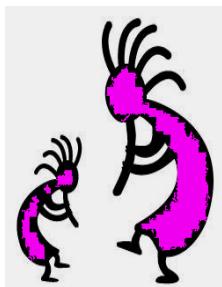


令和 7 年 12 月 (269)

秋山医院  
藤岡市小林748-8

0274-22-8315



# 医院だより

**師走 (しわす)** 別名 極月 (ごくげつ)、

臘月 (ろうげつ)、春待月 (はるまちづき)、梅初月  
(うめはつづき)、三冬月 (みふゆづき)、親子月  
(おやこづき)、弟月 (おとづき)、乙子月 (おと  
いづき)

陰曆 (旧曆) 十二月の別称だが、今では、陽曆  
(しんれき) の十二月にも用いる。僧 (師) がこの月になると、あちこちと忙しく走り回るところから、師走の語ができるともいわれているし、『為果 (しは) つ月』 (一年の終わりの月) が転じたとも言われているが、前者のほうがいかにも



桜山紅葉

年の暮れらしい。ただし「師走坊主」ということばがあつて、これになると、お盆 (手毬盆) のときとちがつて、暇な坊さん、つまり、おちぶれた坊さんのことになる。(金子兜太)

山伏の見事に出たつ

師走かな  
(嵐雪)

『十一月の花』

寒椿 (かんつばき)、枇杷 (びわ)、冬桜 (ふゆざくら)、  
寒牡丹 (かんぼたん)、日本水仙 (にほんすいせん)

(講談社「カラー図説日本大歳時記」)

## 目次 ( 頁 )

1

十一月の異称、十一月の花

2

十一月の言葉、十一月の暦、お知らせ、  
診療案内、健康テレפון

3、大岡信選集

けんこう(百九十一)

群馬県感染症発生動向調査より

4、

新型コロナワクチンについての混乱  
院長のひとりごと(2337)  
熊のこど

## 【十一月の言葉】

たとえ、人々の異言、天使たちの異言を語るうとも、愛がなければ、わたしは騒がしいどちら、やかましいシンバル。たとえ、預言する賜物を持ち、あらゆる神秘とあらゆる知識に通じていようとも、たとえ、山を動かすほどの大物全な信仰を持つていようとも、愛がなければ、無に等しい。全財産を貪しい人々のために使い尽くそうとも、誇ろうとしてわが身を死に引き渡そうとも、愛がなければ、わたしに何の益もない。愛は忍耐深い。愛は情け深い。ねたまない。愛は自慢せず、高ぶらない。礼を失せず、自分の利益を求めず、いらだたず、恨みを抱かない。不義を喜ばず、真実を喜ぶ。すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてに耐える。

(コリントの信徒への手紙一第十三章一一七節)

(内村鑑三「一日一生」十一月十一日)

## 【十一月の暦】

一　日	映画の日、鉄の記念日、世界エイズデー、歳末助け合い運動
二　日	障害者週間、秩父夜祭
三　日	人権週間
四　日	大雪
五　日	皇后誕生日、漱石忌
六　日	世界人権デー
七　日	東京高輪泉岳寺義士祭
八　日	東京浅草觀音歳の市
九　日	冬至
十　日	二十二日
十一日	二十四日
十二日	二十五日
十三日	三十一日
十四日	年越し、大給、除夜の鐘、男鹿なまはげ

## 【診療内容】

- 一般外来診療
- 往診・在宅医療(ご相談ください)
- 骨粗鬆症の診療
- ピロリ菌の診断・除菌
- CT、MRI、PETの予約
- 胃・大腸内視鏡
- インフルエンザ・新型コロナ・肺炎球菌・帯状疱疹ワクチンなど

### 三、群馬県保険医協会「十四時間健康テレビ」

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

電話〇一七一一三一四一四九七〇

月	ぐっすり眠るための工夫
火	歯並びと食生活の関係
水	ほぐろの数が増えた、大きくなつた
木	歯垢・歯石と歯周病
金	口臭の悩み
土日	男の子のHPVワクチン

一、マイナンバーカード、資格証明書で受付を行っています。

カードは保険証の代わりになります。

### 二、診療案内

木曜日は休診です。

『午後診療』では予約診療もおこなっています。

予約は電話でも受付できますのでご利用ください。

○当番医　十二月三十一日(水)

年末年始の休診

十一月二十八日から一月四日(日)まで

(十一月三十一日は休日当番医です)

大岡 信著『折々のうた』(冬のうたから)

地方歌会侮るなかれと言ひ給ひき

だけど下手だねと呟きながら

清水房雄

『散々小吟集(平五)』所収。土屋文明逝去の折、半世紀の師に信従した作者が詠んだ挽歌の一首。

文明先生がある時、地方の歌会を軽く見てはいけないよといましめたというのである。

文明はそういうてから、「だけど下手だね」と呟いた。この呼吸がいかにも自然で、読む者は土屋文明その人の声を聞く気分になる。人柄の温かさが、「だけど下手だね」にもつて、いるところを活写したのが、この歌の見所。

ぱやぱやに乾いてゆく心を/  
ひとのせいにはするな/  
みずから水やりを怠つて

茨木のり子

「自分の感受性くらい」(昭五二)所収。

詩集と同題の詩篇の冒頭三行。三行ずつ六連の詩で、以下『氣難しくなってきたのを友人のせいにはするな／しなやかさを失つたのはどちらなのか』と続く。そして最後の二連。「ダメなことの一切を／時代のせいに

はするな／わずかに光る尊厳の放棄／／自分の感受性くらい／自分で守れ／ばかものよ」。自戒に始まり怒りの爆発で終わる、痛快無類の詩。

## けんこう(百九十一)

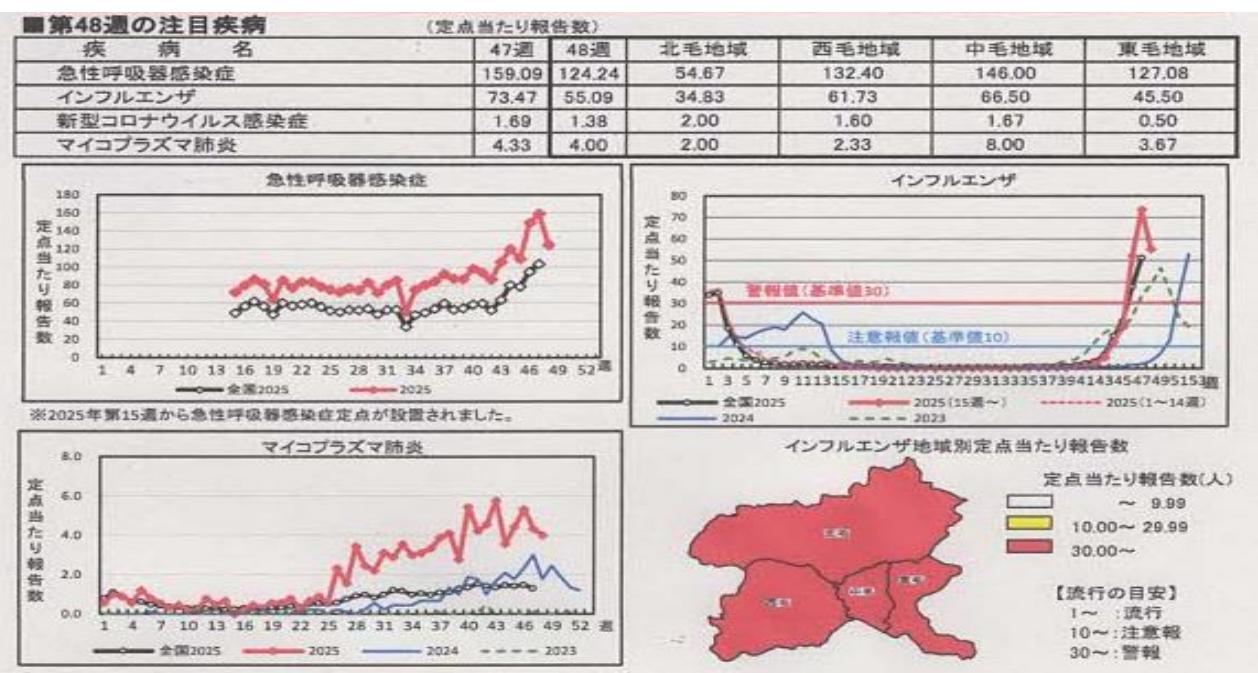
群馬県感染症発生動向調査より(48週)

(群馬県衛生環境研究所感染制御センター)

★県内でインフルエンザ警報が発令中です。また、15歳未満の年齢層を中心にマイコプラズマ肺炎の報告も続いています。

☆これらの疾患は、症状がある人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、手についたウイルスや菌が体に入り込むことで感染します。咳やくしゃみが出るときは、「マスクを着用する」「鼻や口をティッシュで覆う」「袖や上着の内側で口や鼻を覆う」などの咳エチケットを心がけましょう。

また、人込みを避ける、こまめな手洗い、定期的な換気といった日常の対策も、感染予防に有効です。



## 新型コロナワクチンについての題話

「れに関し、日本医事新報社で Fizz(誤解や偏見から生まれる悲劇を正しく情報提供と教育によって防ぎたい)代表者兒島悠史氏の寄稿がありたので概略を」紹介しますので参考にしてください。」

『メディアではあまり話題にならなくなつたものの、新型コロナウイルス感染症の流行は現在も続いており、2023年には約3万8000人、2024年にも3万5000人以上が死亡するなど、多くの命を奪う感染症であることに変わりはありません。

こうした感染症の流行下でも、できるだけ日常生活を損なわずに過ごすための重要な対策の一つがワクチン接種です。オミクロン株流行以降も、ワクチンには発症・重症化、後遺症リスクを抑える効果が確認されているからです。特に若い世代にとっては、長期的なQOL低下の原因となる後遺症リスクへの対策として、非常に重要な選択肢と言えます。

しかし、このワクチンに関しては、インターネットやSNSだけでなく、トレンドなどでのメディアでも、やわめて偏った情報が拡散されることがあります。特に最近多いのが、「効果のない欠陥ワクチンだ」といった論調です。

確かに、流行初期の従来株に比べると、最近のオミクロン株に対する感染予防効果が“弱まつた”のは事実です<sup>3)</sup>。ただ、「弱まつた」のであって、“ゼロ”になつたわけではありません。

このように、この効果を「感染予防効果は“最初からなかつた”」と歪めて拡散する

- 4) Vosoughi S, et al:Science. 2018;359(6380):1146-51.  
兒島悠史(獅姫晶\Fizz-DI代表)



### 【文献】

- 1) Maeda H, et al:Expert Rev Vaccines. 2024;23(1):213-25.
- 2) Xie Y, et al:N Engl J Med. 2024;391(6):515-25.
- 3) Accorsi EK, et al:JAMA. 2022;327(7):639-51.

## 院長のひとりごと(2337)

熊のこと

◇その1年を象徴するような漢字一字を選ぶ  
『今年の漢字』は、平成7年(1995年)から始まり、人気がある。『なるほど』と思わせるからである。今年が始まって31周年になります。  
――10年の『今年の漢字』を資料から拾つてみました。

2015	安	アン	イスラム国による日本人拘束、食の安全
2016	金	キン	政治と金、金髪のトランプ大統領
2017	北	ホク	北朝鮮ミサイル発射、北斎展覧会の人気
2018	災	サイ	北陸豪雪、災害級の暑さ
2019	令	レイ	令和の元号
2020	密	ミツ	新型コロナウイルス(密閉、密集、密接)
2021	金	キン	東京オリンピック、パラリンピック
2022	戦	セン、イクサ	ロシアのウクライナ侵攻
2023	税	ゼイ	税金に関わる話題多かった
2024	金	キン、カネ	自民党議員による裏金、金目当ての闇バイト
2025	?		

◇さて今年は女性初の日本国の大統領の誕生の年ですが、熊騒動もかなりインパクトが強く、「熊」の一字も有力候補です。

クマの被害を避けるとともに、先住種だったかもしれない熊とのすみわけができるようになればという気持ちもあります。

◆NHK「今日の健康ニュース」で特集していた中から、「熊」被害に関して、いくつかお役に立つ情報を記して挙げておきます。

### A 熊による被害について(4~8月)

(1) 被害件数 69件(2023年)

(2) 目撃件数 62件(2025年)

15,893件(2025年)

\*熊の個体数や生息範囲が広がったこと

\*人間との生活圏の境界線があいまいになったこと

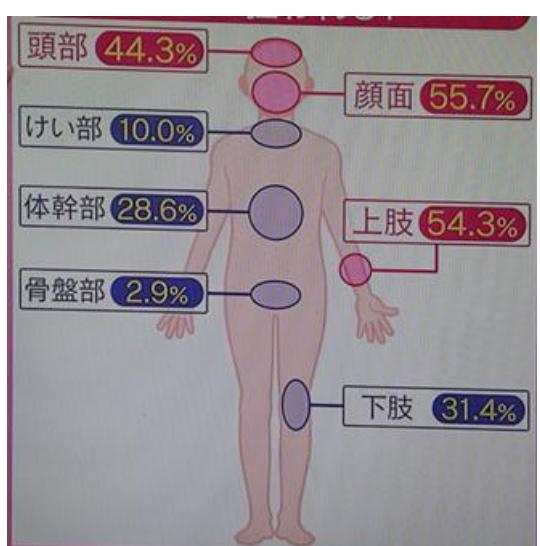
\*人里近くで暮らす『アーバンベア』が増加したこと

### B 熊の被害に遭った場所(2023秋田)

(1) 山林	18.6%
(2) 里、住宅地	60.0%
(3) 田畠	21.4%

遭遇するのは山林ではなく、里や住宅地であったことです。

### C 熊による被害の特徴



### D 熊の事故に遭わないために

1 出会つたらどうするかではなく、遭わないことに最大限の努力をしてください。

2 そのためには、まずは情報収集が大切です

- (1)自治体などの目撃情報を活用する。
- (2)ビジターセンターの情報を利用する。
- (3)熊の目撃または被害情報を地図上で

公開するシステムの利用(秋田県では

## 「クマダス」と名付けています。)

(4) 熊に、自分の存在をアピールする。

- ① 熊鈴(真鍮製がよく徹る)
- ② 笛(ホイッスル)を吹く
- ③ 手を打つ(拍手)
- ④ アーバンベアには効果がない可能性があります。

## E 出くわしてしまったー!

1 距離がある場合

- ① 熊を見ながら後ずさりする

急に動いたり大声を出すのはNG

2 距離が近かったら

- ① 熊スプレーが有効(普段から練習)

しておかないと面と向かつたときに実際の場面では使えない。自分に噴射したり、風向きが自分の方に吹いている」ともある

② その後は防御姿勢を(熊の気配が無くなるまで)

これにより、顔、首の神経・血管・お腹を守ります。



## F 襲われたら!

1 出血量が多いければタオルやシャツで止血する

2 すぐに救急車を呼ぶ

3 体の一部(耳、鼻、皮膚)などを欠損した場合は、拾って医療機関に持ち込む。欠損部があるときは形成的に有利に利用できることがあるからです。



後記 生まれ故郷の村から10月に電話が来ました。熊の被害が大きく、予防的に柿とクリの木を切らせてほしいと。何百年間続いた風景の終焉でした。