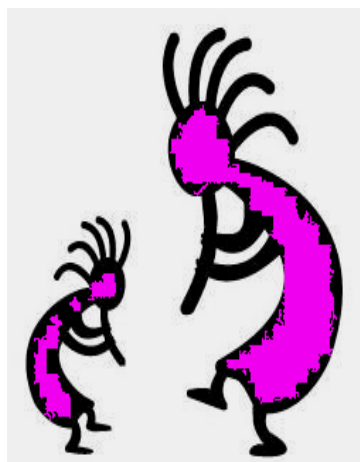


秋 山 医 院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315

# 医院だより



**八月** 別名 葉月(はづき)、建西月(けんゆうげつ)、仲秋(ちゅうしゅう)、月見月、桂月、雁来月(がんきつき)、燕去月(えんきよつき)など

いかなる月名も及ばぬ民族の悲劇の月である。二つ  
の原爆の投下、無条件降伏で官が導いた民の悲劇を  
民が自ら検証しどこに過ちがあつたかを自らに問う  
てみる最後の機会であるように思われる。原爆が日  
本に落ちたことも知らない若者が多くいると言われ  
る『平成』最後の年の八月。

## 『八月の花』

向日葵、カンナ、白粉花、大待宵草、百日草、下野  
草、鷺草(さぎそう)、露草、小鬼百合、駒草、  
夕菅、野甘草(のかんぞう) 山百合、柳蘭など



## 『八月の言葉』

偉大なる事業は著述ではない、政治ではない、陸海  
軍の殺伐的事业でないことはもちろんである。偉大  
なる事業は純潔な生涯であり、他人の利益を先にし  
て自己(みずから)の利益をあとにする生涯であり、  
己に満足することを知つてほかに求めない生涯であ  
る。ソロモンは言う、『己の心を治めるものは城を攻  
め取る者にまさる』と。

(内村鑑三『一日一生』七月三十日より)

## 『八月の暦』

一日 八朔、水の日 生活水準の向上や経済の

発展に伴い水の需要は増すばかりだが、ダ  
ムの開発などには困難を伴うようになり、  
国土省は水資源の大切さを訴えた。七日  
までを『水の週間』とした。

二日 目安箱を設置(一七二二)八代將軍 徳川

吉宗は、直訴という非合法手段防止のために  
設置。百姓、町人からのさまざまな声が寄せ  
られ、一応の効果が挙げられた。

五日 タクシーの日 日本で初めてタクシーが

登場したのが大正元年のこの日。フォードが  
6台、ハイヤーと異なるのは料金メーターが  
ついていた事で、1マイル(約1.6キロメート  
ル)60銭(今の3200円位)

六日 広島平和記念日

七日 立秋、鼻の日

八日 世阿弥忌(一四四二年)

九日 長崎原爆の日

十一日 山の日(平成二十八年)

十三日 月遅れ盆迎え火

十四日 特許第一号(一八八五)明治十八年「堀田鍔止塗料及び其塗法」が特許第一号となった。二号は「生茶葉器械」

十五日 月遅れ盆、終戦記念日

十六日 月遅れ盆送り火

十八日 大閣忌(二五九八)伝教大師誕生会

十九日 バイクの日

二十三日 処暑、一遍上人忌

三十日 マツカーサー来日、昭和二十年八月十五日、日本はポツダム宣言を受諾。三十日、連合国酒匂司令官マツカーサー元帥がC24で厚木基地に降り立った。

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してください。

#### 二、当番医は 八月五日・九月二日(日)です

#### 三、休診のお知らせ

九月十八日(火)〜二十日(木)は休診です。

ご迷惑をおかけしますが、お間違いないようお願い申し上げます。

#### 四、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

#### 五、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。

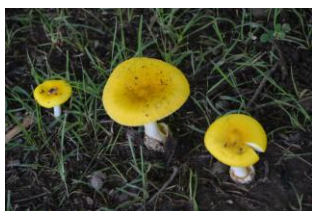
#### 六、群馬県保険医協会

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/>

月曜	パッチを貼るだけで血糖測定
火曜	歯の摂食癖と噛み締めの影響
水曜	更年期と鬱
木曜	歯周病が糖尿病を悪化させる!?
金曜	児童虐待の防止
土日	紫外線と皮膚がん



## 七、開院十六周年記念コンサート

日時 7月19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



E バツハ ハンブルガーソナタ

シューベルト アルペジオオーネソナタ 第一楽章

ドウメルスマン 演奏会用独奏曲 第6番

ひまわり、西郷どん、サマー、やさしさに包まれたなら、ベストフレンド、ふるさと

(参加46名)



## 浜辺の歌

作詞 林 古溪  
作曲 成田為三

一 あした浜辺を さまよえば

昔のことぞ 忍ばるる

風の音よ 雲のさまよ

よする波も 貝の色も

二 ゆうべ浜辺を もとおれば

昔の人ぞ 忍ばるる

よする波よ かえす波よ

月の色も 星のかげも

(大正七年)

歌の舞台探しは昔も今も同じだが、この歌の浜辺の舞台は明らかにされていないという。林が東京音楽学校の学生だった大正二年、「はまべ」と題して雑誌『音楽』に掲載された。しかしこのとき三番の前半二行と四番の後半二行を貼り合わせて三番の歌詞としてつぎの様に発表されたという。

疾風（はやち）たちまち 波を吹き

赤裳（あかも）のすそぞ ぬれもひぢし

病みし我は すべて癒えて

浜辺の真砂（まさご） まなご今は

大正七年、改作された「はまべ」は成田為三によって作曲され出版された。当時は著作権

というものはなく、出版する方の都合が優先される時代だったが、林は三番の歌詞が歌われるのを嫌ったという。歌手の安西愛子氏は著書の中で『三、四番には、古溪の恋人が湘南海岸で結核の転地療養をして元気になった様子が書かれていて、古溪の本当の気持ち織り込まれていたと思われます』と述べている。

学習研究社『私の心の歌 夏』参考

## けんこう (一〇五)

### VDT作業

#### はじめに

最近の作業者はデスクワークに限らず、VDT機器を使用する作業が多くなっています。その作業管理によっては、眼、頸肩腕、メンタルの症状が発生することがあります。作業管理の中で ①時間の管理、②VDT機器選択、③調整の適正化により症状の減少が可能であるため今回取り上げ、勤務上及び家庭での快適な使用の参考にしていただきます。

#### 一 VDT とは……

VDTとは Visual Display Terminal の略です。

作業の種類	作業区分	作業時間	作業の例
単入力型	A	1日4時間以上	資料、原稿等からデータ、文章等を入力する作業
	B	1日2時間以上 4時間未満	
	C	1日2時間未満*	
拘束型	A	1日4時間以上	コールセンター等における受注、予約、照会等の作業
	B	1日2時間以上 4時間未満	
	C	1日2時間未満*	
監視型	B	1日4時間以上	交通等の監視等の作業
	C	1日4時間未満*	
対話型	B	1日4時間以上	作業者自身の考えにより、文章・表等の作成、編集、修正等を行う作業 データの検索、照合、追加、修正等を行う作業 電子メールの受信、送信等を行う作業 窓口等で金銭の出納等を行う作業
	C	1日4時間未満*	
技術型	B	1日4時間以上	コンピューターのプログラムの作成、修正等を行う作業 コンピューターにより設計、製図等を行う作業
	C	1日4時間未満*	
その他の型	B	1日4時間以上	画像診断検査、携帯情報端末、その他ディスプレイを備えた機器の操作等を行う作業
	C	1日4時間未満*	

VDT作業が本格的に事業場に導入されたのは1970年代です。この頃から眼の症状、頸肩腕・腰痛などの症状やメンタル面の症状が注目され、1985年に国の通達、2002年にはガイドラインが厚労省から出されました。

### 二 VDT作業の分類

単入力型、拘束型、監視型・交通などの監視など、対話型、技術型に分類されます。単純作業の方が負担が大きいことを示しています。

### 三 VDT作業の特徴

VDT作業の特徴：VDT作業がとくに注目される理由は何でしょうか？

- 1 VDT作業従事者の増大していること
- 2 小型・ノート型パソコンの普及：携帯型、小型化したものを使う機会が多いこと。
- 3 多様なソフトウェアの普及：どんどん新しいソフトがでてきて、それを使いこなさなくてはならないこと。
- 4 大型ディスプレイの増加：大型ディスプレイの出現で、眼球を上下、左右に大きく動かす必要があること。
- 5 インターネットの普及・利用増加：インターネットで多くの情報を利用することが多くなったこと。
- 6 携帯情報端末の普及：携帯情報端末での情報収集の機会が多いこと、まだまだ進歩していること。



#### 四 VDT作業の健康への影響

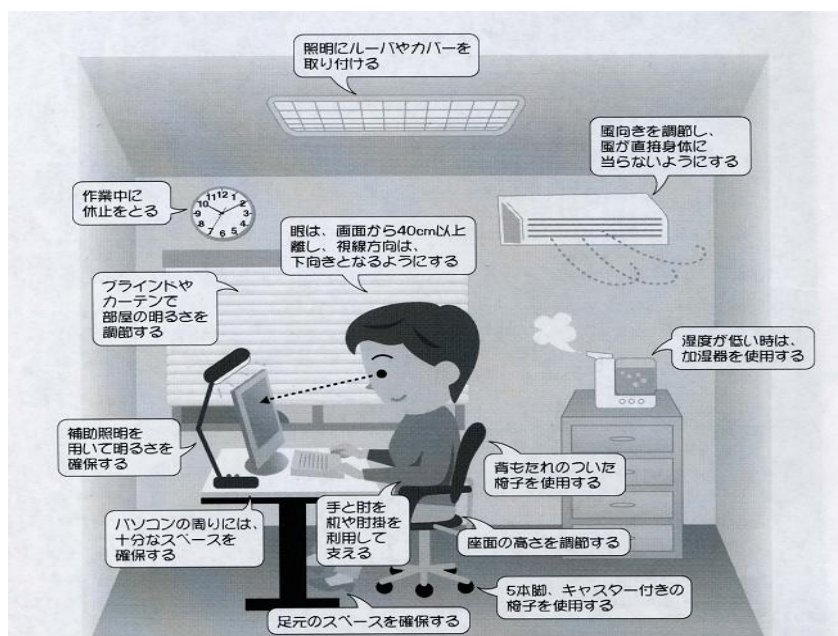
- ① 視機能に関する症状：眼疲労、眼精疲労、ドライアイ、一時的な調節機能低下
- ② 筋骨格系に関する症状：首や肩のこり、腰痛、背部痛、腱鞘炎、頸肩腕症候群
- ③ 精神・心理的な症状：疲労感、いらいら



ゴーヤ

#### 五 健康被害予防のためのチェック・ポイント

図を参考に自分の生涯の原因をチェックをしてみてください。



#### 院長のひとりごと(百五十二)

◇高校の時のことだからもう50年以上も前のことになります。その当時から気になっていた事があり、いまになってもう一度考え直してみました。

◆他愛もないことだったかもしれませんが、三十歳代の国語の男性の先生が教室に入ってくると、感動した様子で話し始めました。

◇30才前後の女性で数学を教えている先生が、授業で教室の前まで来たが、中から騒然とした声が聞こえてきたため、授業をやる意欲がそがれて職員室に一旦帰って来たというのです。

◆顔も整った小柄な女性が、小気味よく数学の問題を解いていく姿は少なからず男子両方の高校生にとってあこがれの姿でした。

◇国語の先生は、授業の前に精神統一をして澄みきった心で来たこの数学教師が教室に入る前に内から伝わって来た喧騒に心を痛めて、いったん教員室に戻ってしまったことに同情的で、御自身がとても感激したことを私たちに話してくれたのでした。

◆私は、『?』と思ったことを覚えておりずっとその気持ちを引きずってきました。私にはむしろ、喧騒の中に先生が現れた途端、

教室がピンと緊張し『数学モード』にスイッチが切りかえられる姿が、対照的に頭をよぎったからです。

◇残念(?)ながらその数学の先生からは教わるのがなかったもので、いまでは名前も顔も思い出しません。



◆医業を続けていると、なかなか波長が合わせられない患者さんに出会うことがあります。関心をもつて接していると多くのケースではお互いを見直す感情のスパークを感じるようになります。

◇この高校の数学教師も国語の先生も、今の自分からみれば私の子ども世代の方たちです。女性教師にもその後の教師人生で、ほろ苦い若気の思い出の1シーンとして思い出されることがあったかもしれませぬ。

◆それと言うのは、中学時代、対照的な対応を取っていた先生のことを思い出したからです。

自分が受けた授業のなかで私が一番心に残っているのは、中学で算数と理科を教えてくれた先生の授業でした。それは、どこに他の先生との授業の違いがあったのかと考えてみました。

◇その中学の先生は決して、生徒らに媚を売るわけでも笑顔ばかり作っていたわけでもありませんでした。むしろ厳しい部類の先生で生徒もこの先生の授業では、背筋を伸ばして聞いていました。教室を離れて修学旅行やバス旅行で一緒に行動する時は、生徒の間では一番人気のある先生でした。

◆教室の戸を開けると生徒の方へは「こりともせずまっすぐ教壇の方に歩いていきま算数の時間には、大きな竹製の三角定規と分度器とコンパスを手にとって入って来ま

した。図形を黒板の上に実に丁寧に描きました。私たちはその図に見とれていました。理科の時間には大きな模造紙に地球、太陽系、銀河系、銀河系宇宙の絵を描いて宇宙の大きさを説明したことを思い出します。先生からは、もう話したくつたまらない、教えたたくつたまらない、という気持ちが伝わって来たのです。

◇どんなに若くて穢れない気持ちで教室に向かったとしても、高校の数学教師の心に『教えたたくつたまらない』という気持ちが溢れていたとすれば、違った対応があったのではなかったかと思うのです。中学の先生も、当時、二十七、八歳だったからです。

◆中学で出会ったその先生は、私たちの入学と共に着任され、卒業とともに転勤されて行きました。授業では算数、理科を教え、クラブ活動は野球部でした。今でいえば『おとな』の考えができる先生でした。

◇NEWS という言葉は、NEW(新しい)という語に複数をあらかわす「S」がついたものという他に、東(E)西(W)南(S)北(N)という意味もあるんだ、と話してくれたときは、「ほうー」と学ぶことのおもしろさを知りました。

◆地球はでこぼこしているように見えるが、これほど表面が平らな球体を作るのは困難だ、と話され、比例計算で、地球の直径一万二千七五六キロメートル、エベレスト八千八百四十八メートル、一番深い海、約一万一千メートルから計算して直径1メートルの球だったら、1.5ミリの凸凹であることになり、この当時ではこれだけ表面が滑らかな球は作れないことを示してくれたのです。

◇学校からの帰り道、野球部にいた友人が

『俺たちが、試合に負けてしまった時に流す涙は、多分、君たちにはわかってもらえないと思う。それは試合に負けたからという単純な悔しさから出た涙じゃなく、俺たちは、練習が厳しくつても○  
○先生について野球をやっていることがうれしかった。それでもその結果を先生に見せられなかったことが悔しかったからなのだ・・・』

と熱っぽく話してくれた。この様な事を語る友ではなかったのだが、この友人も中学になってこの先生と出会ってから大きく変化したひとりでした。

◆水の分子式は、という質問に、「 $2H_2O$ 」と答えた野球部の生徒がいた。皆が「 $H_2O$ 」じゃないか、と笑った。先生は、「すごい、K君は、 $1/2 H_2 + O_2 = H_2O$  と皆が答えたところを、 $2 H_2 + O_2 = 2 H_2O$  と言ったのだ、 $H_2$ は存在するが、 $1/2 H_2$ は存在しないわけだから、この考え方は正しい」と言われた。普段は他のものと外れた発言をする仲間だったが、みんなが、人の見方、評価の仕方には注意するようになった。

開花前のモミジバリユウキアサガオ



◇こんなことを言われたことがあった。

『君たちは今これほど科学が進歩して、いろいろな研究がなされてしまうと、自分たちが大人になったとき、もう新しい研究や発見はやり尽くされてしまっていると思う』とがあるかもしれない。しかしそんなことは絶対ない。真理は無限にあるから、いまの君たちは、ものの考え方、基礎の力をつけるためにしっかり勉強なさい』と。

今振り返ってみると、人類の思考の進歩はそのとおりで、今なお新しい発見・発明が続々と為されている(すべてが人類に益した発明でないことは残念だが)。自分たちの頭脳をいくつ集めても、もはやついて行けない程高速に広範囲にわたり。

◇ここで改めてこの先生の年齢を考えると驚いてしまう。三十歳前の若さだったからである。田舎の山中で生まれ育った私たちの仲間の多くの者がこの先生との出会いで人生の選択を変えられたことに今気付いて驚いている。

記憶の中でこれほど授業中の様子から話した場面、顔の表情・口調までも、今なお記憶に残してくれるような人に会うことはその後の人生でも珍しいことであった。

◆十数年後、腎結石で手術が必要だと電話で相談された時、群馬県内で最初の結石破碎装置を備えた病院をご紹介し、新潟から来られた先生ご夫妻を私の家にお泊めさせていただいたことがある。水中で四肢を吊られた姿で、超音波の衝撃を耐えておられる姿を奥様と外からは心配しながら見守った。しかし、手術はせずに済み、治療は成功した。

◇その後、胃がんで手術だと連絡があり長岡までお見舞い上がった。胃の入り口の病気だったので胃を全部切除することになったが、私も胃手術後の栄養を勉強していた事もあり、手術後もご相談されることが多くあり、お話をうかがえて良かったと考えている。

でもその相談の内容のほとんどが、『お酒をもうこのくらいなら飲んでいいかね?』

『一緒に飲もーや』でした。

◆その後さらに胆道癌を罹患され、手術で回復したが、お家で療養中、夜間に急変され病院へ搬送されたという報が入り、新潟県小千谷(おぢや)市までお見舞いに出かけた。

丁度ご家族の方がだれもおられないときだった。看護師に部屋番号だけ教えて貰い入って行った。呼吸器をつけられ意識のないお顔に「〇〇先生、秋山です」と声をかけると、しばらくして、一瞬お顔の表情が動いたように感じられた。そしてこれが最後の御拝顔となった。



◇以前から、明治の時代を作った伊藤博文、山形有朋、高杉晋作らを輩出した山口県萩市にある松下村塾の吉田松陰が処刑されたのが二十九歳であり、この若さでよくも多くの塾生を育てたと不思議であったが、私たちも中学時代、わずか三年間の先生と

の出会いで多くの仲間が人生の指針を確立したとすれば、若き日のよき師との出会いは師の年齢に関係ないことを知った。そこにあるのは、生徒の学びへの意志以上に、教える側の『教える、伝える』ことの意志の強さ、そこからくる喜びの強さによるものかと思いましたが。

◆これを今の自分、医療者にあてはめれば、病の原因を明らかにして、治療に導いてあげたいという気持ちの方が自分に強くあるかと問うてみるかと思えます。その意識が薄れたら、早々に身を引くべきであろう、と考えている。

吉田松陰像(ウィキペディアより)





