

★**医院ニュース①** 5月31日(日)は日曜当番医です。9:00~17:00の間、診療いたします。(昼休みはあります。)

★**医院ニュース②** 5月25日(月)は特別休暇にて終日休診です。

★**医院ニュース③** 5月28日(木)は南箕輪小の健診のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。★**医院**

**ニュース④** 5月15日(金)、5月29日(金)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって**夕方診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース⑤** 院長が「奥様はホームドクター(テレビ信州)」で行った「頸動脈エコー」の話はテレビ信州のホームページ(<http://www.tsb.jp/tsb-bangumi/okusama/date/2015/03/>)でも見られます。興味のある方はぜひ見て下さい。

★**医院ニュース⑥** 4月からホームページ(<http://www.osada-iin.com/>)が全面リニューアルしました。ぜひ見に来て下さい。

5月 ★5/25は休診です。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

★5/31は日曜当番医です。

☞『頸動脈エコー』



3月23日(月)~3月27日(金)  
『頸動脈エコー』  
上伊那医師会  
長 田 和裕先生

頸動脈エコーは、頸動脈の動脈硬化を観察するものです。検査にかかる時間や費用のお話もうかがえます。

放送内容を動画(Windows Media形式)でご覧いただけます。\*動画は以前放送されたものです。連絡が入っているものもございます。

3/23 3/24 3/25 3/26 3/27

日本を走る:わたしと北岳(第4回)



北岳山荘横の天幕場(2880m)には予定より早く到着した。あまり混雑もして居らず、テントの出入り口からは富士山が望めるいい場所が取れた。早速水汲み!! しかしこの頃には下の水場まで水を汲みに行かなくてもポンプで上げた水(?)を山小屋で売ってくれていた(1リットル=100円)。下まで下ってまた登ってくることを考えれば決して高いとは言えない。前の晩が車中泊であったため、この日は早々に夕飯(ご飯+レトルトカレー+味噌汁)を食べ、夕景を楽しみ、持っていったワインを少し飲んで眠りについた。翌朝は間ノ岳の頂上で御来光を迎えようと、真っ暗な内にラーメン(当時流行った高級インスタントラーメン「とりみ好麺」)を食べて気合いを入れ、出発した。中白根山手前から間ノ岳の下りまでは三千米を超えるスカイラインが2.4km長く続く最高の縦走路といわれている(三千米を超えるスカイラインは富士山の御鉢巡りが2.4km、



北アルプス中岳~槍ヶ岳の縦走路が1.7km)。天気も最高、道もそれほど危なくはないためヘッドランプで十分に行けた。間ノ岳到着は見事一番乗り。そうして予定通り真っ赤に焼ける空と北岳(右の大きい山)と甲斐駒ヶ岳



(左の小さい山)をバックに妻と写真を取り合った(前頁左下写真は院長、かなり若くてスマート!!)。ものすごい好天でとても広い間ノ岳の山頂ではゆっくりに360度の展望を楽しんだ。ここからは2800mの赤い屋根の農鳥小屋(左写真:小屋のホームページより借用)まで一気に下る。この小屋は水場が100m下の近場にあるが補給は不要。小屋を過ぎると再び西農鳥岳(3051米)の登り(右写真)となる。西農鳥岳は農鳥岳(3,025.9米)よりは高いのだが、日本百名山も二等三角点も農鳥岳にある。ちなみに北岳と間ノ岳にもなぜか三等三角点しかない。さらに以外に知られていないことだが、南アルプスの一等三角点甲斐駒ヶ岳と赤石岳のみ。富士山頂にも二等三角点しかない。(6月号へ)

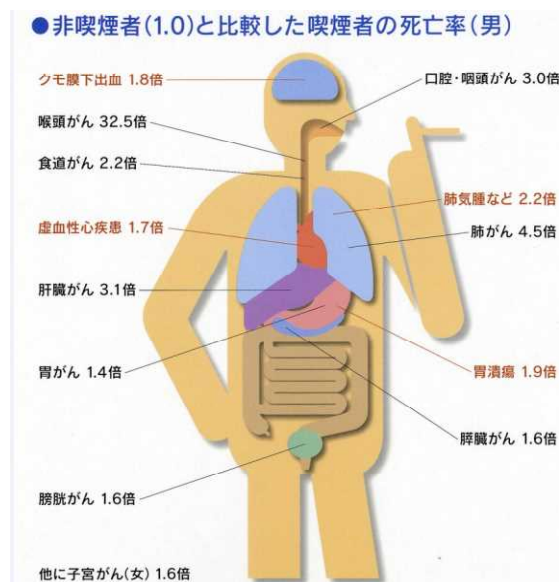
**喉頭癌:** 5月2日は忌野清志郎(右絵)の七回忌でした。声が出なくなることを嫌って代替医療に取り組んだものの3年で亡くなってしまった忌野清志郎、声を捨てて生きる道を選んだつんくさん。何れも病名は**喉頭癌**です。声を生業とする人にとってはとても恐ろしい病気です。大好きな忌野清志郎にリスペクトを込めて喉頭癌の症状と原因を示します。



忌野清志郎自画像

**喉頭癌の症状:** 喉頭がんの多くは声帯に発生します。そのため、最初は①声がしわがれるという自覚症状が出てきます。その他発生部位によって②のどの痛みや異物感、③血痰、④首のしこり、⑤呼吸がしにくい、⑥食べ物が飲み込みにくいなどの症状が出てきます。

**喉頭癌の原因:** 喉頭癌の発生数は年間約3900人であり、男女比は20:1で圧倒的に男性に多いです。喫煙、飲酒習慣、多食傾向、口腔不衛生、多弁(歌手や落語家などのどを酷使する



がん物質とは言われていませんが、喫煙との相乗効果で発癌母地を作ると推測されています。喉頭癌になりたくなければ「煙草を吸わない」ということが大事ですね。

仕事も危険因子になると言われています)などが原因といわれています。特に**喫煙**と関係が深く**1日20~30本×喫煙歴30~40年**が平均的喫煙歴と言われています。喉頭がんになった人の97.3%がたばこを吸っていたというデータもあります。(忌野清志郎、つんく、立川談志、坂本龍一(咽頭癌)、勝新太郎(咽頭癌)などみな喫煙者のようです) アルコールは元来、喉頭癌については発

