

星の街通信

新春号 Vol. 47
2023/2/15

ーいつき内科クリニックー
何事も基本が大事

『閉塞から抜け出し、新しい息吹を吹き込もう』

星井町薬局／星井町こころのクリニック

長谷川病院風神会便り

デザート特集

ハニーマスタードチキン

インフォメーション



何事も基本が大事

いつき内科クリニック 院長 吉田樹一郎

寒さ厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？

早いもので、いつき内科クリニックも、間もなく開業から2年の月日が経とうとしています。こうしてクリニックを維持し続けられているのは、ひとえに皆様からの温かいご支援の賜物と深く感謝しております。

ところでサッカーの日本代表が、過去に一度も勝ったことのない、優勝経験国である強豪中の強豪のドイツとスペインを破るなど大活躍した、サッカーのFIFAワールドカップカタール大会が終了しました。私も興奮しながら、主にハイライトだけでしたが、ニュースの映像を見ていました。それから数ヶ月を経て、人々の関心は、二刀流の大スターである大谷選手も出場するワールドベースボールクラシックへ注がれていることと思えます。

サッカーと野球、2つの世界を代表する人気スポーツですが、私の中学、高校時代にも深いつながりを持っています。念願だった東京の中高一貫校へ進学し、寮生活を開始しましたが、富山弁しか知らない私にとつて、東京はまるで異国のようでした。友人と喧嘩し、思わず、「このダラが！」と言ったときに失笑されたり、駅での待ち合わせで、対面のプラットホームに降りてしまったり・・・。

先輩後輩の上下関係も非常に厳しく、ここは自分の来るべき場所ではなかったのかなと落ち込む日々でした。そんな中、「お前はサッカー部に入っで鍛えないとダメになるぞ！」と厳しくも心の優しい先輩から誘われたのが、サッカーとの出会いでした。とはいえそのサッカー部は全国大会出場を目標に掲げる強豪チームで、私の同級生には東京都選抜の友人も

いましたし、先輩の中には、後にJリーガーになった人もいました。当然、運動経験ゼロの私にとっては、基礎練習も含めて何もかもが達成不可能なミツシヨンに思えて仕方がありませんでした。

それでも友人や先輩が根気強く、失敗を繰り返す私に対し、サッカーの基礎であるボールを止める、蹴る、を徹底して教えてくれました。結局中学から高校にかけてレギュラーになったことは一度もありませんでしたが、高校3年で引退するまで部活は続けることができ、辛かったけど

二度と経験できない宝の思い出として今も残り続けています。

この部活の経験で特に印象に残っていることは、サッカーが上手い人は例外なく基礎技術が一流であるということです。奇抜な技や、派手なフエイントなどができなくても問題ないのです。どんなに厳しくプレッシャーをかけられても微動だにしない体幹の強さと、自分の思うところに確実にボールを止めて、正確に蹴ることができる技術が半端ではないのです。そして常に上手くなるよう努力し続けているのです。学校からグラウンドに行くまでの道のりを、階段も含めて毎日片足飛びで来ている先輩もいました。真似しようとし



でも自分にはできませんでした。

また私の高校時代、硬式野球部の同級生は、西東京代表として春夏ともに甲子園へ出場し、夏はベスト8まで進出する大活躍を見せました。残念ながら私はサッカーの地区予選や合宿と重なり、甲子園へ直接応援に行くことはできなかったのですが、普段学校で会う同級生の活躍をテレ

ビ越しに応援したことはよく覚えています。私は野球の経験がないので、技術的なことはわからないのですが、この時のメンバーは全員、本当に仲が良く、バカがつくくらい真面目だったことを記憶しています。私の通っていた高校にスポーツクラスはなく全員が普通科でしたので、授業数も多かったと思います。硬式野球部は特別に寮と専用グラウンドがあり、毎日遅くまで練習していました。日中の眠さは半端ではなかったと思いますが、試合は昼に行われるから、集中力をつけるため絶対に授業中に居眠りしないと全員が決意して授業に取り組んでいました。野球部以外のクラスメイトとも仲が良く、とにかく学校全体を巻き込んで、自然に全員で応援する雰囲気を作られていました。この勝利の要因は、野球部員全員が、野球の練習だけではなく日常の当たり前な基本的なことを愚直にやり通したことが大きかったと思いますし、それが結果にも結びついたと思います。

翻って現代は、いつ終わるか分からないコロナとの闘争

が続いています。

コロナ以外にもインフルエンザもあるし、その他にも風邪症状を引き起こすウイルスは無数に存在します。感染症以外にも病気はたくさんあるし、コロナを制圧したとしてもいつまたどこで未知の感染症が起こらないとも限りません。このような時に一番大切なことは何か・・・。

様々な答えがあると思いますが、私は日常生活の基本を見直し、当たり前を当たり前に行うことに一つの答えがあるのではないかと思います。本当に基本的なことですが、まずは規則正しい生活習慣の確立です。なるべく決まった時間に食事をして就寝すると決め、スマホなどは見過ぎない、朝も決まった時間に起きるなどです。夜勤のある方は、夜勤の時の生活シフトを作ること大切だと思います。ネットを見ると、免疫力のアップのため、様々な方法が紹介されています。中には高価なサプリメントや健康食品を紹介するものも多数あります。私はそうした商品を否定しませんが、その前提には正しい生活習慣の確立がないと意味をなさないと思うのです。糖尿病や高コレステロール血症の治療も同様で、本来は



薬物療法を開始する前に、食事や運動療法を行い、その上で薬を使用するのが原則なのです。

サッカーや野球も、いくら高価なボールやスパイク、グローブ、パットを使用しても、基本練習をおろそかにしては絶対に上手くなりません。逆に基本技術がしっかりしている人がそうした高価な道具を使用すれば鬼に金棒になります。そして一流の選手は日常生活の些細なこともおろそかにせず、友人や家族を味方につけてこそ本来の力が発揮できます。そうしたことが慢心や油断から崩れた時に、プレーも終息に向かってしまおうと思います。

混迷の時代こそ、日常生活の基本を見直し、当たり前を当たり前に実行して、全員が健康の一流選手を目指していきましょう。そしてそのための手助けを、当クリニックでは可能なかぎりご提供させていただければと思っております。

2023年度 巻頭言

「閉塞から抜け出し、 新しい息吹を吹き込もう」

長谷川病院 院長 長谷川 徹

昨年も一年間、コロナに振り回されっぱなしの診療だったのではないかと思います。それぞれの立場で踏ん張ってくださった皆さんに感謝します。

昨年の当院のスローガン『**翻弄**（ほんごう）されずに道を究めよう』を目標に、私達は走って来ました。とは言いながら、現実にはコロナウイルスに翻弄（ほんごう）され続けた一年となりました。

アフターコロナは遙か遠くですが、2メートル以上の距離を置きながらも、皆で一堂に会することができたのは、ウィズコロナが浸透してきた証（あかし）かと思っています。この生活様式はこれからも続いていくことでしょう。

そして、私たちが変えてきた生活習慣のおかげで、インフルエンザは全然流行らないと思っていたのに、なぜか今年は猛威を振るい始めています。やはり、私たちの感染対策に緩（ゆる）みや綻（ほころ）びが出てきたという面もあるかもしれません。

一昨年の今頃でしたか、並木先生が、「長谷川くん、当院のThu-VAP（ツリウムレーザー前立腺蒸散術）の成績をまとめて発表してみたらどうだ」ということを言われ、地方会で久しぶりに発表しました。もう、北陸地方会も、オンラインで原稿を全部テ-

ブに収めて、動画にして作ったものをUSBで事務局に届けると、事務局がそれを順番に流して、画面越しで学会発表するという形態になっていました。

新しい発表形式にチャレンジして滞りなくできたことは、私自身としては翻弄（ほんごう）されず一つの道を究めることができたのではないかと思います。

さらには、長谷川病院の腎臓リハビリテーションという講演をする機会をいただきましたし、透析部門におけるコロナ対策についての取り組みをWEBハイブリット形式で発表することもできました。そういう意味では、泌尿器科領域にとどまらず、透析領域やリハビリ領域やいろんな領域の道を究めるために、昨年は自分なりに突っ走ってきたということ、を、噛みしめております。皆さんも、それぞれの立場で翻弄（ほんごう）されずに究めるべきものを究めてこられたことと思います。

今年は私も還暦を迎える年になります。ここらで過去を顧みつつ原点回帰するという意味で、若い力や新しい力を育てるということにも挑戦していきたいと思っています。

そこで、今年のスローガンは、『**閉塞から抜け出し、新しい息吹を吹き込もう**』

これとしたいと思います。新しい息吹、これは新人さんを迎え入れるとかいうことだけではなくて、自分の仕事の中でも、新しいことにチャレンジすることや周りの人たちにもう一歩踏み出してもらおうのを後押しすることを含めています。

マスクの中で、息を潜（ひそ）めているだけでは社会は前に進みませんから、マスクの中でもしっかりと深呼吸をして、伸びようとする力に息吹を吹き込んでやる、そういう思いで今年を過ごしてもらえたらと思います。



星井町薬局のクリスマス

院長 中村 主計

当院が開院して4回目の新年を迎えました。当院の診療科目は心療内科・精神科であり、その特性から、診察では患者さんとの対話が中心となり、診療期間も比較的長期になります。そのため、患者さんの言葉や行動にハッとさせられる場面も多くあります。

患者さんの中には、比較的短時間の診察で、淡々と経過の報告をされる方も多く、時々、自分の診療がどのように役に立っているのだろうかと思うこともあります。そのような疑問を抱きながら、診察している中で、「ここに来るとホッとするんです。」「私はここで困ったこと、悩みを話していくと落ち着くんです。」などの御言葉をいただくことがあります。毎回、診察室に入るなり、「私は大丈夫です。先生、無事ですか?」と聞かれる方や退室の際に、「先生も体に気を付けてね。」と毎回、声をかけてくれる方がおられます(どつちが医者なのか、わかりません)。年末の診察では、普段、あまり積極的に話をされない男子学生

さんが、小声で恥ずかしそうに「今年はお世話になりました。」

来年もよろしくお願ひします。」と挨拶されたり、対人不安が強くて、実は診察中

もとても緊張している患者さんから御挨拶を頂くと、こちらが癒されているような心持ちにさせられます。

患者さんは、様々な症状やつらい状態を伴って緊張しながら、受診されるわけですが、こちらを気遣う御言葉や御挨拶に大変勇気づけられます。振り返れば、治療をしているつもりでしたが、自分が患者さんから助けられることが多かった昨年でした。受診の際に、変わらず、安心感を提供できることをこころがけながら、患者さんが回復への第一歩を踏み出せるお手伝いをできることを目指していきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひいたします。



備えあれば憂いなし

星井町薬局 半田 愛

皆さまにおかれましては、恙なく新しい年を迎えられたことと存じます。

しかし、年末年始に帰省や旅行を楽しんだ方もいれば、新型コロナウイルスの第8波に加えてインフルエンザウイルス感染の流行もはじまり、大変な思いをされた方もいるのではないのでしょうか。

当薬局の発熱対応に関しましては、各医療機関様やご利用患者様からのご協力を得て、ドライブスルーや置配、配送などで対応を行っております。いつもよりお時間を頂いたり、電話での対応であったりとご不便をおかけする事も多いかと存じますが、今後も感染症対策の一環としてご理解・ご協力の程をお願い致します。

さて、標記の備えあれば憂いなし。薬局でも色々備えておかなければならない物事があります。薬の備蓄しかり・・・、記載できない程たくさん挙げられます。

最近ではそれに加えてIT化やDX(デジタルトランスフォーメーション)化に対応すべく、システム導入やそれに備えたセキュリティ強化など課題は様々あり、当薬局でもマイナン

バーカードによるオンライン資格確認システム導入や電子処方箋の運用のための資格取得など環境整備を整えております。

DX化など難しい言葉を並べてみましたが、効率化や情報の一元化を行うことでより患者様に安心・安全な医療を提供できるようにしていく事とデジタル音痴の私としては解釈し、格闘しております。IT化が進み、利便性や確実性は上がっていますが、人間にしか出来ない事も多くあります。

患者様のお顔を直接拝見し、薬の相談や他愛もないお話をすること。そして少しでも笑顔で安心して帰っていただく、人と人との関わりが最後には重要になるのではないのでしょうか。「憂い」には「うい」・「うれい」両方の読み方と意味があるそうです。

何かあれば星井町薬局に相談しよう。少しでも皆様の憂いを和らげられる存在、多くの方の備えになれる薬局をスタッフ一同で目指し精進してまいります。

本年もご指導・ご鞭撻のほどを宜しくお願い致します。

富山型いぐり凧 念願の【心護杯】受賞

長谷川病院風神会便り

昨年10月22・23日に第43回心護杯日本凧の会2022年秋季横浜全国大会にて、長谷川眞常先生を始めとする風神会全員の念願であった日本一の賞、心護杯（本会における最高の賞で、創作、伝統を問わず凧の未来を担う凧）を受賞することが出来ました。

今回は期待していたよりも風が弱かったにもかかわらず何度も飛翔に挑戦していた様子や、好風が吹けば独特の唸り音を響かせながら上空に滞在し、ひときわ目を引いていました。また、声をかけながら力を合わせ協力して揚がっていることも凧揚げの技術を伝えていく上で評価されたと、その後発行された会報誌の取り上げられ、会員全員が大変光栄に感じた次第です。

3年ぶりに盛大な凧揚げ大会会場となった横浜みなとみらいの臨港パークには、全国各地から大勢が参加し、遊びに来ていた子供たちも手渡しされた凧を思い思いに揚げて楽しそうに走り回っていました。犬の散歩やジョギングをしていた方々も足を止め、秋晴れの空を仰いで、近代的なビル群をバックに大きな形色とりどりの凧が舞い上がるアートのような風景を堪能している様子でした。



大空に舞う色とりどりの凧

本年度の秋季大会は、2015年以來再び新潟県三条市で開催されます。富山県越中だいまん凧まつりは、5月21日(日)大門カイトパーク(庄川

左岸河川敷)にて開催の予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



2畳大の雷神号を囲んで受賞を祝い記念撮影



今から大空へ舞う「源頼光号」



力を合わせ協力して凧を揚げる若者達



茂出木会長より心護杯を受賞し記念撮影



デザート特集

珈琲処はせ蔵スタッフ

『珈琲処 はせ蔵』は、お客様にほっと一息くつろげる癒しの空間を提供させていただいております。今回は、選りすぐりの商品の中からデザートをご紹介します。好きなお飲み物とセットでお召し上がりいただけます。

冬が終わり、お花見の季節へと移り変わります。松川べりでお花見を満喫し、帰り際ふらっと立ち寄って頂けたら嬉しいです。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。



ごろつと果肉のりんごのケーキ

シャキシャキとした食感が特徴のみずみずしい国産りんごを天面にトッピング。コクのあるカスタードクリームとりんごの爽やかな風味がよく合います。



チョコチップシフォンケーキ

ふわふわのプレーン生地にチョコチップを入れて焼き上げています。チョコチップの量とプレーンとの相性とバランスが絶妙でお互いの美味しさを引き立てあつたシフォン。



濃厚ショコラテリーヌケーキ

ねっとりとした食感、なめらかなくちどけ、素材の濃厚な味わいが特徴のテリーヌ。ベネズエラ産カカオ豆を使用。



珈琲と栗のモンブランケーキ

珈琲の味わいをプラスしたふんわり生地と濃厚マロンクリームをクリームで包んだ、大人の味わいのモンブラン。



バスクチーズケーキ

チーズフィリングを高温、短時間で焼成することで、香ばしく濃い焼き色と、クリーミーで濃厚な食感に仕上げたバスクチーズケーキです。

冬のオススメレシピ

ハニーマスタードチキン

長谷川病院 管理栄養士 宮崎 志帆

マスタードの風味を生かした減塩レシピです。

◦材料(1人分)

- ・鶏モモ肉 60g
- ・塩 0.2g
- ・コショウ 少々
- ・小麦粉 2g
- ・サラダ油 3g

<調味料>

- ・はちみつ 3g(小さじ1/2)
- ・減塩しょうゆ 1g(少々)
- ・粒マスタード 2g(少々)
- ・料理酒 2g(小さじ1/3)



栄養量(1人分)
エネルギー175kcal 蛋白質11.2g カリウム248mg リン124mg
食塩相当量0.5g

作り方

- ① 鶏モモ肉に塩、コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鶏モモ肉に火が通ったら、調味料を加え、絡めて完成。

