



馬場下町交差点から早稲田大学文学部正門通りを通り、キャンパスの西の端を左折して戸山台通りへ。夏目漱石の随筆「硝子戸の中」に漱石の父がこの坂を名づけたとあります。坂の途中にひつそりと「夏目漱石誕生の地」の碑が立っています。



●看護・介護の現場から—⑨●

「最期は自宅で」の思い支えた7日間

中野共立診療所 在宅医療科
主任看護師

高橋由美子

と声をかけられ、「中野です」と答えると、その方が「昔この辺りは戸山学校、近衛兵連隊があり、東京大空襲でみんな焼かれ、見るも無残な光景が広がった。あの日のことは忘れたことがない」と話してくださいました。

戦後は一時進駐軍に接収されました。今は子どもたちの呼びかわす声が遠くから聞こえ、ウォーキングする中高年の柔軟体操と休息の場所になっています。

戦後は一時進駐軍に接収されました。今は子どもたちの呼びかわす声が遠くから聞こえ、ウォーキングする中高年の柔軟体操と休息の場所にな

るですが、山というよ

り盛り土みたいです。みんなで休息をとっている時、「どちらから」

いる時、「どちらから」

今月の健康

腰が曲がる
原因は?



中野共立病院2階
医師 梨木 洋
秋田大学医学部出身
専門 一般内科
趣味 読書

「背中・腰が曲がるのは当然、このまま何もしないわ」と思っていらっしゃる方も多いかと思います。今日は、そこにご用心! というお話をさせていただきます。

背中や腰が曲がる原因の多くは、骨が脆くなったりした結果、背骨がつぶれてしまう圧迫骨折によるものです。この骨が脆くなっている状態を、骨粗鬆症といいます。

骨折は、寝たきりの原因として脳卒中の次

骨(太ももの骨)の骨折を起こしやすいときがあります。腰や足の骨の密度をはかり、血液・尿中のカルシウムやリン等を測定することで、骨の強さを推測します。

年齢や、過去に骨折がないか、ステロイド等のお薬を飲んでいないか、といった問診の結果を合わせて総合的に判定します。

「年だから」と見過ごすと怖い 骨粗鬆症 ~骨密度検査のお勧め~



ゆっくりお散歩は出会いがいっぱいです 撮影者／中野共立友の会 城 靖治さん

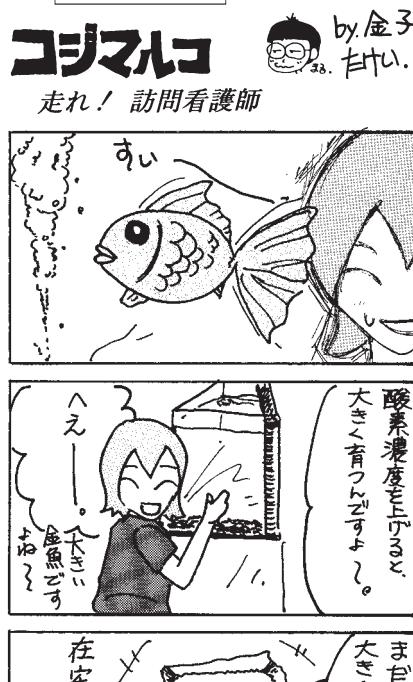
写真でホッと

骨の強さを検査
骨粗鬆症の検査には、
レントゲンによる骨密

度の測定、血液・尿検査があります。腰や足の骨の密度をはかり、血液・尿中のカルシウムやリン等を測定することで、骨の強さを推測します。

骨粗鬆症と診断された場合には、骨を強くするためのカルシウムやビタミン製剤に加えて、ビスフォスホネートというお薬や女性ホルモン製剤が使用されます。お一人お一人の状態に合わせてお薬が選択されます。

連載まんが 第57回



川柳

理屈なし 母の一と声 よく裁き
中野区若宮 小野寺 徹

友の会サークル訪問⑫

俳句サークル ~言葉探しはおもしろい~

桜山友の会

俳句はひねるもの?
詠むもの? ここで
は、仲間と一緒に楽し
むものようです。

各自用意してきた3
句を出句、出揃った句
を互選、最終的に選ば
れた上位5句を先生が
披露されます。このと
きの講評がとてもすば

らしいのです。厳しく
て、やさしくて、的確
で。「いい句だが、サイ
ダーが涼しいは当たり
前かな。泡の光を飲み
込みぬ、はどうでしょ
う」

びっくりです。句が
イキイキしてはじける
よう。「季語重ね」「字
・指導 奥石眞一先生
・参加費 月1500円

私のお勧めの花



「古代蓮」

かわしん友の会 昆 まさ子

私は、数年前から「古代蓮」の花を毎年見に行っています。場所は埼玉県行田市の「古代蓮の里」です。

約3000年から1400年前の蓮といわれていますが、花弁の数が少ない原始的な形態だそうです。濃いピンクの花が一面に咲き、なんともいわれぬ高貴な香りに魅せられて、7月上旬の早朝に行きました。

朝露の中で優雅に咲いている蓮の花は、なんともいえない気品があります。



緋の衣大緑蔭を蕭々と
核廃絶の誓あらたに原爆忌
苦瓜の瓜堂々と鉢に垂れ
母の亡きタベの軒の釣忍
ふるさとの惨事に涙す夏風
渡辺富子

・2階
・奥石眞一先生
・月1500円