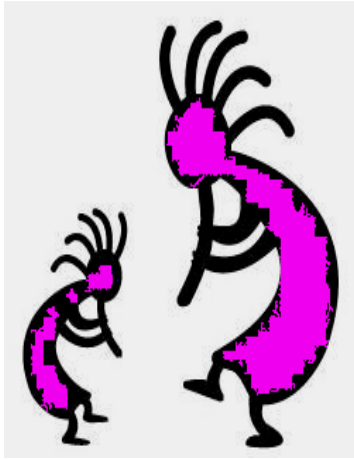


令和元年 7 月 (No192)

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



七月 別名 文月(ふづき・ふみづき)、建申月(けんしんげつ)、孟秋(もうしゅう)

文月は暦では秋のこのころ、夜が長くなるので読書に適しているという意味と、「穂含月(ほふみづき)」

「含月(ふくみづき)」が語源とする説があります。

『七月の花』

合歓の木(ねむのき)、百日紅(さるすべり)、木槿(むくげ)、睡蓮(すいれん)、蓮、野花菖蒲(のはなしようぶ)、擬宝珠(ぎぼうし)、振花(ねじりばな)、紅花、透し百合(すかしゆり)、日光黄菅(につこうきすげ)、鹿子百合(かのこゆり)

ひまわり

『七月の言葉』

試練は人生の付きものである。試練のない人生ではない。イエスにあった。われら各自にある。試練は意志の選択の試みである。より高きものとより低きもの、肉と霊、来世と現世、神とこの世、キリストとサタン、いずれも明白なる対照物であつて、人という人、信者という信者は、いつか一度は、しかり、幾度も、二者いずれを選ぶかと試みらるるのである。そして上なるものを選びし時に上り、下なるものを選びし時に下る。人生の成功と失敗はこの選択いかんによりて定まる。かくのごとくに見て、人生は試練の連続である。人生の試験である。及第か落第か。試験地獄はこれを人生そのものにおいて見るのである。

(内村鑑三『統一の生』六月二十六日)

『七月の暦』

- 一日 富士山開き、国民安全の日
- 二日 半夏生
- 四日 米国独立記念日
- 五日 栄西禅師忌
- 六日 東京入谷朝顔市
- 七日 小暑、七夕
- 九日 鷗外忌、東京浅草観音ほおずき市
- 十三日 ぼん迎え火、東京靖国神社みたま祭
- 十五日 海の日、ぼん、
- 十六日 ぼん送り火、藪入り、

二十日 土用

二十三日 大暑

二十四日 河童忌

二十七日 相馬野馬追大祭（二十九日）

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

平成三十二年神宮館運勢暦（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、私用で八月十六日～八月三十日休診

八月三十一日（土）からは通常どおりです。

この間、2日間は午前中だけ代診になります。

服薬が不足の時などに、ご利用ください。

希望医療機関などに紹介させていただくともあります。

・代わりの医師による診療日

（8/22、8/29 の午前のみ十二時半まで）

・お薬の不足がないように保有分を、確認しておいてください。

・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

（詳細は巻末にありますので、参照ください）

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、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

おありの方に

☆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、電話で予約く

ださい。ご利用ください。

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―二三四―四九七〇

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



月	夏の皮膚病 その1
火	夏の皮膚病 その2
水	紫外線対策に有効な食べ物
木	冷えと妊娠・出産
金	腰痛への新しいアプローチ
土	マダニに刺されたら

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

牧場の朝

作詞 杉村楚人冠

作曲 船橋 栄吉

一 ただ一面に 立ちこめた

牧場の朝の 霧の海

ポプラ並木の うつすりと

黒い底から 勇ましく

鐘が鳴る鳴る かんかんと

二 もう起き出した 小舎小舎(こやこや)の

あたりに高い 人の声

霧に包まれ あちこちに

動く羊の 幾群(いくむれ)の

鈴が鳴る鳴る りんりんと

三 今さし昇る 日の影に

夢からさめた 森や山

あかい光に 染められた

遠い野末(のすえ)に 牧童の

笛が鳴る鳴る ぴいぴいと

(昭和七年)

題名の「牧場」は福島県岩瀬郡鏡石町の岩瀬牧場で明治十三年に日本最初の宮内省直営の牧場。作詞の杉村は、昭和四十三年にここを取材で訪れて深い霧の名所で夜明けを待つ牧場の情景を見事な作品にした。一番の「鐘」は明治四十年、オランダ産のホルスタインと農機具を輸入した時に、友好の印としてオランダから

送られたものだという。昭和四十八年まで一日六回、作業時間に合わせてならされたが、今は取り外されて保存されているとのこと。作曲の船橋栄吉は、明治二十二年、兵庫県明石市の生まれ。東京音楽学校(現在の東京芸術大学)を卒業しベルリン国立音楽院に留学。帰国して、母校の教授として声楽と作曲を指導した。『新訂 尋常小学唱歌』は教師用のピアノ用伴奏譜を初めてつけた教科書として知られているが、「牧場の朝」の伴奏の美しさは特筆され、当時の唱歌の中で最も優れた作品と言われている。

学習研究社『私の心の歌 夏』参考

立葵



ヘイチゴ



けんこう (一一六)

熱中症 2019

はじめに

熱中症による死亡は1000人を超えるといわれています。熱中症の予防、症状、対応を知り、自分や周囲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

二、熱中症の症状

熱中症ではどんな症状があるのでしょうか？

- ・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

三、熱中症の発症要因

1. 環境要因

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・部屋を閉めきっている
- ・急に暑くなる
- ・日差しが強い

2. 体の状態

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

3. 行動の程度

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間屋外作業

四、熱中症に対する応急処置・対応

1. どういうときに熱中症を疑うか？

環境因子

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い、輻射熱が強い
- ・急に暑くなった

2 熱中症の危険信号

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚
- ・まったく汗をかかない、触るととても熱い
- ・ずきんずきんとする頭痛
- ・めまい・吐き気
- ・意識の障害

(応答が異常、呼びかけに反応がないなど)

3 熱中症を疑ったら何をすべきか？

- ・涼しい環境への避難
- ・脱衣と冷却
- ・水分・塩分の補給
- ・医療機関への搬送

医療機関への情報提供が大切です。
熱中症は症例によっては急速に進行し重篤化します。

・医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に、検査と治療が迅速に開始されるようにその場にいたものとも状況がわかる人が医療機関までに付き添っていき、発症までの経過や症状などを伝えることが大切です。

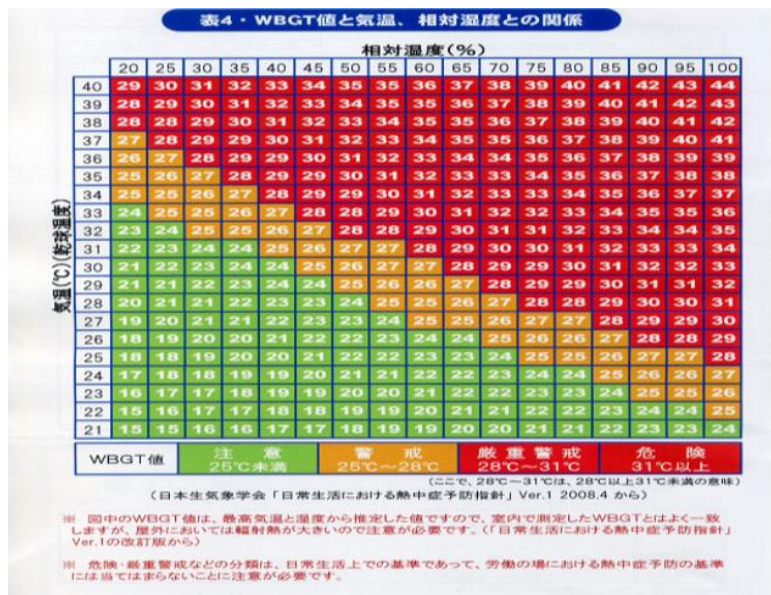
五、熱中症の予防

1. 水分補給
2. エアコン
室温 28℃、湿度70%を超えたらエアコン使用
3. 暑さ指数（WBGT）のチェック

* 高温多湿で蒸し暑い状態では、気温だけでは暑さは評価できません。湿度や気流、太陽光の照り返しや輻射熱も関係します。気温と湿度、輻射熱に係る値を組み合わせて計算する指標として、WBGT値があります。

携帯してその時点での温度、湿度とWBGT値を知る機器があります。危険度に応じてブザーが鳴ります。

また、温度と湿度からWBGT値がわかる表もあります。



WBGTから運動強度を誓言することが必要で、次の表が参考になります。

ランク	WBGT(℃)	対 応
運動は原則禁止	31℃以上	皮膚温より気温のほうが高くなる。特別の場合以外は運動中止。
厳重に警戒	28－31℃	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止
警戒	25－28℃	熱中症の危険が増すため、積極的に休息を取り水分補給をする。激しい運動では、30分おきくらいに休息を取る。
注意	21－25℃	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。運動の合間に水分補給する。
ほぼ安全	21℃まで	熱中症の危険は小さいが適宜水分は補給。

六、高齢者への対応

高齢者への対応は年齢による生理能力の低下があり、一段と細かい注意が必要である。特長を記します。

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。(時間で水分補給必要)
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ないことが多い。
4. 高齢者が周りにいる方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、熱中症の自己管理

熱中症の自己管理とは、適切な生活習慣を身につけることです。

適切な生活習慣は次の通りです。

一、良質な睡眠を十分とる

寝室や寝具などの睡眠環境を整える。

2. 規則正しい食生活を心がける

メタボを防ぐためにも野菜・海藻・果物・肉・魚・豆類など偏りなく食べることが大切。

八、まとめ

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。
- ・予防法を知って、重症化を防ぎましょう。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。

院長のひとりごと(百六十二)

往 診

◇母はよく、自分の父親が越後湯沢から群馬の方まで馬に乗って往診に行っていたことを話してくれた。「かわいそうだったなあ、いっぱい苦勞をして・・・」

◆苦勞するのにはわけがあった。祖父は新潟村松の生まれで武士であった。廃藩置県で村松藩がなくなり、藩士は各地に散らばっていた。

◇南魚沼市六日町は徳川時代から役所のあるところで地方政治の中心であった。新潟と群馬を結ぶ清水街道、三国街道が新潟側で合流するところであり、二つの沢から出た川は魚野川となつて越後川口で長野から来た信濃川に合流して日本海にそそいでいる。この流れを利用して、水上交通が盛んとなり物資の流通がスムーズになっていた。この町で、祖父は大伯父と一緒に学校で勉強を教えていたという。

◆曾祖母はこの六日町の出身で、その縁もあったか、六日町で曾祖父が祖父を見初め、一人娘の婿養子とした。祖父の兄はその後仙台に移り英語を教えていたというが、その後のことは今となつては全く分からない。

◇祖父が馬に乗って通ったのは旧三国街道である。曲がりくねった山道で、越後湯沢から群馬側の永井宿まで直線でも三十キロメートル以上はある。

私は、昭和六十年八月に旧三国街道を歩いたことがあったが、ところがゴロゴロとした曲がりくねった昼なお暗き道であつた。案内板が立ててあり、往事には追いはぎ、婦女子の誘拐・狼藉があつたと書かれていた。

戊辰の役で越後軍と薩長軍の戦の跡の碑もあつたように記憶している。味方の負け戦の跡を見るのはいつも虚しいが、勝ち戦の驕りを見るよりはましだ。ちなみに三国街道を歩いた数日後、日航機123便墜落事件が起きた。

この時、ラジオで三国山という名前がでて混乱したが、これは群馬、長野、埼玉を見渡す別の三国山であつた。

◆祖父は、子供たちに街道の往き来のお話をしてくれたという。真つ暗な山道を馬に揺られていくと、のつぺら坊や一つ目小僧などに実際に出くわしたという。開化のころのことだから何でもあつたかもしれない。障害のある幼子が捨てられていたのかもしれないし、ただ娘たちを驚

かそうとして祖父の作り話が混じつていたのかもしれない。

◇祖父は、二男四女をもうけ婿養子の役割を果たした。男女の差別ではなく、家柄の差別があつたという。食い詰め士族は馬鹿にされた。祖父の長男(私の伯父)は座敷で祖母と曾祖母とに傳(か)しずかれて食事をとっていたが、その父親である祖父は台所でお手伝いさんと一緒に食事をしていたのだという。その話を母から聞いた私は大いに驚いた。

◆幼い子供を多く残して、祖母が夭折した。子供の養育をするために祖父は他の医家で働いていた看護婦さんを後妻に迎え、六人の子供を育て上げた。その頃はまだ曾祖母は健在だったから、まったく複雑な家庭内事情となつてしまったものである。理屈は分かつていても、自分達の婿養子に迎えた婿が、娘の死後にほかの女性と夫婦となり、同じ家に住んでいるということになつたのだから難問である。

◇母が女学校を出た後、祖父はさらに勉強して教師になれと勧めたとのことである。自分たちが武士の世の中が終わつた後、どんなに辛い思いをしたか、だから、女の子であつても手に職をつけて、世の中がどれほ

ど変わつても生きていけるようにせよとの勧めだったのだろう。その辺はまだ理解できなかった母が固辞すると、

「親が、学校に出してくれようといつてゐるのに断るとは何事だ！」

と強く叱られたとのことである。それから幾ばくもなく祖父も早逝してしまい、母は祖父に逆らつてしまったことに悔いが残ると言つて何度も語ってくれた。

◆曾祖父母たちにとっては、医業の跡継ぎができたことは良かったかもしれないが、愛娘の早逝、婿の再婚とこれはなかなかの地獄であつたことでしょう。

◇祖父の死後、もう一つの事件が起きました。祖父は婿入り先の先祖代々の墓に入れてもらえず、功績のあつた人につけていた「院号」もありませんでした。曾祖母の身になれば自分の娘が死んだ後、他の女性と結婚した婿を、自分の娘と同じ墓には一緒に入れられない、という思いがあつたことも充分うなづけます。

その後、母の姉(伯母)が曾祖母に懇願して、『院号』がおくられることになりました。

◆私の父は、自分の村の中学校の教師でした。私が中学2年の時に退職したので、

2回ほど、数学の授業を受けたことがあります。私も職員が介助してくれる中で自分の家族の診察をするのは面映ゆい感じがしますから、父も同じ感じだったでしょう。今から思えばその父は、当時まだ五十四歳だったのですから今の私より十七歳若く、ちょうど私が開業した年齢でした。

だから、父が教職の仕事をしている姿を見たのはわずかで、むしろ山林での間伐や、枝下し、雪で倒れた木の運び出し、杉苗の植林、樫(そり)やりやカーでの家までの運搬、薪割りなど昔ながらの農山村の仕事をしている父のすがたのほうが多く記憶に残っています。

◇わたしも山の仕事でやらなかったのは、炭焼きぐらいであとは大概父の後ろにくっついて回り、ぺちやくちや喋りまくっていました。道を爪先立ちでさつさと登って行ったら、「山道は、足の底をしつかりと地面にくっつけて、どつしりと歩かなければだめだ」と笑われ、注意されました。動作や話が薄っぺらだと、何度も諭されました。

◆私は医者になったあと、もし自分が医家に育っていたら、家で医師として働いている父親の背中をみて過ごしただろうから、医者としての感性、感覚がもつと磨けていたかなと思うこともありましたが、いやいや、あの山での仕事、家でのお米を作る仕事をやったことこそ、ほかの人には経験できない、かけがえのない宝だったと思っています。

◇それでは自分の子どもたちは、自分の仕事をどう見ていたのかな、と思うことがあります。彼らも大人になって、社会人となり、私も開業医として仕事を始めたので、勤務医時代に比べて違った視線で観察、接触する時間が増えたので、私の仕事について幾分わかってきたのかな、と思っています。しかし、自分が今になって初めて父祖の思いを理解できるようになったことを考えると、子供たちが自分たちの親のことを本当に理解するには、あと、三、四十年かかるかなとも思っています。

◆最近のことです。新しく在宅医療で往診依頼がありました。日の長い夏でありながらも外来診療が終わり、午後7時を過ぎ、往診先の山中に入るとさすがに暗く、初めてのところに行くのは楽しみ七分、不安三分

です。カーナビもかなり手前で『案内を終わります』とお役所風で最後まで面倒を見てください、真つ暗闇の中に放り出されてしまいました。

◇幸い、ご家族の方が途中まで迎えに出てきておられ、

「ありがとうございます、こちらです」と言われたほうを見ると、これまたびつくり、軽自動車だったからよかったが、コンクリートで固めた道が幅も狭くものすごい急坂。大丈夫だからと励まされて、無事お宅に到着しました。数人のご家族、親せきの方々が嬉しそうに迎えて下さり、患者さんご自身とお話を交わすことができて私こそ心満たされて帰途に就きました。

◆最近とみに評価が低い「父親」としては、こんな山道へもやってきて父は頑張っているんだから皆ががんばれ、と名誉挽回のメッセージを思い浮かべてみた。この気持子供たちに伝わるのはまだ無理かな、と思った時母が聞かせてくれた、祖父の往診の話が思い浮かんできて……。

『見も知らぬマゴの奴めつ、130年ぶりにわたしにくしゃみをさせおつて』
と聞こえて来たような……



みかぼ山影



ユウゲシヨウ

8月のこよみ 赤:休診、青:代診半日、黒:通常診療

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

八月の診療についてお知らせ
 今年は私用により、長期に休診させていただき
 ますので、よろしくご承知並びにご理解賜りたく
 存じます。

一、期間 8月16日(金)～8月30日(金)
 例年のお盆休み、8月13日、14日、15日は
 通常の診療を行います。

二、休診期間の対応
**8月22日(木)8月29日(木)の2日間は代わ
 りの医師により診察いたします。**
 時間 9時から12時
 内容 服薬不足補充を中心に診察、必要に
 よっては他の医療機関をご紹介させてい
 ただきます。



キキョウソウ

