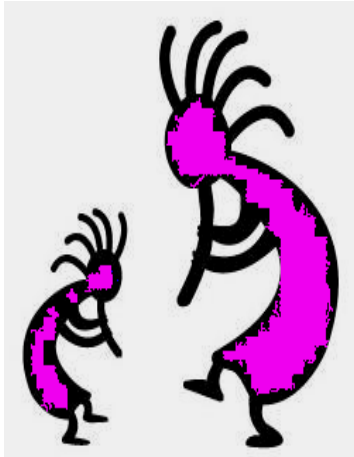


令和元年 11 月 (No196)

医院だより

秋山医院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



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)、神帰月(かみかえりつき)、神楽月(かむらくづき)、向寒、雪見月。冬半(とうはん)

旧暦では冬は十月、十一月、十二月で十一月はその真ん中という意味で、仲冬、盛冬、冬半などと呼んだ。

『十一月の花』

竜胆(りんどう)、磯菊、石路(つわぶき)、菊、柊(ひいらぎ)、山茶花(さざんか)、など

『十一月の言葉』

貧は自由の同伴(友)である。束縛は富に伴うものである。富を得るの心配、これを保存するの心配、これを消費するの心配、これ聖者のはなはだいところのものである。富は人の作ったものである。ゆえに、富んで、人世の束縛よりはなるることはなはだ難(かた)し。貧者の一つの幸福は、世が彼の交際を要求しないことである。貧せざれば、精神の独立なるものを得るは甚だ難い。

(内村鑑三『一日一生』八月五日)

『十一月の暦』

- 一日 灯台記念日、計量記念日
- 三日 文化の日
- 四日 振替休日
- 五日 世界津波の日
- 八日 立冬
- 九日 一一九番の日、太陽暦採用記念日
- 十一日 世界平和記念日
- 十三日 秋の全国火災予防運動
- 十五日 七五三
- 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
- 二十五日 憂国忌

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

平成三十一年神宮館運勢暦(神宮館)

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、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

三、十二月二十二日(日)は当番医で、朝9時から午後6時まで受け付けております。ご利用ください。

三、外来の一部予約制の利用について

外来の混雑でご迷惑をおかけしています。

待ち時間を減らす努力はいつも心がけておりますが、救急の人や重症な患者さんが多く、全員の予約制は取れない現状です。どうしても時間に制約がおりの方には
☆1時間2名ずつ、予約制で診療を行っておりますのでご利用ください。

前日までの診療時間内に来院されるか電話で
受付けておりますので、ご利用ください。

なお、予約を取っていただいても重症者の処
置などで予約時間内に診察できないことが
ありますが、医療機関としての事情をご理解
いただきたく存じます。

ご意見、ご助言等ございましたら、玄関にあ
るご意見箱か、職員、院長までお話しいた
ければ参考にさせていただきます。

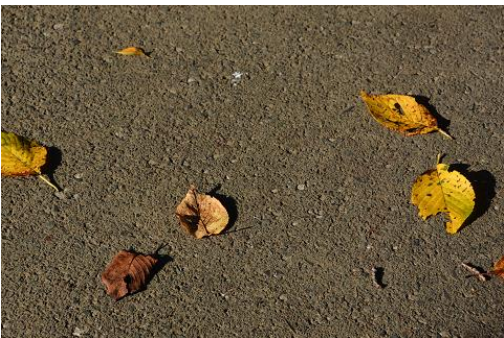


四、群馬県保険医協会
二十四時間健康テレホン

電話〇二七―三三四―四九七〇

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

月	手荒れと手湿疹
火	継続的な歯科受診の重要性
水	こむらがえり
木	RSウイルスとは
金	姿勢とかみ合わせ
土	とんぷく菓



中国地方の子守歌

岡山県民謡

編曲 山田耕筈

一 ねんねこ しゃつしやりませ

寝た子の かわいさ

起きて泣く子の ねんころろ

つらにくさ

ねんころろん ねんころろん

二 ねんねこ しゃつしやりませ

きょうは 二十五日さ

あすはこの子の ねんころろん

宮まいり詣(まいり)

ねんころろん ねんころろん

三 宮へ 詣ったとき

なんと いうて 拝むさ

一生この子の ねんころろ

まめなように

ねんころろん ねんころろん

岡山県井原市高屋町に「子守唄の里高屋駅」という長い正式名称を持つ駅があります。母親が歌っていた古い子守唄を昭和3年、十五歳年長の山田耕筈を訪ね、彼の前で自ら歌って披露した

男、上野耐之(たいし)が生まれたところですよ。この時上野は東京の成城学園で音楽の教師をしていて、のちにイタリアに留学し、テノール歌手になっていきます。上野の歌を聞いた山田は、

「忘れられて消えてしまふには惜しいメロディ、これにピアノ伴奏をつけ、独唱曲にしよう」と

と感激して言ったといわれています。

十日後に名もない子守唄が「中国地方の子守歌」として生まれ変わりました。上野自身はタイトルを『母の子守唄』にしたかったといわれています。子守

歌を歌ってくれた母はクリスチャンで讃美歌の名手であり、上野が山田に聞いてもらった子守唄には、讃

美歌のにおいがあったのかもしれないとも言われています。

ます。

このち、上野はイタリア留学中にミラノ放送局でこの歌を『日本の子守唄』として放送したところ、その演奏は「世界の子守唄」と絶賛されたそうです。

平成十三年に九十九歳で天寿を全うしました。

上野が母から聞いた歌へのイメージとは少し異なっていたかもしれないが、わたしはこの曲を聴くたびに、

じぶんの幼かった頃の時代を思い浮かべることができ

るような気がします。

学習研究社『私の心の歌 冬』から一部引用

けんこう (百二十)

インフルエンザについて

はじめに

毎年、冬に流行するインフルエンザについて予防と治療について整理しておきましょう。

(NHK『きょうの健康』十一月号を参考にしました。)

一、インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、大きくA, B, C型に分けられます。

A, Bは冬に流行しますが、C型は季節に無関係に散発的に発生します。

話題になる新型インフルエンザはA型から起きます。

二、インフルエンザの感染経路

(1) 接触感染

手指などを介するもの

(2) 飛沫感染

ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきを介するもの

(3) エアロゾル感染

感染した人が吐いた息に含まれるウイルスが附着した小さな粒子が空気中に漂っているのを吸い込むことで感染するもの

三、インフルエンザの症状

(1) 典型的な症状

38℃以上の発熱、関節痛や筋肉痛、頭痛、倦怠感などの全身症状、鼻水、喉の痛み、咳など、軽症の場合は、あまり発熱もなく、鼻水やのどの痛み、咳だけのこともある。無症候性感染の場合も少なくないとされています。

(2) インフルエンザの合併症

インフルエンザは、合併症がおこって重症化することがあります。特に乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合は注意が必要です。

① インフルエンザ脳症

乳幼児で起こることがある。インフルエンザウイルスの感染で、脳の中樞神経が障害され、突然の高熱の後、嘔吐、けいれん、幻覚、言動の異常、意識障害などが起こります。このような症状があったらすぐに医療機関へ受診してください。

② 肺炎

高齢者に多く見られます。気道粘膜の免疫の働きが低下し、肺炎の原因となる細菌が侵入しやすくなるために起こります。

肺炎になると熱や咳が長引き、黄色や緑色の膿のような痰が出たり、息苦しさや胸の痛みなどが起こります。高齢者の場合には、微熱が続いたり、体調が悪かったりする場合があり、気づきにくく注意が必要です。

四、インフルエンザの予防

(1) インフルエンザワクチンの接種

発症の危険性を50～60%減らします。発症した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できると言われています。

(2) ワクチンの効果の発現

接種してから約2週間後から血液中にインフルエンザウイルスを攻撃する抗体が増え始め1～2か月後にピークを迎えます。その後、抗体は徐々に減少していきます。日本での流行は例年1～2月が多いことから前年の11～12月までに接種を済ませるのがよいでしょう。

今年も流行がやや早いようですので11月のうちにできるだけ済ませることをお勧めします。

(3) 接種回数

生後6か月から12歳までの子供の場合、1回目のワクチン接種から4週間開けて、2回

目を接種します。2回目を11月中に行えるような接種計画が勧められます。

(4) 肺炎球菌ワクチンについて

高齢者では、肺炎の合併を防ぐために、肺炎球菌ワクチンの接種も受けることが勧められています。

(5) 日常生活での注意点

① 手洗い：流水とせっけんによる手洗いは手に付着したウイルスを洗い流す効果があります。アルコール消毒もインフルエンザウイルスに対しては有効と言われています。

② マスク：飛沫感染の予防や、人への感染を防ぐためには、不織布のマスク着用が大切です。またマスクをしていないときに咳やくしゃみが出るときにはティッシュペーパーや衣類の袖で口と鼻を覆い、人にうつさないようにする『咳エチケット』に心がけましょう。

③ 規則正しい生活：規則正しい生活を送り、体調を整えておくことがウイルスへの抵抗力を維持することになります。栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。

五、インフルエンザの治療

インフルエンザと診断されたら、発症から2日以内に抗インフルエンザウイルス薬を使用す

ると、発熱する期間を1〜2日程度短縮し、重症化を防ぐ効果があります。

主な抗インフルエンザウイルス薬としては、次の2種類があります。

『ノイラミニダーゼ阻害薬』

ウイルスを細胞内に閉じ込めて、ほかの細胞への広がりを防ぐ働きをする。

製品名：タミフル、オセルタミビル、リレンザ、

イナビル、ラピアクタ

『エンドヌクレアーゼ阻害薬』

細胞内でのウイルスの増殖そのものを抑える。

製品名：ゾフルーザ

子どもや20歳代の場合、インフルエンザの発症に伴って急に走り出したり、2階から飛び出そうとするなどの異常行動を起こすことがあります。特に子供がかかった場合には注意して見守ることが重要といわれています。



院長のひとりごと(百六十六)

猫と聖書と英会話

◇朝の微睡の中で、数日前に死んだ愛猫が現れた。庭に面した網戸の向こうで家の中に入れないことを悟ったように斜に座り顔を前足でこすっていた。何度も家から脱出しようとして果たせなかった網戸だったが、いったん飛び出すと戻ってくるのはとびだすこと以上に難しいことかと気付いたようだった。顔をこするのは照れ隠しかストレス発散のためであろう。

◆この時一瞬、NHKラジオ英会話の講師だった東後勝昭先生のごことが頭をよぎった。この先生のことを思い出すことなんてありえなかったのに、どうして脳裏に浮かんできたのか、実に不思議であった。

しかしそれが、十八年間一緒に暮らした愛猫『さくら』から私へのメッセージ(遺言)であることに気付いて大いに驚き感激してしまった。

◇末の娘が高校一年生の時に、車にはねられ、泥と糞まみれになつていた子猫を拾ってきた。私が飼うことを許さないと知っていた娘は家から少し離れた農家の使われていない物置で隠れて飼っていた。私が、たまたま庭に出たときに、ちょうど娘が庭の水道で体や尻の周りについた汚れをきれいに洗っている姿を見た。ただならぬ真剣さを見て、これは大切に育て

上げるかもしれないと思ったことであつた。
(衝突する2機目の旅客機(インターネットからの画像)



◆ちようどこのことは、大学生だつた次女が友達と二人でアメリカ旅行していたときのことであり二人が、ニューヨーク、ワールドトレードセンターに向かつている途中に、テロ事件に出くわしてしまつたのである。

二〇〇一年九月十一日、午前八時四六分、九時〇三分二回のハイジャック機の衝突で4棟のビルが崩壊し、2192人の民間人死者と三百四十三人の消防士、七十一人の警官の死亡があつたという。

◇災害時のマナーとしてカーラジオのスイッチを入れたまま路肩に放置されていた車からの放送が聞こえてきたという。人々は自分たちの進行方向と反対に走り過ぎ去

つて行つた。放送を聴いて自分たちが向かうはずのビルで起きた大事件を知つた彼女らも今来た道を引き返したが、その時以来、日本の家族との連絡はしばらくの間途絶えてしまい、不安な時間が続いた。幸い、三女がカリフォルニアの高校に留学していたため、そこが中継になつて、二人とも無事である情報が伝わつてきた。

◆身寄りのない子猫とニューヨークでの娘の頼りなさが重なつて、猫の女の子を棄てさせる気にはなれなかつた。鼻の色がきれいなピンク色だつたので『さくら』と名付け家族の一員として迎えることになつた。

◇レントゲンで骨折した骨盤の変形が強かつたので、妊娠は危険と考え、避妊手術をしてもらつた。その頃は秋田犬の『五郎』が十三歳でかなり老けて来ていたころだつた。さくらは五郎に親近感を感じたのであろう、五郎が散歩から帰つて来るのを待ち伏せて脅かそうと思つたらしく道路の曲り角で待つていた。しかし待ちきれなくなり、さつと飛び出すのが、犬の方はまだそこまで来ていないので、何の関心も示さずにそのまま通り過ぎて行つた。ある時はサツと腹の下を潜り抜けたりしたが、五郎の方はアブでもとんだかな、とちつとも相手に

してくれない。さくらは振り返つてがっかりしている。

◆この子猫は、家内と子供たちとわたしにランク付けをして、それによると私が一番下位にあつた。

私の膝の上に乗るのは、私のほかに家に誰もいない時と食卓に焼き魚か刺身が出た時だつた。そういう時は、いつの間にかすり寄つてきて私の右腕の隙間から顔を出し、じつと私の顔を見上げる。子供たちはそれを見て

『さくらは魚をくれる人を知つている』

と囁きつつ、さくらがこの時ばかりは父親に心を開いているのを見て喜んだ。

それでも規定量を食べると何事もなかつたように首を抜いて去つていってしまう。

家族の評価は、きまつて父親には批評的で、

『さくらはかわいい』

『お父さんはさくらに甘い』。



◇さくらの日課は、みなを送り出した後、家の中を巡回し、変わったところがないかを確認することであった。たまたま、鍵の締め忘れが見つかるものなら、「しめた」とばかり網戸を上手に開けて外に飛び出す。おそらくそのへんには兄弟姉妹が野良ネコとしてたくましく生きていたのだろう。その猫たちと遊んだり、喧嘩したりしてから帰宅するのである。仲間は、自由に外に遊びに出られないさくらを気の毒な境遇と同情していたのかもしれない。時に外へ脱出した時には、スズメや、ネズミを啜(くわ)えて帰って来ることがあった。褒めてもらうつもりで来たのに、皆が大声で『捨ててこい』と騒ぐものだから、彼女としては不満不可解なことであつたらう。冬なぞは、窓の隙間を見つけ、反射的に飛び出したのは良いけれど、外の寒さに「しまった！」と早々に玄関口に回ってきて、『入れてくれる』『ニャーニャー鳴き騒いでいたこともしばしばであった。』

2階の出窓からいつも外を眺めている姿を見て、その姿は気品がありましたねと、近所の人がほめてくれたことがあつた。家族が帰ってくるのを見つけると、玄関口まで迎えに来て待っていて、扉を開けると、ニャ

ーニャーと『今日はあることがあつた、こんなことがあつた』と足に付きまといおしゃべりするのも可愛いものだった。拾って育てた娘だけは、それとわかる『…おるー』と名前を呼んでいた。

◆秋田犬が死んで、柴犬が来たが、『私が先住民』と威厳を見せた。新参の犬との関係は一線を画しており、時々犬の「ムサシ」がふざけて絡まろうとすると、横面にパンチを喰らわした。一回り大きくせして、姉貴分のさくらに叩かれるとムサシは「キャンキャン」と逃げてしまうのが常だった。

二年前、ムサシが弱つてきたときに藤岡から前橋に連れて帰ると、そばに寄ってきて心配そうに舎弟を見守っていた。ムサシが死んでしまい連れて帰らなかつたら、しばらくは落ち着かなかつたが、だんだん忘れていったようだった。

◇やがて、娘の婿殿が二人、家族に加わり、孫も一人増えたが、三人に対しては心をゆるし身を任せていたので、さくらにおいての私の順位はまたも3段階、下落する一方であった。

◆3人の姉の下でほとんど姉たちの言う通りに行動していた末娘は、さくらを育てるようになってから自立心が向上し成長した。この娘が結婚し、そして母親になつたのを見届ける

かのように、出産から4日目の朝にさくらは大往生した。皆が目を赤く腫らし出会いを感じ、その死を受け入れた。

さくらはまだ入院中だった娘に病院の駐車場で再会し、翌日茶毘に付された。

◇私の心の中には、この猫との関係に少しくわだかまりが残つた。二人の新しい息子たちや、孫への気の許し方は、付き合ひの長さでないことを表わしていた。そのわだかまりは『猫』の方もとうぜん感じていたのだろう。口が利けたら『お父さんはねえ、ここがまずいんだよ』と言いたかつたのかもしれない。



◆そんなことを伝えるに来たのか、死後四日の朝の出来事は、それほど唐突であったし、十数年前に聞いた、ラジオ英会話の先生の話を思い出させてくれて私を大いに驚かした。

◇中学の時、英語の先生からNHKラジオ英会話を紹介された。当時、松本 亨という先生が講師をやっており、低音できれいな発音を聴かせてくれた。松本先生は1951.4〜1972.3を担当され、その後、東後勝昭先生が1972〜1985.9を担当された。高中音で張りのあるやはりきれいな発音であった。しかし声の質に憧れるだけで、私の会話力は全く伸びず、私はまじめな聴講生ではなかった。英文法、英文和訳、和文英訳が中心で英会話は重要視されていなかった。今のように話す機会があればもっと違ったのかもしれない。

◆十数年前に、キリスト教の関係のCDで東後先生の証(あかし)を聴く機会があり、その出会いに驚いた。先生はお父様が亡くなられるときに言い遺した『出世しろよ』という言葉に押されて、がむしやらに仕事を、研究をやり、自分でもよくやったなと思つた矢先、56歳のとき教授会の最中に倒れ救急搬送されたという。病院ではおなかの

中に2Lの出血があるが原因不明で、翌日開腹手術と決まった。しかし翌朝になると出血が止まり、だんだん出血が引いて行つたため、手術が中止されたというのです。朝を迎えたとき病室の外から呼ぶ声が聞こえ、奥様と奥様が通っている教会の牧師さんが入ってきました。奥様が牧師に祈つてほしいと連れてきたのです。牧師さんが聖書の詩篇23を読んでくれ、これを聴いているうちに、先生の目から涙がぼろぼろこぼれ落ちてきて、体から力がぬけていくのを感じたと言います。自分はこのままでいいのだ、という思いと、見える景色がこれまでと変わつて見えてきたと言います。我力で生きてきた自分が、実は自分は神様によつて生かされていたのだという考えに変えられ自分で張りつめていた体の力が抜けていったのだとCDの中で語られています。

◇その上に、変わったことがもう一つあったことを話してくれました。このことが起こるまで先生が帰宅して玄関に入ると、いつも逃げてしまつていた飼い猫がこのことがあつてから先生のそばに来るようになったというのです。イライラしている人には猫は近づかないのです。

◆そうだろうなとわたしはその話を聞いたときは簡単に納得していたのですが、今回、死後、時をおかず『さくら』が現れ、東後先生をお

もいださせてくれたのは、私のがむしやらな今の生き方や生活に対し、警鐘を鳴らすためだったことに思い当たつたのです。そのピリピリした感覚がさくらは手に取るようにわかつてそばに近づくのも嫌だったのでしよう。

◇さくらが、こういう形で現れてくることはもうないだろうなという、さびしい予感があります。

◆あいまいな記憶を整理するために東後先生の書籍を求めたり、情報を集めてみました。奇しくも今年、2019年8月14日に81歳で亡くなられていました。

日本の子供たちの英語教育に捧げられたご生涯だったようです。

先生とさくらに自分の生き方に対するアトバイスをこんな形でしてもらうとは、不思議で感謝の気持ちにあふれる経験でした。

