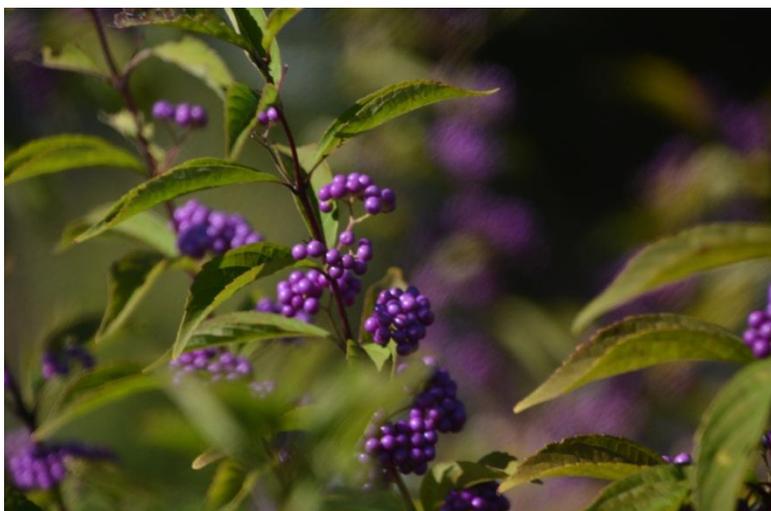
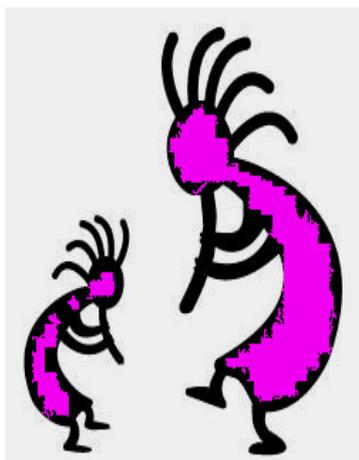


秋 山 医 院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315

# 医院だより



ムラサキシキブ

**十一月** 別名 霜月(しもつき)、建子月(けんしげつ)、仲冬(ちゆうとう)

他に神帰月(かみかえりづき)、神楽(かむらく)月とも呼ぶ。

## 『十一月の花』

竜胆(りんどう)、山茶花(さざんか)、柊(ひいらぎ)、菊、磯菊(いそぎく)、竜腦菊(りゆうのうぎく)、背高泡立草(せいたかあわだちそう)、石薺(いずさぎ)

## 『十一月の言葉』

忍耐とは、ただ一直線に進むことである。時を得るも時を得ざるも、人に善く称(い)わるるも、悪しく称わるるも、社会に賛成せらるるも、反対せらるるも、成功するも、失敗するも、ただ神の命(これ重んじ、右顧左眄することなく、ただ一直線に進むことである。忍耐は直進を要し、また時間を要す。同一のことを長く継続するを要す。単調無味のそしりはまぬかるべからざるどころである。堅き岩に鑿(のみ)を当て、努力もつてこれを貫かんとするのである。忍耐は頑固なるを要す。人と協(あ)わんと欲し、世に喜ばれんと欲して忍耐を全うすることはできない。忍耐の道はどういてい春野を分け行くがごとき快樂の道ではない。

(内村鑑三『統一の道』十月二十六日より)

## 『十一月の暦』

- 一日 灯台記念日
- 三日 文化の日、『ゴジラ』封切。一九五四年。  
うるしの日
- 五日 世界津波の日
- 七日 立冬
- 九日 一九九番の日。太陽暦採用記念日
- 十日 秋の全国火災予防運動
- 十一日 京都空也開山忌、世界平和記念日
- 十五日 七五三、坂本竜馬暗殺、三十二歳

(二八六七年)

かまぼこの日、文献にかまぼこが登場

したのが平安時代、永久三年、西暦一

一一五年、ここから採用したとのこと、

少し苦しいが...

十七日 将棋の日

十九日 一茶忌

二十一日 近松忌

二十二日 小雪

二十三日 勤労感謝の日。

富士山大噴火 (一七〇七年)

二十五日 憂国忌、三島由紀夫割腹自殺(昭和

四十五年)

二十八日 親鸞聖人忌

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 十二月二日、一月六日です。

#### 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

#### 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。電話でも予約できます。

富士とコキア



#### 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―三三四―四九七〇

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

月	乳がんの手術 ―最近の話題―
火	口腔ケアは脳卒中のリスクを軽減する
水	女性の過度なダイエットは危険です
木	口腔機能発達不全症
金	ドライマウス
土	入れ歯と上手に付き合う法

赤い靴

作詞 野口雨情  
作曲 本居長世

一 赤い靴 はいてた

女の子

異人さんに つれられて

行っちゃった

二 横浜の 波止場から

船に乗って

異人さんに つれられて

行っちゃった

三 今では 青い目に

なっちゃって

異人さんの お国に

いるんだろう

赤い靴 見るたび

考える

異人さんに 逢うたび

考える

(大正十年)

子どものころから、この歌は物悲しさと不気味さを感じさせる歌であった。子どもが誘拐され

て親と離ればなれにされたようなイメージをいだいていた。

地元の札付きの悪人だった男を父として十八歳の未婚の母親から生まれた『岩崎きみ』は周囲の冷たい目を避けて、母親と二人で静岡から函館に移り住むことになった。

母親はそこで知り合った鈴木志郎と結婚し、開拓農場へ入植する決心をしたが食糧にも事欠く極寒の地で2歳の『きみ』が生きられる保証がないと考え逡巡したあげく、養女を探していたアメリカ人宣教師に『きみ』を託すことにした。しかし、過酷な生活について開拓団は解散することになり、夫妻は札幌に戻ることになった。

鈴木がようやくのことで北鳴新聞に職を得たとき、そこに野口雨情がいた。母親から聞いた『きみ』の話を『きみ』が元気で幸せに生きていくよというイメージに作り上げ、この女の子に「赤い靴」をはかせて詩を作った。

ところが『赤い靴』の発表後五十年を経て、『きみ』の異父妹、「岡その」と言う女性の投稿から意外な事実がわかった。

『きみ』が六歳の時、北海道にいた宣教師夫妻に本国からの帰還命令が下されたが、『きみ』が結核にかかっていたため一緒にアメリカにつれて行くことが出来ず、新しい親たちとも別れな

くてはならないことになっていたのであった。その後『きみ』は九歳で寂しく死んだ。

鈴木志郎と『きみ』の母親は生涯、アメリカにいたはずの娘の幸せを祈り続けていたという。『きみ』の死は、『赤い靴』の歌が発表される十年も前のことであったという。

学習研究社『私の心の歌 秋』参考

## けんこう (一〇八)

尿酸と痛風について

はじめに

かつては贅沢病といわれた痛風も、飽食の時代にあつてはありふれた疾患になりました。高尿酸血症の状態が続くと、痛風と呼ばれる関節炎になつたり、高血圧などの生活習慣病を悪化させます。

一 尿酸が高いとなぜいけないか？

1 腎障害(痛風腎) 尿酸結晶が腎臓に沈着して、腎臓の働きが低下する。腎障害が進むと腎不全を起し透析が必要になります。

2 痛風発作(関節炎) 尿酸の結晶が関節内に沈着して起る関節炎で、あるとき急に腫れ

や激痛を伴って起こるのが特徴。



3 痛風結節 尿酸の結晶が皮下組織(皮膚の下)に沈着して塊ができる。ひじや手の甲、耳介など体温の低いと頃にできやすい。

4 尿路結石 尿が酸性になって尿中の尿酸が溶けにくくなり、結石ができる。  
 \* 最近では、高尿酸血症が高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)を合併しやすいことが分かって来た。

二 尿酸とは何か？

尿酸のもとになるプリン体は、食品由来が20%、残りの80%は体内で作られるエネルギーの燃えかすと、遺伝子が分解された老廃物から作られる。  
 できた尿酸は、尿の中に排泄され体内の尿酸の量は常に一定に保たれています。  
 三 どうして尿酸が高くなるのか？

尿酸は、体内で作られすぎたり、不要になった尿酸が体外に排泄されなくなることによって血中濃度が高くなります。

四 痛風になりやすい人はどんなタイプ？

- 1 激しいスポーツを好む人
- 2 アルコール、特にビールが大好きな人
- 3 仕事で「いのち」の熱血漢
- 4 肥満の人

五 高尿酸血症・痛風の治療

- 1 尿酸値が、7.0mg/dLを超えていたら生活習慣の改善
- 2 尿酸値が、8.0以上で合併症がある人は服薬合併症：腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患(狭心症)、心筋梗塞、糖尿病、メタボリックシンドローム)
- 3 尿酸値が、9.0以上の人は服薬
- 六 生活習慣の改善のポイントは？
  - 1 食事の量を抑えて体重を落とす
  - 2 アルコールを減らす

アルコール摂取の目安

尿酸値を上げない1日の飲酒量の目安

ビール 500mL	焼酎 25度 90mL	ウイスキーまたは ブランデー 40度 60mL
日本酒 180mL	ワイン 180mL	

3 水分を十分摂る  
(1日2L以上)

4 適度の有酸素運動をやる

尿酸値のためによい運動(例)

自宅から最寄り駅まで、毎朝10分間の早歩きから始めてみます。

早歩き 水泳 ジョギング

尿酸値のために悪い運動(例)

過度な筋肉トレーニング 肩で息つくような激しい運動

Check!

どんな運動もやり過ぎは逆効果。ご自身の標準体重を目標に、週3回程度の軽い運動を継続して行いましょう。



七 おわりに

最近人工透析が必要な人が急増していると言われています。今回はこれに直接、間接的に関係している高尿酸血症についてお話ししました。糖尿病、高血圧症、脂質異常症の3大生活習慣病はよく知られていますが、高尿酸血症についても関心をもって健康診断を受けましょう。

(帝人ファーマー株式会社資料)尿酸値を気にしていますか?『鎌谷直之先生監修、山中寿先生執筆』の文章ならびに図を使用させていただきますました

院長のひとりごと(百五十五)  
地形とことば

◇群馬県と新潟県の交通は清水峠と三国峠を経由して行われていた。清水峠越えは距離が短く戦国時代、上杉謙信のころまで使われていたが、山道険しく、軍勢の移動が大規模になり輸送量が多くなるに従って、距離は長いが高低差が緩やかな三国越えが用いられることが多くなったといわれている。

◆三国峠を通る三国街道は新潟県側が温泉地越後湯沢を通り過ぎてから、峠にさしかかる。司馬遼太郎の「峠」の舞台である。長岡藩の河井継之助も戦国時代の上杉謙信もこの峠に悩まされかつ冬の雪に苦しんだ。しかし見方を変えればナポレオンもヒットラーも越えられなかった冬のロシアと同じで越後の国も他国の侵襲から守られてきたともいえる。

◇清水街道と三国街道が六日町(現南魚沼市六日町)で合流するが、私の生まれたところはここから5キロメートル清水街道を上ったところにあつた。戊辰の役で官軍がどちらから攻めてくるか分からず、主要な交通路ではなかつた清水街道の現清水部落(百名山巻機山の登り口の集落)でも防備線

を張つたという。沿線の旧家や寺院の柱や梁には官軍の狼藉の弾痕がいまでも残つていて子ども頃、聞いたことがある。

◇南魚沼の大部分が会津藩支配下だったが、新政府になったときに、旧藩から認められていた山野の入会地が新政府に取り上げられ、村民の草刈り、薪とりが出来なくなったため、祖父は陳情に上京したという。後に島崎藤村の「夜明け前」を読んで納得したことであつた。その業績を石碑に残そうと山から大岩を切り出したが、小さい村のことで財政を考慮してそのまま文字を刻むことなく、神社の庭に今も放置されている。

◆そのとき上京したコースが信越線経由だつたという。今考えると、遠回りのこのコースをなぜとつたかと思議であるが、上越線がまだ開通していない時代の話であつた。上越線が開通するのが清水トンネルの開通を待つてであり、大正十一(1922)年から昭和6(1931)年の大工事でもうやく完成したのである。

母は明治四十二年、越後湯沢の医家の生まれだが、トンネル工事で事故の負傷者が沢山医院に運ばれてくるのを見ていたという。ほとんどが『朝鮮』の人たちで危険な場所に意図的に配置されていたのだらうと言つていた。

恨みをこめてひとりの老婆が『日本負け  
る、日本負ける』と叫んでいた事を私たち  
子どもに語ってくれた。

◇上越線の開通以後、温泉とスキー場を  
備えた越後湯沢は、沢山の観光客でにぎ  
わい、大きく変わっていった。新しい『文明』  
の奔流は町全体を呑み込んで、昔からあつ  
た良いもの悪いものが一切合財、日本海ま  
で流されていった。昔からの言葉も同じ運  
命をたどったのだろう。

◆奔流から外れた清水街道沿いの村には  
その変化は届かず、河口では渦を巻いて淀  
んでいても少し上流に行くくと主流の影響  
を受けずに流れはゆるやかで人情の変化  
も遅れることになった。こんなことが理由  
で昔からの言葉も残っていたのではないか  
と高校に行ってから考えるようになった。

◇この地域の県立高校は三国街道と清水  
街道の合流点である六日町にあった。郡内  
各中学から集まってくる生徒の中で清水  
街道沿いに暮らしていたのは私たちの中学  
からの生徒だけで、普段使っていた言葉が  
理解してもらえなかったり、ひどく田舎じ  
みた言葉だと笑われることに気付いた。

◇南魚沼は越後上田と呼ばれていたが、  
明治維新後清水街道沿いの地域の命名を

『上田村』とした。小さな沢川から発達し  
た河川に沿った僻村で下流の平野部の人  
たちは『上田乞食』と呼んで馬鹿にしてい  
た。

◇「あなた」「おまえ」を指すことばが

「にし」だった。

「にしは・・・」と言うと

『何だ、にしとは？西か東か？』

とたしなめられた。

しかし、古文の授業が始まり、古語辞典をみ  
ていると古代に使用されていた言葉が少しだ  
け変形して数多く残っていることに気づいた。  
例えば「にし」は『主(ぬし)』の訛りだろう。  
父親、夫を『つあま』と呼んだが、民謡でも

「さまは今頃起きてか寝てか想い出してかオハ  
ラー忘れてか(鹿兒島おはら節)などと言  
う歌詞もあるから「様」の変化であろう。しか  
し『つあま』の響きはよくないと今でも感じる。

◆小学校1年生のときの受け持ちの先生が、  
『ことばの改善運動』と言って村に大きなムー  
ブメントを起こした。村は揺れた。反対する  
父兄もあったが、これから村を出て、広い世  
界に散っていく子どもたちが、話を通じなく  
なったり、馬鹿にされて落ち込むことがない  
ようにとの配慮だったことは間違いない。

◇中学の算数の先生は

「くすぐったい」ことを

『もごっちゃい』と言うことに興味を持ち、  
『えつ、ももっちゃい、と言うの？』と尋ねた  
ことがある。たしかにどちらもくすぐった  
くなる語感であるが、語源はまだ分からな  
い。

◆中近世時代はむしろこちら清水街道の  
方が主幹道路で往来も多かったわけで、沿  
線には藤岡市平井の関東管領上杉憲実  
(のりざね)が再興した名刹、雲洞庵もあ  
るし、鄙にはまれな天満宮もあるのだから、  
単純に田舎言葉だと思われている言葉も  
実は語源を探ればしつかりした意味があつ  
たのだと考えられる。

◆方言辞典を開いてみると、ある方言がどの  
地方の何々地区でどういう意味で使われてい  
ると詳しく出ているので便利だった。

気になる言葉をひとつずつ調べて地図上にプ  
ロットして行けば、どの地方から伝わって  
来たか、さらには移り住んできたかと言う自  
分たちのルーツも分かるのではないかと興味  
津々である。

◇あとであとでと先延ばしにしていたが、いま  
田舎に帰って見ると、私たちが子どものころ  
使っていた言葉はもうほとんど消滅してしまつ  
ていて聞くことができなくなっている事実には落

胆する。それでもたまに村に残る老人と話をすると数十年間聴いていなかった言葉と邂逅し、一瞬にその頃の記憶がよみがえり、感動を抑えきれなくなることがある。

◆友人の娘さんが大学で清水街道沿いの方言を研究しているという話を聞いたことがあるから、その成果に期待したいものがある。

はちやま(それではまた)



上高地梓川