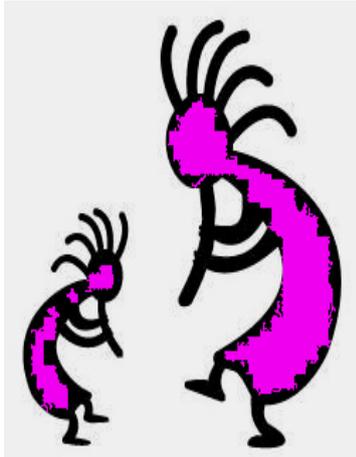


平成 30 年 3 月 (No176)

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



三月 別名 弥生(やよい)、建辰月(けんしんげつ)、季春(きしゅん)

二月の梅に続いて、三月には桃や桜が花開くので、花月、桃月、桜月とも呼ばれます。三月三日は内裏雛を飾って祝うが、昔の人たちは、これを紙で作り、その紙雛に過去一年の汚れを背負ってもらい、災厄を逃れるという習慣があり、雛のみそぎ(禊)をするということから禊月とも言われます。面白いのは、だんだん暖かくなつて眠りを誘うところから、夢見月という呼び方もあるそうです。



『三月の花』

馬酔木、山菜萁、沈丁花、白木蓮、三椏、連翹、雪柳、辛夷、猫柳、土筆、なずな、蒲公英、露の臺・・・いくつ読めますか？あしび、さんしゅゆ、じんちようげ、はくもくれん、みつまた、れんぎよう、ゆきやなぎ、こぶし、ねこやなぎ、つくし、たんぼほ、ふきのとう

ホトケノザ



オオイヌホフグリ



『三月の言葉』

今月はゲーテの詩を、内村鑑三の訳で載せませう……

「急がずに、休まずに」

これぞ、なんじの胸飾り

心の底の奥に留め

波風荒く吹き捲(ま)くも

花咲く小道たどるにも

世を去るまでの旗章(はたじろし)

「急がずに」、心して

心の駒の手綱(たづな)取れ

静かに思い、良く計り

決めて全力もて進め

急がずに、年を経て

思慮なき行為(わざ)に悔やみすな

「休まずに」、よく励め

過ぎゆく年の足早し

何か朽ちざる善き事業

浮き世の旅の記念物

遺してわれの身は果つも

世々に長生(ながら)う、その荣誉

「急がずに、休まずに」

静かに天の命(めい)を待て

義務はなんじの指南軍

何はともあれ正を踐(ふ)め

急がずに、休まずに

戦闘(たたかい)終えて後の冠

〔「統一日一生」より〕

『三月の暦』

一日 ビギニデー 昭和二十九年、太平洋ビギニ

環礁付近で操業中のマグロ延縄漁船第

五福竜丸が、米の水爆実験により被爆。

広島・長崎に次ぐ第三の核被害者とな

った。

三日 ひな祭り、耳の日、新潟浦佐押し合い祭り、

桜田門外の変(一八六〇年) 平和の日

六日 啓蟄

七日 消防記念日

八日 国際婦人デー

十三日 奈良春日大社祭

十五日 昭和恐慌(一九二七年)

十八日 彼岸入り

二十日 上野動物園開園記念日

二十一日 春分の日、春分、彼岸中日、

二十二日 NHK放送記念日

二十三日 世界気象デー 自然災害の防止に気

象業務の果たす役割、気象に不可欠

な国際協力を広く訴える。

二十四日 彼岸明け、壇の浦の戦い(一一八五)

二十五日 電気記念日 明治十一年、東京木

挽町に中央電新局が新設された。

二十六日 犀星忌

二十八日 京都表千家利休忌

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
をこ提示ください。

二、当番医は 四月二十二日(日)です

三、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

四、外来の一部予約制の利用について

☆1時間 **2名** ずつ、予約制で診療を行って

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。電話でも予約できま
す。

五、四月十三日(金)午後の外来は、

午後四時半から診療開始となります。ご
迷惑をおかけします。受付は通常通り3
時からです。

六、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 | 肥満について |
| 火曜 | 中性脂肪について |
| 水曜 | 体脂肪の知識 |
| 木曜 | 女性における骨量の変化 |
| 金曜 | 鉄欠乏性貧血と食事 |
| 土日 | 糖尿病の運動療法 |

春の小川

作詞 高野辰之
作曲 岡野貞一

一 春の小川は さらさら行くよ

岸のすみれや れんげの花に

すがたやさしく 色うつくしく

咲いているねと ささやきながら

二 春の小川は さらさら行くよ

えびやめだかや 小鮒の群れに

きょうも一日 ひなたでおよぎ

遊べ遊べと ささやきながら

(大正元年)

高野辰之の故郷、長野県豊田村(現中野市豊田地区)斑川沿いにこの歌碑が建っています。歌の詩の舞台は、意外にも東京の中心、原宿から代々木公園、渋谷へと広がる広大な平地「代々木の原」の『河骨川(こうほねがわ)』だと言われています。高野は著作に疲れると娘の手を引いて代々木の原つばに散策に出たと言います。

大正十二年の関東大震災で被災者が大勢移ってきて、やがて練兵場ができ、戦争に向けて代々木の町が一変して行きました。敗戦後は米軍の宿舎が設けられ、返還後は東京オリンピックの施設やNHK放送センターなどが建てら

れました。河骨川もふたをされ『春の小川』のその姿を今では見ることができません。

(学習研究社私の心の歌 春 参考)

ひよどり



けんこう (百)

がんについて

はじめに

癌は日本人の死因の第1位を占めています。だれでもがんを避けたいという気持ちは同じです。これまでの多くの研究を総合した科学的根拠に基づく癌の予防法について考えてみましょう。(NHK きょうの健康 2014(2)、群馬県保険医協会『健康テレフォン』その他を参考にしました)

一、がんとはどんな病気？

- がんとはどんな病気？・・・身体がどのような状態になっているのでしょうか？
- 1 『からだは約60兆個の細胞からできています。』
 - 2 細胞の核のなかには身体の情報が書かれたDNAがあります
 - 3 たんぱく質を作る暗号文を『遺伝子』といいます。
 - 4 『がん促進遺伝子』『がん抑制遺伝子』が傷ついてがんが発生します
 - 5 遺伝子が傷ついた細胞の運命は
↓自然死滅するもの、免疫作用で排除されるものと

↓生き残り、コントロール機能を失った異常細胞の際限ない増殖を起こすものがあり、後者をがんと言います。

二、がんは遺伝によるものなのか？

- がんは遺伝するとよく聴きますが、ほんとうにがんは遺伝によるものなのでしょうか？
- 1 家族性の遺伝が特定できるのは、ごく一部のがんだけです。
 - 2 遺伝子が100%合致する一卵性双生児でも同じがんができる確率は高くありません。

三、がんを防ぐことができるか？

- がん化させる要因と関与度は、次のように言われています。
- ① たばこ 30%
 - ② 食事 30%
 - ③ 運動不足 5%
 - ④ 遺伝 5%
 - ⑤ 感染 5%(ピロリ菌、子宮頸癌など)
 - ⑥ アルコール 3%
 - ⑦ 環境汚染 2%
 - ⑧ その他 20%
- これらを完全に生活から排除することは不可能です。
では、どうしたらよいでしょうか？

四、がん予防のためにやること

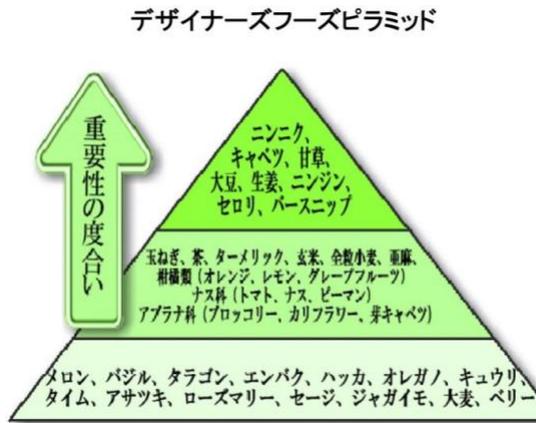
日本人を対象にした研究から導き出された5つのがんになりやすい習慣を挙げます。

- (1) 喫煙
タバコには数々の有害物質が含まれます。喫煙は本人のがんリスクを高めるだけでなく、家族など周囲の人のリスクも上げてしまいます。
 - (2) 飲酒：日本酒換算で1日1合程度にした方がよいでしょう。
 - (3) 食生活：塩分、熱々(あつあつ)の飲食物も避ける。野菜、果物を十分に
 - (4) 運動：運動不足の習慣は発がんリスクを高めます。
 - (5) 体格：肥満もやせすぎもよくない
男性ではBMIが21未満、27以上、女性で19未満、25以上が危険といわれています。
- ### 五、どんな食べ物に注意したらよいか？
- 現時点では、『これを食べるとがんになる』『これを食べれば予防できる』といった食品はありませんが、次のような食材や食生活が勧められています。
- 1 栄養バランスの整った食事

2 不足しがちな野菜・果物を意識的に
摂取する

3 がん予防効果のある可能性がある食
品(アメリカ国立がん研究所)

40種類の食品を、ピラミッド方式で発
表しています。このピラミッドの上位に位
置する者ほどがん予防効果が高いとされ
ています。



六、紫外線と放射線の影響について

紫外線・・・皮膚がんのリスクを高めると言

われているが、日本人にはそれほど影響あ
りません。逆に、日照時間が少ない地域で
は大腸がんが増えると言われます。

(紫外線はビタミンD合成によって大腸がん
予防にはたります)

紫外線・放射線とも日常生活から完全に排
除できるものではないので、過剰にならない
程度に『共存する』という考えが現実的と
言われています。

七、腫瘍マーカーについて

1 がんの検診に使用される腫瘍マーカーには
いくつかの例外を除けば**早期発見に有効な
マーカーはありません**。

2 がん細胞が出すもの、がん細胞に反応して
正常細胞が出すものの2種類からなりま
す。

3 現在使用されている腫瘍マーカーは
40種類です

4 多くはすでに画像診断・病理組織で確定さ
れている診療中のもので

- ①治療効果
- ②再発予測をみるため
のもので

5 多くは、血液、胸・腹水、尿、便、乳腺分

泌液から採取したもから調べます

6 がんの種類によってマーカーが異なります

大腸・胃 CEA

睪・肝 CA19-9

扁平上皮がん・子宮・食道・肺 SCC

7 いずれも、早期がんの**10-30%**しか診断で
きません。すなわち、**70-90%**のがんは引つ
かかりません。進行癌では、**40-90%**の陽
性率となります。

8 例外的に早期診断に役立つ腫瘍マーカーと
しては

(1) PSA 前立腺がん

(2) AFP, PIVKA-II 肝がん

(3) HCG 絨毛腺がん

*腫瘍マーカーに**過剰に**反応しないほうがよい
でしょう。



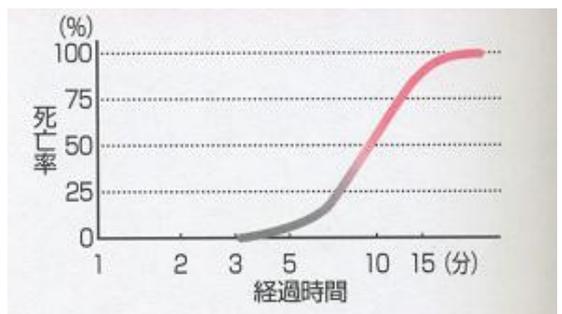
芝桜



院長のひとりごと(百四十七)

救急医療 昨年(2017)あったことで、とても感動的で示唆に富んだ出来事についてお話しします。

◇次の図は『呼吸停止からの時間と死亡(目安)』を表します。



◆呼吸停止後、どれくらい時間がたつと死に至るかの目安です。

呼吸が止まって何も処置が施されなかった場合、1〜2分間は脳が活動しますが、3分以上経つと死亡率が急激に上がり、10分では50%、15分ではほぼ100%が死に至るといわれます。

救急車が来るまでの間に、周囲の人による素早い対処がいかに必要であることが分ります。

◇2017年2月、ひとりの80歳代の女性(Aさん)が近所に住む知人の女性(Bさん)に翌日、自分の家に来るように連絡した。
◆当日午後2時にBさんがやって来ました。

20〜30分してからAさんが冷や汗が出ると言ってトイレに入ったが長い時間かかりました。

◇出てからも汗がどんどん出て、体温を測ると34.6〜35.0℃だったといえます。

◆当院の外来受付時間に合わせ、14時55分にBさんが運転して家を出ました。Aさんは助手席に座っています。

◇15時頃、当院前にやってきたが看板を見て、勘違いされ『ああ今日は休診だ』と言われるとそのまま意識を失いました。Bさんは車道から歩道に乗り上げたままで停車し人を呼びに、医院に駆け込んだがまだだれもおらず、裏に回って私の家内(C=看護師)を呼び、二人で車に駆けつけた。CはAが意識がないのを確認し、もう一度医院の中に行き大声で職員を呼んだ。

◇看護師(D)、パート看護師(E、F)と事務(G、H)が四人駆け付ける。その間にBは車を障害者用スペースに移動し助手席の背もたれを倒しDが心マッサージを始める。すぐに、CとDは救急車が必要と判断し、Dはマッサージを続け、Cは事務のG、Hに救急隊への連絡と患者Aさんのカルテの表紙、ページ氏名、生年月日、住所、病名が記載されている)

今回の経験の特徴を考えてみた。

- 一、一緒にいた人がすぐに異常に気がついた。(①迅速な発見・通報)
- 二、医療機関の駐車場の出来事だった。
- 三、かかりつけの医療機関だったので、資料があり、顔見知りの医療従事者が数人いた。
- 四、一緒にいた人がすぐに医院の職員に連絡した。
- 五、医師は不在だった。
- 六、冷静な対応で、躊躇なくすぐに心臓マッサージが始められた。心肺蘇生の経験が豊富なナースだった。(②迅速なトリアージ・初期対応)
- 六、救急車の手配も迅速だった。
- 七、救急隊の対応から救急センターまでの搬送がスムーズであった。
- 八、心停止後19分で救急医に手渡されたが、心停止から213分後に心臓マッサージが開始されていた。
- 九、適切な救急室の初期対応・再灌流

一般の家庭や野外での発作の場合、この流れを作るのはなかなか困難だとかんがえます。今回の私たちの経験では一から七までがスムーズに進み救急隊に引き継

ぐことができたことが最上の結果につながったことを心から喜びたい。一般には一から六までに時間がかかる可能性が高く、生命予後に大きくかわると考えられます。私(医師)がいなくても自分たちの判断で搬送段階まで遅滞なくつなげてくれた職員を誇りに思い、感謝している。

とにかくいい形で救急隊につながればかなり多くの人を助けることができることを実感できたことが大きな収穫である。

救急隊の人たちのいつもきびきびした対応にも感謝します。

救急センターの医師、ナース、その他コメディカルの皆さま方にも心から感謝します。

そして

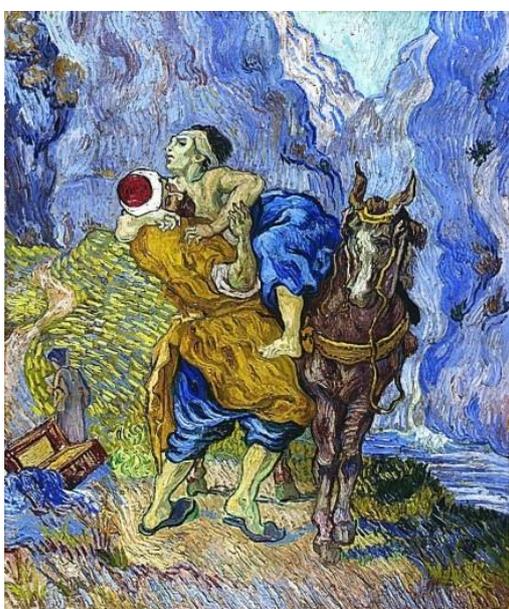
Aさん、お元気になって下さってありがとうございます。ごさいます。お元気になっていただけから私たちも自分たちの日常の業務に自信と誇りをもってこれからもやって行けます。

追記

文献によれば日本では年間の心筋梗塞発症は約十万人で三万人が亡くなっています。日本での蘇生率は数%と言われますが、ノルウェイでは30-40%の成功率とことです。小中学校からの学校教育で

の心肺蘇生教育の取り上げ方の違いによると言われています。小中学生のうちから救命処置に関心を持つ教育を期待したいものです。

◆見て見ぬふりしてやり過ぎた倒れていた人が自分の愛する人だったり、逆に自分が苦しんでいるとき、自分を通り過ぎて行く人のひとりが自分の愛していた人だったということがないように。苦しんでいる人がいたら率先してその人をたすけようとするこそが、その人の良き友になることだとイエスは教えています。



ゴッホ 『善きサマリヤ人』