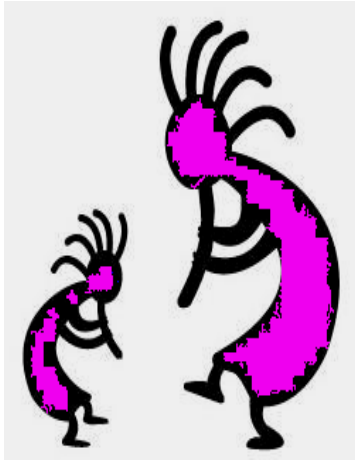


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



十月 別名 神無月(かなづき)、建亥月(けんがいげつ)、孟冬(もうとう)

神無月の方が面白いが、神嘗祭(かんなめさい)が月名の由来と考えます。

『十月の花』

野紺菊(のこんぎく)、野原薊(のはらあざみ)、富士薊(ふじあざみ)、杜鵑草(ほととぎす)、鶏頭、金木犀(キンモクセイ)、コスモス



『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。空気が澄み、夜空に冴え冴えと月が明らむ季節。

『釣瓶落とし(つるべおとし)』秋は、日が傾いてきたかと思っていると、あつという間に西空が茜色に染まり日が沈んでしまいます。釣瓶は井戸から水をくみ上げる滑車を使った桶のことをいいます。日の沈むのが井戸の底へ釣瓶がサーツと落ちてゆくようだとたとえています。山頂をめざして山道を登って行き、ふと振り返ったときに今来た道の闇の深さに驚き、あわてて引き返すことがあります。

『菊枕』旧暦九月九日(十月二十八日)の重陽の日に摘んだ菊の花びらを、乾かして詰めものにし、菊枕を作ります。菊の香り漂う寝心地に、恋する人が夢に現れると言われ、女性から男性に贈られたとか。漢方では解熱に用いられる菊は、邪気を払い、長寿を得るとされています。

采菊東籬下 菊を采(と)る東籬(とおりの)の下(もと)悠然見南山 悠然として南山を見る

陶淵明「飲酒二十首」より

『菊晴れ』菊の花の咲くころに青空が晴れ渡ること。菊は仙人の住むあたりに咲く花とされ、菊に降りた朝露で体をぬぐうと長寿になるとされました。

『神嘗祭(かんなめさい)』五穀豊穣に感謝して、その年とれた米の初穂を天照大神に奉る伊勢神宮の

祭りが神嘗祭です。神饗(かみあえ)から来たことばと言われます。饗は、食事でもてなすという意味です。

『霜降(そうこう)』朝夕に冷え込みが強くなり、霜が降りるころのことをいいます。初めは山の方で、だんだん平野にもやってきます。

『十三夜』中秋の名月(十月四日)とともに、後(のち)の月と呼ばれる旧暦九月十三日(十一月一日)の十三夜も名月として月見をする楽しみがあります。十三夜のころに収穫される作物にちなみ、栗名月、豆名月とも呼びます。十五夜と併せて、二夜(ふたよ)の月と呼び、十五夜だけを眺めて、十三夜を見ないのは、片見月(かたみつき)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、見る間に去っ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です。ひとつとところだけに降る片時雨、横なぐりの横時雨、また時間で、朝時雨、夕時雨、小夜時雨と言います。

『十月の暦』

一日 労働衛生週間、法の日、東海道新幹線開業(昭和二十九年)

四日 十五夜、里親デー

五日 福島二本松提灯祭、達磨忌

八日 寒露、木の日

九日 体育の日、世界郵便デー

十日 目の愛護デー、香川金刀比羅宮祭

十二日 芭蕉忌、元禄七年(二六九四)没

十三日 日蓮上人忌、初の麻酔手術(一八〇四)

紀州蘭方医、華岡青洲、乳がん手術。

十四日 鉄道の日

十七日 貯蓄の日

十八日 統計の日

二十日 土用

二十一日 灯りの日、エジソン白熱電球を発明(一八七九)

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)

三十日 紅葉忌、明治三十六年没

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、当番医は 十二月三日(日)

平成三十年 一月七日(日)

三、休診のお知らせ

十一月二十四日(金)、二十五日(土)

二十七日(月)

四、年末年始休暇

十二月二十九日～平成三十年一月三日

五、チャレンジウィーク(小野中)

九月四日から九月八日まで

ふたりの生徒さんが一緒に診療にがんばってくれました。在宅医療中の方にもご了解いただき、お邪魔させていただき語り合ってもらいました。

今回の経験が、お二人の人生によい想い出となりますように祈っております。

七、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・带状疱疹ワクチン

八、外来の一部予約制の利用について

☆九月から1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行っています。前日までに受付でのご予約ください。是非ご利用下さい。



九、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.rajin.com/kenko/>

月曜	歯科の保険診療と自費診療
火曜	歯科訪問診療をご存知ですか？
水曜	歯周病になるとどうなるか
木曜	歯の神経を取ったまま放置したらどうなるの？
金曜	差し歯の知識
土日	オーラルフレイル



あの町この町

作詞 野口雨情
作曲 中山晋平

一、あの町 この町

日が暮れる 日が暮れる

今きた この道

かえりやんせ かえりやんせ

二、お家が だんだん

遠くなる 遠くなる

今きた この道

かえりやんせ かえりやんせ

三、お空に タベの

星がでる 星がでる

今きた この道

かえりやんせ かえりやんせ

(大正十四年)

中山晋平は明治二十年、長野県中野市に生まれました。晋平が尋常小学校に入った年に村長だった父親が亡くなり、尋常小学校を終えた晋平は小諸の呉服屋に丁稚奉公に入りました。

しかし、お母さん恋しさに一月月でやめて故郷に帰ります。夕闇せまる三里の山道を、生れ育った村をめざして走って帰って行ったとい

この様な少年時代の思いが、野口雨情の詩への共感を生んで出来た歌かもしれません。

他の評で、この頃、日本が暗い時代に入って行くころでしたので、今行こうとしている道を引き返してほしいという詩人のメッセージを伝えているとする解釈をみましたが、時代が時代だけに捨てがたい気がします。

参考 学習研究社 私の心の歌(秋)

デアゴステイニ・ジャンパン日本のうたころの歌



けんこう (九十五)

防災について

はじめに

『必ず南海トラフ巨大地震が西日本を襲う』
と言われています。

1995.01.17 阪神淡路大震災

2011.03.11 東日本大震災

2016.04.14.16 熊本地震

の経験から私たちが学べることを考えてみましょう。

一、東日本大震災の人的被害

2011年(平成23年)12時46分 発生

死亡者数 19000名

行方不明者数 26000名

命は助かったが、家を失い、肉親を失い、働く場所を失い、仮設住宅で体調を壊し自殺した人が3000人以上。仮設住宅入所者数20万人と言われています。

奇跡の一本松



二、津波以外の地震時の災害

液状化、火災、がけ崩れ

溜め池決壊(死者あり)

三、日本の国土の特徴

MG 5以上の地震の可能性のある個所は環太平洋にびっしりあります。

日本の国土は地球の 1/400(0.25%)ですが、MG 6以上の地震の起こる頻度は21%、火山の噴火は、7%(111件)と日本列島に集中しています。

四、地下エネルギーと地震

地球を卵に例えると、

黄身 核(6000℃)

白身 マントル(1600℃)

殻 地殻

*マントル対流で地殻下層のプレートが動きます。

地球には数十〜百枚のプレートがあるが、日本で4つのプレートが衝突、エネルギーが蓄積され、地震、マグマ流出を引き起こすと言われています。



五、東日本大震災の時に何が起きたか？

極めて対照的な備えと被害が起きました。

1. 石巻では 失われた命
釜石では 守られた命
2. 何をすればよかったか？
交通事故は、このものときから訓練されているが、地震・洪水については、ほとんど訓練されていません。
3. 日ごろからの地震津波の知識と訓練の有無が災害からの被害の大きさを分けてきました。

六、失われた命(石巻の例)

大川小学校は、海から 4 kmのところにあります。時計は 3時37分で止まっ

ていました。これは地震発生後 51分後に津波に襲われたということを示します。県の予想図では、津波は心配ない、として避難場所に当てられていました。モダンな校舎は跡形もなくなっていました。教師13名中11名が在校、児童 108名中、30名帰宅、78名が在校していました。89名中84名(95%)が死亡してしまいました。

七、石巻のまとめ

- ・51分間何もせず校庭で点呼をとっていた
- ・そのうち消防車が来て『津波が来るぞ』と言った。
- ・子供達を連れて海拔6mの橋のもとに避難途中遭難し、全員84名が死亡、5名はまだ見つかっていません。

- ・津波の恐さを知らなかった
- ・行政指定だから大丈夫だと思いきんだ
- ・海から離れているし、昔にも来たことがなかったから安心してた
- ・津波警報を利用していなかったのもまずかった
- ・『津波でんでん』という言葉も忘れられていた。でんでんこ、はひとりひとりが自分のことは自分でやる、という意。

八、守られた命(釜石の例)

人口4万人、1044人(2.5%)が死亡
小中合わせて 14校、在学者2931名5名死亡、99.8%が助かりました。

*なぜ助かったのか？

小学校校舎の3階を越える津波が来た跡が残っていました。350名全員が助かる。
東中学(小学校から100m)校舎の4階まで破損。212名全員が助かる。

群馬大学工学部 片田敏孝教授の関わり

H16(8年前)から、『三陸の子供達は確実に津波に襲われる』と考え群馬から通って学習させたことが99%の命を救うことにつながりました。

3つの教え；

- ① 想定にとらわれるな、ハザードマップを信用するな
 - ② 最善を尽くして高いところへ、『津波が来るぞ』と言いながら逃げる。
 - ③ 揺れたら率先して避難者になれ！
具体的な教訓
- ① 『津波でんでん』を教え、家族に教えさせた。
 - ② とにかく高いところへのぼれ
 - ③ 自分のことは自分で考える

④自分(子ども)のことは考えなくてよいから、**迎えに来ないよう**にと親に話させた。

⑤**大きな揺れのあとは大きな津波が来る**
*最初に教えた子供達は中3くらいになつていて消防団以上の活躍をした。



津波の結果と生徒たちの行動

①ハザードマップでは来ないことになつていたらと37分後に津波が来た。学校

は海岸から700mしかないところにあつた。
②小中合同で**避難訓練を日ごろ**やつていた。お年寄りをリヤカーに乗せて押すなど。そして当日、サッカー部の中2生徒が揺れを感じ『**津波が来るぞ**』といながら逃げ出した。先生は校舎の3Fに誘導するのを止めて**一緒に逃げ**だした。

③合同で逃げる場所にきたが、がけ崩れがあつたのでもっと高いところへと生徒がアドバイスして、もっと高いところに移動し、間一髪で助かった。

④**中学生が小学生の手を引いている**写真がある
⑤大人は、何で逃げるんだという顔をしてみていたが、その後大人も逃げだして助かった。
⑥その大人のあとに中学生が老人の乗った車いすを押して逃げて来た。子供たちを抱っこしている姿も残っている。

⑦家のなかの物の固定も日ごろからしてあつた
⑧大人たちは、『**子供たちに助けられた**』と言つた。

⑨そして、1044名の犠牲者(ですんだ?)
⑩子どもたちは、**奇跡ではなく訓練による実績**だと言つた。

釜石の備え

①市の教育委員会が片田先生と一緒に**海の恐さ**とともに海の恵みも教えていた。

②避難者になつたつもりで、料理を作りましょうね。

③3mの津波は何センチ?
④600m離れているところへ10m/秒の津波が来たら何秒後に到達するでしょう、など。

九、その他の災害時の注意(簡条書き、順不同)

①最初の地震情報は地震後2分間くらいの情報解析で、15分後にさらに詳しい情報があつた。1回の情報だけで行動を決めないように。

②**停電**を考え、携帯ラジオ、カーラジオ
③いま大きな揺れが来たらどうしますかその後どうしますか?机が小さかったら、料理中だったら。

④揺れが止まったら、**戸、窓を開けておく(閉じ込められないように)**

⑤机の無いところではどうするか?

⑥建物が大丈夫でも天井板や照明が落ちてくるのをどう防ぎますか?

⑦通学路 **ブロック塀、自販機があると、倒れる危険**

⑧ビルの下はガラスの雨

⑨家具の固定(最低寝室の家具の固定)

⑩通電火災に注意

⑪3日分の非常食

♀ 10kg ♂ 15kg

⑫ 給水・停電は自分で備える。

⑬ お薬手帳、入れ歯(重要)

⑭ トイレ 簡易トイレ: 排便を減らそう
として水を飲まずにしていると心筋梗塞、
脳梗塞を起こす。

⑮ 水の必要量 3L, 透析 200L

⑯ 水・電気の50%普及、回復には6日は
かかる。

⑰ 避難所は大丈夫か?・途中にブロック塀
はないか? 避難ビルに間に合わないとき
はあくまで高い所へ。

⑱ ヘリへの合図用、赤・黄2m、2mの布を用
意する。

⑲ 訓練には積極的に参加せよ。

十、あとがき

2016年2月14日、大分で行われた気
象予報士・防災アドバイザー花宮廣務さ
んの講演がNHKラジオで放送されたので
これを筆記し、いくつかの資料と合わせて
ご紹介しました。
災害で亡くなられた多くの方々に心から
ご哀悼の気持ち捧げます。
また被災された多くの方々に希望が与え
られ、一日も早く平安な生活ができます
ようにお祈り申し上げます。

今回紹介した被害例で、特に多くの犠牲者
を出してしまった石巻のことを記載させてい
ただきました。非難のように聞こえたらお
許してください。決してそのようなつもりはこ
ざいませぬ。ただ行政は、この悲劇を一時的
なものとして忘れてしまうことが永久に無い
ようにと望みます。

災害対策に関する書物としては、東京都が
出版している『東京防災』というガイドブック
が図表が多く分かりやすいのでご紹介いたし
ます。



院長のひとりごと(百四十二)

ファンと信仰(一)

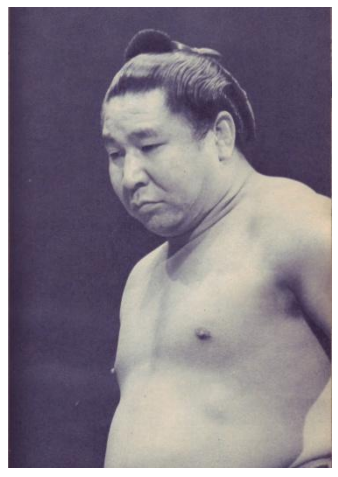
◇不思議なことは、兄弟は六人いたのにこの
力士のファンになったのは私だけだったという
ことです。闘志の激しさは角界一といわれな
がらやや泣き顔の小兵力士は、出世とは無
縁とまで言われていました。しかし後に、45
代横綱になりました。

◆恐らく小結関脇のころからのファンだった
ろうが、テレビも無い時代、どうして数多くの
力士のなかからこの力士をえらんだのかはま
ったくわかりません。

◇熱狂的小学生ファンだったので、相撲の話に
なると仲間からは敬遠されていました。60
年経った今でも小学校時代の同級生からは、
当時を思いだして笑われてしまいます。

◆風呂に入ったときには、ラジオ実況放送を
まねて取り組みを演じるものだから母からは、
『気が狂ってる!』というさながら、叱られま
した。自分がする実況での勝敗は常にこの力
士の勝ちでした。

◇やがて大関に進み、横綱になったらもう負
け越しても下がることはないから早く横綱に
なつてほしいと願ったものでしたが、実は横綱
は負け越しが続くようでは引退しなければな



ウイキペディアより

らないことを後で知って、相撲はいつまでも
気を抜くことのできない仕事なんだと納
得しました。

◇この力士は十人兄弟で父のいない家族を
を養うために相撲界に入ったのです。大
関、関脇、小結、前頭を上がり下がりして
いても給料があれば、家族を養えるが、横
綱になつて負け越して引退するようになら
なれば家族を養えなくなってしまうから
と言つて、横綱昇進を固辞するという、今
聞けばもうそのような話も残っています。

◆昇進が決まったとき、小部屋出身でかつ
敗戦後のこととて化粧回しが手に入らず、
困ってしまったという。この時に『これを使
え』と貸してくれたのが、名横綱双葉山だ
つたというエピソードも残っています。



プロマイドから44代横綱栃錦

◇わたしと同じ部落に住む一才と四才年上
の二人の兄弟が一緒になつてこの力士のライバ
ルを応援し、わたしの力士の悪口を言うので、
言い争いになることがしばしばでした。このふ
たりは理屈が立つて弁舌に長じていたので、い
つも防戦一方でしたが、泣きながらも必死で
抗戦していました。

◇わたしが好きだったこの力士は横綱になつ
てからも下位のものに時々立ち会いにすばや
く身をかわし、一瞬の出し投げで勝っている
勝負がありました。私の長姉は「横綱の使う
技ではない、卑怯だ」とわたしに向かって言
うのでわたしはたじたじでした。父と母の顔
を覗き込むが、二人ともにやにやして加勢し
てくれません。

姉はこういうことを極端に嫌う性格で、その
後のわたしの善悪の基準は姉の気持ちに沿つ
ていることが多いと感じています。

◆だから同じく立ち会いのことをこのふたり
の兄弟からも責められることになるかと辛く感
じました。わたしに責任があるわけではなかつ
たが、「体が小さいから仕方がないのに…」と
歯切れの悪い言い訳にも嫌気がさしているこ
とに気づき始めていました。

◇確かにライバルの相手横綱も同じような小
兵力士だったが、正攻法に徹し気風の良さで

格段上でした。このライバル横綱の師匠が栃
木山という凄い伝説的力士で、身長172cm
体重103kgで史上最軽量横綱ながら、豪
快な話が伝わっています。我があこがれのヒー
ローは二番目に軽量の横綱にランクされてい
ます。

◆栃木山は3回連続優勝した後、さつさと引
退します。そして6年後、全日本力士選手権
（プロもアマチュアも参加できる）に出場し当時
の横綱まで破つて優勝してしまいました。プロ
の相撲協会からは煙たがられています。

◇その小兵、怪力栃木山の弟子のライバル横
綱、栃錦も、師匠譲りの気風の良さからか、
14戦全勝同士でライバルの初代若乃花と千
秋楽優勝決定戦を戦い、敗れてしまうと、次
場所初日から2連敗したあと、あつさり引退
してしまいました。

◆栃若時代という相撲人気に火をつけた二
人は現役を去つてからもふたりで協力し合
いながら相撲界の改革を進めました。
栃錦は、平成2年に65歳で、若乃花は、平
成22年82歳で亡くなりました。(つづく)