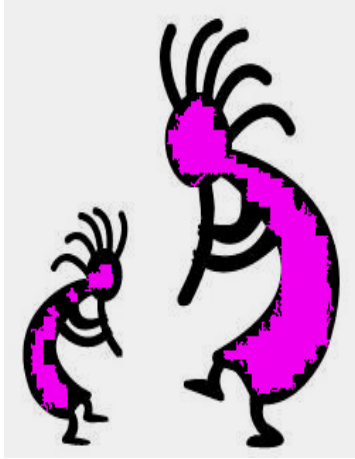


秋 山 医 院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315

# 医院だより



**9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。長月は、夜が長くなるので夜長月から  
こう呼ばれたのか、長時間にわたって月が見  
られるのでこの様に謂われたかという説もあ  
ります。

## 『九月の花』

薄雪草(うすゆきそう)、吾亦紅(われもこう)  
ダリア、桔梗(ききよう)、女郎花(おみなえ  
し)、男郎花(おとこえし)、彼岸花、松虫草  
(まつむしそう)、芙蓉(ふよう)、秋海棠(しゅ  
うかいどう)、宮城野萩(みやぎのはぎ)

百日草



## 『九月の言葉』

『白露(はくろ)』『大気が冷えてきて露を結ぶころの  
ことをいいます。ようやく残暑が引いてきて本格  
的な秋の訪れが来ます。』

『重陽の節句』唐時代の暦法で定められた季節の変  
わり目のことを節句と言います。奇数は陽とされ、  
陽が重なる陰になると言われ、これを避けるた  
めに行事が行われたが、重陽の節句では八日の夜  
に菊に綿をかぶせて九日に露で湿ったその綿で身  
体を拭くと邪気がはらわれ長寿になるとか、菊  
花を浸したお酒を飲むと悪気が祓われると考え  
た。一月だけは人日と呼び正月七日に行われ、以  
下、上巳(三月三日)・端午(五月五日)・七夕(し  
ちせき)・重陽(九月九日)。九は陰数の最大の数  
であるのでとくに祓いに際して重要視されたと言  
います。

『秋の七草』萩、すすき、葛、なでしこ、おみなえし、  
藤袴、桔梗

秋の野に咲きたる花を指(および)折り

かき数ふれば七種(くさ)の花

山上憶良

『空の日』一九一一年(明治四十四年)、国産の飛行  
船が東京上空一周飛行に成功しました。ライト  
兄弟の初飛行のわずか七年後でした。人類の夢で  
あった飛行は、やがて戦争の主力となり、日本人  
としては、特攻隊(太平洋戦争沖繩戦)・日航機

墜落事件(昭和六十年)など数々の悲劇の記憶を呼び起されます。

『秋分』昼夜の長さが同じになる日で、これからは次第に日が短くなり、秋が深まります。

『中秋の名月』旧暦では七く九月を秋としたので八月を中(仲)秋と呼びました。今年の十五夜は十月四日になります。

『中秋無月』中秋の満月の夜に、空が曇ってしまい月は見えないが、空がほの明るい状態を中秋無月、月の雲と呼びました。

『秋霖』ようやくやくしのぎやすい秋になったと思うところに、梅雨に似た長雨が続きことがあります。これを秋の長雨、秋霖、秋微雨と呼びます。秋雨前線の停滞によります。空仰ぐアサガオ



## 『九月の暦』

- 一日 二百十日、関東大震災記念日、防災の日
- 二日 富山八尾風の盆(1日〜3日) 宝くじの日
- 四日 櫛の日、串の日
- 七日 白露
- 八日 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)
- 十一日 二百二十日
- 十四日 カスリーン台風来襲(一九四七)死者行方不明は一五二九名
- 十五日 老人の日、老人週間(21日まで)
- 十七日
- 十八日 敬老の日
- 十九日 (正岡)子規忌
- 二十日 彼岸入り、空の日
- 二十三日 秋分の日、彼岸中日
- 二十四日 結核予防週間
- 二十六日 彼岸明け
- 二十七日 三国同盟(一九四〇)
- 二十九日 クリーニングの日、宣長忌

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)、

平成二十九年神宮館運勢暦(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 十二月三日(日)

平成三十年 一月七日(日)

### 三、休診のお知らせ

九月十六日(土)

十一月二十四日(金)、二十五日(

二十七日(月)

### 四、文化講演会報告

キリスト教は何を教えているのか?

第5回(最終回)

『内村鑑三と新島襄』

講師 高崎日高教会 中村孝志牧師

期日 八月十八日(金)午後七時

会場 秋山医院待合室



## 五、文化講演会 全8回を終えて

平成二十八年十月から開催してきた文化講演会も第8回をもって終了いたしました。

### 第1回 十月五日

真言宗寿楽寺 住職 関原光雅先生

『仏教の教え』

### 第2回 十一月二十五日

『どうしたらよい人生が送れるか？』

### 第3回 平成二十九年 二月二十四日

『自分や家族の死を平安に受容するために仏教はどう教えているのか？』

### 第4回 三月十七日 高崎日高教会牧師

中村孝志先生

『キリストの教え・・・聖書の4つの要点』

### 第5回 四月二十一日

『聖書が教える人間とは？』

### 第6回 五月二十六日

『毎日を生き生きとさせてくれる聖書の言葉』

### 第7回 六月二十三日

『キリスト教の分派、他宗教との違い』

### 第8回 八月十八日

『内村鑑三と新島襄』

感想 開院の時から気になっていた事業を約1

年がかりで果たすことができました。短期間で参加者も少なかったが、わたしが開業して十五年間のはたらきの中では、一番大きな事業であり、達成感があります。

何十年も前に本で読んだこと、親から聞いたこと、恩師の言葉、買ったままで読まずにほこりにまみれていた本が、ある時ふっと思い出して、手にとつて。パラパラとページをめくつてたら、

『ああ、このことだったのか』

と光を放つ瞬間、そうだった経験をみなさんもされているに違いありません。

今回の講演会が、一時的に忘れ去られて

しまうようなものであったとしても、人生のどこかの一番大切な場面で、かならずや光を放つ時があることを私は信じています。

## 七、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

## 八、外来の一部予約制の利用について

☆1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行つていきます。前日までに受付でご予約ください。是非ご利用下さい。

石榴(ぎくろ)



月曜	C型肝炎の新治療薬
火曜	高血圧と薬
水曜	肺炎と結核
木曜	ぐっすり眠るための工夫
金曜	皮膚科の軟膏処置について
土日	歯科からみた顔のゆがみ

ほうずき



### 惜別の歌

作詞 島崎藤村  
作曲 藤江英輔

一、遠き別れに たえかねて  
この高殿(たかどの)に 登るかな  
悲しむなかれ わが友よ  
旅の衣を ととのえよ  
二、別れといえば 昔より  
この人の世の 常なるを  
流るる水を 眺むれば  
夢はずかしき 涙かな  
三、君がさやけき 瞳(め)のいろいろ  
君くれないの 唇も  
君がみどりの 黒髪も  
またいつか見ん この別れ  
(昭和十九年)

昭和十九年、戦局の悪化に伴い軍需工場に駆り出されていた予科学生(学部に行く前の学生)たちにも召集令状が来るようになった。東京板橋の造兵廠(兵器・弾薬・戦闘車両などの製造修理を担当)で働く中央大学の学生にも令状が来た時、同じ職場に動員されていた東京女子高等師範学校(現在のの水女子大学)の女学生たちが、召集される学生たちに、

島崎藤村の『若菜集』の中から『高楼(たかどの)』の一部を抜粋して送った。もともとは嫁いでゆく姉に妹が別離を惜しむ内容だったが、原作の「わがあねよ」を「わが友よ」に変えて、親しい友との別れを惜しむ歌とした。やがて戦争は終わったが、多くの若人たちはついに戻ってくることはなかった。いつかこの歌も忘れられてしまった。

昭和二十九年、東京の西武新宿駅前にうたごえ喫茶「灯」が開店し、うたごえ運動の象徴的存在となった。ここで蘇った「トロイカ」「カチューシヤ」「赤とんぼ」「里の秋」「北帰行(ほつきこう)」「北上夜曲」などとともに「惜別の歌」も復活し、映画音楽として小林旭が歌うことによつて、たちまち全国に広まって行った。

歌がよみがえるもよい、また廃れていくもよい、ただ青春を空しく戦場に散らした多くの若者がいたという民族の記憶を、決して忘れることがあつてはならない。

参考 学習研究社 私の心の歌(秋)



## けんこう (九十四)

### 健康診断の利用について

#### はじめに

1年に1回、健康診断が行われていますが、自分の健診の結果を知っていますか？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？

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立てて下さい。

#### 一、健康診断の目的

1. 生活習慣病やがんは初期には症状がありませんから自覚症状に頼っていると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それに対応した生活設計(勤務計画)を立てることができ、事故を未然に防ぐことができます。

#### 二、健康診断(健診)の受け方、利用法

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できます。まだ症状が起きないうちに発見することができます。

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。

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しょう。

7. 経年的変化を比較することが大切です。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、がん検診として行われる主な疾患

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、がんを発見するために行われている検査

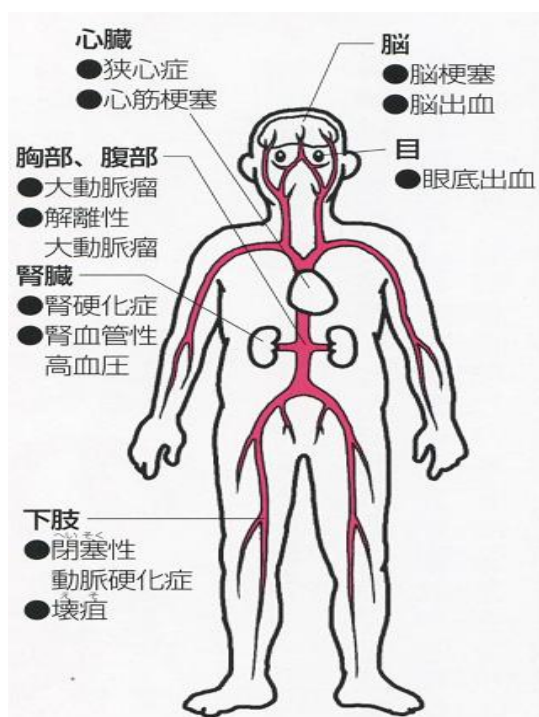
##### 胃がん

##### 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、その他の検査
1. 肥満とやせの検査
  2. 血圧の検査
  3. 糖尿病(糖代謝)の検査
  4. 脂質異常症(高脂血症)の検査
  5. 肝機能の検査
  6. 尿酸代謝(痛風)の検査



七、動脈硬化によって起る主な病気

7. 血液一般検査(貧血その他)
8. 胃の検査
9. 大腸の検査
10. 胸部エックス線検査
11. 肺機能の検査
12. 心臓の検査
13. 腹部超音波検査
14. 腎臓・尿路の検査
15. 目の検査
16. 聴力検査

八、生活習慣の修正のポイント

- ①食塩は1日6g未満に
- ②野菜・果物を積極的にとる。脂肪は控えめに
- ③肥満の解消
- ④軽い有酸素運動を1日30分以上、なるべく毎日行う
- ⑤お酒はたくさん飲まない(男性で1日に日本酒なら1合以下、女性はその $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{2}{3}$ を目安に)
- ⑥禁煙



高血圧とわかったら、治療の基本になる生活習慣の修正を始める。

院長のひとりごと（百四十一）

## 日野原重明先生

◇昭和60年に藤岡地区の総合病院の外科で一番年長となり、責任が任されることになった。

◆同じ年に日航機墜落事故があり、4人の生存者の診療に携わった。また、この年病院は病棟増築でこった返している最中であり、疲労が重なり痛風発作を起こしてしまい、整形外科にいた同級生にギブスを巻いてもらい、松葉杖で回診していた時期があった。

◇手術に関しては、生来、不器用だったので、藤岡への転勤が決まった時に「手術に際し、なんでも自分でやろうとしないで無理だと考えた時はできる人に頼んでやってもらいなさい」と外科学教室の大先輩から諭された。

◆それでは検査の方で上手になろうかと考えたが、胃カメラや大腸内視鏡検査をやりたい若い医者が多いところで、この病院は検査数が多かったため、大学の教室からの研修希望者がたくさんいた時期だった。

それが目的で来てくれているからには、私がやりたい分も、若い医師に譲ってやらなければならなかった。そうすると、若い医者だけ働かせて自分はさぼっていると批判する者もあった。波騒である。

◇何か他の人がやってないことをやりたいという気持ちはあったが、時代の花形になるような題材は見つからず、胃の手術後や炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）の栄養障害についてはあまり人気のない地味な分野だったので一人で勉強していた。

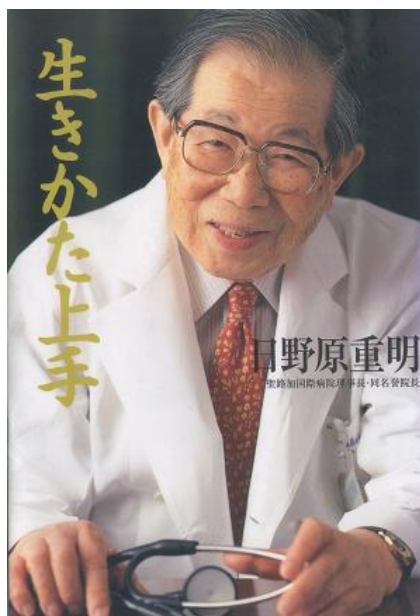
◆国内留学で何かの技術も身につけたい気持ちもあったが、職場を空けられる立場ではなかったため、もっぱら文献やビデオなどで独学していた。手術では前日まで手術のビデオを繰り返し見てイメージトレーニングをしたり、紙に書いた臓器で切ったり貼ったりの手術練習をし、布団に入っても頭のなかでイメージ作りをしていた。

◇そんな折である、死をテーマにした論文で日野原先生の存在を知った。調べて行くとはかにも多くの分野に深い洞察をしておられることを知り、『ああ、この人だ』、直接の指導は受けられないまでも、書物を通して医学の師として教わって行くことと決心した。

◆その後、先生の『生き方上手』という著書が

ミリオンセラーとなり一般の人にも知られるようになった。医師と言うと国民は負のイメージをもつことが多かったが先生の出現で、医師のイメージもだいぶよくなった。

ユークリグ社出版『生き方上手』



◇お人柄は、クリスチャンであることの影響が大だろうが、それと同程度に京都大学卒業後、大学権威をはなれて東京聖路加病院に奉職されていたことも大きいと思います。

◆お顔も声も知らずに、たまたま手にした終末期医療の本で読んだ文章がすなおに受け入れられたことがきっかけでたくさん著書を読んだ。著書のなかでカナダの内科医ウィリアム・オスラー博士の『平静の心』を紹介され、『今日の診療に全力を尽くせ、明日のことは考えるな』という言葉と出合った。オーストリアの精神科医、心理学者、V.E.

フランクが自らのアウシュヴィツ収容所の経験を書いた『夜と霧』との出会いも先生の導きであった。その中では『人生に期待するのではなく、人生があなたに(あなたはこんな絶望のなかにあつても希望を持ち続けたい人生を完成して下さい)期待しているのです』という言葉が胸を打ちます。

◇日野原先生の主な経歴を記します。

明治四十四年(1911年)

十月四日 両親ともキリスト教徒の次男として誕生

大正十年(1921年)

十歳、急性腎臓炎で休学中、アメリカ人宣教師の妻からピアノを習い始める。

昭和七年(1932年)

二十二歳、京都帝国大学医学部に入学

昭和八年(1933年)

二十三歳、結核で休学、医師になることを断念することあり。

昭和九年(1934年)

二十四歳、復学

昭和十二年(1937年)

二十七歳、医学部卒業

昭和十六年(1941年)

三十一歳、聖ルカ病院の内科医

昭和四十五年(1970年)

六十歳、よど号ハイジャック事件に遭遇、これを契機に自己の内科医としての名声を追求する生き方を止めた。

昭和四十九年(1974年)

六十四歳、聖ルカ国際病院退職、聖ルカ看護大学学長(第4代)就任

平成四年(1992年)

八十二歳、聖ルカ国際病院院長就任、無給で院長を務める(八十六歳)

平成五年(1993年)

八十三歳、日野原記念ピースハ

ウス病院設立

平成七年(1995年)

八十五歳、全日本音楽療法連盟現日本音楽療法学会)会長に就任、

地下鉄サリン事件被害者の救出作業

指揮。

平成十二年(2000年)

九十歳、新老人の会、会長に就任

平成十三年(2001年)

九十一歳、ユーリーグ社出版

『生き方上手』はミリオンセラーになった。

平成二十六年(2014年)

百二歳、大動脈弁狭窄症と診断。

平成二十七年(2015年)

百三歳、心房細動と診断

平成二十九年(2017年)

百五歳、七月十八日、死去

◆よど号ハイジャックに遭遇された時とつさにご自分の脈をとったというお話は心に残る。サリン事件での聖路加国際病院の災害に対する備え・体制・反応の確かさを記した記録を『日本醫事新報』で、私は息をのんで何度も読み返した。そして日航機墜落事件の経験者として、言いようのない劣等感と挫折感を、以来三十年以上、抱き続けている。

◇ユダヤ・キリスト教では人間は一個の土器(かわらけ)にたとえられる。生きている間にその器のなかにどれほど多くの命を汲むことができるか、日野原先生はそれを私たちに教えて下さり、イエス様のもとに行かれた。まさに『主の栄光をあらわすもの』としての御生涯であった。

