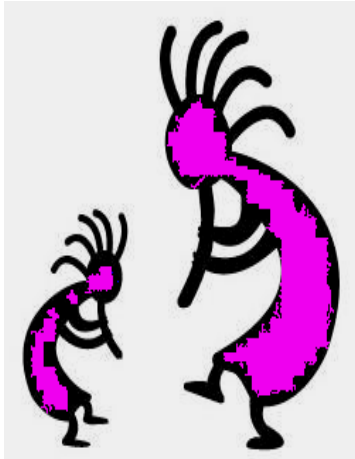


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



五月 別名 皐月(さつき)、建午月(けんごげつ)、仲夏(ちゅうか)

「皐月」の「サ」は稲のことを指すと言われています。「さくら」、「さなぶり」は豊穡の神様。田の神をさしていると言われます。

『五月の花』

ツツジ、梅檀

那須八幡ツツジ群生落

『五月の言葉』

満足と不平について

内村鑑三

満足の人とは独立の人である。不平の人とは依頼の人である。神と自己(おのれ)とにたよつて生存する人には、この世ははなはだ愉快なところである。しかるにこの明白なる原理を知らないで、他人に恩恵を求めて、その与えられざるを怒り、常に世の無常を憤りながら憂き日月を送る者は、実に愚かなる者である。幸福は常にわが腕と心にある。これを他人の手に求めて、われらに来たるものはただ失望と恥辱と不平とのみである。

(内村鑑三『統一の生』五月六日より)

『五月の暦』

- 一日 メーデー
- 二日 八十八夜、奈良東大寺聖武祭
- 三日 憲法記念日、博多どんたく(～四日)
- 四日 みどりの日
- 五日 こどもの日、立夏、端午
- 十日 愛鳥週間
- 十二日 看護の日
- 十三日 母の日
- 十五日 沖縄本土復帰記念日、葵祭
- 十八日 国際親善デー
- 二十一日 小満
- 三十一日 世界禁煙デー

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房、
白井明大「日本の七十二候を楽しむ」(東邦出版)、
平成二十九年神宮館運勢暦(神宮館)

日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)

暮らしの歳時記365日『今日は何の日か?』(講談社)

お知らせ

一、保険証の提示について

月の最初の受診時には、受付に保険証
を提示ください。

二、当番医は 八月五日・九月二日(日)です

三、診療案内

○ 一般外来診療・往診・在宅医療

○ 禁煙外来

○ 骨粗鬆症の検査・治療

○ ピロリ菌有無の検査と除菌

○ CT、MRI、PETの予約

○ 胃カメラ・大腸カメラ

○ 肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

四、外来の一部予約制の利用について

☆1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行って
います。前日までに受付で「予約ください」
是非ご利用下さい。電話でも予約できま
す。

五、六月二日(土)都合により休診となります。

六、七月二日(月)都合により午後のみ休診と

なります。午前中は診療あります。

七、七月十九日(木)開院十六周年記念コンサ

ート(詳細は後日お知らせします)

八、群馬県保険医協会

二十四時間健康テレホン

電話〇二七―二三四―四九七〇

<http://www.rajin.com/kenko/>

| | |
|----|---------------|
| 月曜 | 我が国における乳がんの現状 |
| 火曜 | 歯が痛いときの応急手当 |
| 水曜 | セックスでうつる病気 |
| 木曜 | ブラッシングの習慣 |
| 金曜 | 長生きの食生活 |
| 土日 | 学校の歯科健診 |

背くらへ

作詞 海野 厚
作曲 中山晋平

一 柱のきずは おととしの

五月五日の 背(せい)くらへ

粽(ちまき) たべたべ 兄さんが

はかってくれた 背のたけ

きのうくらべりや 何のこと

やと羽織の 紐のたけ

二 柱にもたれりや すぐ見える

遠いお山も 背くらへ

雲の上まで 顔だして

てんでに背伸び していても

雪の帽子を ぬいでさえ

一はやっぱり 富士の山

(大正十二年)

作詞家海野 厚は明治二十九年、静岡市
安倍郡豊田村(現在の静岡市曲金)に四
男三女の長男として生まれました。大学
進学後も帰省時には兄弟を柱のそばに立
たせて背丈を測ってくれたと実弟が語っ
ています。在学中に、鈴木三重吉が主催
する「赤い鳥」に投稿し、北原白秋から
認められ、野口雨情、竹久夢二、中山晋
平らとも親交がありました。「背くらへ」

では、〈たべたべ〉〈何のこと〉〈へんでに〉〈へはやっぱり〉などそれまでの童謡・唱歌では見ることのなかった日常語や擬音がふんだんに盛り込まれていることと当時としては珍しい三拍子の曲に中山が仕上げていることが特徴とされています。

中山は海野に二番の歌詞を作らせ、他の曲に優先して作曲してあげた話が伝わっています。海野が結核におかされ、症状が悪化したことを聞いていたからです。

「背くらべ」がレコーディングされて数年後に海野は二十八歳で亡くなりました。

学習研究社『私の心の歌春』参考

アツツ桜



けんこう (1011)

熱中症について

はじめに

毎年のことですが5月になると、熱中症が話題になります。今年は暑さが早く始まり、4月にも熱中症の報告が出ています。熱中症は予防と正しい対応によりパーセント救命できる病気です。自分及び周りの人たちの健康を守ってください。

一、熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の体温調整機能が破綻して発症する障害の総称です。

二、熱中症の症状

- ・めまい・失神
- ・筋肉痛・筋肉の硬直
- ・大量発汗
- ・頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感・虚脱感
- ・意識障害
- ・痙攣
- ・手足の運動障害
- ・高体温

など、一見して熱中症が思い付かない症状もあるので注意が必要です。

三、熱中症を引き起こす条件

環境面、身体面、行動面の条件が3つが重なると熱中症を起すリスクが増えます。予防としてはどれかを避けるように考えます。

環境面では必ずしも個人だけでは改善できず、みんなで協力し合わなければならぬということもあります。

環境

・気温が高い・湿度が高い(温熱指数での評価WBTI)・風が弱い・日差しが強い・急に暑くなった日・閉め切った室内

からだ

・高齢、乳幼児、肥満・持病(糖尿・心臓)・低栄養状態・脱水状態(下痢など)・体調不良(二日酔いなど)

行動

・慣れない運動・激しい運動・長時間屋外作業

四、熱中症を疑ったら何をしたらよいか？

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に避難する

2 脱衣と冷却

①衣類を脱がせて、体からの熱の放散を

助ける。きついベルトやネクタイ等は緩めて風通しを良くする。

②露出した皮膚に水をかけて、うちわ

や扇風機で風を送り、体を冷やす。また下着の上から水をかけてもよい。(冷たすぎない、霧吹きで)

③水囊などがあれば、前頸部の両脇、わきの下、大腿付け根の前面、股関節部にあてて皮膚の直下をゆくり流れている血液を冷やす。

④体温の冷却はできるだけ早くおこな

う。救命はいかに早く体温を下げるかにかかっています。

3 水分・塩分の補給

①冷たい水を持たせて、自分で飲む

でも
らう。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。大量の発汗があつた場合は汗で失われた塩分

も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが良い。食塩

水(1-2g/1リットル)も有効です。

②応答が明瞭で、意識がはっきりしていれば、口から冷やした水分をどんどん与える。

③呼びかけに対する反応がおかしかったり、意識障害があるときには誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また吐き気や嘔吐の症状は、胃腸の働きが鈍っている証拠なので経口で水分を入れないで病院での点滴が必要です。

④自力で水分の摂取ができないときは、点滴で補うため、医療機関への搬送が最優先です。

4 医療機関への搬送

1. 水分補給

五、熱中症の予防

1. 水分補給

*自宅でする経口補水液の作り方

・砂糖 20-40g
・塩 3g
・レモン果汁 1/2個

2. エアコン

室温28℃、湿度70%を超えたらエアコン使用

六、高齢者への対応

1 高齢者は、主に加齢による体の衰えが原因で熱中症になりやすい。

2. 気温の上昇に鈍感になり、脱水症状が始まっても自分で体の異変に気付きにくくなっている。

3. そのため、家族や周囲の人が異変に気づきにくく、救急搬送されるまで異変が分からぬことが多い。

4. 高齢者が周りにいる時は周囲の方による事前のサポートが必要です。

5. また、**高血圧**や**糖尿病**、**認知症**など持病がある人も重症化しやすいので注意が必要。

七、まとめ

・熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の体温調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。

・**死に至る可能性のある**病態です。

・対処法を知っていれば100%防ぎうることを予防法を知って、重症化を防ぎましょう。

①こまめな水分補給

②温度・湿度に合わせてエアコン使用

③それには暑さ指数での環境のチェック、評価が必要:気温のチェックだけでは不足



④高齢者、高血圧症、糖尿病、認知症の人にはとくに注意、高齢者は口渇感が少ないので手遅れになりがち。

⑤暑熱順化の必要性

・応急処置を知っていれば救命できます。

①涼しい環境への避難

②脱衣・冷却

③水分・塩分補給

④医療機関への搬送

院長のひとりごと(百四十九)

電話にまつわる話(二)

枕元

◇大学を卒業して外科学教室に入ったとき、数年先輩の先生が東京で小児外科の修練をして帰って来られて、私たちと同じ学年として一緒に勤務体制で働いた。

◇4年の修練を受けた人と卒業したてでは親と子以上の知識と技術の差があった。ある先輩外科医は『外科医は1年違えば神さまだ』と言ってくれたことがあり、まさにその通りだと思ったころのこと、4年の違いを表現する言葉は見つからない。

◇生まれたての赤ちゃんの頭皮や足底の内側に糸のような細い血管が透けて見えるが、ここに頭皮針とよばれる注射針で点滴を入れ、新生児が動いても外れないようにテープで固定している姿を私たち新米医師は芸術作品を見るような思いで固唾をのんで見守っていた。

◇高カロリー輸液といって、生体が必要としている栄養素全体を点滴で補給するという技術が始まったばかりのころでした。ベビーの体重をグラム単位で測定しこれに見

合ったカロリー数、糖質、アミノ酸、脂肪、電解質(塩分)、ビタミンを1日ごとに計算して補給する。皆がその先生の周りに集まって計算式や考え方の流れをノートに書き写した。

◇夜遅くまでカンファランスをしてこの先生が異常に生まれてきたベビーに対してどんな熱い思いを持っているかを学んだ。話が一段落し散会する時に、『外科医は電話の受話器を枕元に置いて寝るものだ』と一回だけ論してくれたことが、四十三年経った今でも耳に残っている。

◇先生は、その後多くの苦難を背負うことになるが、患者さんに向かう姿勢は揺るぎがなかった。一般の医者として開業する時、挨拶で『患者さんを自らの親と思い、子と思つて診療する』と話されていた。当然受けるべき栄養をなにも求めず、惜しいかな、6年前に病に倒れた。壮絶な生き方とともに、示してくれた外科医の厳格な心構えは私の生涯を貫いている。

視覚障害者

◇ある医師が書いた本で、視覚と聴覚で一方を失うとしたらどちらを残したいと思いますか、という問いかけがあった。

外来でも患者さんに聞いてみることもあるが、答えはほぼ全員が『目が見えている方がいい』という答えであった。

◆その本の著者は、『どちらかと言えば私は聴覚が残ってほしい』

と言われました。それは他の人からのやさしい言葉や好きな音楽が聴けるから、というのが理由だと言いました。

◇出産後、家内がお世話していた視覚障害の方がおられました。その方がご主人の病気のことで私と話がしたいと家内が訪問に行った先で電話に出られたことがあります。

◆一般に人との会話では目で顔の表情を見ながら会話を進めて行きますが、電話では表情が見えないので、自分の感情は声の調子を変えながらややおおげさな発声で伝えることとなります。

しかし、普段が顔の表情で感情を伝えてしまっていることが多いため、声だけのコミュニケーションでは声の調子に思いを表しきれないことを感じます。

◇この女性の場合は、日常的に聴覚だけから情報を得ているので、わたしの声のよどみ、会話の滞りを敏感に受け止め

ているだろうと、想像しました。

そのため、わたしの思考が追いつかず言葉を受け取れなくなると生じた一瞬間の沈黙が、私が不快を感じたから会話を途切れさせているのではないことを伝えなくてはならないと焦ってしまうのです。

この傾向は電話に限らず、外来でも視覚に障害がある人と話すときは、いつも緊張しています。わたしたちの何倍も研ぎ澄まされた聴覚で、わたしが話すことに集中している人の前では、ひと言話すことが真剣勝負です。

◆最近はずいぶん耳が遠くなって、聴き返すことが多くなりましたが、一緒にいるグループの会話がはずんでいるときも、話について行けず、たとえに挙げたこの本の著者が言うように、確かに視覚以上に耳がしつかり聞こえた方がよいなと考えることがしばしばです。視覚、聴覚両方の能力を同時に望まずとも、会話が聞き取りにくくなったときには、目を閉じると大きな声で聞こえるというようなことがあるとよいなと考えています。

意外な転送電話の結末

◇仕事から病院を離れる時には携帯へ転送する設定にしている。気になる患者さんがいる時にはその人の携帯や家庭電話もメールアドレスに登録しておきます。

◆こんなことがありました。90歳近い活動的な老人から転送で携帯に着信がありました。受信しようとしたら切れてしまい、こちらから返信で電話をするのですが、一向に出てくれません。でもその方の容態が気になっていた事でもあったので、その後も何回かダイヤルしました。

◇あ、ようやく出た、と思ったら意外な言葉が返ってきました。

「あなたはね、一体どういう気で私に電話を何回も何回もかけてくるのですか。ひとが迷惑していると思いませんか！」

私は、腰が抜けてしまうほどに衝撃を受けたが、なんとか立ち直って説明をしました。

◇病院に電話をもらおうと私の携帯につながるが、こちらから返信すると私の携帯番号が出てしまうので驚かれたの

でしょう、と。老人は恐縮しておられたが、いまどきは確かに知らない電話が自分の携帯に来るのは詐欺まがいのことが社会問題となつていくことだから、高齢者が警戒されるのも無理がないと思いました。

◆最近、休日にあつたことでは、一足違いで携帯での呼び出しに出られず、こちらから着信番号に返信しました。

『秋山医院ですけど、いま電話いただきました？』

『いや、してないよ』

『これ、その返信なんですけど』

『あなたが、間違い電話したんでしよう？』

『そうじゃない、こちらに来た電話に返信…』

切れてしまった。

◇携帯に知らない番号から電話が来るのは確かに気持ちがいなものではないだろうが、公的立場とは言え、自分でかける分には平気で携帯で電話をかけてくるが、他からかかってくる電話が携帯からだといふことにも過敏に反応することに違和感

を感じた。

◆なにごとくも、よかれと思ってやっていたことが悪意に取られることはとても疲れてしまうことです。

ブラキカム



ユウゲシヨウ

