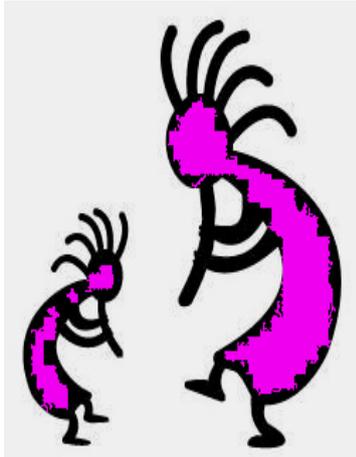


医院だより



七月 別名 文月(ふづき・ふみづき)、建申月
(けんしんげつ)、孟秋(もうしゅう)
『七月の花』

合歓(ねむ)の木、百日紅(さるすべり)木槿(むくげ)
睡蓮(すいれん)蓮(はす)野花菖蒲、擬宝珠(ぎぼうし)
振花(ねじばな)紅花、透かし百合、日光木菅(に
つこうきすげ)鹿の子百合、山芋環(やまおたまき)
御前橋(ごぜんたちばな)乳母百合(うばゆり)

名前を知るさえ楽しくなります

赤城覚満洲、大沼

『七月の言葉』

怠け者よ、蟻のところに行って見よ。その道を見て、
知恵を得よ。蟻には首領もなく、指揮官も支配者
もないが、夏の間にはパンを備え、刈り入れ時に食糧
を集める。怠け者よ、いつまで横になっているのか。い
つ、眠りから起き上がるのか。しばらく眠り、しばらく
くまどろみ、しばらく手をこまぬいて、また横になる。
貧乏は盗賊のように、欠乏は盾を持つ者のように襲
う。
(箴言六・六一)

勤労の報酬は満たされた良心である。さらに尽くそう
と願う決心である。智能のますます明瞭を加えること
である。慾心の減ることである。生存そのものに興味
を感じる事である。未来の恐怖の絶えることである。
万物の霊長である人類はこれより以下の報酬をもつて
満足してはならない。
内村鑑三

(内村鑑三『一日一生』六月十九日より)

『七月の暦』

- 一日 富士山開き
- 二日 半夏生
- 四日 米国独立記念日
- 五日 栄西禅師忌
- 六日 東京入谷朝顔市
- 七日 小暑、七夕、乾めんデー
- 八日 秀吉の刀狩り(一五八八)

九日 鷗外忌

十一日 世界人口デー

(一九八七年七月十一日)人口が五十億人を
超えた。)

十五日 山形出羽三山花祭

十六日 海の日、高見山優勝(一九七二)

外国人力士初の優勝

二十日 土用

二十一日 勤労青少年の日

二十三日 大暑

二十四日 河童忌

二十七日 田中角栄逮捕(一九七六)

二十八日 相馬野馬追い大祭(平将門が関

八州の将兵を集めて野馬を追っ
たことにもちなむ。)

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 八月五日・九月二日(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

四、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。

五、群馬県保険医協会

二十四時間健康テレホン

電話〇二七—二三四—四九七〇

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

月曜	誤解、あるいは「乳がん」という病 気のこと
火曜	口がよく開かない
水曜	妊婦高血圧症候群
木曜	口腔機能低下症ってなんだ?
金曜	入れ歯洗浄剤
土日	トラベラーズワクチン

六、開院十六周年記念コンサート

日時 7月十九日(木) 午後7時から

場所 秋山医院待合室

演奏者 フルート 鶴渕千景

ピアノ 田中悠一郎

秋山医院開院16周年記念コンサート

日時：平成30年7月19日(木)午後7時～
場所：秋山医院待合室

演奏者

フルート：鶴渕千景
ピアノ：田中悠一郎

? BEST FRIEND?

* E.パッパ/ハンブルガー ソナタ

* ドゥメルスマン/演奏会用独奏曲 第6番

※ その他たくさん曲目を用意しております。
※ 曲目を変更する場合がございます。予めご了承ください。



われは海の子

作詞 宮原晃一郎

作曲 不詳

一 我は海の子白浪（しらなみ）の

さわぐいそべの松原に

煙たなびくとまやこそ

我がなつかしき住家（すみか）なれ

二 生れてしおに浴（ゆあみ）して

浪を子守の歌と聞き

千里寄せくる海の気を

吸いてわらべとなりけり

三 高く鼻つくいその香に

不断の花のかおりあり

なぎさの松に吹く風を

いみじき楽（がく）と我は聞く

（明治四十三年）

作詞の宮原晃一郎は、小樽新聞（現在の北海道新聞）の記者として勤めていた。明治四十一年、文部省の懸賞募集にこの歌の原詩『海の子』で応募して入選したが、長く作者不詳とされてきた。宮原の長女が公開した手紙の一通と著作権譲渡に関する通知の一通から宮原の作品ということが判明したというエピソードをもつ。

発表当時は七番まで掲載されていました。

内容は、海辺の貧しい家で育った少年が、力強く成長して、やがて海洋国、日本のために尽くそう、というものであったため、戦後、歌詞の内容が問題視され、一時期音楽の教科書から姿を消すことになりました。その後、共通教材として復活した時も四番以降が割愛され、さらに、昭和五十五年には「とまや」（スゲで編んで屋根を葺いた粗末な小屋）、「浴（ゆあみ）」（入浴）、「不断の花」（二年中たえることのない花）、「いみじき楽」（すぐれた音楽）などの言葉が難解だと判断され教材からも除外されたが平成元年に共通教材に復活しています。四番以降を挙げておきます。

丈余のろかい操りて

行手定めぬ浪まくら

百尋千尋（ももひろちひろ）海の底

遊びなれたる庭広し

幾歳ここにきたえたる

鉄より堅きかいなあり

吹く潮風に黒みたる

肌は赤銅さながらに

波にただよう氷山も

来らば来れ恐れんや

海まき上ぐるたつまきも

起こらば起れ驚かじ

いで大船を乗出して

我は拾わん海の富

いで軍艦に乗組みて

我は護らん海の国

学習研究社『私の心の歌夏』参考



けんこう (一〇四)

食中毒

はじめに

夏は細菌が繁殖し易いことと、高温多湿な気候で人の抵抗力も下がるため、食中毒が多く発生します。食中毒の性質を知ることにより、ほぼ予防できるものであることを学んでみましょう。

一 食中毒とは？

1 食べ物が原因で、腹痛、発熱、下痢などを起こし、体の具合が悪くなることを『食中毒』といいます。

加熱の不十分な肉類や魚介類、卵などで起こりやすい。

2 細菌やウイルスによるものが一番多い。毒キノコやふぐがもつ毒(自然毒)や化学物質によるものもある。

二 どうして起こりやすいか？

一般に食中毒は集団発生することが多く、家庭では起こりにくいと考えられがちですが、**飲食店での感染が61.7%**と最も多いのに次いで、**家庭での感染も9.7%**であり、家庭内でも多く起きていることが分ります。この順番は10年

間変わっていません。各家庭でも『食中毒』に関する知識を持つことが大切だということを示しています。

三 月別発生件数

食中毒は1年のうち、いつ起きやすいかについてみてみましょう。

月別発生件数では細菌による食中毒は6月から9月の夏期に多く、冬場はノロウイルスによる食中毒が多くみられます。細菌による食中毒は6月から9月に細菌が増殖しやすい温度(30-35℃)、湿度の条件がそろうため多く発生します。9月になっても安心できません。(高温・多湿という環境による原因)

そのほかに暑い時期には食欲が低下したり、睡眠が十分にとれなかったりして細菌などに対する**抵抗力が低下**することも考えられます。(人間の側の原因)

四 食中毒菌の特徴

1 色、味を変えず、においも付けない、傷んでいるかどうかわからない。

2 高温多湿の環境で増殖

五 主な食中毒の原因菌

日本で発生する食中毒の原因として、**カンピロバクター**によるものが多くなっています。

また最近ではノロウイルスなどウイルスによるものが増加しています。細菌だけでなく、毒きのこ、ふぐ毒などの自然毒もありますが、頻度は高くありません。

六 食中毒菌のついでている食品

細菌名	主に付着している食品
サルモネラ	鶏卵、肉類
カンピロバクター	鶏肉
腸炎ビブリオ	魚介類
病原大腸菌	野菜、肉
黄色ブドウ球菌	細菌のついた手で触れた食品。 例えばおにぎりなど

七 食中毒予防の3原則

食品についた細菌の数が多くなるほど、食中毒を発症するリスクが高まります。ただし、食中毒菌は腐敗菌と異なり、どんなにたくさん増殖しても、食品の見た目や臭い、味に変化が見られません。そのため食中毒対策では、**細菌に汚染されやすい食品や、細菌の増え方、広がり方を知った上で、食中毒予防の3原則、食中毒菌を『つけない』『増やさない』『殺菌すること』**を守ることが重要です。

一方、同じ食品を食べてもすべての人が同じように食中毒になるわけではなく、発症するかどうかや、症状の程度は、そのひとの抵抗力や健康状態などとも関係しています。日ごろから

- ① 規則正しい食事
- ② 十分な睡眠
- ③ ストレス解消など健康的な生活を

心掛けて抵抗力をつけておくことも極めて大切なことです。

八 食中毒3原則の実際

1 付けない

手や調理器具を介して細菌がほかの食品に移ることを二次感染(交差感染)といっています。

二次感染の予防は、

- ・手洗い
- ・台所の衛生管理

によって達成されます。

2 細菌を増やさない

細菌の増殖は、10℃から60℃で起きます。したがって、**冷蔵庫や冷凍庫での低温保存で増殖が抑えられます。**

3 殺菌する

ほとんどの細菌は**75℃で1分間で死滅**します。

- ・食品の中まで十分に加熱
- ・ふきんやまな板は熱湯や漂白剤で殺菌を

4 手洗いのタイミング

- ① 調理の前
 - ② 肉や魚を触った後
 - ③ 食事の前
 - ④ トイレのあと
 - ⑤ 外出から帰宅したとき
 - ⑥ ペットを触った後
 - ⑦ はなをかんだ後
- など

九 食中毒予防、5つのポイント

1 食材選び・購入

- ・衛生的な店で新鮮な食品を買う
- ・肉や魚は最後に買う

2 食材の保存

- ・冷蔵庫の温度管理
- ・冷蔵庫の中を清潔に保つ

3 調理の準備・後片づけ

- ・まな板は食材ごとに使い分ける
- ・ふきんは頻繁に取り替える
- ・シンクの衛生管理

4 調理

- 基本は、75℃で1分以上
- ・肉類
 - ・魚介類
 - ・卵
 - ・野菜
 - ・おにぎり・弁当

5 残った食品

- ・早く冷まして冷蔵庫に
- ・遅くとも調理後2時間以内に食べる

覚満淵木道



電話にまつわる話(四)

◇深夜に電話が鳴る、眠いが声の調子も整えて、出来るだけ明るい声で『もしもし』と出る。

『……………』

無言のままである。悔しいがしばらく待つて電話を切る。

この頃、同僚も同じ女性にストーカーまがいのことをされて、職員の出入り口から出て行くと目につくあたりに車を止めて運転席からじつと見ている被害に遭っていた。

◆駐車場の車の窓に、今日、電話するとう張り紙が貼ってあったことがある。わかつていても、夜なかに電話が鳴れば受話器を取らざるを得ない。女性ではあるが卑怯な人だなと思った。

◇十年も経って、地域の会合に出たら、ご主人と出席していて、ニヤニヤしている。その後通勤の途中で、お孫さんと一緒に遊んでいるりっぱなおばあちゃん姿を見かけた。人騒がせな、かわいいような人だなと思った。

◆女性ストーカーでも、真面目に人生やれよと腹立たしかったが、不気味ではあった。男性ストーカーの事件が報道されるこ

とが多いが、被害者の女性はどんなにか恐怖で震えていたことか？実にかわいそうだったと思えて憤慨する。

機械的に、1、2週間見回りをするだけで役目が果たせたとする警察は本当に情けない存在だと思う。

痛みがある、貧血がある、だが検査しても何も異常がなかったから大丈夫、もう帰りなさいという医者のようなのだ。

◇大学に入った年、テープレコーダーを買ってもらい、ものにはならなかったがドイツ語の勉強をしたことがあった。後はラジオから好きな音楽や歌謡曲、落語などを録音してずいぶん楽しんだが、大学を卒業して電話を引いてからは、まだ元気だった父や母との電話の会話を何回か録音したりした。

◆4、5年してかつての母との会話の電話を再生したときに、その若々しい声におどろいた。それは、翻せば母が私が気付かずにいる間に着実に年老いてしまったということを教えてくれたということだった。

◇高い声はたくさんエネルギーを使うのかと思う。また気持ちが高揚していないときには高い声は出ない。小学校、中学校、高校の恩師に電話でお話することがあったが、高め

の声で話される人には

『あ、先生お元気そうで、安心しました』と言うと、

『え、どうしてわかるの？』

と聞かれることがありました。

目からは情報がたくさん入って来るが、意外に耳からの情報には真偽をごまかせない要素が含まれているのかもしれない。

◇うろ覚えであるが、経営の神様と言われた松下幸之助さんが『誠実に熱意をもってやればどんな事業も失敗することはない』と言われたことに力を得て、或いはそれだけにすがって五十歳半ばで診療所を開いたが、他の先輩たちにも言われた通り人事にかけるエネルギーの大きさにいまさらながらに驚いた。

◆命令系統が確立しないため、混乱した職員が朝出て行くと、『辞めます』と言い、数日もせずに『働かしてくれるならまた働きたい』というような状態だった。

◇職員の核を作るべく以前一緒に働いたことがある女性に相談した。その頃は大きな病院の中堅で活躍していた人だったので、難しいとは思ったが、すぎる思いで電話をした。

『三国志』の劉備玄德が諸葛孔明を軍師として迎えたいと行った『三顧の礼』もさながら

に逼迫していた事情を説明して協力を願った。

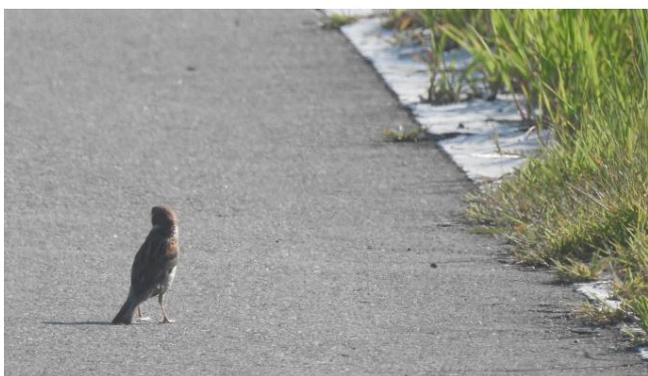
◆いよいよ返事を聞く朝、その女性の出勤前の時間になった。電話機のボタンを押す、鳴る、鳴っている、まるでプロポーズの答えを聞くときのように緊張した。

◇答えは「諾」であった。

予想に違わず、一人がチームに入ってから、職員がまとまって業務が潤滑になつて行つた。

◆ところで、家内の返事を聞くとき、ふられりやしまいかと、こんなに緊張したつげ、と想い出している(?)。

ハクチヨウソウ



庚申山の紫陽花

