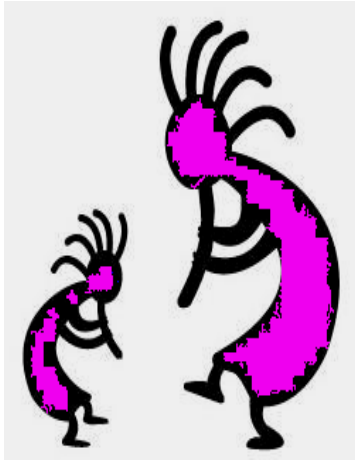


秋山医院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



六月 別名 水無月(みなづき)、建未月(けんびげつ)、季夏(きか)

水無月は「水の無い月」という意もあるが、稲作の国であることから、田という田に水が張られている「水の月」が語源とされています。

『六月の花』

花菖蒲(アイリス)、紫陽花、九輪草、雪の下、敦盛草、泰山木、カラー、岩鏡、大山蓮華、さつき、卯木(うつき)、花菖蒲、夏椿、額紫陽花、立葵、銭葵、どくだみ

神津牧場 photo by hmrta



『六月の言葉』

神に逆らったからといってその刑罰として直ちに病いにかかり、貧に迫り、または社会の地位を失うものではない。否、多くの場合においては実の境遇の改善は神を捨て去った結果として来るものである。神に逆らった靦面(てきめん)の刑罰は品性の墮落である。すなわち清いことと高いことが見えなくなつて、卑しいことと低いことを追求するようになることである。しかしながらこれは最も恐るべき刑罰であつて、人にとつて実はこれよりも重い刑罰はないのである。そうしてこの刑罰の特に重いわけはこれを受けた者がその刑罰であることを解せないことである。私たちは神に祈りどんな他の刑罰を受けてもこの恐るべき品性墮落の刑罰を受けないよう努めなくてはならない。

(内村鑑三『一日一生』五月九日)

『六月の暦』

- 一日 電波の日(昭和二十五年電波法と放送法が施行)、写真の日、気象記念日
- 二日 横浜開港記念日(嘉永六年(一八五三)、大砲で武装したペリーの黒船艦隊が東京湾をデモンストレーション) 本能寺の変(一五八二)
- 四日 歯と口の健康週間、伝教大師忌
- 五日 世界環境デー、熱田神宮祭

六日 芒種(稲や麦など穂の出る植物の種をまくこと)

八日 チャグチャグ馬コ

十一日 入梅

十五日 弘法大師誕生会

十六日 父の日

十八日 海外移住の日

十九日 桜桃忌(太宰治、十三日に入水)

二十二日 夏至

二十三日 沖縄慰霊の日、オリンピックデー

二十九日 ビートルズ来日(一九六六)

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

平成三十一年神宮館運勢暦(神宮館)

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 六月二十三日(日)

☆私用で八月十六日〜八月三十日休診いたします。

2〜4日間、午前中だけ代診になります。

詳細は追ってお知らせいたします。

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

外来の混雑でご迷惑をおかけしています。

待ち時間を減らす努力はいつも心がけておりますが、救急で重症な患者さんが多く、全員の予約制は取れない現状です。どうしても時間に制約がおりの方に

☆1時間2名ずつ、予約制で診療を行っています。

前日まで受付けておりますので、電話でのご予約

ください。

ドクダミの花



五、群馬県保険医協会

二十四時間健康テレホン

電話〇二七―三三四―四九七〇

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

月	糖尿病の人の歯科治療
火	オーラルフレイル
水	歯の訪問診療
木	砂糖とむし歯
金	保険で出来る歯周病の治療
土	マウスピースによる歯科矯正

六、開院17周年記念コンサート

期日 令和元年 7月18日(木)

午後七時から

会場 秋山医院待合室

演奏 フルート 鶴渕千景

ピアノ 田中悠一郎

月の沙漠

作詞 かとうまささを
作曲 佐々木すぐる

(大正十二年)

一 月の沙漠を はるばると
旅の駱駝がゆきました
金と銀との鞍(くら)おいて
二つならんでゆきました

二 金の鞍には銀の鬻
銀の鞍には金の鬻

二つの鬻は それぞれに
ひもで結んでありました

三 さきの鞍には王子さま
あとの鞍にはお姫さま
乗った二人は おそろいの
白い上着をきてました

四 ひろい沙漠をひとすじに
二人はどこへゆくのでしょうか
朧にけぶる月の夜を
対の駱駝はとぼとぼと

砂丘を越えてゆきました
黙って越えてゆきました

加藤まささを(本名/正男)は明治三十年静岡県の生まれ。絵を描き歌をうたうことが好きな少年だったが、父の許可が出ず美術学校への進学をあきらめ立教大学英文科に進んだという。しかし学校に通いながら日本画の巨匠川端玉章が設立した学校などに通い絵の勉強に励んだ。

『月の沙漠』は大正十年に書かれ、十二年にさし絵とともに『少女俱樂部』に発表された。

これを見た作曲家の佐々木すぐる(本名/英)は詩に感激しすぐに曲をつけたがまだ無名だったため知られることはなかった。自己出版で自作・他作を問わず童謡の楽譜を紹介し、六百を超える小学校を訪問して演奏したという。

昭和二年、そういった努力が実を結びJOAK(現在のNHK)から安西愛子の歌で全国に初めて流れ国民的愛唱歌となった。

佐々木はその後作曲家として活動し、「お山の杉の子」「赤ちゃんのお耳」「昭和の子ども」など、三千曲に及ぶといえます。

学習研究社『私の心の歌 春』参考

けんこう (一一五)

高血圧治療ガイドライン2019

はじめに

日本には高血圧の人が約4300万人いると推定されています。この状態が続くとは脳卒中、腎不全、心筋梗塞、認知症など重大な病気のリスクを高めると言われています。

日本高血圧学会は、5年ぶりに改訂となる「高血圧治療ガイドライン」を発表しました。特徴は

- ①血圧分類の改訂
- ②降圧目標が下げられたこと
- ③治療がどのように変わるかを中心にしていることです。順に考えて行きましょう。

一、血圧分類の改訂

高血圧の診断基準『上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上』は変わっていないが、測定血圧の値が正常のなかでも高めなのか、どのくらいの危険度なのかを分類したものを『血圧分類』として次の図に示すとおりである。

ガイドライン改訂のポイント① 血圧分類の改定

ガイドライン2014		ガイドライン2019	
診察室血圧 (mmHg)		診察室血圧 (mmHg)	
120未満 かつ 80未満	至適血圧	120未満 かつ 80未満	正常血圧
120~129 かつ/または 80~84	正常血圧	120~129 かつ 80未満	正常高値血圧
130~139 かつ/または 85~89	正常高値血圧	130~139 かつ/または 80~89	高値血圧
140以上 かつ/または 90以上	高血圧	140以上 かつ/または 90以上	高血圧

※ガイドラインでは、「高血圧」のなかにもさらに細かい分類がある(ここでは割愛)。

この分類では**正常血圧は120mmHg**とされ
た。
いろいろな臨床研究の結果、血圧が高く
なるほど、それに比例して脳卒中や心筋
梗塞などが起きるリスクが高くなること
がわかっており、一方社会全体では
「130-139mmHg」

に当てはまる人が多いためこの人達が
120mmHg未満に抑えられていればこれら合
併症のリスクが大幅に下がることが期待さ
れています。

二、降圧目標

診断基準で**140mmHg以上、または90mmHg
以上で高血圧と診断された人を対象として**
降圧目標が設けられました。

「130mmHg未満、かつ下の血圧が80mmHg未
満」と従来より**厳格な目標**となっています。
この目標値は最新研究の総合的・科学的分
析結果によりここまで下げることににより脳
卒中などの予防に関してのメリットが大き
いことが明らかにされたことに由ります。
(当然120mmHg以下ならもつと良いとい
うことです)

ガイドライン改訂のポイント② より厳格な降圧目標

「高血圧治療ガイドライン2019」
による降圧目標

診察室血圧 (mmHg)	
75歳未満 の場合	130未満で80未満
75歳以上 の場合	140未満で90未満

※診断基準(140mmHg以上 または 90mmHg以上)で高血圧と診断された人が対象。
※糖尿病や慢性腎臓病などがある場合は、
それに応じた降圧目標が定められる。

三、治療法の変化

- 1 薬を増やさずに、正しい生活習慣、
運動、減塩で低下させよう!
- 2 生活習慣改善は薬も効きやすくする。
減塩の工夫と効果
- 3

- ・だしを多くして塩分(味噌)を減らす。
- ・醤油・ソースは「かけない」で「つけて」
- ・スパイスやレモンで味にアクセント
- ・塩分の少ない加工食品を選ぶ(日本人の
食品の6-7割が加工食品)
- ・英国では加工食品の塩分を10年間で2
0・40%減らすことにより、血圧はわ
ずか3mmHgしか下降しなかったが、
脳卒中・心臓病による死亡が約40%下
降したと発表されています。

四、高血圧対策

- 1 高血圧のある人
 - ① 降圧目標をめざして、治療に取
り組む
 - ② 治療は、運動・減塩などの生活
習慣の改善が基本
 - ③ 生活習慣の改善を行っても血
圧が十分に下がらない場合は、降
圧薬を使って目標値まで下げるこ
とを目指す。

2 正常血圧・正常高値血圧・高値血圧の人

① 今現在は高血圧でなくても、血圧を上げないために効果のある生活習慣を実践する

『高血圧にならない』や『やや高め血圧を下げる』ことを目指して対策に取り組み、将来的に高血圧を招かないことで、自分の健康寿命を延ばそう。

3 社会全体で取り組むことが、高血圧対策のカギ

① 治療の基本方針は、患者さんと医師の間で相談・共有

② 患者さんの日常生活に近い、地域の保健師や管理栄養士などによる、きめ細かなサポート

③ かかりつけ医や薬剤師と、専門医との連携

④ 行政や産業界などによる、社会全体への高血圧対策の実施
医療者だけでなく、地域・社会全体が一体となって対策を進めて行くことが求められる。

院長のひとりごと(百六十二)

神様のルンバ

◇ロボット掃除機『ルンバ』を日本が得意の

「語呂合わせ」で「ル(6)ン(0)バ(8)」と読んで、六月八日が『ルンバの日』として登録されているとか。

◆アメリカのアイロボット社が2002年(平成14年)第1世代のロボット掃除機『ルンバ』を売り出した。その名前の響きの良さから『ロボット掃除機』というより『ルンバ』という商品名の方が他社の掃除機を説明する時にも通りがよくなっています。キューバ生まれのラテン音楽・ダンスの「Rumba」と英語の「部屋」を意味する「Room」をあわせて「Roomba」としたとのこと、「うーん」心憎い。

◇発売当時は『四角い部屋を丸く掃く』大雑把な人が物好きに使う機械かと考え、気に留めていなかった。しかし産業医として社員の健康相談に行っている会社の職場巡視の時に、自分の考えがまちがっていたことに気づきました。

◆広い倉庫で保管物資と床との隙間を走り回っているロボットを見て、人の手の届かないところに潜って行って仕事をできることに『なるほど！』と脱帽したのです。さらに驚

いたことには、コードが不要で充電で動き回り、必要になると元の位置に戻ってきて自分で充電していることで、発明者の発想に早々にノックダウンです。

◇掃除と言うと、家庭用の掃除機でコンセントから電源を取り、コードに絡まりながらゴロゴロと引きずりまわす電気掃除機のイメージを超えられなかったのが自分の限界でした。そういえば、その掃除機でさえ、畳の目に添って掃く筈に慣れていた当時の日本人には、好ましくは見られていなかったことを思い出します。



◆今年になって、末の娘が、『こんな買ったよ』と他社製の『ルンバ』を家に持って来て見せた。騒音も立てずに部屋中を動き回り、行き止まりになると、向きを変え、黙々と歩きまわるこの器械に、先年死んだ『自閉症』傾向の柴犬のおもかげを見て懐かしかった。

◇娘の思惑が当たり、新奇ものの好きの父親はバーゲンの時を見済まして、前橋と藤岡に一台ずつ買ってしまった。『ほら、お父さんは必ず買うと思った』という娘たちの得意そうな顔がちらつくのは承知の上で。

◆目に見えるごみも結構拾わずに黙って走り回る『ルンバ』に『まあお前のやることはそんな程度のもんだろうて・・・』と頭をなでながら、ダッシュケースを外して見て驚いた。細かいごみが、これでもかというほどに集められていた。

◇一人でつまらなくなると、『おい、走り回ってこい』と言うと、またカサカサカサと出発して、操作器で呼ぶとどこからともなく戻ってくる。ある時なかなか戻って来ないので家内と孫娘が搜索に行ったところ、玄関のマットを押してそのまま玄

関の土間に墜落し、動けなくなっていたという。4歳の孫がそのときのようなすを手と足を細かく動かして説明してくれた。 TENTU虫とかコガネムシがひっくり返って手足を動かしているあの姿の様だといった、なるほど、なるほど。

◆…そよ風の吹くころ、彼らは、神である主が園を歩き回られる音を聞いた。それで人(アダム)とその妻(エバ)は、神である主の御顔を避けて、園の木の間身を隠した。神である主は、人に呼びかけ、彼に言われた。『あなたはどこにいるのか』
彼は言った。『わたしは、あなたの足音を園の中で聴いたので、自分が裸であることを恐れて、身を隠しています』…

(旧約聖書創世記3、8-10)

オオキンケイギク



◇旧約の神様は、自分の最後の創造物である人間がどのように素晴らしく育っていくかを知りたくてたまらなかつただろう。しかし、ほんの少し目を離れた瞬間にサタンは蛇を使つて実に巧妙に人を神様から離反させてしまった。人の心から塵を取り払い神への回復を果たす過程が人間世界であり人類の歴史、人の一生なのかもしれない。

◆自分では知らずにいる心の塵は、いかほどであろうか？

自分では清浄、ゴミひとつないと思つても、神様の『ルンバ』に探られたらその塵埃は直視できないほど膨大に違いない。神様にスイツチを入れて貰うきっかけは、自分の日々の歩みの質によるのであろう。

ホタルブクロ

