

第34回 健康コンサート感想より



● いつも今日の日が来るのを楽しみに待っていました。歌や踊り、ありがとうございます。皆さん、手踊りなど身体を存分にのびして楽しく過ごすことができ、気持ちが豊かになりました。友人も英会話の予定でしたが、一緒に来てくれました。お陰様で歌って笑って明日も元気に過ごせます。皆様もお身体に気をつけて下さいませ。感謝でいっぱいです。

● 初めて参加させて頂きました。すばらしかったです。ありがとうございました。感謝です。

● 院長先生の健康講話、本当の医療だと思っています。コロナワクチンも2度でやめました。新しい施設が良い場所に出来るよう願っています。

● 今日一日、本当に楽しんで歌も踊りも楽しく拝見させて頂きました。ありがとうございました。

● 楽しかったです。エイサー参加させて頂きました。感謝です。良い体験をさせて頂きました。院長先生のインフルエンザの話、良かったです。病院の先生の話が聞ける機会があるのがいいですね。また楽しみにしています。

● 牧先生の健康講話はとてわかりやすく、私も日光浴をするように心がけようと思いました。ビタミンDが大切なこと、顔のしみより大事だと。病気になるないように、ただで日光を頂けることに感謝しつつ生きていこうと思いました。沖縄の踊り、力強く、親子での舞、とても素晴らしかったです。ヴァイオリン演奏も大変良かったです。少し早いクリスマス会ができてうれしかったです。

● 今日はほかにも用事があったのですが、こちらに参加させて頂きました。殺伐とした世の中に、年に2回、温かい心にして頂けるコンサート、本当にありがとうございました。次回のコンサートで中島みゆきさんの「糸」を皆で歌えたら、とてもうれしいです。

● 時間がなく院長先生のお話しか聞けませんが、いつも楽しく、ためになる事を教えてください。

● 院長先生も副院長先生も大変よかったです。娘さん、息子さんも素晴らしいですね。皆さんがひとつになって、福島を応援している様子がよくわかります。ご苦労様!! ありがとうございます。

● 皆、芸達者ですばらしい。医療と健康のコンサートの試みは、社会貢献に役立ち、長寿国日本にふさわしい。特に今日はバラエティーに富み、内容も向上していてとても楽しかった。これからも続けて行かれることを願います。ありがとうございました。



● 立派でした。次回のコンサートを楽しみにしています。皆様お元気で。

● とても良かったです。

● 楽しかった。大変良かった。次回もぜひお願いします。自宅にまたお葉書を頂けるととてもとても幸せです。

● 今日楽しく皆さんののはつらつとした姿に元気をもらいました。

● 院長の健康講話は、とてもわかりやすく、とてもよく理解できました。ありがとうございました。楽しい時間を過ごすことができました。

● いつも親切にして頂き、ありがとうございます。毎日忙しい日々をお過ごしなのなか、この貴重な会がいつまでも続きますように祈っております。

● 東儀 Dr、親子の踊りがすばらしかった。唐船ドリーは迫力があり、とても良かったです。

● 院長先生の講話はわかりやすく、また笑いもあり、楽しくいつも聞かせて頂いています。

● 東儀先生と息子さんが顔を見合わせながらエイサーを踊る姿は、本当に親子の仲の良さを感じられます。先生も息子さんもかっこ良かったです。毎回、健康コンサートで心に元気をもらっています。出演者の皆様ありがとうございます。

● とてもすばらしかったです。ありがとうございました。



たくさんの感想をありがとうございました。6月にはアメリカから若い音楽家たちが来日します。元気にまたお会いしましょう。



洋先生のスポーツによる痛みセミナー 68 腓骨筋腱脱臼

腓骨筋腱は足首を外側に向ける働きがあり、外果（外くるぶし）の後ろ側を通過しています。この腱が、外果の上をずれることを腓骨筋腱脱臼といいます。スキー、バスケット、サッカーなどの繰り返し動作で、足が地面に固定された状態で足首をひねって受傷することが多いようです。そのままにしておくと階段昇降などで腱が脱臼した際、痛みや足首の脱力感を繰り返します。診断には外果後方の圧痛部位の確認が非常に重要で、たいていは足首を動かすことで

脱臼を再現できます。治療は受傷から間もない新鮮脱臼であれば、ギプスによる4-6週間程度の固定が行われますが、再発が50%くらいあります。早期にスポーツ復帰を望む場合や再発例・陈旧例では、腱鞘（けんしょう＝腱の周囲を包んでいる鞘状の結合組織）を修復する手術が行われます。



● 患者さんの声 ●

70歳男性。1年前から右膝痛があり、最近では歩くとき痛くなるので来院しました。身長170cm、体重76kgの肥満体型。膝の屈伸は困難で、レントゲンでは進行した変形性膝関節症と判断できます。高血圧症で内服、目が乾燥して痒くなるので点眼薬、腹部のがんと下肢静脈瘤の手術歴があり、手足が火照（ほて）って浅黒くかさついた皮膚をしています。舌は赤く中央に黄色い苔が付着しています。漢方医学的には「着痺（ちやくひ）、陰虛陽盛」と診断して薏苡仁湯（よくいにとう）と三物黄芩湯（さんもつおうごんとう）を処方しました。

2週間後、「痛みが大分消えた！ 普段の生活は問題ない」とのこと。1週間くらいで症状が軽減してきたと喜んでいました。

※「痺」とは「ふさがって通じない」という意味、着痺は湿痺（しっぴ）とも言います。

(*漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医または薬剤師に相談し、内服して下さい。)



総合誌 **あなたとともに歩む道を求めて**

215号 紹介 **TOMO-MICHI**

2024.01.01 No.215 定価 550円税込

特集 - 広がるオーガニック給食の波- 命の糧、食の安全は、私達が守る

- えん罪・袴田事件 袴田ひで子さんに聞く
- 特別取材 原爆小頭症を知っていますか？

三橋 牧院長執筆!

東儀 洋先生執筆!

元気×3

医療エッセイ **私の新米医師時代**

ばね指の体操 ~A1 プーリーストレッチ体操~

* 201~214バックナンバーもあります! ご購入、お問い合わせは受付まで。