

藍色の風 第26号 *Bando Heart Chronicle*

平成 21 年 11 月 1 日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分 28 番地 <http://www.bandoheart.jp>

マスクの効用

私が高校生の時に使用していた物理の教科書に「ガーゼマスクとウイルス」という囲み記事があったことを覚えています。ウイルスの大きさをサッカーボールに例えると、ガーゼの目は国立競技場全体の広さになり、ウイルスはマスクのガーゼの目をいとも簡単に通り抜けると書かれていました。ガーゼマスクをしたからといって口や鼻からのウイルス感染を防ぐことはできないとその当時知りました。

最近のマスクは不織布といってガーゼのような織物ではなく、熱や化学的な作用でくっつけて布状にしたものを使用しています。ガーゼマスクのように目の粗いものではありませんが、やはりウイルスの侵入を完全に防御することはできません。マスクの使用に関して混乱があるようですので知識をまとめてみました。

インフルエンザウイルスの大きさは $0.1\ \mu\text{m}$ 程度の大きさです。ウイルス自体は非常に微細なためウイルス単独で外に飛び出すことはできず、唾液などの飛沫と呼ばれる液体と共に飛び散ります。飛沫の大きさは $5\ \mu\text{m}$ ほどであり、不織布マスクで95%程度、捉えることはできます。医療用の不織布マスクをサージカルマスクと呼び、手術や検査などに際して、医療者の咳や唾液などによって抵抗力の落ちた患者さんにウイルスや細菌を感染させないようにするために使用しています。サージカルマスクは網目が細かいだけでなく不織布が三重になっていて、真ん中にはフィルターとして帯電性のシートが仕込まれています。飛沫がこれに捕捉されると、静電気の原理で飛沫がマスクの内外に飛び出さなくなっています。米国ではサージカルマスクの国家検定がありますが、日本にはありません。不織布マスクの購入時にはマスクの構造を確認されたらよいでしょう。見た目によく似ていても、濫造品があるかもしれません。

さて、インフルエンザ感染は飛沫感染ですので、病気にかかった人がサージカルマスクをすれば、感染源になる飛沫を周囲にまき散らさないため、

周囲の人々にインフルエンザをうつしにくくするという効果が期待できます。他人への感染防止としてのマスクの使用に異論はありません。

それでは自分への感染予防としてのマスク使用を考えてみます。サージカルマスクを使用しても残念ながら飛沫を完全に吸い込まないようにすることはできません。マスクと顔の隙間からも飛沫は侵入してくるからです。N95マスクといって $0.3\ \mu\text{m}$ 以上の塩化ナトリウム結晶を95%以上捉えるというマスクもありますが、そのような高性能マスクを使用しても顔とマスクの密着性に問題があり、実際的ではありません。インフルエンザの感染予防としてはマスクに頼るのではなく、咳や発熱などの症状がある人には近づかない（飛沫は2メートルほど飛びます）、人混みの多い場所は避ける、手指を清潔に保つということにつきます。

ただ、インフルエンザに感染している患者さんを診療する医療スタッフや、感染している家族を看護する人の場合には、サージカルマスクを使用することに意味はあるとされています。このような場合には容易に飛沫感染を受けるからです。

インフルエンザの流行期に電車やバスなどの密閉された空間などに閉じこめられるような場合では、身近なところで咳をされたら多量の飛沫を吸入することになり、サージカルマスクを使用することに意味はあるかもしれません。しかしこのことに関してきちんとしたエビデンスは認められず、自分が納得するように行動するしかありません。

気づかれてないマスクの効用の一つに、マスクをしていると周囲をさわった手で自分の鼻の穴などを触れないということがあります。マスクをしていれば鼻腔への接触感染を防ぐという効果はあります。

いずれにしろ、咳エチケットや感染者に濃厚接触する場合のマスクの装着以外は、まだ不確実な要素が多いのが現状です。 【坂東】

(参考文献：感染症をめぐる54の話)

第23回 日本臨床内科医学会（埼玉県）

10月中旬に埼玉県大宮市で日本臨床内科医学会が開かれました。元心臓血管外科医の私が内科医学会に出席するというのは何か面はゆい感じもありましたが、「看護師・管理栄養士と共に行う高血圧診療」という演題で発表してきました。

当クリニックで行っている高血圧診療をまとめ、降圧剤を中止し来院も不要となった人達の経過について述べました。藍色の風第25号で概要をお知らせしましたが、開院以来のカルテを再度見直してみると降圧剤を中止して来院不要となった方は男性14名、女性32名の合計46名でした。通院中止まで持ち込めた方の年齢や治療による血圧、BMIの変化、食事相談回数などを表にして下に記します。（通院中止時の男性収縮期血圧が少し高いですが、これは病院にいれば血圧が高くなる人が含まれているからです。家庭血圧はきれいに低下しています。）予想に反してBMIには統計的に有意な減少はありませんでした。体重の減少は降圧のために有利には働きますが、このことが降圧の必須条件ではないことを示しています。塩分摂取量や運動の程度、精神の安定性なども降圧に影響したのと思います。こういった点に関しては今後の検討が必要です。

さて、全ての人がこのようにうまくいくわけはありません。遺伝的な要因で、生活調整の面で

いくら頑張っても、血圧が下がらない人がいるのも事実です。しかし食事と運動の調整を行ってみることは、すべての生活習慣病の方にとって最初に行うべき治療手段です。「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」という標語をみつけました。まさにこの通りと思います。

さて、大宮駅周辺では非常にたくさんの人達が行き来していました。学会の会場で埼玉県の人口は709万人と知らされました。徳島県の9倍もあります。埼玉の社会基盤がきれいに整備されているはずですが、しかし人口や財政的な面で勝負するのではなく、別の次元で特色を出せば、徳島ももっと住みよい街になると考えながら帰途につきました。【坂東】



【降圧剤を中止し、通院も中止できた高血圧症の人々】（平成15年9月9日～平成21年9月8日）

性別	男（14名）	女（32名）
年齢（年）	56.8±5.5	59.4±8.2
食事相談回数（回数）	2.3±1.6	3.3±2.7
通院中止までの期間（年）	1.5±0.9	1.5±1.1

【降圧剤を中止し、通院も中止できた男性高血圧症の治療前後比較】

	治療開始前	通院中止時	P
収縮期血圧	161.0 ± 14.0	134.0 ± 14.6	<0.01
拡張期血圧	96.1 ± 13.3	80.4 ± 9.8	<0.01
BMI	24.9 ± 2.4	23.7 ± 1.7	N.S.

【降圧剤を中止し、通院も中止できた女性高血圧症の治療前後比較】

	治療開始前	通院中止時	P
収縮期血圧	162.5 ± 18.2	127.8 ± 9.6	<0.01
拡張期血圧	95.1 ± 11.8	76.0 ± 9.1	<0.01
BMI	24.2 ± 3.5	23.2 ± 3.0	N.S.

脚気（かっけ・脚気衝心）今昔

一度は『脚気』という言葉を目にしたことがあると思います。記憶に新しいところではちょうど一年前にテレビで放映されていた「篤姫」の中で徳川家定・徳川家茂・小松帯刀が次々と脚気で命を落としたのをご存知の方もいると思います。『脚気』って足の病気という印象が強いと思いますが、心臓も悪化することもあるのです。そして昔の病気のイメージがありますが、今も存在するのです。私自身この仕事に就き脚気による心不全の方を何人かみて驚いた1人です。では、『脚気』について簡単に説明していきます。

『脚気』とは⇒ビタミンB1欠乏症の一つで、ビタミンB1の欠乏によって心不全と末梢神経障害をきたす疾患です。心不全によって下肢のむくみが、神経障害によって下肢のしびれが起きることから『脚気』の名で呼ばれます。心臓機能の低下・不全（衝心）を併発する事から、脚気衝心とよばれることもあります。

ビタミンB1は糖質（炭水化物）の代謝（エネルギーをつくる）と、神経や心臓の正常な機能に必要不可欠です。

末梢神経障害の症状として、両側かつほぼ対称で下肢優位に発症し、つま先に針で刺されているようなチクチクする痛みがあり、足に焼けるような感覚が生じて夜間特に激しくなり、脚の筋肉に痛み、脱力感、萎縮がみられます。悪化すると腕にも広がります。

心臓の症状としては、心拍出力が増え、心拍数が増加し、血管が拡張して皮膚が温かく湿った感じになります。心臓は高い拍出量を維持できないため、やがて心不全に至り、脚や肺に水が溜まります。その結果血圧が下がり、ショックに至ることもあります。

昔『脚気』は、江戸時代のころから富裕層・将軍の間で玄米から精米されたビタミンB1を含まない白米を食べる習慣が広まりその後庶民にまで広がり、その普及とともに副食を十分にとらないことで大正期までに多くの患者・死亡者を出し結核とならぶ二大国民病といわれました。

今『脚気』は、病気の原因が究明され栄養状態も改善されたことにより一時期姿をひそめていましたが、昭和40年代後半から若者の間で脚気が増えてきました。これは、清涼飲料水・インスタント食品・スナック菓子などのジャンクフードの過剰摂取により再発してきました。発育期にビタミンB1の必要量が多いにもかかわらず、食生活への無関心からの偏食によるビタミンB1の摂取不足が原因とされています。アルコール多飲者にも多くみられ、アルコール分解の際にビタミンB1が消費されることと、偏食もかかわってのこととなります。また高齢化社会によりビタミンB1を含まない高カロリー輸液での発症も問題となっています。

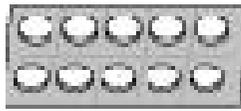
体に必要なビタミンB1は、バランスのよい食事をしていれば十分摂ることができます。その重要性は昔も今も変わることはありません。夏場、激しいスポーツの後は、体の代謝が盛んになりビタミンB1が不足気味となっているので注意して下さい。偏食せず、ビタミンB1を上手に摂って、健康保持・増進に努めましょう。

【臨床検査技師：田中・宮原】

当クリニックの脚気衝心例

61歳男性のXさん。これまで元気に生活されていましたが今年4月に全身が腫れるため急性期病院に入院されました。1ヶ月半の入院治療で腫れは改善しましたが、まだふくらはぎに浮腫の残る状態で退院されました。今後の治療は当クリニックで、として6月に来院されました。紹介状には少し特殊な病名が書いていましたが61歳まではお元気であり、その診断には奇異な感じがしました。当クリニックでの心臓超音検査の結果、脚気衝心ではないかと疑われ、ビタミンB1の値を計測すると正常下限ぎりぎりでした。数ヶ月後に再度計測するとビタミンB1値は正常値を下回っていました。入院中の食事ではビタミンが補給されたのでしょうが、退院して元の食生活に戻り、再びビタミン不足になったものと思います。独身男性であり食生活に問題がありそうです。食事に片寄りのある人に発生しやすいことがわかっています。お気をつけ下さい。【坂東】

薬の名前はご存知ですか？



「あなたが飲まれている薬は？」と尋ねられた時、どう答えられますか？

「白いんと小さいやつが朝で、赤いんが夜」「血圧が2つとコレステロールが1つ」等々、薬の色や形、大まかな種類で覚えておられませんか？ 薬を飲み間違えないよう、自分で分かりやすく覚えておくことはいいのですが、正確に伝えようとした時にはそれでは不十分です。白い薬や丸い薬はたくさんありますし、錠剤の大きさもまちまちです。赤い薬は薬そのものが赤いのか、それとも薬を包んでいるシートの色が赤いのか・・・。また、薬の種類別で覚えてとしても、同じ病気に対しても作用基序の違う薬がたくさんあり、薬の種類や色・形といった特徴だけで薬を特定することは困難です。

そこで、今回は皆さんに『薬はそれぞれ名前で見える』ことをお勧めしたいと思っています。その理由のひとつに「治療はおまかせではなく参加型で」ということがあります。今、自分が飲んでいる薬はどのような目的で医師が選択したのか、副作用にはどのようなものがあるのか等、薬の正しい知識を身につけた上でご自身の体の観察を行い、変化があった時には医師に伝えて欲しいのです。

二つ目には「自分の身を守る」があります。例えば医師から薬の種類や服用量の変更指示があった場合、薬を把握できている時は正確に対応できますが、そうでない場合、特に薬が多い方は分かりにくいかもしれません。また、当クリニックでは急変時に院長に連絡がとれるよう連絡先をお知らせしていますが、その時にご自分が飲んでいる薬の名前が分からなければ的確な指示を聞くことが困難になります。また、他院を受診する際にも、服用している薬の名前は大事な情報となります。的確な治療を受けるためには正確な情報を伝えることが必要となります。

でも、「薬の名前なんてなかなか覚えられない！」そうおっしゃる方も多いかと思います。医師が処方した薬を皆さんが手にする時、調剤薬局では薬剤師の方が薬の説明をし、薬と一緒に説明書をつけて来ています。説明書には薬の名前や飲み方、効能などが記され、分かりやすいよう薬の写真がついている場合もあります。また、調剤薬局でお渡ししているお薬手帳や当クリニックで診察後にお渡ししているカルテのコピーには、その日に処方された薬の名前や用法が記されています。服用している薬が多くて名前を覚え切れない場合は是非活用して下さい。また、高齢の方で自分の薬を覚えることが難しい場合はご家族の方の協力をお願いできればと思います。

あと、少しお願いがあります。

- ① 急な用事や天候の都合で受診予定日に来院できない場合に備えて、3～4日分ほど薬を余分にもっておかれることをお勧めします。また、薬がたくさん残っている場合には日数を調節して処方することも可能ですので、問診時にお知らせ下さい。
- ② ご自身の判断で薬の増量や減量・中止することは避け、必ず医師に相談して下さい。また、診療時間以外の時間帯に院長の携帯電話へ連絡する際には、診察時にお渡ししているカルテのコピーを手元に置いてお話し下さるようお願いいたします。
- ③ 季節の変わり目など血圧が変動する時期には、診察時にあらかじめ血圧低下や上昇時の対応方法を確認しておくことも上手な方法です。急変時に慌てずに対応でき、不安も少ないかと思えます。
- ④ 他院を受診して薬をもらった場合は、薬の名前が分かるよう、薬もしくはお薬手帳をご持参下さい。また、他院を受診される際には当クリニックで処方している薬の内容をお伝え下さい。そのときにカルテのコピーやお薬手帳をご利用いただくとよいと思います。

誰でも納得のいく医療を受けたいものです。私たちも同じ気持ちで医療を提供しています。治療に必要なお薬が適切にお使いいただけるよう、分かりにくいことがあれば遠慮なくおっしゃって下さい。

【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

野菜を食べていますか？

野菜を食べていますか？と、よく質問します。「家にたくさん作っているので野菜ばかりです。」うれしい回答です。でもよくよく聞くとかぼちゃ、芋煮などばかりとか。家にはあるけどあまり食べていないなあ。「キャベツの千切りとか少しは食べるよ。」さまざまな回答です。野菜の目標量は、1日300gの時代から350gに増えています。実際、主菜の過剰を言われている時代に野菜だけは不足しているようです。なぜ野菜を食べなければならないのでしょうか？野菜は、抗酸化ビタミン、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの補給源として最も重要な地位を示していることがわかりました。これらの機能性成分を十分に補う野菜の量は1日に350g以上、そのうち緑黄色野菜120g以上という目標が示されたのです。

※ 野菜の効能を考えましょう

- ★ 野菜は生活習慣病を防ぐ機能性成分を含む。
- ★ ビタミンC・・・体内に発生した活性酵素を消去する抗酸化ビタミンの一種。すべてのがんの予防に必要であるが、特に胃がんの発生予防に力を発揮、動脈硬化を防ぎ循環器病の予防になる。
- ★ 食物繊維・・・腸内の有用菌を増やし発ガン物質の生成する腐敗菌を減らす。腸を刺激してスムーズな排便を促し大腸がんの予防に必要。
- ★ カリウム・・・ナトリウムを体外に排泄する。血圧の上昇を防ぐ。
- ★ カルシウム・・・日本人に不足しやすい栄養素。骨粗しょう症の予防や歯の健康に必要。

※ 効果的な野菜の食べ方

緑黄色野菜とその他の野菜の比率は1：2の割合で、生野菜ばかりに頼らないで調理(蒸す、ゆでる、煮る、焼く、いためる、揚げる)などの工夫をして加熱した野菜も取り入れる。旬の食材を利用し、食事に季節感を盛り込む。芋類、根菜類などの煮物は、塩分や糖分の摂取過多になりやすい。野菜とはいえ取りすぎに注意。炒め物、ドレッシングなどの油脂を使った料理が多ならないように注意しましょう。

※ 野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースのメリットは、野菜料理が手にいらないときの代わりになることです。デメリットは、ジュースにするため不溶性食物繊維が少なくなり、粉碎するときにビタミンCが壊れることです。

野菜のメリットは、不溶性食物繊維に富み、しっかり噛むことで過剰な食欲の抑制し、代謝が活発になり、消費エネルギーが高まるなどの効果が期待できることです。食物繊維の多い野菜を食事のはじめによく噛み、ゆっくりたべることにより満腹感が高まり食べ過ぎを防ぎ、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。ビタミンCも豊富です。

このように比較したら野菜ジュースより野菜のほうに軍配が上がるのも無理はないですね。忙しいときなどトマト1個(200g)、きゅうり1本(100g)でも良いのです。ジュースは、たまに利用する程度に控えましょう。恒常的に野菜の代わりとしないことです。

野菜のみを取り出して「350g」ということを推奨しているではありません。1日の食事として野菜をたくさん取ると全体のバランスがすぐれ、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素を充足しやすくなるということです。毎日の食事では野菜の量ばかりに気をとられずに、『藍色の風 第22号』で示した基本の食事バランスも守りましょう。【藤原】

減塩教室のお知らせ

日 時：平成21年11月17日(火曜日) 午前10時30分～12時30分
高血圧、心臓病、腎臓病または塩分の気になる方はお気軽にご参加下さい。
お申し込みは受付事務までお願いします。

ピーマンはなぜ緑色？

夕食に出たチンジャオロースのピーマンを息子が残していました。「ピーマンはなんで緑色か、わかる？」私の問いかけに息子はキョトンとしていました。おもむろに次のように話しました。話しの内容を要約してみます。

地球ができて46億年といわれています。気の遠くなるような時間です。原始の地球には原始の大気と海とがあったと推測されています。太陽からの強い紫外線で原始の海の中にたくさんの有機物が合成され、約35億年前に我々の祖先である生物が発生していますが、強力な紫外線のためにたちまち消滅してしまっただけです。それらの生物のなかで紫外線に抵抗できるものが突然変異で現れ、それが現存している100万種の生物に発展してきたと考えられています。

この強力な毒性をもつ紫外線は地球の表面にできたオゾン層により遮断されるようになりました。紫外線は酸素に働きかけて活性酸素を作り出し、その活性酸素が強い障害作用を有し、生物に影響を与えます。地球上の生物は、この紫外線による活性酸素発生に対して、どのように対処するかの方策を身につけなければ生存できなかったのです。

植物の色である緑色はクロロフィル、橙色はカロチノイド、黄色はフラボノイドなどの天然色素で、これらは活性酸素を消去する作用があり、スカベンジャーと呼ばれます。植物はこういったスカベンジャーを体内に合成することで、紫外線による影響から逃れることができるようになったのです。活性酸素はいわゆる悪玉コレステロールであるLDLを酸化して変性LDLにし、動脈硬化を進ませます。また老化や癌の発生にも活性酸素が関与していることがわかっています。こういった活性酸素の害を防ぐために、この色素類を我々が身体の中に食物として取り入れると、活性酸素の発生を防いだり、発生した活性酸素を弱体化させたり、活性酸素により障害された部位を修復したりすることができます。

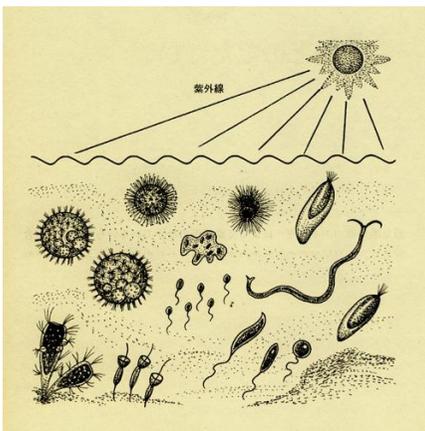
野菜を食べるということは単にビタミンをとっている、便秘によいなどということに留まらず、今回管理栄養士の藤原も記載しているように、活性酸素に対するスカベンジャーを摂取することで、動脈硬化、発癌、老化などの予防などに役立っているのです。

私は美味しい料理に対して「うまい」とは言いません。「おいしい」と言います。「食う」とも言いません。「食べる」「いただく」と言います。食材に含まれるこれらの作用を知ってしまうと、「うまい」「食う」という表現がいかにか高慢なものであるかわかります。テレビなどで放送される大食い競争や早食い競争なども、その浅はかさ故、見ていられません。食事をするという行為は35億年、営々として培われてきた、生物の非常に巧妙な仕組みを私達が戴いているのです。

話をし終わると、息子はペロリとピーマンを平らげました。

【坂東】

参考文献：続フリーラジカル入門 吉川敏一（先端医学社）



【原始の太陽と地球】



【ウッドデッキにある坂東の屋食用野菜】

インフルエンザの予防接種

朝晩もぐんと寒くなり、風邪を引きやすい季節がやってきました。それに加え、季節性のインフルエンザが流行する時期が近づいてきました。

当院では11月1日より季節性インフルエンザワクチンの予防接種がはじまります。

徳島市に住民票がある方で、

*65歳以上の方

*60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方（詳しくは院長にご確認ください）

上記に該当される方は、1800円で予防接種を受けていただくことができます。

その際、住所と生年月日が確認できる保険証などの提示を、必ずお願いします。

徳島市外の方や上記に該当されない方の予防接種は、一回3000円となります。

なお、ワクチンに限りがありますので、あらかじめお電話や診察に来られた際にインフルエンザワクチンの予約をいただきますよう、お願いいたします。

◎新型インフルエンザワクチンにつきましては、詳細が決まり次第、掲示物等でお知らせいたします。

インフルエンザや風邪に罹らない為にも、手洗い・うがい・咳エチケットなどにご協力いただき、よく寝て、食べて（食べ過ぎには注意してくださいね!）、適度な運動で風邪に負けない身体作りをお願いします♪

【湯浅・堺・木本】

受付事務交代のお知らせ

受付事務の谷口が退職し、新しく木本が入職いたしました。今後ともよろしく申し上げます。

▼平成17年7月より受付の仕事をしておりましたが、10月で退職することになりました。いろいろな経験をさせて頂き、私の人生も実りあるものとなりました。これからの生活にも役立てて行く事ができると思います。坂東ハートクリニックに係わる皆様に良き風がふきますように…大変お世話になり、ありがとうございました。

【谷口智子】



▲一日も早く慣れて、いつも笑顔を保ちたいと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

【木本弥生】

転院をご希望される時

最近、二人の方が転院をご希望になりました。お二人とも「長い間お世話になったのに、申し訳ありませんが…」と切り出されました。高齢になり、通院が困難になってきたのです。日本では病院を変えることに患者さん側にためらいがあることは知っていますが、どの病院のどの医師の診療を受けるかは患者さんが選択すればよいことです。医師との相性の良し悪し、通院の都合、仕事との関係など、通院に際して考慮すべき点は多々あると思います。そういったことをすべて考えて、ご自分にとって最適の病院、医師を選択されたらよいと考えています。転院をご希望の場合は、これまでの当クリニックでの診療経過をまとめた紹介状を作成し、お持ちいただきます。転院ご希望の場合は、遠慮無くお申し出下さい。

【坂東】

夢で逢いましょう

クリニックの待合室でいろいろな音楽が流れているのはご存知のことと思います。周囲の田圃やすぐそばの大谷山、遠く離れた眉山などを眺めていただきながら、季節にあった音楽が添うようにと選曲しています。

音楽 CD は学会出張などで東京に行ったとき、銀座の山野楽器で購入しています。この店では店頭商品が非常に多く、また CD のバーコードを器械にかざせば、ケースに入ったままで試聴できるシステムが何年も前から導入されています。以前、他の店で購入していた時には演奏者や題名から曲の情景を推測していましたが、実際に購入してみてクリニックの BGM としては適切でないと思ったことが時々ありました。その点、たくさんの作品の中から、曲の頭の部分だけが曲想を確認してから購入できる山野楽器はありがたい存在です。

今年夏に出張した際、中村八大さんのピアノ曲集「夢で逢いましょう」を見つけました。すぐに聞いてみましたが数々のなつかしい曲が流れてきました。

NHK テレビで「夢で逢いましょう」というバラエティ番組が放送されていたのは昭和36年からで、8年間放送されています。私の小中学校時代にあたります。夕食のあと、家族みんなが揃ってこの番組を見ていた記憶があります。

どの家も同じように貧乏だけれど暖かく、希望や連帯感をご近所にもいっぱいあったように思います。どこでどう間違っ、若い世代に希望を与えにくい時代にしてしまったのでしょうか。高卒者や大卒者の求人倍率の低さが報道されていますが、若い人達に対して申し訳ないという気持ちで一杯になってしまいます。

50代以上の方なら聞き覚えがあることと思います。待合室で「夢で逢いましょう」に出会われたら、しばらくの間、昭和30年代にタイムスリップしてみてください。【坂東】

夢で逢いましょう | 中村八大

Hachidai Nakamura: Piano Solo



【夢で逢いましょうのCDジャケット】



【銀座 山野楽器 本店】

お知らせ

★玄米のお餅つき 12月19日(土曜日)午前中にクリニック駐車場で行います。(小雨決行。)セイロで蒸して、臼と杵を使用するという昔ながらのお餅つきです。十臼ほどつきます。興味のある方はご参加下さい。

★年末年始休診 12月29日(火曜日)から明年1月3日(日曜日)までを休診といたします。急なご用の方は私の携帯電話にご連絡下さい。普段お渡ししているカルテは綴じて保存しておいて下さい。救急病院受診時に持参されますと、これまでの診療経過がわかり、参考になります。【坂東】