



令和3年1月(210)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

医院だより



明けましておめでと〜ございます。

今年も皆様がお健やかに過ごされますように
お祈り申し上げます

大阪市 国立文楽劇場

一月 別名 睦月(むつき)、建寅月(けんいんづき)、孟春(もうしゅん)。ほかに、嘉月、正陽月、初陽、年初月、月正

「正」には「改める、改まる」の意味があり、年が改まった最初の月という意味で正月という。新しい年を一家の人々が仲良く迎える月という意味で「睦月」仲良く親しみあう月と呼ぶ。

『一月の花』

花ではないが松を挙げる。他に蠟梅、フクジュソウ、カトレア、シンビジウム、などがある。

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

目次

- 1 表紙 一月の花、一月の言葉
- 2 一月の暦、お知らせ、
- 3 健康テレフォン
- 4 詩
- 5 けんこう(134)
- 7 発熱受診・相談センター(群馬・埼玉)
院長のひとりごと(180)

『一月の言葉』

罪を犯してこれを悔いざる、不幸これより大なるはなし。罪を犯してこれを悔ゆる、幸福これより大なるはなし。罪を犯して、われはわが弱気を知り、同時に、神の強きとその恵み深きを知る。罪はわれ

を柔和たらしめ、また謙遜(けんそん)たらしめ、砕けたる悔いし心の人たらしむ。罪はわれをして容易に人の罪をゆるさしむ。世にうるわしくまた愛すべき者にして、悔いし罪人のごとくはあらざるなり。

内村鑑三著「続一日一生」十二月二十一日

『一月の暦』

- 一日 元日、年賀、初詣、歳旦祭、修正会
太陽暦の実施(二八七三年)
- 二日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀
- 四日 初午
- 五日 小寒 寒気日増しに加わり、降雪をしばしば見るようになります
- 六日 高崎だるま市、消防出初式、良寛忌
- 七日 七草、人日、福岡太宰府天満宮うそ替え
- 十一日 成人の日、鏡開き、蔵開き、一一〇番の日
- 十四日 タロー、ジロー生存(一九五九年)
- 十五日 小正月、小豆がゆ
- 十六日 やぶ入り、真宗本派親鸞聖人忌
- 十七日 土用、防災とボランティアの日

二十日 大寒 極寒に見舞われますが、人々の胸には春遠からじの希望が膨らみます

二十一日 薩長同盟締結(一八六六年)

二十二日 黙阿弥記

二十三日 奈良若草山焼き

二十六日 道元禅師誕生会、文化財防火デー

二十七日 国旗制定記念日

参考 令和2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)

おしらせ

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、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(九月より再開)・大腸カメラ(現在は休止)

○肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

○発熱対応 三月末まで、

水曜日午後4時から6時を限って発熱のある方のみの診察にあてます。

この間の一般診療は行えませんが、救急の対応は行います。

三、①一月三十一日(日)二月二十三日(火)

休日当番医です。九時～十八時まで受付

②二月十八日(木)所用で休診となります。

お間違えの無いように。

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、救急の人や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。

どうしても時間に予約がおりの方には☆1時間2名ずつ、予約制で診療を行っていただきますのでご利用ください。

前日までの診療時間内に

来院されるか電話で

受付けておりますのでご利用ください。

なお、予約を取っていただいても重症者の処置などで予約時間内に診察できないことがあります。

五、発熱外来

一般の慢性疾患で通院されている患者さんと分けて(動線を別にして)診療することが必要なため以下のように診療します。

1. 発熱外来は完全予約制で行います。
2. 発熱・風邪症状がある方はまずお電話いただき、医院の案内に沿って待機してください。

医院の電話 0274-22-8315

3. 発熱外来対応時間と、予約時間は次の通りです。
原則としてかかりつけの方のみとなります。

発熱外来	午前	午後
月、火、水、金	12:00-13:00	17:00-18:00
木、土	11:00-13:00	なし

予約受付時間	午前	午後
月、火、水、金	8:30-12:00	17:00-18:00
木、土	8:30-11:00	なし

かかりつけではない方は相談センターに連絡してください。

群馬県受診・相談センター (24時間対応)	0570-082-820
前橋市受診・相談センター (午前8時30分～午後9時)	027-220-1151
高崎市受診・相談センター (平日 午前8時半～午後5時15分) 前橋・高崎とも時間外は県のセンターへ	受診相談 027-381-6112 一般相談 027-381-6113, 6114
埼玉県新型コロナウイルス感染 県民サポートセンター (24時間受付)	0570-783-770

六、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―四九七〇

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

月	寒い時期のウォーキング
火	食後すぐのブラッシングはNG?
水	急性胃炎と慢性胃炎
木	いびきがひどい
金	大人の虫歯とは?
土日	唾液の神秘とパワー

「最後までわかっていたら」

作・ノーマ コーネット マレック

訳・佐川 睦

あなたが眠りにつくのを見るのが

最後までわかっていたら

わたしは もっとちゃんとカバーをかけて

神様にその魂を守ってくださるように

祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが

最後までわかっていたら

わたしは あなたを抱きしめて キスをして

そしてまたもう一度呼び寄せて

抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くのが

最後までわかっていたら

わたしはその一部始終をビデオにとって

毎日繰り返し見ただろう

あなたは言わなくても

分かってくれていたかもしれないけれど

最後までわかっていたら

一言だけでいい…「あなたを愛してる」と

わたしは伝えただろう

たしかにいつも明日はやってくる

でももしそれが私の勘違いで

今日で全てが終わるのだとしたら、

わたしは 今日

どんなにあなたを愛しているか 伝えたい

そして わたしたちは忘れないようにしたい

若い人にも 年老いた人にも

明日は誰にも約束されていないのだということを

愛する人を抱きしめられるのは

今日が最後になるかもしれないことを

明日が来るのを待っているなら

今日でもいいはず

もし明日が来ないとしたら

あなたは今日を後悔するだろうから

微笑や 抱擁や キスをするための

ほんのちよつこの時間を

どうして惜しんだのかと

忙しさを理由に

その人の最後の願いとなってしまうことを

どうしてしてあげられなかったのかと

だから 今日

あなたの大切な人たちを

しっかりと抱きしめよう

そして その人を愛していることを

いつでも

いつまでも 大切な存在だということを

そっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や

「ありがとう」や「気にしないで」を

伝える時持とう そうすれば

もし明日が来ないとしても

あなたは今日を後悔しないだろうから

(米国の女性が10歳の息子を亡くした時に作
った詩です)

観光バス乗りつぐ一日乙女子は

声あげて歌ふい眠る我等に

土屋文明 歌集続青南集

面会に来むとのたまふ老母を

道の遠きに我いなみたり

明石海人全歌集

けんこう (百三十四)

新型コロナウイルス肺炎(9)

1 はじめに

2019年12月31日、中国湖北省

武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、数か月で世界各地に感染が広がり、もう1年経ってしまいました。世界中でも身の回りでもこれまでの生活が大きく変わってしまいました。

2 経過(日本政府の措置と患者数の変化)

2020年4月7日に発令された政府の緊急事態宣言により感染者数が減少したが、5月25日をもって全ての都道府県で解除されたあと東京中心に再度感染者が増加し、7月22日から計画されていたゴーツートラベルキャンペーンは当初東京を除外して開始されたが、新規感染者は日本各地で増加する一方だった。それにも関わらず10月1日からは東京にも適用され、経済的には活性化がみられた半面、感染者・重症者・死亡者の増加は加速するため、管内閣はようやく1月7日になり4都県

(東京、千葉、埼玉、神奈川)に限

り、8日から2月7日まで緊急事態宣言を出した。感染リスクが高いとした飲食店に午後8時までの営業時間短縮を要請し、応じない場合は施設名を公表できるとした。協力がなければ効果は望めない。

内容は次の通り(上毛新聞より)

(1) 外出

① 不要不急の外出自粛を要請し、特に午後8時以降は徹底

② 通院、生活必需品の買い出し、屋外での運動や散歩は除外

③ 午後8時以降の仕事の抑制

(2) 通勤

テレワークを推進し、出勤者の7割削減を目標

(3) 飲食店(レストラン、居酒屋、喫茶店など)、遊興施設(カラオケ、バー、キャバクラなど)

① 営業時間を午後8時に短縮

② 酒類の提供は午前11時から午後7時まで

③ 応じない場合、店名、施設名を公表

④ 宅配やテークアウトは除外

⑤ 時間短縮に応じた店には協力金を支払う

(4) 人が集まる場所(劇場、遊園地、映画館、パチンコ店など)

① 営業時間を午後8時に短縮

② 酒類の提供は午前11時から午後7時まで

(5) イベント

① 上限5000人、定員の50%以下のどちらか少ないほうに制限

② 午後8時まで

③ 規模にかかわらず満員は認めず

④ 成人式は延期やオンラインの開催を呼びかけ

(6) 学校

① 遠隔授業の活用などで感染防止。一斉休校は認めず

② 大声を出したり、身体が触れ合う部活動は制限

③ 大学入学テスト、高校入試などは感染防止策を徹底して予定通り実施

3. 世界と日本、群馬県の感染者数

(死亡者数) (1月9日現在)

世界 8886万0500人

(191万3419人)

日本 28万4022人

(4035人)

(クルーズ船含む)

群馬県

2798人

(49人)

米国 2186万2773人(36万8773人)

インド 1041万3417人(15万0570人)

ブラジル 801万3708人(20万1460人)

4. 個人でやれる予防は責任をもって行う

個人がやれることはたくさんあります。

3密(密集、密接、密閉)機会回避を

基本に、**手洗い、睡眠、栄養、運動**など個人の問題として対応をとることと、周囲にいる弱者への援助も心がけましょう。

新型コロナでは、85歳以上の死亡率は17歳以下の死亡率の1000倍という報告があります。

5. 医院としての対応

① 9月から再開された胃腸検診など

内視鏡検査中の感染防止対策

② インフルエンザ対策

当院での今季受診者はゼロです。

③ 一般患者さんとの動線が重ならない

ための対策

例

・発熱者は院内に入らない

・診察は院外で、主に乗用車内での診療(問診、検体採取、処方箋などの発行)となります。かかりつけの患者さんには、電話での診察・処方箋発行もあります。

・軽い発熱、風邪症状の方は、1, 2日間家で過ごし、軽快しなかったり、症状が強くなるようであれば来院してください。

・来院前に必ず医院に電話をして、指示を受けてください。
家または車内で待機していただきます可能な限り携帯電話を携行してください。携行できない場合は玄関扉の左側手前にあるインターホンをご利用ください。

・その他

6 新型コロナウイルス感染症について(整理)

(1) 症状

37、5度程度の発熱や呼吸器症状が1週間前後続くこと、強いだるさ(倦怠感)、のどの痛み、筋肉痛、嗅覚・味覚障害など

(2) 重症化しやすい人

高齢者や基礎疾患がある人など

(3) 自分でやること

3密(密集、密接、密閉)を避ける
栄養 感染に対する防御として重要
運動 免疫力向上

(4) 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く人は次のように。

① かかりつけ医に連絡して指示を受ける方法

イ. 自宅待機の指示

(症状軽く解熱剤で対処できるとき)

ロ. 時間を指定し来院し、車内で待機していただく場合

② かかりつけ医がない場合

(一般的な相談の場合)

(前記、3ページ、五の3発熱外来の記事参照)

7 医療機関に入る前に

・ 37℃以上の発熱がある方は基本的には院外対応。

・ 咳、くしゃみ、のどの痛みなど風邪症状のある方も、同じ対応です。

○ 院内に入る前に、電話で医院受付に連絡してください。

○ 携帯電話をお持ちでない方は、玄関にあるインターホンで連絡してください
あるインターホンではマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、肘を使って、口や鼻をおさえること）の徹底をお願いします。



院長のひとりごと(百八十)

ゴキブリ母ちゃん

◇寝るのが遅くなつて、台所兼居間でいつまでもコロナ対応の文書を読んでいると、満を持してゴキブリが顔を出してくる。

「電気がついていてくれどまだ起きて居るのかな、消し忘れたのかな？」とでもいうように。

◆こちらはそつと殺虫剤を取りに立ち上がり、狙いを定めて噴霧した。数センチ動いて転げまわって苦しんでいる。

ふと、彼らから見たら、何にも悪いことをしていないのに、なんでこんなに苦しませるのだろうか、と思っっているに違いない。

◇上のほうに怪物の『快哉』を聞いて、床の下でゴキブリの家族は悲しみに暮れる。子供のゴキブリが、「私たちは、彼ら人間が明日には捨ててしまうごみ袋の中の食べ物の残りかすを食べているだけなのになぜ目の敵(かたき)にして、毒をかけられたり、叩き潰されたりしなくてはならないのだろうね？おんなじ彼らが地球と呼んでいるところに生まれてきたのに」と母親に尋ねたかもしれない。

◆ 母ゴキブリは言う。『あの人たちの仲間
は、私たちゴキブリよりずっと後から出
て来て(ゴキブリ・約1億年前、人類約
30万年前)身体の形が違うから殺すだ
けではなくて、同じ形のからだをしてい
ても、肌の色が違うとか、背格好が違う
とか、そうそう、他にも自分と同じ考え
をして居ないというだけで、殺し合いを
したりして生きて来たんだよねえ。仲間
同士殺し合いをやってばかりで不思議な
生き物なんだよ。そんな連中にお前のお
とっちゃんまで殺されちまったんだ』と。

◇ 母はよく言っていて聞かせてくれた。

『山川草木悉皆成仏(さんせんそうもく
しつかいじょうぶつ)』草や木やどんな小
さな虫にだって命があるのだからそれを
大切にして、むやみに殺してはいけない
と。

「むやみ」に意味があり、猟師や漁師はそ
れによって生活を立てているのだから仕方
がないが、遊び半分で魚や動物を殺して
はいけないということである、と。農業高
校を出た兄は、動物の屠殺だけはやって
くれるなど母に頼まれて乳業関係に進ん
だ。

◆ さりとて、母も蚊は叩く、蚤も虱もつぶして
いた。

私の子供のころにはゴキブリを見たことがな
く、当然、母がゴキブリに遭遇したらどうい
う対応を取ったかは分からない。

関東で生活するようになってからゴキブリを
見ることになるのだが、家ネズミと同様ゴキ
ブリもその家に食べ物がなくなると他の家へ
引越して行ってしまいうらしい。

人間の世界にも同じようなことがあったこと
を思い出した。

◇ 昔の東北、「遠野物語」で座敷童(さしきわら
し)が宵のうちに逃げ出すのを見ると、その
家がほどなく没落するという話を柳田国男
が書いているが、遠野を旅したときに、講師
が、『座敷童が逃げたから零落したのではな
く、零落したために座敷童の世話も出来なく
なり座敷童が家から出されてしまったという
ことなのだ』と説明してくれた。

◆ むかし、貧しかった東北地方で、子供は一人
しか育てられず、情で始末できずに二人以上
育てていると、周りから非難されることにな
る。そこで、茶の間の奥の部屋にひっそりと住
まわせて、ご飯を供えて食べさせ育てたのでは
ないかと。しかしお客が来ると、もの珍しがっ
て我慢できなくなりそっと物かげから覗いて

いると、お客が気付いて、

「あ、このうちには座敷童が出るっ」
ということでも噂になったものらしい。

夜には庭に出してひそかに遊ばせることもあ
るが、これをまた見たり、笑い声を聞いた人が、
「座敷童が出たっ」
と言って騒ぎ立てると噂がひろがった。

(あるいは内々でお互いに知っていて、そのよう
に村人同士がかばいあっていたのではないか
と、私は今そう考えている)

◆ 昼には人の目に触れるのを恐れて家の中に閉
じ込めていたため、顔色青白く成長悪く病気
でほとんど幼少のうちに亡くなってしまった。
これもまた大つびらに葬儀もできないので、土
間に設置してある足踏み式の臼の柄がある真
下に穴を掘り亡骸を埋けてお弔いしたのだ
と。その柄の下なら人が踏みつけることはな
いからという、悲しい知恵だった。

◇ 座敷童ならぬ、ゴキブリが生家にいなかっ
たのも、生家が戦後落ちぶれていたため食べ
物が少なく、ゴキブリがおなかを空かしてほ
かの家に逃げていったためかもしれないが、
土地柄で、都会と違って田舎では残飯を家の
周りの田畑に捨てて肥やし代わりにしていた

から、わざわざ薪で燻(いぶ)る家の中に住み着かなくてもエサには困らなかつたからかもしれない。

◆年の暮れの晩のこと、スプレーを手にして大きなゴキブリが部屋の敷居伝いに逃げていくのを追いかけた。彼女(?)は大きいので体を揺さぶって走り、その走り姿が、ちょうど肥満型であった在りし日の母の姿によく似ていて、

「私だ、私だ、叩きつけないでくれ、毒をかけるな、私だ、私だ、叩きつけないでくれ、毒をかけるな、私だ、叩きつけないでくれ、毒をかけるな」と叫んでいるように見え、一瞬ひるんでしまった。

◇一噴き浴びせたから物陰に逃げこんでも死んでしまうのだろう。死んじやったらまた生まれてきて、私を生んで私の母親になつてくれと手を合わせた。

◆授業参観では、母親が肥満体型だと、男の子たちは恥ずかしがつて「来るな、来るな」と言いながら、それでも来てくれると心の中で喜んだ。

村で一番おながが大きかった母親は「独楽(こま)」とあだ名されていた。村では大商店の奥さんだった。子供の表現は心憎いままでにいい得て妙、かつ残酷であった。

母は村では、五、六番目で上位何人かにその席を譲っていた。相撲で言えば小結関脇、したがってスマートからはほど遠かつた。

◇私はふと思う。黒人・人種問題がいまだに米国や世界中にある。あの人たちがアフリカ西岸からさらわれてきたのが日本でいえば江戸時代の始まりのころ。十五代、二十代と世代を経てきた人たちに對し、支配する側もされる側にもその境遇を異常と考える思考が消え去つていて、当然と思うようになっていて疑問を持たずに、罪悪感も不名誉感も無くなつていたのではないかと。そういう中で(奴隸制は人間(は生まれながらにして平等という観点からは誤りではないか)と気付けたことは極めて大きな出来事だったのだと思う。

◆そうすると我々も、「山川草木」、動物に對して今までと同じ様にその肉を食べていて良いのかという気持ちで沸いて来る。擬人化された豚さんがおいしいよっ!とって笑顔で描かれていたような看板のトンかつ屋さんは避けて通りたくなる。ハリウッド映画「猿の惑星」が示す世界のように、馬や牛、羊や山羊、犬や猫、鶏までが『我々の権利を』、と言って抗議する日が来るかもしれない。

◇人類の平等思想はキリスト教から出たと考えられるが、その思想には動物の切ない鳴き声

や涙に對する思いやりが欠けているように思えて、その点では仏教的東洋思想に魅かれがちになることはしばしばあることではある。

◆旧約聖書で一番最初に動物が殺されたのは、神に反抗したアダムとイブが腰に当てたイチジクの葉の代りに皮衣が与えられた時であった。人の罪を罰する代わりに獣の命が贖われて人の罪が一時的に神の目に覆われた(隠された)ということなのである。人が罪を犯さなければ、動物が殺されることはなかつたわけである。

◇しかし人類の罪は果てしなく増大して神の目に覆い尽くしきれなくなつたとき、神様は、自分の大切な子供であるイエスを人の住むこの世界に送つて来て、動物の代りに十字架に架けて今生きている人類と、過去と将来のすべての人類の罪も合わせて覆つてくださった、というのがキリスト教の教えとなつたわけである。

一匹のゴキブリと母の想い出がいろんなことを考えさせてくれた。(2020年)

