



# 医院だより

令和5年3月(236)

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)

弥生は「草木いやおいづき」が縮まった言葉と言われます。

## 『三月の花』

暦通りなら、桃の花。しかしまだ梅がいつぱい咲いています。どこでも目に付く菜の花。沈丁花(じんちょうげ)、三桠(みつまた)、山茱萸(さんしゅゆ)、露の

根開き

## 目次

- 1 三月の異称、三月の花、三月の言葉
- 2 三月の暦、「かかりつけ医」について、お知らせ
- 3 診療案内、健康テレフォン、新型コロナ
- 4 マスクの着用基準の変更、
- 5 日野原先生の「看取りの愛から(老い、その人間的意味) 大岡 信選集、けんこう(一六十)
- 7 院長のひとりごと(二〇六)

薑(ふきのとう)、(こぶし)、馬酔木(あせび)、白木蓮、木五倍子(きぶし)、蒲公英(たんぽぽ)、雪柳(ゆきやなぎ)、土筆(つくし)、なずな、猫柳(ねこやなぎ)。名前が面白い。露の薑の「薑」の字を書く機会は少ないでしょう。

『草かんむり』+『吉』+『室』の「ウ」かんむりが「ワ」でした。

## 『三月の言葉』

キリストは、私たちのために呪いとなって、私たちを律法の呪いから贖い出してくださいました。「木にかけられたものは皆呪われている」と書いてあるからです。

(ガラテヤの信徒への手紙第三章十三節)

キリストの肉体上の苦痛は、彼の心霊上の苦痛を表しただけである。謝罪の恩恵(めぐみ)は彼の神経上の疼痛(いたみ)によって来るのではなく、心霊上の憂愁によって来るのである。カルバリ山でなく、ゲッセマネの園こそ人類の罪の贖われた所であろう。キリストにいばらの冠をかぶらせたものは私の罪である。彼に苦い盃をのませたものは私の罪である。彼を十字架に釘うたせたものは、私の罪である。天主教徒が常に十字架を身にまとうてキリストを思い、誠実な新教徒某が常に十字架上のイエスの像を机上に置き、「お前の罪がキリストにこの苦痛を与えた」と独語して己の罪を責めたことを、迷信邪説としてことごとく排してはならない。

内村鑑三二二日一主三月五日

芝桜



「三月の暦」

- 一日 奈良東大寺二月堂修二会
- 三日 ひな祭り、耳の日
- 四日 新潟浦佐押合祭
- 六日 啓蟄

啓蟄とは、陽気に誘われ、土の中の虫が動き出すころのこと。一雨ごとに春になる、そんな季節の気配を感じながら。

初候 蟄虫戸を啓く(すこもりのむしとをひらく) (三月五日〜三月九日ごろ)

次候 桃始めて笑う(三月十日〜十四日ごろ) 末候 菜虫蝶と化す(なむしちようとがす) (三月十五日〜十九日ごろ)

- 八日 国際婦人デー
  - 十二日 奈良東大寺二月堂お水取り
  - 十三日 奈良春日大社祭
  - 十八日 彼岸入り
  - 十九日〜二十一日 清盛祭
  - 二十日 上野動物園開園記念日
  - 二十一日 春分の日
- 春分とは、太陽が真東から昇り、真西に沈む日のこと。昼と夜が同じ長さになる春分の時期は二十四節気の大きな節目のひとつとされています。

初候 すずめ始めて巣くう

(三月二十日〜二十四日ごろ)

次候 桜始めて開く(三月二十五日〜二十九日ごろ) 末候 雷乃声を発す(かみなりこえをはつす) (三月三十日〜四月三日ごろ)

- 二十三日 世界気象デー
- 二十四日 彼岸明け
- 二十五日 奈良薬師寺花会式、電気記念日
- 二十七日 京都表千家利休忌
- 二十八日 京都裏千家利休忌

参考 令和5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)

「かかりつけ医」について

当院では、日本医師会に認定された日医かかりつけ医機能研修制度の「かかりつけ医」が診療にあたります

お知らせ

一、マイナンバーカードの受付ができます。保険証の代わりになります。将来的には他院での処方や特定検診結果もここから知ることができま

す。またマイナンバーカードがない方は、月の最初の受診時には、受付に保険証をご提示ください。

・受診券はいつも必要です。

## 二、診療案内

- 一般外来診療・往診・在宅医療
- 禁煙外来(休止中)
- 骨粗鬆症の検査・治療
- ピロリ菌の検査と治療
- CT、MRI、PETの予約
- 胃カメラ(施行しています)・大腸カメラ(4月から開始予定)
- 肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

○ 発熱外来対応 継続中(5月7日まで)

## 三、当番医 四月 九日(日)

9時から18時まで

## 四、外来の予約診療の一時休止について

現在は諸事情のため、外来予約制は休止しております。ただし、体調が優れない方は受付まで声をおかけください。

## 五、新型コロナウイルス「2類相当」を5月8日から「5類」に引き下げる方針が一月二十七日決定。

要点は次の通り。

- ① 新型コロナウイルスを5月8日、季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行
- ② 医療費やワクチン接種の公費負担は段階的に縮小
- ③ コロナ患者に対応する医療機関を段階的に拡大

## ④ 医療費の公費負担と医療提供体制は3月

上旬をめどに具体的方針を決定

## ⑤ マスク着用は屋内外を問わず、個人の主体的な選択を尊重

## ⑥ 感染者の全数把握を終了、定点把握に移行

## 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	妊婦と旅行
火	口内炎
水	皮膚病変と内臓疾患
木	鉄欠乏性貧血と食事
金	座りスクワット
土日	マスクと口呼吸

## 七、新型コロナウイルス感染者の療養期間と外出制限の

緩和(令和4年 9月7日)

### 【症状のある方】

#### 1. 入院以外の人

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除を可能とする。

ただし、有症状者は10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底を行う。

#### 2. 現在入院中の人

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に11日目から解除可能

### 【無症状の方】

検体採取日から7日間経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。

加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に解除を可能とする。

ただし無症状の方は7日間、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク

施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

#### \*療養期間中の外出自粛について

有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または

無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際にかかわらずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に

食料品の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

### 重要

#### 八、マスク着用の考え方の見直しについて

(令和5年3月13日以降の取り扱いについて)

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用となっていました。令和5年3月13日以降、マスク着用は個人の判断が基本となります。

厚生労働省から新型コロナウイルス対策におけるマスク着用の考え方について、以下のとおり示されました。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮ください。

各状況下での考え方

#### 1 マスク着用が推奨される場面

高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、次の場面では、マスクの着用が推奨される

○ 医療機関を受診するとき

○ 高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問するとき

○ 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車するとき

概ね全員の着席が可能であるもの（新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸し切りバス等）を除く。

また、新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行くとき

については、感染から自身を守るための対策としてマスク着用が効果的である。

#### 2 症状がある場合の対応

症状がある方、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性になった方、同居する家族に陽性になった方がいる方は、周囲の方に感染を広げないために、外出を控えてください。

通院などでやむを得ず外出するときには、人

混みは避け、マスクの着用をお願いします。

#### 3 医療機関や高齢者施設などの対応

高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などの従事者の方は勤務中のマスクの着用が推奨されている

#### 4 事業者における対応

マスクの着用は個人の判断に委ねられるものではありませんが、事業者が感染対策上または事業場の理由などにより、利用者または従業員にマスクの着用を求めることは許容されています。

#### 留意事項

子どもについては、すこやかな発育・発達の妨げにならないよう配慮することが重要です。なお、感染が大きく拡大している場合には、一時的に場面に応じた適切なマスクの着用をひろく呼びかけるなど、より良い感染対策を求めることがあります。

ただし、そのような場合においても、子どもへのマスク着用については、健康面などへの影響も懸念されており、引き続き、保護者や周りの大人が個々の子供の体調に十分注意をお願いします。

日野原先生の文章から

(老い……その人間的意味)

「生まれてきてよかった」と最後の時に言うことができないければ、その人には有終の美が与えられなかった不幸な一生になってしまうのではないだろうか。

有終の美を感じられるように、私たちは老いを創っていかねばならない。そういう意味において、老いを、医学や生物学的な意味に加えて、自分の避けられない死までどう築き上げていくか。それをめいめいが考えてゆかなければならない。

モンテニユの「エセー」に次のような文がある。

「過ぎし生を享しむというこのことこそ、二度生きるといふこと」(マルティアリス)に触れて「プラトンは老人たちに、若者たちが運動や舞踊や遊戯をしているところに出かけて行って、自分に亡くなった肉体のしなやかさや美しさを他人の中に見て喜び、自分の若いころの美しさや愛らしさを想い出すようにせよと命じ、また、これらの娯楽において最も多数の老人をもっとも多く喜ばせ樂ませさせた若者に勝利の名誉を与えよと命じている」

日野原重明著「看とりの愛」より

蠅は逃げたのに静かに手をひらき

俳風柳多留

「蠅は逃げ」で一息おくと五七五になって読み易い。昔はよく、蠅をわしづかみで捕まえるような人もいたっけ、と思いきさせる川柳である。うまく捕まえた、と思っただろうと手を開く。おのずと滑稽。ベルクソン先生が「笑い」という名著を書く時、川柳を知っていたらどうだったろう。少なくとも、例をあげるとき、いろいろ細工ができただろう。本の内容そのものも、もっとおかしかっただろう。

蠅を打ち蚊を焼き病む身罪深し

正岡子規

「子規句集」所収。明治三十五年(病中)と題する一句。これと同時期の作に、『蠅打ちを持つて居眠るみとりかな』。ミトリは看取り、つまり看病する人で、重症の脊椎カリエスで苦しんだ子規を日夜看病した妹律のことだろう。疲れて居眠りする妹。それをじつと見ている病人。蚊や蠅は、「罪深し」と言わざるを得ない立場に子規を追いこむという意味でも、やりきれない憎らしい連中だった。

大岡 信著『新折々のうた』三 岩波新書

## けんこう (百六十)

一、新型コロナウイルス肺炎(感染症)(25)

はじめに

2019年12月31日、中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、数か月で世界各地に広がり、4年目を迎えました。

今年には新型コロナウイルスの第8波に加えて季節性インフルエンザの同時期流行が危惧されています。

1月二十七日、国はそのような状況の中で新型コロナウイルスを5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行することを決定しました。今後の動きに注意して対応する必要があります。

二、花粉症

花粉の飛散量が過去10年間で最多と言われ花粉症が増加するといわれています。花粉症の特徴、症状、対策、治療について挙げておきます。

1. 一般的なこと

① 日本人の3人に1人はスギ花粉症を有する

- ② 環境省の発表によると2023年は花粉症の飛散量が非常に多くなり、関東では過去10年では最多となる見込み
- ③ 花粉飛散量は前年の夏の気象条件が大きく影響すると言われるためです。
- ④ 気温が高く日照時間がながく、雨の少ない夏は花芽が多く形成され次の年の花粉の飛散量が多くなる。
- ⑤ 昨年(2022年)の夏はまさにこの通りの夏でした。
- ⑥ 早めの対策がカギ!

## 2. 症状

- ① 一般的症状
    - ・くしゃみ
    - ・鼻水
    - ・鼻づまり
  - ② 目のかゆみ
  - ③ 他の症状
    - ・皮膚症状
    - ・頭痛
    - ・うつ
    - ・喘息の悪化
- ・果物摂取で口のかゆみを生じる口腔アレルギーの出現など

## 3. 予防対策

症状が出る前からの対策が必要

### 対策(1)花粉との接触を避ける

#### 外出時

- ① マスクやメガネ使用  
マスクは花粉量を3分の1から6分の1に減らす。メガネはゴーグル式が良い
- ② 服装はウール製の衣類を避け帽子着用  
顔や頭は露出しているのつばの広い帽子がおすすめ

#### 在宅時

- ① うがいと洗顔をして花粉を洗い流す
- ② 洗濯ものは室内干しに
- ③ 換気の際は窓を全開にしない。
- ④ 部屋はこまめに清掃(濡れ雑巾が有効)

### 対策(2)市販薬の使用

医療機関に行くより手軽に手に入る。

- ① のみ薬 くしゃみ、鼻水を抑制
- ② 点鼻薬 鼻詰まりを解消
- ③ 点眼薬 かゆみを抑える

### 対策(3) 医療機関受診

- ④ 舌下免疫療法  
前期①②③のほかに

## 4. シーズン中

- ⑤ レーザー治療
- ⑥ 注射療法

- ① のみ薬
- ② 点鼻、点眼薬

高山だより



## 院長のひとりごと(二〇六)

続 高山飛脚

◇90歳を超えたご夫妻がそれぞれのベッドで一日を過ごし、60歳代の息子さん、娘さんが2つのベッドの間を走り回ってお世話していた。親御さんのどちらかの具合が悪くなると、嫁いだ娘さんが泊まり込み、兄妹二人でご両親のお世話をしておられた。

◇ご主人の診察をしていると、奥さん(Aさん)が離れたところから診察光景を見て笑顔をしたり心配したりしている。診察が奥さんの番になると、ご主人は落ち着きがなくなり、

「なんだ、どうした」と心配したり、そうかと思うと、「草津よいと…」を気持ちよくうなづけている事もある。

◇年が改まってからは奥様は体調を崩され、ご主人の診察のときにもそちらを見る余裕がなくなりました。

◆ほぼ二年前のこと…

(医院だより令和3年8月より)

高山飛脚

◇在宅医療で90歳を過ぎたご夫婦を往診している。広いお部屋にお二人のベッドを少し離して置いてあり、一人の息さんが間を跳び回って介護しておられる。

◆お父さんのほうを診察していると、向こうにいるお母さん(Aさん)が、どうかと心配して声をかけてくる。お母さんの診察のときは、今度はお父さんの方がなにかと声をかけてくる。声をかけて来ないなど思っていると、一人で気持ちよさそうに歌を唄っている。心臓や胆管炎で生死の間をさまよってきたことを考えると、とても平和な光景である。

◇初夏の暑かった日、お母さんの診察が終わったの帰り際、

「私は、このあと、高山まで往診に行つてくるんです」

とお話したら、  
「私は高山の出身なんですよ」と言われました。

これは奇縁と詳しく伺うと、なんと私が往診に行っているお家の家族をよくご存じなのと。

「Tさんお元気かな、もう百にはなっていないと思えますがねえ」

「ああ、Tさんですか、もう百二歳になりますよ」

◆こんな素敵なお便りを土産にして行くときは足取りが軽く、往診で高山に到着しました。

お話しすると、Tさんの息さんが「そのAさんは、ここからすぐ近くの家の人でAさんの兄さんも戦争で亡くなったんですよ。Aさんはとても働き者だったそうです。」

と話してくれた。Tさんの息子さんは背中におぶさつて、Aさんのお兄さんが出征するのを見送りに行ったことを覚えていたとのことでした。

Tさんのご主人も戦死されておられ、Tさんはまだ乳飲み子の御長男と二人きりになってしまいました。その後ご主人のいとこの方と再婚され、婚家にとどまり、さらに二人の娘さんを育てました。

◇数年前に全視力を失われたTさんも、「ああ、Aさんね、あの人は苦勞したんですよ」と

と静かに話された。

◇ Aさんのお兄様の奥様は夫が亡くなられた後、夫の弟さんと再婚され、家にとどまったと言われています。AさんもTさんも銃後の悲劇をそれぞれ角度に違いはあるが、いろんな苦勞をされ慰めあうところがあつたのでしよう。

◆ 「Aさんに会って話が出来るといいですね、」

とTさんにお尋ねると、

「もう会ってもお互いに分からないでしようね」

と言われた。

◇ 7月末の暑い日、Aさん夫妻を往診し、ご主人・奥さんと診察した後、

「Aさん、今日は格別に暑いですねえ」

「そうですね、暑いですねえ」

「これから高山に行きますが、どうですか、一緒に高山まで行ってみませんかあちらの方が少しは涼しいでしょうか……」

と、話しかけましたら、息子さんとAさんは夢にも思わなかったことを言われたとびつくりしたあと大笑いしていました。

離れて聞いておられたAさんのご主人は、話の内容がわからなかったから

「どうした何事だ」

と、息子さんに説明を求めました。

(いやなにですね、奥さんをちよつと高山までさらつていこうかと相談していたところなんですよ)

◆ AさんにもBさんにもお二人にとっては高山は、道の不便、『高山社』が世界遺産登録されたとかどうかの有無にかかわらず、昭和の初めの高山の自然・人情、生活のすべてが何物にも代えがたく大切なものに違いありません。

◇ 私は、当分、おふた方(かた)に喜んでもらえる話題を小包にして双方向にお届けする飛脚になりきって走り廻ることにいたします。

(そして、今年……)

◆ 楽しい話題を藤岡から高山へ、高山から藤岡へ飛脚のように届けてあげようと思決心したのが2年前。そしてこの春Tさんには内緒で、息子さんにだけ

そつと、Aさんの訃報をお伝えしました。

Tさんにはこんどまた、楽しい藤岡だよりでもお届けしましょう。



高山社長屋門