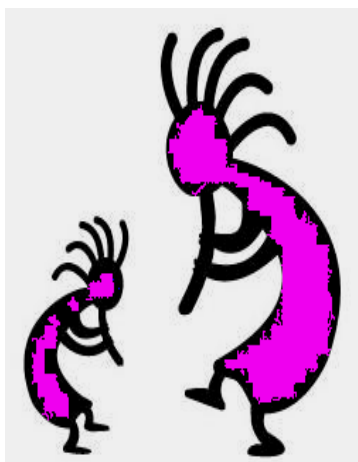


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



九月 別名 長月(ながつき)、建戌月(けんじゅつげつ)、
季秋(きしゅう)、菊月(きくづき)、菊開月(きくさきづ
き)、紅葉月(もみじづき)など。

『九月の花』

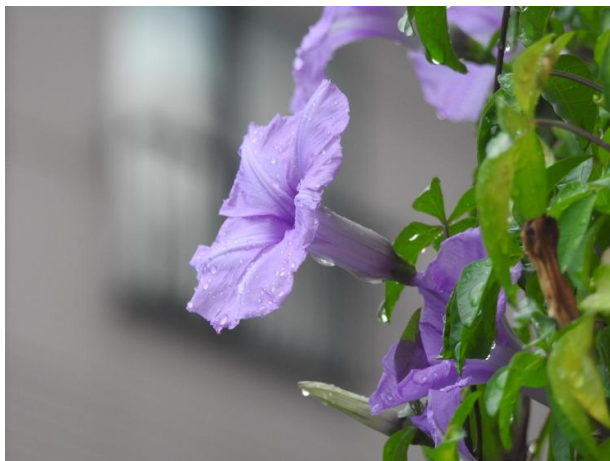
高原や林のまわりに、薄雪草、女郎花(おみなえし)
男郎花(おとこえし)、反魂草(はんこんそう)、松虫
草、吾亦紅(われもこう)。釣船草(つりふねそう)南
蛮煙管(なんばんきせる)、彼岸花、藤袴(ふじばか
ま)、桔梗、ダリア、芙蓉、萩、秋海棠(しゅうかいど
う)、すすきなど

萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花

また 藤袴 朝顔の花(桔梗)

山上憶良

モミジバリユウキユウアサガオ



『九月の言葉』

尖塔が天を指して高く、風琴が楽を奏して幽かな所だけが神の
教会ではないのである。孝子が家計の貧を補うために寒夜に物
を嚮(ひき)ぐ所、これも神の教会ではないのか。貞婦が良人(お
つと)の病を苦慮し、東天未だ白まないうちに社壇に願をこめる
ところ、これも神の教会ではないのか。人があつて世の誤解する
ところとなり、攻撃が四方に起る時、友人があつて独り立つて
彼を弁護するところ、これも神の教会ではないのか。ああ、神の
教会をもつて白壁または赤瓦のうちにあるものと思つた私の愚
かさよ。神の教会は宇宙の広いように広く、善人の多いように多
い。

(内村鑑三『一日一生』八月二十七日より)

『九月の暦』

一日 二百十日(立秋から二一〇日目)、関東

大震災記念日、防災の日、富山八尾風の盆

(二から三日)

二日 宝くじの日

四日 櫛の日、田中正造没七十一歳(一九一三年)

八日 白露、太田吞龍開山忌

九日 重陽、救急の日

十日 川中島の合戦(一五六一年)

十一日 二百二十日、東京芝大神宮しょうが市

一二日 水路記念日

十三日 世界の法の日

十四日 キヤスリーン台風来襲(一九四七年)

全国での死者行方不明者は一五二九名。

十五日 老人の日、二十一日までが老人週間
十七日 敬老の日

十九日 子規忌(明治三十五年、一九〇二年)

糸瓜忌・癩祭(たっさい)忌とも言う

二十日 彼岸入り、空の日

二十三日 秋分の日、川柳忌

二十四日 十五夜、結核予防週間

二十六日 彼岸明け

二十七日 三国同盟成立(一九四〇年)

二十九日 宣長忌、クリーニングの日

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)

平成三十年神宮館運勢暦(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、受付に保険証を提示ください。

二、当番医は 八月五日・九月二日(日)です

三、休診のお知らせ

九月十八日(火)～二十日(木)は休診です。

ご迷惑をおかけしますが、お間違いないように
お願い申し上げます。

四、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

五、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。電話でも予約できます。



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	乳がんが心配、どこへかかればいいのか？
火	60歳以上で24本以上の自分の歯がありますか
水	妊娠糖尿病
木	歯の欠損と義歯
金	歯科治療と医療安全
土日	医師はお腹の触診で何をみているのか



七つの子

作詞 野口雨情

作曲 本居長世

鳥（からす） なぜ啼くの

鳥は山に

可愛（かわいい） 七つの子

子があるからよ

可愛 可愛と

鳥は啼くの

可愛 可愛と

啼くんだよ

山の古巢へ

いって見て御覧（ごらん）

丸い眼をした

いい子だよ

（大正十年）

『七つの子』とは、果して七羽の子たちか？

七歳の子なのか？と様々な解釈が生まれている。雨情が『鳥が山へ向かって飛んでゆくのは、山に可愛い子がたくさんいるからだ』と述べている文章がある。国語学者の

金田一春彦は七歳説、雨情の近親者にも七歳説を唱える人もあり、議論は尽きない。

鳥が産む卵の数は、2個から5個と言われ

ているが、7歳の鳥がいる光景より7羽の幼い鳥が巣の中でひしめき合っている様子を想像する方が、やはり可愛い。詩のテーマとして取り上げられていた鳥が、決して美しい鳥とは言えない鳥だったことについて雨情は次の様に記しています。

『一般の人たちは、鳥は横着者で醜い鳥ばかり思いなされてきましたけれども童謡の世界では、そうした醜い感情をも、愛情の焔に包んでしまわなければなりません。この歌詞の中に丸い眼をしたい子だとうたったところに童謡の境地があることを考えて下さい。童謡の境地はいかなる場合にも愛の世界であり、人情の世界でなくてはならないのであります。』

少し理解が難しい説明だが、ともあれ、この歌の発表後からたくさんの童謡に鳥が登場することになりました。「夕日」（葛原しげる作詞）

「夕焼け小焼け」（中村雨紅作詞）「からすの赤ちゃん」（海沼実）

学習研究社『私の心の歌秋』参考

ツリガネソウ



ているが、7歳の鳥がいる光景より7羽の幼い鳥が巣の中でひしめき合っている様子を想像する方が、やはり可愛い。詩のテーマとして取り上げられていた鳥が、決して美しい鳥とは言えない鳥だったことについて雨情は次の様に記しています。

『一般の人たちは、鳥は横着者で醜い鳥ばかり思いなされてきましたけれども童謡の世界では、そうした醜い感情をも、愛情の焔に包んでしまわなければなりません。この歌詞の中に丸い眼をしたい子だとうたったところに童謡の境地があることを考えて下さい。童謡の境地はいかなる場合にも愛の世界であり、人情の世界でなくてはならないのであります。』

少し理解が難しい説明だが、ともあれ、この歌の発表後からたくさんの童謡に鳥が登場することになりました。「夕日」（葛原しげる作詞）

「夕焼け小焼け」（中村雨紅作詞）「からすの赤ちゃん」（海沼実）

学習研究社『私の心の歌秋』参考



けんこう (一〇六)

健康診断について

はじめに

一年に1回、健康診断が行われていますが、自分の健康の結果を知っていますか？

わたしの外来には、まだ封を切っていない結果をポット机に置いて、

『こんなのが来た、見てくれ』と椅子に座って腕を組んでそつくりかえっている人が時々います。

健康診断は会社の命令でやったけれど、その利用の仕方が分からないのです。無理もないのです。

会社も義務でやったことにしているところが多いのでしよう。

さて皆さんはどうですか？

どんな検査が行われ、どこが心配だといわれていますか？何に気をつけたらよいといわれていますか？

この検査でどの臓器の健康状態がわかるのか？またこの臓器の異常を知るにはどんな検査が必要か？ということを考えながら健康診断が受けられればいいですね。

今回は、身近な健診について整理しましたので自分でも健診結果をチェックし活用役に役立てて下さい。

一 健康診断の目的

健康診断の目的とは何でしょうか？

1. 生活習慣病やがんは初期には症状がありません

せんから自覚症状に頼っていても健康状態はわかりません。**健診により早期に異常が発見**されます。

2. また健診で生理的な機能状態(低下)を認識することにより対応した生活設計(勤務計画)を立てることができ、**事故を未然に防ぐ**こともできます。



二 健診の受け方、その結果の生かし方

1. 自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることがができます。
2. 健診は病気の可能性がある人を振るい分け、精密検査を受けるタイミングを知らせる検査です。
3. 人間ドックでは「自分の健康は自分で守るんだ」という目的意識を持って受けることが

大切です。

この検査でどの臓器の異常が分かるんだろう？(1回の採血で何でも分かると思っている人がいます。)

4. 検査の判定は『異常なし』『要再検査』『要精密検査』『要受診』『要治療』に分けられます。基準値とは、健康な人の集団の検査値をもとに、その**95%**の人が含まれる範囲を統計的に求めたものです。

5. 基準値から外れた項目があっても、総合判定が『異常なし』であれば、あまり心配しなくてもよいのです。

6. もともと症状がない人を対象にしているものなので、症状がなくても、異常の判定が出たら精密検査を受けるべきです。

7. 経時の変化を比較することが大切です。そのためにはデータをとっておくことが重要です。**(あなたは自分の健康管理ノートを持っていますか?)**

たとえば、1回ごとの検査結果が基準内であっても、経時的に下降、または上昇しているときには注意が必要です。逆に、ある腫瘍マーカーが常に高値だけれど、経時的に変化していない人の場合、異常ないことが多いということもあります。

三 健診で行われる主な検査

1. 身体計測

2. 血圧測定

3. 血液検査

4. 尿検査

5. 便検査

6. 細胞診

7. 生理機能検査

8. 画像検査

9. 感覚器の検査(視力、眼圧、眼底、聴力)

10. その他の検査(乳房視触診、内診、直腸指診、骨密度)

四 主ながん検診

1. 胃がん

2. 大腸がん

3. 肺がん

4. 乳がん

5. 子宮がん

6. 前立腺がん

五 がん発見のための検査

胃がん

1. X線検査

2. 内視鏡検査

大腸がん

1. 便潜血検査

2. 直腸指診(触診)

3. 注腸検査

4. 大腸内視鏡検査

肺がん

1. 胸部×線検査
2. 喀痰検査(喀痰細胞診)
3. 胸部CT検査

乳がん

1. 視触診
2. マンモグラフィ
3. 超音波検査

子宮がん

1. 婦人科診察(内診)
2. 子宮頸部細胞診
3. 超音波検査

前立腺がん

1. PSA(腫瘍マーカー)
2. 直腸指診(触診)



六 こういう検査は、どんな症状や所見があつたら受けるべきか？

1 肥満とやせの検査

こんな人は注目

- ① 30歳代以降の男性、閉経後の女性
- ② ズボンやスカートのウエストがきつくなった
- ③ たくさん食べる
- ④ あまり運動をしない
- ⑤ ストレスがあると食べてしまう。

2 血圧の検査

こんな人は注目

- ① 近親者に高血圧の人がいる
 - ② 塩分の多い食品をよくとる
 - ③ 肥満、運動不足
 - ④ 多量の飲酒、喫煙
- ストレスが多い

3 糖尿病の検査

こんな人は注目

- ① 糖尿病の家族歴がある
- ② 肥満がある
- ③ 巨大児(出生時体重が4000g以上)産んだことがある。
- ④ 高脂血症、高血圧がある。
- ⑤ 血糖値が正常範囲を越えたことがある。

4 脂質異常症(高脂血症)の検査

こんな人は注目

- ① 血圧が高い
- ② 血糖値が高い
- ③ 肥満がある
- ④ たばこを吸う
- ⑤ 心筋梗塞・狭心症の家族歴がある

5 肝機能

こんな人は注目

- ① ほぼ毎日お酒を飲む
- ② 肥満、糖尿病がある
- ③ 1992年以前に輸血を受けたこと、血液製剤の使用や手術をしたことがある
- ④ 身内に肝臓病が多い

6 尿酸代謝(痛風)の検査

こんな人は注目

- ① 男性
- ② たくさん食べる、お酒をよく飲む
- ③ 肥満がある
- ④ ストレスが多い
- ⑤ 高血圧、高脂血症、糖尿病がある

7 血液一般の検査(貧血、その他)

こんな人は注目

- ① 更年期前の女性
- ② 顔色が悪い
- ③ 疲れやすい、何となく体調が悪い

- ④胃炎や胃下垂がある、胃腸の手術を受けたことがある

8 胃の検査

こんな人は注目

- ①ストレスが多い
- ②非ステロイド消炎鎮痛薬を服用している
- ③強いお酒をよく飲む
- ④たばこを吸っている

9 大腸の検査

こんな人は注目

- ①50歳以上で大腸検査を受けたことがない
- ②肉をたくさん食べる、野菜はあまり食べない
- ③大腸ポリープがあるとされたことがある
- ④便が細くなった、残便感がある
- ⑤近親者に大腸がんの人がいる

10 胸のレントゲン

こんな人は注目

- ①たばこを吸う、吸っていた事がある
- ②咳や痰が続いている
- ③息切れし易い

11 肺機能の検査

こんな人は注目

- ①たばこを吸う、吸っていた事がある
- ②粉塵の多い職場で長く働いていた
- ③咳や痰が多い

- ④歩いているときに息切れしやすくなった

12 心臓の検査

こんな人は注目

- ①高血圧、糖尿病、高脂血症がある
- ②心臓病の既往がある
- ③たばこを吸っている
- ④肥満している
- ⑤心筋梗塞、狭心症の家族歴がある

13 腹部超音波検査

こんな人は注目

- ①肝機能検査で異常値が出たことがある
- ②肥満がある
- ③中性脂肪値が高い
- ④総コレステロール値が高い
- ⑤がんになったことがある

14 腎臓・尿路の検査

こんな人は注目

- ①糖尿病、高血圧、痛風がある
- ②消炎鎮痛薬や抗菌薬を長期間使用している
- ③尿の色や量、排尿回数が変わった
- ④体重が急に増えてきた
- ⑤尿蛋白が陽性だったことがある

15 目の検査

こんな人は注目

- ①「老眼かな」と思う

16 聴力検査

こんな人は注目

- ②糖尿病がある
- ③高血圧がある
- ④強度の近視、遠視がある
- ⑤ステロイド薬を長期にわたり使用している
- ⑥近親者に緑内障の人がいる
- ①耳鳴りが続いている
- ②耳が詰まったような感じがする
- ③言葉の聞き違いが増えた
- ④騒音の大きい職場で働いている
- ⑤ストレスが多い



ワレモユ(吾亦紅)

糸

◇サトウハチローの詩を読んでいたら、「かあさんのくせ」という詩があった。二段目で、

「わたしがうで卵を

細い細い糸で丸く輪の形に切るのは

母が教えてくれたものです

—どなたにもこういうものが

形となって残っています

糸できれいに切れた白身と黄身が思い浮かんできました。

◆それと同時にわたしが子どもの頃、羊羹が手に入ると人数分切るのはいつも母親の役目だったことを思い出しました。皆の視線が集まる中、母は手にした糸で切り分けて行きました。祖母一人、父、母と子ども六人、合計九人のにぎやかな家庭でした。

◇他の家では包丁で切っていたので、糸で切り分ける母はハイカラに見え心の中で自慢していました。

◆羊羹と糸の関係を調べてみたら、北海道

名物で糸切り羊羹というスティック状のものを自分の好みの厚さで切って食べるお菓子があつたことを知りました。(画像はインターネットより)



◇でも子どもの頃に見たあの母の糸捌(しば)ばき(しばき)に勝る感動には及びません。

三国志

◇講談社文庫本、吉川英治著『三国志』を三十代の後半に2回読んだ。そのときに記憶に刻まれた9文字の言葉がどこに書いてあつたか、今回探してみた。

◆勇猛な関羽、張飛、趙雲に軍師として徐庶が加わり蜀の劉備玄徳が勢いをつけて来ると、敵対する魏の曹操は徐庶の母親を人質として徐庶を自分のものに引き寄せようと画策した。

◇思い悩む徐庶に玄徳は言う。

「なんで御身の孝養を止めよう。母いまず日こそ尊い。くれぐれ恩愛の道にそむき給うな」

◆徐庶を見送り帰途に就く玄徳に、途中から馬を引き返してきた徐庶が、

『大切なことを忘れてしまった。この人を訪ねてください、わたしなぞの遠く及ばない人です』

と紹介したのが実に諸葛孔明なのでした。これからのち三国志はこの孔明を中心に展開します。三国志を知っている人ならばときめかすにはいられません。

◇吉川英治は大奸臣とされてきた曹操も実は乱世を統一した英雄とする視点で三国志を書いているように思います。

そして、やはりそれが正しいのかという気がします。

同じ視点・手法で、日本の歴史上でどちらかというと仇役だった平清盛・源頼朝も歴史上に生き生きとよみがえらされました。

◆心躍る話の展開、人の衰亡、しかし変わらぬ悠久な大地のドラマを数畳の部屋にこもって読み耽ったわたしに、さらに三十年経つても残っていた言葉が、母への孝と主

人への忠の間で悩む徐庶にかけた玄徳の言葉でした。

『母います日こそ尊い』

ひとぼし

◇南牧村、大日向の『ひとぼし』を知ったのは、数年前この行事をインターネットで知りアメリカから訪ねて来た2人の青年によってであった。

◇いつか見てみたいという思いが今年かなった。

開催2日目の8月15日に家族三人で出かけた。上信越道下仁田インターで降り、県道45号線を南牧川に沿って上っていく。車は南牧村活性化センターにとめ、マイクロバスで会場の大日向橋近くに行く。

◇多くの観客、カメラマンがのんびりと6時間開催を待っている。マムシがいたなら怖いなどおそろおそろかき分ける草むらに三脚をたててみるが、すぐにまたあちらの方がよさそうだと何度も移動を繰り返した。

◇いよいよ薄暗くなった谷合の橋の上で、火が焚かれ、藁の束に火をつけておそろおそろという態で橋の上で廻し始める。

◇火の軌跡が、円になったり、途中でこわれて疑問符のような形で川の中に落ちてゆく。奇麗な火の輪が川面にもう一つできる。

◇「ひとぼし」は「火点し」。戦国時代に武田勢を助け、勝利した喜びを『火祭り』の形で伝えたものとされています。これだけの説明ではもの足りなさがあります。お盆に戻ってくる先祖の霊への合図・道しるべでもあったかと思えます。

◇前日十四日のようすを報じた十五日の新聞に載ったような見事な三つの火の輪の写真は残念ながら撮れなかったが、ひきびさに満足な気持ちで小雨が降り始めた狭い県道を帰途に就いた。この村の活性化を願うとともに、過度な開発で村の形が壊されませぬようにと祈りながら。

