

医院だより

令和 5（2023）年 1 月

秋 山 医 院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

新年あけましておめでとうございます

明るい希望の年になりますように

お祈り申し上げます

高崎だるま市



一 月

別 名 睦月（むつき）・建寅月（けん

いんげつ）・孟春（もうしゅん）

睦月の由来は、年の初めに親類、知人が集まって仲よくむつび合うことから来ています。建は北斗七星の柄のことを言い、その方向が寅（ほぼ東北東）を向いているところからの命名。また、季節を春（一〜三月）、夏（四〜六

目 次

- 1 一月の異称、一月の花、一月の言葉
 - 2 一月の暦、かかりつけ医について、お知らせ
 - 3 健康テレフォン、新型コロナウイルスワクチン、コロナ感染者の療養期間と外出制限、日野原先生の「看取りの愛」の文章より
 - 4 大岡 信選集、けんこう（一五八）
 - 7 院長のひとりごと（二〇四）
 - 9 新型コロナウイルスとインフルエンザ同時流行時の診療
- 月）、秋（七〜九月）、冬（十〜十二月）に分け、それぞれを長兄（孟）、次兄（仲）、末弟（季）と兄弟に見立てて呼びました。

『一月の花』

花ではないが、松が一番ふさわしい。臘梅（ろうばい）、福寿草も一月の花にふさわしい。

『一月の言葉』

一日は貴い一生である、これを空費してはならない。そして有効的にこれを使用する道は神の言（ことば）を聴いてこれを始めることにある。一日の成敗（せいばい）は朝の心の持ちかたによって定まる。朝起きてまず第一に神の言（ことば）を読んで神に祈る。こうして始めた日の戦いは勝利にならざるを得ない。そしてこういう生涯を終生継続して一生は成功をもつて終わるのである。

内村鑑三 二〇二一年 一生二序文

「二月の暦」

- 一日 元日、年賀、初詣、歳旦祭、修正会
太陽暦実施（一八七三）旧暦明治5
年十二月三日に当たる日が新暦明治6
年元旦に。
- 二日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀
- 四日 官庁御用始め
- 六日 小寒、高崎だるま市、東京消防
出初式
- 七日 七草、人日、
福岡太宰府天満宮うそ替え・鬼すべ
- 九日 成人の日
- 十日 学校始業、一一〇番の日
- 十四日 タロ、ジロー生存（一九五九）
- 十五日 小正月
- 十六日 やぶ入り、親鸞聖人忌
- 二十日 大寒
- 二十一日 薩長同盟締結（一八六六）
- 二十二日 旧元日、黙阿弥忌
- 二十五日 法然上人忌
- 二十七日 国旗制定記念日
- 参考 令和5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）

「かかりつけ医」

当院では、日本医師会に認定された日医かかりつけ医機能研修制度の「かかりつけ医」が診療にあたります

「かかりつけ医」とは（定義）

「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。」

以下省略（2022/7に詳記）

お知らせ

一、六月から各種検診事業が始まっています。

ご利用ください。

二、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
をご提示ください。

三、診療案内

- 一般外来診療・往診・在宅医療
- 禁煙外来（休止中）
- 骨粗鬆症の検査・治療
- ピロリ菌の検査と治療
- CT、MRI、PETの予約
- 胃力メラ（**施行しています**）・
大腸力メラ（**現在は休止**）
- 肺炎球菌・带状疱疹ワクチン
- **発熱外来対応 継続中**

四、当番医 二月十一日（土）

四月 九日（日） 9時から18時まで

五、外来の予約診療の一時休止について

現在は諸事情のため、外来予約制は休止しております。ただし、体調が優れない方は受付まで声をおかけください。

六、**発熱外来 現在も継続しています**

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

・ **発熱・風邪症状がある方はまずお電話して
下さい。その後、ご案内いたします。**

病院の電話 0274-22-8315

8月から発熱外来は十二時～十三時まで
となっています。

オオイヌフグリ



七、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.raijin.com/kenko/>

月	軟らかい食事と消化
火	唾液のはたらき
水	補聴器の選び方
木	手指が曲がってきた
金	女性の基礎体温について
土日	冬の皮膚病

八、コロナ感染予防ワクチンについて

広報を参考にしてください。

九、新型コロナウイルス感染者の療養期間と外出制限の緩和（令和4年 9月7日）

【症状のある方】

1. 入院以外の人

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除を可能とする。

ただし、有症状者は10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底を行う。

2. 現在入院中の人

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に11日目から解除可能

【無症状の方】

検体採取日から7日間経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。

加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に解除を可能とする。

ただし無症状の方は7日間、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用する

ことなど、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

*療養期間中の外出自粛について

有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または

無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際にならずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に

食料品の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

日野原先生の文章から

（末期ケアについて）

：つい最近も三十九歳の誕生日を迎えたばかりの女性の患者さんが大腸がんの肝臓転移によって亡くなりました。大学生の同級生同士で結婚し、仲むつまじくご主人の赴任先の関西で暮らしていたのですが、若い奥さんに不治のがんが発見され、当人は実家のある東京の病院で最期を迎えたいと申し出られた結果、ご主人は関西の任地を離れて上京し、五十日間会社を休んで昼も夜も聖路加病院で入院中の奥さんに付き添われました。彼女は病名を知りたいといっていましたので、はっきりと病名が告知され、自分の予後の悪い病状を

把握しておられました。私はご主人に「どうして、長期の休暇が忙しいビジネスマンのあなたにとることができたのですか」と尋ねました。ご主人は「今でなければやれないことは何かと考えたのです」といわれました。「会社の仕事は今でなくてもできる。しかし家内と一緒にいることは今でなければできないから、たとえ何か月かに延びても、傍にいたいと思っていますよ」と。いよいよ病気が重くなって、血圧が下降し始めたとき、彼は「先ほど家内がこんなことを言いました。「私は三十九歳の若さで天国に行くのだから、向こうでかれかと結婚するかもしれないわ。あなたと天国であったとき困るかしら」と。私はそれでは困ると思つてあわてたそぶりをしたら、「あなた、おばかさんね」といつてわたしのほほを打ったのですよ」と、私に話してくれました。

私は若い素晴らしい夫婦だと感心しました。そういう会話が二人の間で出来るようにレイアウトするのが私たち医療者の役目なのです。...

日野原重明著「看とりの愛」より

広沢やひとりしぐるゝ沼太郎

「猿蓑」所収。雁の一種にヒシクイ(菱食)がある。シベリア東部からやってきて越冬する天然記念物の大型の雁で、沼太郎の異称がある。「広沢」は京都嵯峨の東にある有名な池。その池に一羽、沼太郎が浮かんでいて、時雨に包まれている。この句の面白さは、言うまでもなく「沼太郎」という呼び名が広沢の池の時雨にしっくりかなっている点にあるが、作者は蕉門俳人、動物の句の名手だった。

子をほうる真似をして行く橋の上

誹風柳多留

子供と親のふぎけ合い。こんなことをするのは男親だろう。何しろ場所は橋の上である。子供は怖がりながらも「もっと、もっと」とせがんでいるに違いない、古川柳には、子供と親の関わりを詠んだ句が沢山あり、昔の庶民は親子関係では、よきにつけ悪しきにつけ、ぴったり密着していたことを示している。「寝ていても団扇の動く親心」から「孝行のしたい時分に親はなし」まで。

大岡 信著『新折々のうた』三 岩波新書

けんこう (百五十八)

新型コロナウイルス肺炎(感染症)(23)
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広がり、4年目を迎えました。今年の冬は新型コロナウイルスの第8波に加えて季節性インフルエンザの同時期流行が危ぶまれています。

1 世界と日本、群馬県の感染者数

(死亡者数) (一月一日)累計

報道機関により数字の異動あります。

世界 6億6040万1092人

(669万0189人)

日本 2929万9459人

(5万7513人)

群馬県 37万6771人

(799人)

2. 個人でやる予防

個人でやれることはたくさんあります。

A 3密（密集、密接、密閉）機会回避を基本に、手洗い、睡眠、栄養、運動など個人でできる対応をとることが大切です。

B ワクチン

（お問い合わせ先（個別・集団接種とも））

1 健康福祉部 健康づくり課 新型コロナ
ナウイルスワクチン接種係

TEL：027・422・1211（代表）

2 藤岡市コロナワクチン相談コールセン
ター TEL：027・212・0266

3 副反応などワクチンの専門的な相談先

ぐんまコロナワクチンダイヤル

0570・783・910

土日・祝日を含め24時間、20か国語で対応

3. 医院とへの対応の現状

① 2020年9月から再開された胃癌検
診では内視鏡検査中の感染防止対策に
沿って対応しています。

② 一般患者さんとの動線が重ならない対策
例

① 発熱者は院内に入らない

② 診察は院外で、主に乗用車内での

診療（問診、検体採取、薬剤・処

方箋の発行）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。

③ 屋外でのテントの用意（診察・検査
までの待機用）

* 患者様を送迎してくださる方をお願い
します。患者様を連れてきてくださる
方は、検査・治療の方針が立つまで、
車で待機していただきます。

発熱のある方は院内には原則として入
れません。冬夏季には外で長時間待つ
わけにはいきませんので、時間がかか
る場合はタクシーで一旦お帰り頂き家
で待っていただくこともあります。

④ 軽い発熱、風邪症状の方は、1、2日
間、家で過ごし、軽快しない、または症状
が強くなるようであれば来院していただき
たいと考えます。

○ 軽症で、若く持病がなければ、慌てて
受診する必要はないと考えられます。

○ 症状が重い場合、37.5以上の発熱
が4日続くとき、高齢者、持病がある

人、妊婦の方は早めにかかりつけ医に
相談してください。

○ 顔色が明らかに悪い、息苦しい場合な
どは119番に電話

○ 救急車を呼ぶか迷ったら、かかりつ
け医や#7119などの窓口相談

⑤ 来院前に必ず医院に電話をして、指示
を受けていただきます。

⑥ 家が車内で待機していただきます

⑦ 可能な限り携帯電話を携行して下さい。
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いただき指示
をお待ち下さい。

⑧ その他

4. 新型コロナウイルス感染症について

（整理）

① 症状

37.5℃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。**下痢**、**鼻水**など軽い風邪症状のみ
の場合もあります。

(2) 重症化しやすい人

高齢者や**基礎疾患**がある人など

基礎疾患・・・高血圧、糖尿病、喘

息、肥満、心筋梗塞、心不全、腎臓病
など

(3) 自分でやれること

① 3密(**密集**、**密接**、**密閉**)を避ける

② **栄養** 感染に対する防御として重要

③ **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

(症状が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、2ページ、六参照)

5. 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

院外対応となります。

・咳、くしゃみ、のどの痛みなどの風邪症状
がある方も、同じ対応です。

6. 新型コロナウイルスと他のワクチン

今後の新型コロナウイルスと他のワクチ
ン、インフルエンザワクチンの注射間隔が
変わったので参考にしてください。

従来通りの間隔

インフルエンザ以外のワクチン

⇐

(13日以上)

⇐

新型コロナウイルス

⇐

(13日以上)

⇐

インフルエンザ以外のワクチン

インフルエンザワクチンを含む場合に**対応**
が変更になりました。

インフルエンザワクチン

との間隔に関する規定はなくなりました。

したがって、新型コロナウイルスとインフルエ
ンザワクチンを**同時にやっても**、どちらを先
にやるにしても**13日以上の間隔を取ら**
ずに他の(新型コロナウイルスか、インフル
エンザワクチン)を行っても構わないとい
うことになりました

インフルエンザワクチン

⇐ 間隔不要

新型コロナウイルス

⇐ 間隔不要

インフルエンザワクチン

(新型コロナウイルスと**同時可**)

7. インフルエンザ同時流行となった場

合の外来診療フローチャート(日本感

染症学会)

診療の流れを知ること、ご自分に感染
の疑いがある時に参考にして対応でき、医
療現場の診療効率を上げることにつなが

と考えますので参考資料として添付いたします。(9ページ)

院長のひとりごと(二〇四)

Kさんが病床で作られた俳句(2022)を
読み返しました。

◇えさ呉(くれ)を待つ雀の群れの句

スズメたち エサはまだかと 塀の上(1:30)

◆往診を始めて4,5か月経ち、診察が終わり帰ろうとしたときに、Kさんはからだをひねって枕元からメモ用紙を取り出し、『今日の往診に間に合わせて作っただです』と、この俳句を見せてくれました。

◇これまでも在宅医療をしておられる何人かの方に、『毎日、絵とか日記に一言でも書きつけておくと、後で振り返ってみたときにとてもいい思い出になります』と、本で読んだことを、お勧めしていた。

◆特に俳句は十七文字に思いをまとめることのできる日本人ならだれでも知っている表現方法だし、さらにそこに「笑い」の要素をいれた「川柳」だったらみんなて笑

い合ってどんどん元気になるかもしれませんと。

これに初めて応えていただいたのが今回のKさんだったのでとても感動しました。

◇スズメなど、小動物の歌が多く、Kさんの詩から彼らの表情がよく見えてきます。

「えさはまだか？」が効いていると思います。

○えさやりを スズメにすれば カラス来る

(3:15)

追い散らされるスズメの表情が目につかびます。

○のらねこが人の気配にあとずさり(3:22)

上目遣いの猫の表情が分かります。

○あまがえる あちらこちらの にぎやかさ

(5:31)

○あまがえる 人もうらやむ ダイビング

(6:07)

蛙のジャンプ力があれば、オリンピックはゴールドラッシュ。

○初夏の日は蛙の声のにぎやかさ(6:14)

あたり一帯が蛙の声に満ち満ちます。これは昼間の蛙の声でしょうか？夜の蛙の声は斎藤茂吉の「死に近き母に添い寝の…」の句のようにもの悲しきの方が勝りますから。

○あまがえる日照り続きで葉陰かな

蛙にも日照りは応えますね

◎ケロケロとあの子呼ぶ声かえる語で(6:28)

あの子呼ぶ声…の後、なんと続くのかなと興味津々、
「かえる語で」にはやられました。

○夏のよる あけたまどからせみの声(8:02)

夜の蟬の声って、セミの赤ん坊の夜泣きかな？「セミの赤ん坊をあやす」などあり得ないから。けれど。確かに時々ざわめくことがありますね、すぐに静まりますが。

トラノオ、開業から二十一年目、初めて花を咲かせました



◆在宅医療では、Kさんの奥様も大変なご苦労をなされました。医院まで処方箋を取りに来られ、その足で薬局に回られ、それでも痛みのコントロールができなくなると、さらに鎮痛薬の増量というように日に合計二回も往復することがあり、私の処方下手でその分多く疲労させてしまいました。

- 朝だよと布団めくればダンゴムシ(3・1)
- 電話待つベッドの上で時計見る(3・8)
- 障子開け、ベッドの上で雪を見る
- オムツかうベッドの上であわれかな
(かなしいや)
- 足ほそし 見ては悲しいうちの人
- 腰曲げて老々介護空あをぐ
- 電話なる えがほで受話器とる手かな

◇そのような奥様を見守るKさんのやさしいまなざし。面と向かえば『そんなに走り回らなくてよい』と口調は強くなるが、詩はどこまでもすなおに優しい。

- 春野菜 摘み取る妻の笑顔かな(3・29)
- 手かご持ち 畑(はた)へと向かう老いた妻
止めねばよかった楽しみなのに(4・19)
- 咲き競う ひまわり畑に妻の顔
花の間に間に見え隠れかな
- 垣根越し気になる花は見えかくれ
(5・17)

花は奥様のことかなう。そういえば3・29にも同じような歌があった。

- 日陰なる立木のもつでひっそりと
人知れず咲く木瓜の花かな

◆一年余の、ベッドの上での生活でKさんに季節感が乏しくなることを悲しまれたのでし

- よう、奥様が、季節のかおりをベッドまで届けてくれていました。寝ながらの季節鑑賞。
- 梅の花 おまえの次は桃の花 (3・1)
- 桃の花 香りの梅と実で勝負 (3・8)
- 一本でも庭をにぎわしや 万作だ(3・15)
- 早春の風さわやかに音もなく

開けた戸口から思いがけなく入ってきた風に季節を体感、実感されたのでしょうか

- 春の風 ゆらめく煙 ほのぼのと (3・22)
- これは記憶に残っている光景だったかもしれません
- ◎マンネリの暮らしの中に光さす
お見舞客が春を着て来た(4・19)

このお見舞客も春を背負って来てくれたのですね

- ◎わが庭の様も知れずの明け暮れに
季節を告げる花ビンの小枝(5・24)
- 奥様の飾る小さな容器の中の花や小枝が部屋いっぱい
季節を届けてくれましたね。(この歌を見せて下さるとき、奥様が Kさんが「雅風」という雅号で詩を作られていたことを教えてくださいました。

◇お祭りの歌もたくさん作ってくれました。同世代の私にも、子どもの頃のお祭りの記憶を想い出させてくれました。
Kさんのおられたお祭りは明るくて、楽し

くて、笑いがいっぱいであったことでしょう

- あの音は豊作祈る春まつり
笛や太鼓が遠く聞こえる五明神社(4・5)
- おかめ役 ひよつとこ役の出番待ち
互いの顔にバカ笑いかな(4・19)
- 春まつり 笛や太鼓の音が遠く (5・2)
- 空しきよ 舞い人もなき神楽殿 (5・17)

◆ささいこのうた

○この詩は 外の景色が見える窓 (8・16)
難解ですが、Kさんの詩の「披露がきっかけになり、様々な話題を語り合うことができ、部屋から外に出られなかったが、外の事情 考え方が窓こしに見えているように知ることができた、ということでしょうか。

◇Kさんを取り巻いて集まっていた人たちが、打ち合わせのためか急に部屋から消えて私たち二人以外に誰もいなくなつた瞬間があった。顔を近づけた私に、
『私はもつといい詩を作れたかった』
と言われた。

「また作ってください、外の景色が見えるという歌もとても良いと思います、それでももつともつといっぱいよい歌を作ってください」

「作ります、私は作ります、…」
Kさんは今も詩作されておられることでしょう。

COVID-19, インフルエンザ同時流行となった場合の外来診療フローチャート（日本感染症学会）

- ・ 以下の外来診療フローチャートはCOVID-19, インフルエンザ同時流行の際の緊急避難的な措置である。
- ・ 基本的には対面診療が原則である。
- ・ COVID-19, インフルエンザに対する速やかなワクチン接種を推奨する。

COVID-19 (コロナ)・インフルエンザ(インフル)の鑑別が必要な患者 ……………

以下の情報を参考に判断:

(発熱, 咽頭痛, 咳嗽, 倦怠感, 頭痛など)

地域の流行状況

コロナ・インフル患者との接触歴

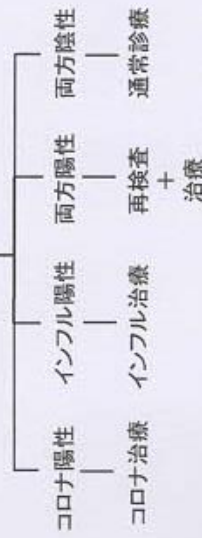
急激な発熱・筋肉痛があればインフルを疑う

コロナ・インフル重症化リスク(+) 高齢・基礎疾患あり・妊婦・小児(小学生以下)*

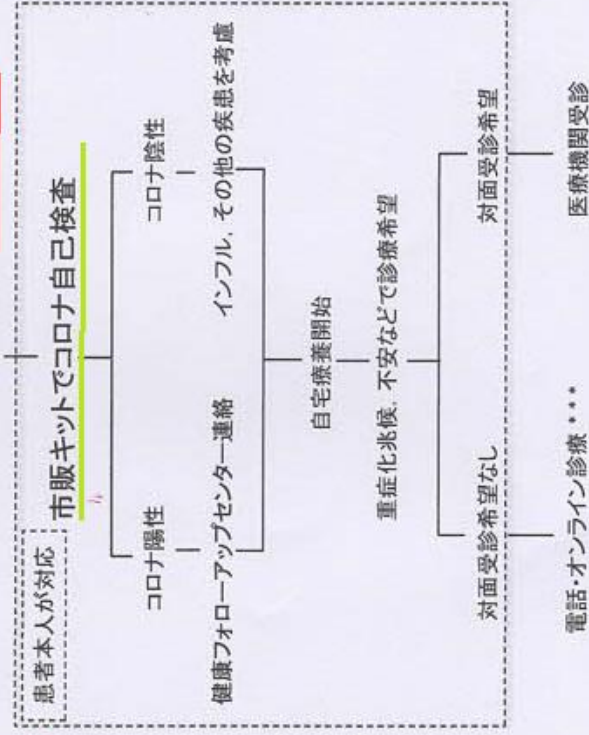
コロナ・インフル重症化リスク(-)

医療機関受診

検査 (コンボキット** ± 遺伝子検査)



* 小児に関しては、日本小児科学会「2022/23 シーズンのインフルエンザ 治療・予防指針」を参考に受診を判断
** コンボキット: コロナ・インフル同時簡易抗原検査



*** インフル罹患の蓋然性が高いと考えられる場合、電話・オンライン診療であっても、インフルの検査をせずに、医師の臨床診断により抗インフル薬等を処方することが可能である。抗インフル薬は発症後48時間以内の投与が望ましい。