



医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

5月 別名 皐月(さつき)、建午月(けんごげ)

つ、仲夏(ちゅうか)

五月は清々しい初夏の印象から、早苗月(さなえつき)、多草月、薫風、啓明、開明、鶉(うずら)月などの命名があり、一方、暗くてじめじめした梅雨期の印象からは、雨月、授雲月、悪月、梅月、梅夏などの否定的な名称があります。

『五月の花』

水芭蕉、あやめ、杜若(かきつばた)、躑躅(つつじ)、赤詰草(あかつめぐさ)、白詰草(しろつめぐさ)、藤、鈴蘭、牡丹、芍薬など一歩足を踏み出すといろんな花に出会えます。さつき



『五月の言葉』

『八十八夜』立春から数えて八十八日目の夜。米という字は八、十、八からなるため縁起の良い農の吉日とされています。この日摘んだ茶を飲むと長生きできると言われます。

『八十八夜の忘れ霜』八十八夜は農の吉日で、農作業の目安とされて来ました。種籾を巻いたり、茶摘みをする時期ですが、五月の初めに不意に冷え込むことがあり、そうなる農作物は大変です。八十八夜を過ぎても油断はせぬようにという先人の教えです。

『端午の節句』ももとは中国の風習で、健康を願って菖蒲酒を飲んでいましたが、日本では菖蒲湯にします。葉が香り立ち、茎が保温効果や血行促進に働くとのこと。この日に柏餅を食べるのは日本の風習で、柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起物ものとされました。またこの日に粽(ちまき)を食べるのは楚の国の愛国者屈原が讒言で失脚し汨羅江(びきらこう)で入水自殺をしたことにちなみ、難を避けると言われている『粽』を作ったとも、また屈原の身体が魚に喰われないように粽を撒いたとの説明がある。

『母の日』五月第二日曜日が当てられているが、始まりはアメリカで、母を亡くしたひとりの女性が追悼会で列席者に白いカーネーションを配

つたことを知った大統領が、国の記念日に定めたものだということ。母が健在の時は赤いカーネーションを贈り、母が亡くなった人は白いカーネーションをお墓に捧げます。今は母の好きな色を贈ることもなされるようです。

『旅の日』松尾芭蕉が『奥の細道』へ旅立った旧暦の元禄二年（一六八九年）三月二十七日（新暦の五月十六日）にちなんで『旅の日』としました。

『小満』いのちがしだいに満ち満ちて行くころのことを指し、草木も花々も、鳥も虫も獣もひととも、日を浴びて輝く季節です。

『ラブレターの日』五（こい）二（ぶ）三（み）の語呂合わせにて、五月二十三日がきまる。

ヤマブキ



『五月の暦』

- 一日 メーデー
- 二日 八十八夜
- 三日 憲法記念日
- 四日 みどりの日
- 五日 こどもの日、立夏、端午、薬の日、おもちやの日
- 八日 世界赤十字デー
- 十日 愛鳥週間（十六日）
- 十一日 朔太郎忌
- 十二日 看護の日
- 十四日 母の日
- 十五日 沖縄本土復帰記念日
- 十八日 国際親善デー
- 二十一日 小満
- 二十九日 こんにやくの日、晶子忌
- 三十一日 世界禁煙デー

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、

平成二十九年神宮館運勢暦（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、**当番医は八月二十七日（日）**

三、**休診のお知らせ**

七月二十八・二十九日（金・土）

白詰草



四、**第5回文化講演会（四月二十一日）**
『キリスト教はどんなことを教えているのか』

第2回 聖書が教える人間とは？

講師は、高崎市日高教会牧師
中村孝志先生でした。

まとめ(箇条書き)

- 1 人間は神が創造された最高の作品であること。
- 2 人間は、肉と霊からできているが、身体を作っている材料は七十年でみんな入れ替わる。しかし同一人物が存在し続けているのは、同じ魂が入っているからです。肉体と魂の分離が『死』の状態です。
- 3 では聖書には人はどういう存在と書いてあるのでしょか？
創造された時は優れた状態だった人間は罪を犯してしまいます。
エデンの園で神は人間と契約を結び、一つの禁止を置きました。それは、「とつて食べてはならない。それをとつて食べるとその時あなたは必ず死ぬ」ということでした。しかし、サタンがとりついた蛇にそのかされた人間(アダムとイブ)は木の実を食べて契約を破ってしまいました。人間の墮落がここから始まったのです。
- 4 現在の人類の状態は「すべての人は、罪を犯したので、神からの榮譽を

受けることができなない」(ローマ三・二三)状態にあります。たとえて言えば、それはレールから外れた電車の様であり(ローマ七・十五―二四)、無免許運転者の様であり(ローマ三・一〇―二三)、こえだめの蛆虫のような存在(マルコ七・二〇―二三)になったということです。



- 5 聖書では人間の本性は悪であると見えています。すなわち、
 - ① 何でも自分のものになりたい
 - ② 自分だけは楽をしたい
 - ③ 自分が一番偉い
 - ④ 自分が一番大切という立場です。

人間には、善をする意志はあるが、それを実行する力は人間にはないという状態でもあります。

6 こうした『人間の最後』はどうなってしまうと聖書は言っているのでしょうか？

① 死と裁きを受ける
第一の死 これが通常の死

第二の死 裁きのあと火と硫黄の池の中で永遠に苦しむ

② しかし救いの道が用意されている。
罪からの自力救済は不可能ですが、神さまは人類をどうにかして救ってあげたいと考えました。そして、なんということでしょうか、愛するわが子イエスキリスト、罪が全くない者を身代わりとして断罪し、人間の罪を贖(あがな)つてくれた(罪のないものとしてくれた)のです。

『神は、実に、そのひとり子をおあたえになったほどに、世を愛された。それは御子を信じるものが、ひとりとして滅びることがなく、永遠の命を持つためである。(ヨハネ3章16節)』

7 この身代わりが自分に絶対必要だとして受け入れる(信じる)ことによって、

神は私たちの罪を許して神の義を私たちに与えてくれます。イエスは言われます。

「わたしを人の前で認める者はみな、わたしも、天におられる私の父の前でその人を認めます。しかし、人の前でわたしを知らないというような者なら、私も天におられるわたしの父の前で、そんな者は知らないと言います」(マタイ一〇・三二―三三)

五、第6回文化講演会お知らせ

キリスト教は何を教えているのか？

第3回

『毎日を生き生きとさせてくれる

聖書の言葉』

講師 高崎日高教会 中村孝志牧師

期日 五月二十六日(金)午後七時

会場 秋山医院待合室

どなたも参加できます。内容は多少変わるかもしれませんが、ご質問歓迎します。全5回の予定です。

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

○ピロリ菌有無の検査と除菌

○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。是非ご利用下さい。

八、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―四九七〇

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

月曜	皮膚病変と内臓疾患
火曜	肝臓の働きと肝臓病について
水曜	高血圧の対策
木曜	突発性発疹
金曜	アデノイド
土日	つき指の応急処置

雨降りお月 作詞 野口雨情

作曲 中山晋平

一、雨降りお月さん 雲のかげ

お嫁に行くときゃ 誰とゆく

ひとりで傘(からかさ)さしてゆく

傘ないときゃ 誰とゆく

シヤラシヤラ シヤンシヤン 鈴つけた

お馬にゆられて 濡れてゆく

二、いそがにゃ お馬よ夜が明ける

手綱の下から ちよいと見たりゃ

お袖でお顔を 隠してる

お袖は濡れても 干しや乾く

雨降りお月さん 雲のかげ

お馬にゆられて 濡れてゆく

(大正十四年)

野口雨情の二つの詩、「雨降りお月さん」「雲の陰」に中山晋平が一曲にまとめて曲をつけた。そのため一番と二番ではメロディが微妙に違っています。

雨情夫人は60キロの道のりを二日ばかりで馬に乗って嫁入りしてきた。あいにくその日が雨でびしょぬれになったといえます。この時のエピソードを思い浮かべて雨情が書いたかと言われています。

学習研究社 私心の歌(夏) 参考

けんこう (九十二)

帯状疱疹について

はじめに

皆さんの周りに帯状疱疹にかかった人はありませんか？水疱瘡との関係があるとか、身体の半分にぶつぶつができるとか、かなり痛いものとか、いろいろな知識が雑然と話題にされていますが、それをまとめて整理し、症状、原因、治療、予防法について考えてみましょう。奈良県立医科大学皮膚科学教室浅田秀夫先生監修の武田薬品の資料を参考にしました。

一、帯状疱疹の症状

どんな症状が起きるのでしょうか？

- ① 水膨れを伴う赤い発疹が、体の左右どちらかに、帯状に出ます。
- ② 強い痛みを伴うことが多い。
- ③ 症状は3〜4週間続きます。
- ④ 多くは腕や胸、背中に症状が出るが、
- ⑤ 顔や首などに現われることもありま

す。

帯状疱疹にかかってしまうと；

- ① 痛みで身体が動かせない、
- ② 発疹が気になって外出できない、
- ③ 痛みで家事や仕事ができない、

- ④ 痛みで眠れない、
などの日常生活への影響が出て来ます。

二、帯状疱疹の原因と病状の特徴

どうして帯状疱疹が起きるのでしょうか？

原因は、**水痘・帯状疱疹ウイルス**です。

人では感染から帯状疱疹の発生まで、4段階を辿ります。

1段階：…初めての感染では水ぼうそうとして発症します。

2段階：…水ぼうそうが治った後もウイルスは長い間体内に潜んでいて、普段は免疫力によって活動が抑えられています。

3段階：…加齢やストレスで免疫力が低下するとウイルスが暴れ出します。
4段階：…ウイルスは神経に沿って移動、膚に到達し、帯状疱疹を発症皮



三、ウイルスの感染と帯状疱疹の発生率

① 日本の成人の9割以上が水痘ウイルスに感染しています。

② そのためほとんどの人が帯状疱疹になる可能性をもっています。

四、帯状疱疹を起しやすき要因

身体がどういう状態のときに、帯状疱疹にかかりやすいのでしょうか？

帯状疱疹の発症率は50歳台から急激に高くなります。帯状疱疹患者の約7割が50歳以上です。日本では、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になると言われています。

帯状疱疹を起しやすき身体の状態は；
体の免疫力が低下した時で、免疫力の低下は過労、疲労、病後、ストレスなどで誰にでも起こります。

五、帯状疱疹の合併症

帯状疱疹が治った後も、何カ月、ときには何年もつらい痛みが残ります。これを

帯状疱疹後神経痛(PHN)といい、帯状疱疹の2割の人がこれに移行します。

まれに合併症による障害や後遺症が残ることがあります。例えば、

① 目の合併症…：角膜炎などによる視力低下、失明

② 耳の合併症…：難聴、耳鳴り、めまい

③ その他
六、帯状疱疹の予防

①帯状疱疹を予防するワクチンがあります。接種対象年齢は50歳以上です。予防接種については、かかりつけの医師に相談して下さい。

予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが次のような効果があります。

ワクチンの効果

- ①帯状疱疹発症率低下
- ②痛みなど重症度低下
- ③発症後神経痛発症率低下
- ④接種後5年間の発症率低下

②体調管理 帯状疱疹の予防としては、日頃からの体調管理に心掛け、免疫力を低下させないことが大切です。そのためには、

食事、睡眠、運動、休息のチェックが必要です。

院長のひとりごと(百二十八)

◇昭和四十二年の高卒仲間が十三、四人で電子メールのやり取りを続けています。近況報告、人生相談、健康相談、飲み会の連絡など多岐にわたる情報交換に利用しています。キーを打つときの気持ちはもう完全に高校生になり切っています。

◆古希が近くなると当然、プレ古希祝いの飲み会をやるうよ、という陽気なものから、親の介護、終活の問題、認知症になったらどうしよう、という陰気めいた話題が増えてきているのは止むを得ないところでは。

◇日本医師会から毎月送られて院内掲示用の健康メモが、高齢者の健康法と題して、『一読・十笑・百吸・千字・万歩』を勧めていた(杏林大学名誉教授 石川恭三先生)ので早速メール仲間に送信した。

◆『一読』は一日に一度はまとまった文章を読むことを勧めています。

『十笑』は一日に十回くらいは笑おう。

『百吸』は一日に百回くらいは深呼吸を。

『千字』は一日に千字くらいは文字を書く

『万歩』は一日に一万歩をめざして歩こう

◇反応は皆さんご謙虚で『半読』くらいしかできてないとか、『一笑』くらいしかないが、これ

隠しの笑いをカウントすれば『五笑』にはなるというメールには、苦笑です。

◆『百吸』に『百酒』を追加してほしい、というリクエストがあるかと思うと、『万』の次の数字の『億酒』を追加することを提案しますという勇ましいのがあります。

◇たまたま中国で研修会の講師をやっている友人が、メールで送ったパンフレットをプロジェクトで紹介したところ研修生に大受けて、皆がスマホで写真をとることに熱中し、肝心の自分の話は聞いてくれなかったと連絡してくれました。一、十、百、千、万というリズムが中国人に受けたようなのですが、中国では『百吸』は百本のタバコを吸うことになるため、これは注意とのこと。

◆ピンコロリ、を望んでいるがこればかりは自分の意志では如何ともしがたいので、「自分がボケたらどうしてほしいか」をあらかじめ記して家族にわたしておくという堅実派もいました。

◇パンフレットには、もう少し説明がついていまずので載せておきます。小文字は私評。

『一読』新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

俳句、短歌、聖句、意味が分かれば『般若心経』などでもいいのかな、書かれている内容が分からないと意味がないような気がします。和歌でも意味が分からないとつまらないので、人気の万葉集などは、かつてNHKで放送していた『日めくり万葉集』のテキストがあると分かりやすく入門できます。古本屋さんで売っているでしょう。先日亡くなられた大岡 信さんの『折々のうた』『新折々のうた』は新書版の1頁に2つの歌と解説・感想、作者の時代背景などが記されていてお勧め。全十九巻。別冊として作者名と、歌のあたまの語から引ける索引がついているので便利です。

『十笑』笑う頻度が少ないほど認知機能が低下するリスクが大きいです。また笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があると言われています。

笑いが免疫力を高めることは実験でも証明されています。ファンだった六代目三遊亭圓生が79歳で亡くなったとき、この人が死ぬのか？と思ったことがあります。先輩の医師で落語の真打ちをもっていた(こ本人は医者もやれる落語家と呼んでほしいと言っておられたが…)先生が急逝された時も、同じようにその人も『死』が似合わない、と思ったことを思い出します。人を笑わせることは、他人に常に気を配っていることかもしれないので急死してしまっ

たのか、或いはこれほど人を楽しませてくれたのだから、苦しい思いはさせずに神さまが『ご苦労様』と人生の幕を引いてあげようと考えたのか。笑いはやはり腹から笑うのがいいでしょう。含み笑い、泣き笑い、ほくそ笑み、てれ隠しの笑い、苦笑は不健康。農業をやっている『百笑』とは言えません。

『百吸』深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定しストレス解消に役立ちます。ラジオ体操をたまにやると、しばらくぶりにこの筋肉を使ったな、と気づくことがしばしばです。深呼吸もそのうちの一つです。緊張しているときには確かに呼吸が小さくなっています。血圧を測るとき、深呼吸をすると血圧が低くなることも経験するところですよ。肺の隅々まで広げておくことが喀痰などが貯まらないことにもつながるし、呼吸を担っている呼吸筋を鍛えることにもなります。当然血中酸素も高くなるから脳の回転がよくなります。認知症が気になったら大いに深呼吸でもやりましょうよ(?)でもそのことすらも忘れちゃうかな？

『千字』文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

自分の日記の文字数を数えてみたら二、三百字でした。もう少しの努力が必要だと思いましたが。漢字が思い出せないときは平仮名でこまかさなで必ず辞書を引くようにしたいです。パソコンは漢字も思い出せなくても出て来た候補の中から選択するだけいいから、いくらたつても覚える効果は少ないのかなという感じをもっています。

『万歩』歩くことがメタボリック症候群の予防と治療に効果的であり、記憶力を高め認知症の予防に有効であることは周知されています。

開業したところ、時間的に余裕があったので朝と昼に40分間くらいの散歩をしていたら、一日歩数が15000〜16000歩でした。現在は、仕事がのろくなったためか、昼休みに当てる時間が少なくなり、一日の歩数は2800歩くらいです。メタボリック症候群まっしぐらです。同じ歩数でも、出来れば野外で季節を感じながら歩けるとよいですね。ただしこの季節は熱中症に要注意。マムシ、イノシシ、鹿を見たという人もいます。くれぐれもご用心のうえ、がんばりましょう。