先されます)

平日(木曜日を除く)は 午前9時～12時 午後2時～5時30分  
 土曜日は 午前9時～午後2時(昼休みなしで診療いたします)  
 休診日は 日曜日・祝祭日・木曜日

### ★診療項目

内科疾患・循環器疾患・動脈疾患・先天性心疾患・人工弁管理・ペースメーカー管理・人工血管管理・基本検診・健康スポーツメディカルチェック など