

医院だより

平成 28 年 10 月 (No 159)

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

十月 別名 神無月(かんなづき)・建亥月(けんがいげ)

つ・孟冬(もうとう)

神無月または神去月、出雲では神在月と呼んできた。

『十月の花』

コスモス、金木犀、それに紅葉を挙げましょう。

彼岸花



『十月の言葉』

『寒露(かんろ)』露が冷たく感じられてくるころのことを指す。空気が澄み、夜空を冴え冴えと月があらむ季節

『霜降(そうこう)』朝夕ぐつと冷え込んで霜が降りるころのことを指す。初めは山の方で、十二月になると平野にも霜がやってきます。

『十三夜(じゅうさんや)』中秋の名月ともう一夜、後の月と呼ばれる旧暦九月十三日の十三夜も、名月として月見をする楽しみがあります。十五夜を見て、十三夜を見ないのは、片月見(かたつきみ)として忌み嫌われました。

『初時雨(はつしぐれ)』ふいに強い雨が降りかかり、見る間に去つては青空が広がる時雨は、晩秋から初冬にかけての空模様。ひとところだけに降る片時雨や、よこなぐりの横時雨、また訪れる時々で朝時雨、夕時雨、小夜時雨など。その年の秋の初時雨は、野山の生きものも人々もそろそろ冬支度を始める合図です。

『雁渡し(かりわたし)』晩秋、雁が日本に渡ってくるころに吹いてくる強い北風を言う。青北風(あおきた)ともいう。雁はきれいな隊列を保ちながら、北風に追われるように一組、又一組と日本にやつてくる。

『十月の暦』

- 一日 東海道新幹線開業（一九六四年）
- 八日 寒露、木の日
- 十日 体育の日、目の愛護デー
- 十二日 芭蕉忌
- 十三日 十三夜、日蓮上人忌、初の麻酔術
（一八〇四年）紀州蘭方医華岡青洲
- 十四日 鉄道の日
- 二十一日 あかりの日、一八七九年、エジソンが
白熱電球を発明。
- 二十三日 霜降
- 二十四日 国連の日
- 二十六日 原子力の日
- 二十七日 読書週間（十一月九日まで）
- 二十八日 パンダ上野に到着（一九七二年）
- 三十日 紅葉忌

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

白井明大「日本の七十二候を楽しむ」（東邦出版）

平成二十八年神宮館運勢暦（神宮館）

日本大歳時記・暮らしの歳時記（講談社）

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

証をご提示ください。

二、当番医は十月二日、十二月二十五日

三、特定検診、胃がん検診施行中です。

十一月三十日まで

四、秋の休診お知らせ

十月八日（土）十五日（土）休診です。

五、『生と死と病を考える』ヒント

十月五日（水）午後七時から、藤岡市小林
寿楽寺関原光雅師の講話『仏教の教え』が
ありました。その後住職を囲んで14人の
参加者と語らいの時間が持たれました。今
後も、普段の診療では十分に語れないお気
持ちのある方を中心に1,2時間、医療者
や同じ病に苦しむ人やそのご家族同士でお
茶を飲みながら語り合う会として行きたい
と思っておりますのでご利用下さい。
医療に対する疑問や意見をお持ちになっ
て来られるのもよいと考えます。当初は、
『生き方』『死生観』について何回か講演も
用意したいと考えております。

次回十一月も、仏教のお話を関原先生に
お願いする予定です。聞きたいお話があり
ましたら当院までご連絡ください。
次回日時は決まり次第医院に掲示し、ま
たホームページでお知らせします。
どなたでも参加できます。

<http://www.akiyama-cl.com/>

六、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

○ピロリ菌有無の検索と除菌

○CT、MRI、PETの予約

○胃カメラ・大腸カメラ

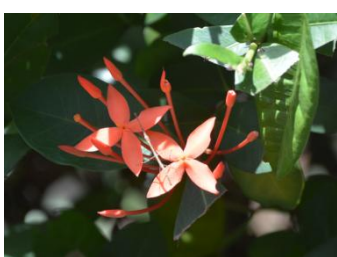
○肺炎球菌ワクチン

七、外来の一部予約制の利用について

☆1時間1名ずつ、予約制で診療を行って
います。前日までに受付でご予約ください。

八、九月の『御意見箱』から

6通の御意見を頂戴いたしました。職員の
対応と説明の仕方についておほめいただき
心から感謝致します。この『医院だより』の
文字がもう少し大きいと読みやすいとの
御意見をいただきました。もう少し読みや
すい大きさにするように努力いたします



月曜	どうしてむし歯になるの？
火曜	歯ぎしりについて
水曜	インプラントってなに？
木曜	歯並びと舌、唇のクセ
金曜	骨のお薬と歯科治療
土日	あいうべ体操

ドラセイ



紅葉

作詞 高野辰之
作曲 本居長世

一

秋の夕日に 照る山紅葉(やまもみじ)
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろどる 楓(かえで)や蔦(つた)は
山のふもとの 裾模様(すそもよう)

二

溪(たに)の流れに 散り浮く紅葉
波にゆられて 離れて寄つて
赤や黄色の 色さまざまに
水の上にも 織る錦

(明治四十四年)



けんこう (八十五)

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

はじめに

タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

一、概要

① COPD患者さんは推定530万人以上。しかしその9割は病気に気付いていない。

② COPDで亡くなる人は年間**16,000人以上**

③ 男性死亡原因の7位です

④ 咳や痰、息切れと言ったありふれた症状で始まるので病気と気づきにくい

⑤ COPDはゆっくりと進行し、知らない間に重症化してしまいます

二、どんな症状があるとき注意？

- ① 同世代の人より歩くが遅くなった
- ② 階段や坂道で息切れがする
- ③ 重たい荷物を持つと息苦しくなる
- ④ 風邪が長引いて咳が止まらない
- ⑤ 朝起きると痰が絡(から)む

三、肺にどんなことが起きているのでしょうか？

① 気管支の炎症と肺胞の破壊が起きている。

気管支炎の炎症が、慢性気管支炎と呼ばれ、肺胞の破壊が肺気腫と呼ばれます。

② タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによつて空気の流れが低下します。

③ 気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいほう)が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

④ COPDではこれらの変化が併存していると考えられており、治療によつても元に戻ることはありません。

四、他の慢性疾患への悪影響

① 肺の炎症性物質が血液で運ばれ全身に影響を及ぼします。

② 息が苦しくて家でじっとしていて動けなくなる。

これらのことから次のような慢性疾患に悪影響を及ぼします。

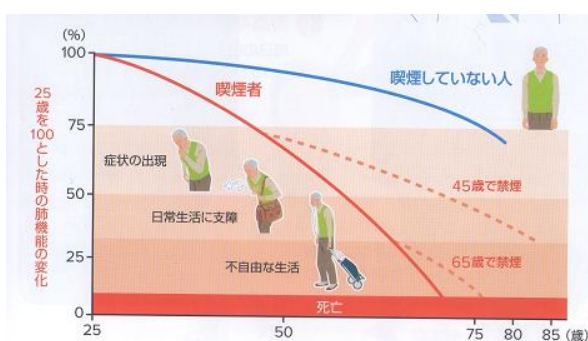
狭心症、急性冠症候群、胃潰瘍、胃食道逆流症、糖尿病、メタボリック症候群、

抑うつ、体重減少、筋力低下、骨粗しょう症、呼吸器感染症、肺がん

五、治療法にはどんなことがありますか？

① 最も大切なのは『禁煙』です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15〜20%がCOPDを発症します。
禁煙は、COPDの進行を抑えます。



② 薬物療法

薬物療法の目的は、

- ・症状及び生活の質の改善
- ・運動能と身体活動性の向上・維持
- ・増悪の予防
- ・疾患の進行抑制

・全身併存症および肺合併症の予防と治療

・生命予後の改善

薬物療法の中心は気管支拡張薬(抗コリン剤、 β_2 刺激薬、テオフィリン薬)吸入ステロイド薬

③ 非薬物療法は呼吸リハビリテーション、在宅酸素療法、過膨張した肺の切除があります。

五、COPDの人が普段の生活で注意すること

- ① 禁煙(前述)
- ② 風邪・インフルエンザの予防
- ③ 服薬
- ④ 食事をしっかり食べる(栄養)
- ⑤ 適度の運動

院長のひとりごと(百三十一)

◇今年の夏、田舎に帰ったとき、藤岡の梨を届けようと、小学校の恩師の家を訪れた。とはいえ、先生は7年前に亡くなられ、今は奥様と娘さんがふたりで暮らしているという。暑い日差しの中で玄関のチャイムを鳴らすが応えなし。困った、留守の様だ。置いていけば梨が傷むだろう。今日は迎え盆だから遠くに出掛けることはなからうと考え、お墓掃除に行っておられる可

能性があると判断して、家内とふたりで先生が眠られている4km東にある閑静な寺院の墓地に向かった。

◆たくさんの人たちがお墓掃除に精を出しているのを眺め、赤い涎かけをかけた六地藏に挨拶しながら、『温故知新』の墓碑銘が彫つてある先生のお墓の方に歩いていくと、向こうにそれらしい人影、『いらつしやった!』

◇奥様が気づかれて、娘さんに紹介して下さった。やはり母娘ふたりで、来ておられたのでした。奥様は、もう涙ぐまれて、お墓に向かつて、私たちが来たことを報告されていました。私たちも胸が詰まる思いでした。そのあと『般若心経』を読経され、清められた先生のお墓の後になりました。タクシーで来られたと言うのでお家までお送りしました。

◆最近になって、ふと気付くことがあります。小学校2,3年のころ、母が私に話してくれたことがあります。

先生が学校の小使いさんに、奥様が妊娠したが、奥様の身体が心配なので堕ろそうかと相談したところ、小使いさんに、赤ちゃんは授かりものだから産ませ

てあげた方がよいといわれ、思いとどまったというのである。

◇当時は、今でいう用務員を、小使いさんとして、教員は宿直任務があつたため、学校に泊ると、みそ汁を煮たり、一緒に食事をしたりにして若い先生には父親のように、人生の相談にも乗ったりしてくれていたものでした。



◆母からそんな話を聞いたのがもう60年前のこと。いまから十年とちよつと前、長野にいる小学校以来の友人とふたりで、先生ご夫妻をご招待し、長野を旅したことがあつた。

◇東山魁夷の作品を愛しておられたので、東山魁夷美術館を訪れ、佐久間象山を祀る神社、さらに大本営を象山(きさやま)という山の地下に構えようと縦横に掘られたトンネルも訪れた。ここの使役で亡くなられた多くの朝鮮の方たちの慰霊塔に奥様とふたりで長くながく黙祷されている姿を今でも思い出します。

◆夜の食事のときに、お酒をおいしく頂いて、小学校のときの話になりました。わたしは、母から聞いた奥様が妊娠された時の話を、先生に伺ってみました。

◇『それは君のお母さんだよ、君のお母さんから、生むように言われたんだよ』

◆母は新しく小学校に來た開明的な先生を何かにつけて応援し、中学校の教員であつた私の父と対立してでもかばうところがあつた。村の母親は、こぞつてこの先生のファンであつた。

◇とはいえ、奥様の妊娠のことは、母からはつきり聞いたことだったので、先生のご記憶違いじゃないかと思っていた。

◆40年前、私たちの結婚式で先生にも来て頂いた。そのときのごあいさつで私が知らなかったことを、先生が話して下さいました。私と三つ上の兄の間に、ひとりかふたり育たなかった赤ん坊があり、私を妊娠した時も幾度か中絶を考えたことがあったことを、家庭訪問の際に母が先生に話してくれたというのです。

◇母には育たなかった子供が三、四人ありました。名前ももらえず、母子も名乗れずに旅だった子どもたちは土葬され丸い石が目印に置かれているだけです。母にとつてはどれほど不憫な思いだったことでしょう。自分が死んだらこの子たちのことをだれも思い出してくれる人はいなくなる。お前たちの兄弟なんだから、墓参りに来たときは、必ずこちらにも線香を上げてくれ、と生前言っていたことを思い出します。

◆母が自分で亡くした子供と、墮ろすことを思いとどまって産んだ私のことを例にあげて、もし先生が相談されたとしたら、

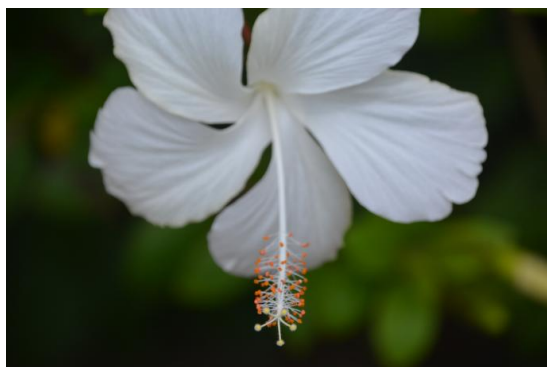
奥様に授かった生命を大切にしたいと説いたことは大いにありうることです。

◇とすれば、『君のお母さんだよ』と言われた先生の言葉は、本当だったのかもしれない。もちろんもつと多くの他の人達からの力で先生のご家庭に一つの生命が生まれ育ったとしてもその何万分の一到母の言葉の影響があったとしたらわたしには嬉しいことです。

◆記念に撮らせていただいた先生の奥様と先生によく似ておられる娘さんの写真を見ながら、

『ああ、この娘さんが・・・』
と、思った。





ハイビスカス



マレーシア花の旅
ヘリコニヤ



カンナ、ダリヤ



ラン、ハイビスカス



エンジエルトランペット、ハイビスカス



これは鼻
(テングザル)



ブーゲンビリア