

医院だより

令和6年1月(246)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

明けましておめでと〜ございます

能登地震の被災者の方々に

一刻も早く平安が訪れますように

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)

睦月は、親しい者皆が「睦(むつ)み合う月」からと言われています。

(河出書房新社、鈴木光弘著「暮らしに生かす旧暦ノート」より)

竹沼で



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、診療案内
- 3 当番医、健康 telefon、日野原重明先生の言葉、大岡 信選集、けんこう(一六九)
- 4 群馬県感染症発生動向調査より
院長のひとりごと(二一五)

旧暦時代、冬至を含んだ月であった十一月を「子(ね)」とし、そこから十月の「亥(い)」まで各歴月に十二支を割り当てた呼び名で呼んだ。一月は「寅(とら)」となる。また旧暦時代、一〜三月を「春」、四〜六月を「夏」、七〜九月を「秋」、十月〜十二月を「冬」としてそれぞれに含まれる三つの月を長兄(孟)、次兄(仲)、末弟(季)と呼んだ。一月を孟春と呼ぶのはこのためである。

「一月の花」

蠟梅(ろうばい)、福寿草、水仙と花ではないが正月になくはない松も貴重な一月の「花」

『一月の言葉』

一日は、私どもにとりては短き一生涯であります。朝生まれ、昼働き、夜は復活の希望をいだいて眠りの床につき

ます。かくて私どもには一年に三百六十五回の生涯があります。なんと楽しいことではありませんか。

神の命だけ守ればよいのであります。余がいかになり行こうが、人が私どもについて何と思おうが、これ私どものいかんともすることのできないことであります。私どもは正義ありのままを実行して、他はこれをごとく神に任すまでであります。幸福なる生涯の秘訣は、単にこの一事にあると思います。

(内村鑑三「一日一生」巻頭のことば)

「二月の暦」

一日 元日、年賀、初詣

二日 初荷、初夢、書き初め、皇居一般参賀

六日 小寒 寒さが極まるやや手前のころのこと。寒の入りを迎え、立春になる寒の明けまでの約一か月が寒の内です。

高崎だるま市、良寛忌

初候 芹乃采う(せりさかう)芹がすくすくと群れ生えてくるころ。芹は春の七草のひとつ。

(新暦では、およそ一月五日～一月九日ごろ)

次候 水泉動く(すいせんうごく)地中では凍っていた泉が動き始めること

(新暦ではおよそ一月十日ごろ～一月十四日ごろ)

末候 雉始めて雊く(きじはじめてなく)

雉のオスが、メスに恋して鳴き始めるころ

(新暦では、およそ一月十五日から～一月十九日ごろ)

七日 七草(セリ・ナズナ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ・ゴギョウ・ハコベラ)、人日、七日

正月とも、

福岡太宰府天満宮鸛(うそ)替え

八日 成人の日

九日 学校始業

十五日 小正月

十六日 藪入り、親鸞聖人忌

十七日 防災とボランティアの日

二十日 大寒 一年でもっとも寒さが厳しいころのこと。日がしだいに長くなり、春に向かう時期です

初候 款冬華さく(ふきのとうはななく)

凍つく地の下で、春の仕度が着々と進みます

(新暦ではおよそ一月二十日～一月二十四日ごろ)

次候 水沢腹く堅し(みずさわあつくかたし)沢の水が厚く張りつめるころ。日本の最低気温マイナス四十一度はこの時期、

(明治三十五年一月二十五日、旭川市で記録)。

(新暦では、およそ一月二十五日～一月二十九日ごろ)

末候 鶏始めて乳す(にわとりはじめてにゅうす)

鶏が卵を産みはじめるころ。

かつての鶏の産卵期は、春から夏にかけてでした。

(新暦では、およそ一月三十日～二月三日ごろ)

二十二日 黙阿弥忌

二十四日 東京巢鴨とげぬき地藏尊大祭

二十五日 法然上人忌

二十六日 道元禅師誕生会

二十七日 国旗制定記念日、奈良若草山焼き

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」について

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

お知らせ

一、マイナンバーカードでの受付ができます。保険証の代わりになります。将来的には他院での処方や特定検診結果もここから知ることができます。

・またマイナンバーカードがない方は、月の最初の受診時には、**受付に保険証を**ご提示ください。

(これに関してはまだ国の方針がはっきりしていない感じがします)

二、診療案内

○ 一般外来診療・往診・在宅医療

○ 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

○胃カメラ・大腸カメラ

○肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

三、当番医 ①一月一日(月)9時から18時まで

四、群馬県保険医協会二十四時間健康テレビ

電話〇二七―二三四―四九七〇

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

月	ペットボトル症候群
火	歯髄炎（しずいえん）
水	主婦湿疹
木	タバコは口にも良くないことが…
金	高齢者の摂食・嚥下障害への対応
土日	口腔機能低下症

日野原重明先生の「遺したかった言葉」

（自分につらく当たる苦手な同僚に対する態度はどうすればよいでしょうか？）

様々な人間関係がある中で、自分に敵意があ

る人を完全に遠ざけるのは不可能ですし、仮に避けられたとしても、僕はその選択はしません。

医師をしている中で、多くの患者さんたちが病気のおかげで大切なことに気がついたとおっしゃいます。最初は嫌だったものと向き合うことによって大切なことを発見できるということは、人間同士の関係でも同じことではないでしょうか。

自分は理解されていない、と感じることはつらいことですし、ましては嫌われているとなると、「どうしてわかってもらえないのか」という気持ちにもなります。

でも、苦手な相手と向き合ったおかげで発見できることがあるのです。そんな時、僕は自分にこういうのです。

「100年以上付き合っている自分自身のことではないのだから、この人が僕のことをわからないのは当然ではないか」と。

そう考えると心も楽になりますし、じゃあもつとぼくのことを理解してもらうためにはどうしたらいいだろうかと考えはじめて、相手を受け入れる心持になっていく。

向き合ったおかげで、新たに発見できることがあるのです。苦手な相手を避けることで、知らなかった自分に会えるせっかくの機会を逃してしまうのはもったいないですよ。

『自分に良くしてくれる人に良いことをしたところで、どんな恵みがあるのか(そのようなことなら悪人だってやっているではないか)』(ルカ 6:32)

このイエス・キリストの言葉は、とても示唆に富んだメッセージだと思います。自分にとつて居心地のよくない人間関係の中に、実は人生を豊かに生きるためのヒントが隠されているのだということを教えてくれるのです。

日野原重明「生きていくあなたへ」

大岡 信著 『新折々のうた』六 から

ファインダーのぞけば母はかしこまる

いよよ小さくなりてしまふに 奈賀美和子

「長夜(ながよ)(平12)所収、詠われている情景は滑(なめ)らかに読む側に入ってくるが、読み了ると、おのずと笑いがこみあげてくる。写真にとられることが、多少とも特別なことだった時代には、とられること、すなわちかしこまることであるような心理が、多くの年長世代には共通だったことを思い出させる歌だ。かしこまる母の体は、それだけでますますちいさく縮んでしまうのに。」「しまふに」の助詞「に」の働きの面白さ。

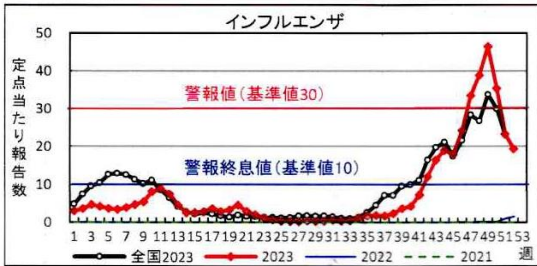
(群馬県衛生環境研究所感染制御センター)

- (1) インフルエンザの報告が継続しており、県内では警報が発令中です。県内の高齢者施設において、インフルエンザの集団感染が続いており、入所者が亡くなった事例がありました。引き続き、こまめな手洗いや周りに感染を拡げないよう、咳やくしやみが出るときはマスクを着用するなど咳エチケットを行いましう。
- (2) 咽頭結膜熱が一部の地域で多く報告されています。咳やくしやみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、汚染された手で、目や口に触ることにより感染します。
- (3) 感染性胃腸炎が一部の地域で多く報告されています。汚染された手・食品・水などを通して口から感染するので、糞便やおう吐物処理する時は、使い捨て手袋を着用し、慎重に行いましう。消毒液は塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)が有効

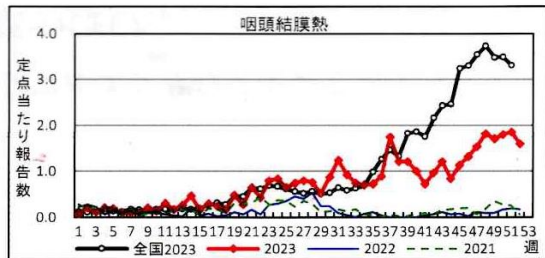
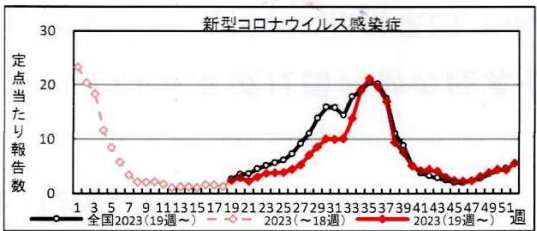
■第52週の注目疾病

(定点当たり報告数)

疾病名	51週	52週	定点当たり報告数の多い地域等
インフルエンザ	23.29	19.36	利根沼田地域(39.40)、伊勢崎地域(31.00)
新型コロナウイルス感染症	4.33	5.52	伊勢崎地域(12.10)、藤岡地域(7.67)、渋川地域(7.17)
咽頭結膜熱	1.85	1.59	富岡地域(5.00)、高崎市(3.00)



インフルエンザ地域別発生状況



※2023年第1週から第18週までは厚生労働省が発表した定点医療機関合計報告数と定点当たり報告数(令和4年10月3日~令和5年5月7日の週次データ)から作成

院長のひとりごと(二二五)

まなぎし

◇『菊の香を手向け先祖に思い馳せ』

「JAの俳句に入選しました」

と、Yさんが通院され始めてから十年目に
見せてくれた句です。

「おや」と思うほど恥ずかしそうに。

「あーお参りに行ってきたのですね、(ご先祖
やおとうさん、おかあさんとお話してきたの
ですね、心が落ち着いたでしょう、よかった
ですね)」

◇食後の胸灼(や)けが治らずに、腰痛で飲ん
でいる痛み止めが胸やけの原因でしょうか
と後で胃カメラをやったら、大きな食道裂孔
(れっこう)ヘルニアがあり、これが原因でし
た。腰が強く曲がっているために、ヘルニアが
どんどん大きくなり肺を圧迫し、胃液は食
道の方に上がってきて胸灼けと呼吸困難の
症状がひどくなるのでした。

◆『ふるさとに響く囃子(はやし)と冬花火』

Yさんのふるさとは秩父、秩父神社の夜祭
は十二月三日が大祭、提灯で飾り付けられ
た山車の引き回しや花火大会は有名。Yさ

です。

5
んには祭りと言え、この祭り以外には
考えられなかったことでしょう。

◇『土のみの庭に芽吹きし福寿草』

土だけの早春の庭には雑草が生えてくる
ことさえうれしいもの、盛り上がった枯草
の下に見つけた福寿草の生命力をそのま
まご自分にいただいて。

◆『事始め 札所巡りの地図なぞる』

秩父札所34か所めぐりのことか？以前
行ったことがあるのでしょうか。初めてで
も、行ったことがあったとしても、地図を
広げて思いを巡らせることは楽しいもの
ですね。足腰が弱られていたYさんは、
なぞりながら、かつて廻った札所の記憶
を辿っていたのでしょうか。

◇『待合室河津桜に会話増え』（2019）

待合室の中で顔なじみの患者さんが増え
てきたのでしょうか？楽しい語らいの様
子が目に見えるようです。

◆『芝桜手本としたき生命力』

Yさんこそそのお手本でした。苦痛の中

にあっても必ず笑顔で話しかけてくれまし
た。

◇『しゃくやくの花あらそひて庭狭し』

Yさんの庭はご主人の手が行き届いてい
て花やめずらしい木でいっぱいである。
「はがきの木」「榊（なぎ）の木」「ねじ
れ杉」など初めて見る木がたくさんあり
ました。

「はがきの木」の葉裏には、先の尖った棒
などではつきりと字が書けるためこの名
がつきました。「はがき」の名前にちな
んで、この木を植えておく郵便局もあつ
たといひます。

「榊または榊木」（なぎ）の葉は縦に裂け
るが横には裂けないところから、縁結び
など縁起の良い木とされている。発音が
「風ぎ」に一致するため、船乗りの安全に
も使われたといひます。これらの木々が
庭にびっしり植えられているのですから
「庭狭し」となるのも無理ありません。

◆『梅雨の庭土掘り起すモグラかな』

小動物が多く出てくるのがYさんの句の特
徴のひとつで、彼らは俳句の中で生き生き
とかわいらしく動き回っています。

◇『梅雨晴れに清楚に咲けり白桔梗』

きれいな句です、でも少し寂しい。Yさん
は桔梗の花にご自分のおすがたを見ておら
れたのかも。

◆『ウオーキング朝顔のつる道しるべ』

背に負われた老母が、息子の帰り道用に木
の枝を折ったという「姥捨て」伝説の道しるべ
は悲しい話だが、朝顔のつるは手を取って道
案内をしてあげましようと思われています。そ
ういえば朝顔のつるの先は子供の手のよう
で可愛らしい。

◇『月のためススキ求めて道の端（はた）』

十五夜の準備でしょうか、母親と一緒に
行った思い出か。あるいは今では大きくなつた子
供を幼いころ連れて姿の良いススキを求め歩
いたことを思い出したか、不思議とススキ狩
りの場面の映像は非日常的なことだからで
しょうか、だれにもはつきりと残っているの
ではないでしょうか。

◆『ドライブでコスモスを見に服新調』

（お出かけを言い訳にして服新調。 ヒット、
ヒット！やりましたね。新服がコスモス背
景に映えたことでしょう。）

◇『夜祭の露店巡りも遠い夢』

思い出で露店巡りできることも幸せ

◆『寒風に狂い咲きたる芝桜』

這って咲く芝桜が風に揺れる姿は、たしかに狂い咲きの態、言われて納得です。

◇『嫁ぐ娘に親の愛込め雛人形』

Yさんが嫁いでくるときのお母さんのことをうたわれたのだと。

◆『弥生来て夫婦で祝う誕生日』

3月はご主人と同じ誕生日と。

◇『夏めきて襟開き広く藍の生地』

涼風が気持ちよきそう。Yさんはいつも華やかさを持っておられました。

◆『藤の花我が家の歩みそのままに』

語りつくせない想い出が藤の花にまつわって思い出されたことでしょう。こいっしょに歩み、作り上げて来た、この世にたった一つの家族のあゆみ、歴史。

◇お風呂場で転倒されその後の痛みが辛い

と、往診を頼まれ、お訪ねした時のこと。

「その後俳句は作られているのですか？」

とお尋ねすると、

「傷が痛くて外に出られないから歌を作る気にもなれない」

と言われた。Yさんは俳句ができているときは元気がよい。良いのができるときさらに。だからなんとか「作らせ」れば元気も出るのじゃないか。

「窓枠からしか見えない景色を俳句で読んだら、かえっておもしろいのできるかもしれないね」

「窓枠からしか見えない景色を俳句で読んだら、かえっておもしろいのできるかもしれないね」

◇『柿はまだ青い(ぞ)とカラスのパトロール』

部屋の窓を開けた目の前に低木ながら枝をいっぱいに広げた柿の木が目に入った。いい句が出来ましたね。ついばみに来るカラスが可愛くなりました。

◆『ノウゼンカズラ咲いて

今年も「夏は来ぬ」』

「植物園へようこそ」より



◇『梅雨間近 色とりどりの苗買い求め

ガーデニングを急ぐわが家』
またまた庭が狭くなっちゃうぞ、でも仲間が増えて賑やかになるほうがいいですね。

◆『遠足で房の長さに見とれた日

今はテレビで骨波田(こつはた)の藤案内書で見たことがあります。今年は一度訪ねてみようかと考えています。

◇『雀の子 談笑の相手(は)チューリップ』

休まずにしゃべりまくる雀の子たち、それにいちいち動きを合わせて耳を傾けるチューリップのお花たち。幼稚園から帰ってきた子供と母親のような、犬なら何事かと鼻でおいをかぎに来るが、すぐに「なーんだ」とごろ寝する。猫は早々

に物陰にかくれて目をつむって寝たふり。幼稚園児のお母さんのように、雀の子にはいつまでもチューリップがお相手してくれています。

◆Yさんが生前に届けてくれた二十三首の句を1年たって読み直し、自分の拙い感想を綴ってみました。

私と同時代、少し年配の方でした。ナースとして働いておられたともお聞きしています。

背骨の変形による疼痛など多くのハンデイを背負っておられましたが、ご主人と娘さんの3人暮らしで、外来でも往診で伺ってもいつも穏やかで明るく清々しい雰囲気の方でした。

枕元にはいつも紙と鉛筆。作りおいた歌を見せてくださり、私は素直に感想を述べていました。

いつも真面目に作っておられたのですが、「くす」

と微笑ましい句にも出会うことがたくさんありました。題材に花や小動物が出てくると笑みがこぼれ気持ちが楽になるのでした。

やさしさは生来のものと、ナースの仕事を

しておられたことがあり身についた病弱者への同情からくるやさしさだったのかなと考えています。

その日、呼吸が苦しいとご家族から連絡がありました。すぐに訪問し、家族がもらえる中で診察し、容態を説明、ソファベッドで酸素吸入しているYさんに声をおかけしたとき、酸素にすがって苦しいお顔で「あいさつくださるまなざしが訴えていることを私は「はっ」として了解しました。私はいつもより深めに長めに頭を下げ、お別れしました。

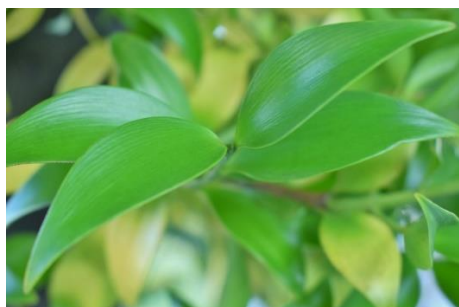
その後、総合病院に搬送されて行かれました。

「：Yさん、あの時のまなざしの中に、これで最後ですね、という言葉を読み取りました。

俳句の話をしたり、ご家族と一緒に語ったり、笑ったり、本当に楽しい出会いをさせて頂きました。感謝します。

ありがとうございました……」

椰木（なぎ）の葉（インターネットより）



ハガキの木（多羅葉）（インターネットより）

葉の裏に鋭利なもので絵や字を書けた。ハガキの名前の由来もここから来ているといわれる。

