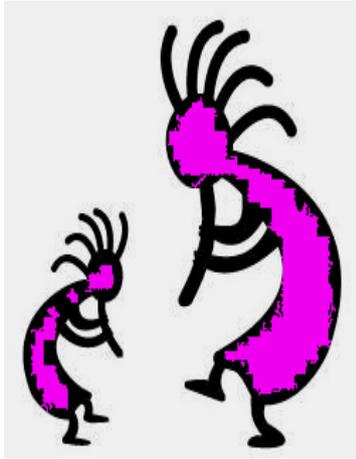


平成 30 年12 月 (No185)

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



十二月 別名 師走(しわす)、建丑月(けんちゅうげつ)、季冬(きとう)

『為果(しは)つ月』『歳果(としは)つ月』から転じた言葉かと言われます。法師が走り回る「師走」の方が光景が見えるようで面白い。

『十二月の花』

寒椿(かんつばき)、柊(ひらぎ)、寒牡丹、枇杷(びわ)、シクラメン、ゼラニウム、君子蘭など。当地区では忘れてはいけない鬼石の冬桜



『十二月の言葉』

ゆるし得んがために祈るべきである。また祈りてゆるすべきである。敵をゆるすの最も善き方法は、彼のために祈るにある。「なんじらの敵を愛し、なんじらを迫害する者のために祈りせよ」と教えたまいて、イエスはわれらに人をゆるすの最も善き道を教えたもうたのである。われ、わが敵のために祈りて、われの彼に対していただける無慈悲と憤りとは除かれ、これに代わりて春風駘蕩(しゅんぷうたいとう)、仇恨の堅氷を解かすに足るの温雅はわが心に臨むのである。仇恨の苦きをいだきて長く不快を感じるの必要はない。直ちに祈禱の座に近づき、わが最も憎しと思う人のために祝福(さいわい)を祈りて、完全に彼をゆるして、われもまた完全の幸福にあずかるべきである。年暮さに暮れんとす。われらの心のうちに一人の敵をも存すべからずである。われらクリスチャンとして罪をゆるすの能力(ちから)を神より賜り、またわれに負債(おいめ)のある者の負債をゆるし、神にゆるされ人をゆるして、貸借なしの心の帳簿をもつて新年を迎うべきである。

(内村鑑三『続一日一生』十二月二十八日より)

『十二月の暦』

一日	映画の日、鉄の記念日	二十一日	国定忠治、処刑される(一八五〇年)
	世界エイズデー	二十二日	冬至
三日	秩父夜祭、障害者週間	二十三日	天皇誕生日
	カレンダーの日、	二十四日	東京タワー完工式(一九五八年)
	太陽暦採用(一八七二年)	二十五日	クリスマス、蕪村忌
四日	人権週間	二十六日	奄美群島日本に復帰(一九五三年)
	米映画「E・T」日本公開(一九八二年)	二十八日	ふろの日。藤原純友の乱(九三九年)
五日	聖徳太子、冠位十二階を制定	二十九日	宇都宮駅に初の駅弁(一八八六年)
	(六〇三年)	三十日	清水トンネル開通(一九二九年)
七日	大雪	三十一日	みその日。浅草・上野間に日本初の地下鉄開通(一九二七年)
八日	太平洋戦争開戦記念		山松例祭、秋田なまはげ
	真珠湾攻撃(一九四二年)		参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房
九日	漱石忌		白井明大「日本の七十二候を楽しむ」(東邦出版)
十日	世界人権デー		平成三十年神宮館運勢暦(神宮館)
	三億円事件(一九六八年)		日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)
十二日	パンの日		暮らしの歳時記365日「今日は何の日か?」(講談社)
十四日	東京高輪泉岳寺義士祭		
	赤穂浪士討入(一七〇二年)		
十五日	お菓子の日		
	空海、綜芸種智院を創設(八二八年)		
十八日	頭髮の日、東京駅開業(一九一四年)		
十九日	トークの日(NTT)。代々木で徳川大尉初飛行(一九一〇年)		

おしらせ

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 十二月二日、一月六日です。

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ビジョン

電話〇二七―三三四―四九七〇

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

月	乳頭分泌を伴う疾患について
火	口腔ケアはがん治療に欠かせない
水	低出生体重児について
木	おとなの矯正治療
金	スギ花粉症・舌下免疫療法
土	皮膚のかゆみ(こどもの場合)



冬景色

作詞 不詳
作曲 不詳

一 さ霧消ゆる 湊江(みなとえ)の

舟に白し 朝の霜

ただ水鳥の 声はして

いまだ覚めず 岸の家

二 鳥啼きて 木に高く

人は畑(はた)に 麦を踏む

げに小春日の のどけしや

かえり咲きの 花も見ゆ

三 嵐吹きて 雲は落ち

時雨(しぐれ)降りて 日は暮れぬ

もし燈火(ともしび)の 漏れ来ずば

それと分かじ 野辺の里

(大正二年)

国語学者の金田一春彦の感想に尽きるのでそのまま引用する。

「『尋常小学唱歌』の中で、歌詞がすぐれているものといったら、『冬景色』と『四季の雨』が双璧ではなからうか。『冬景色』で、簡潔に朝昼夜の天候変化を写したのは見事であり、『中略』こういう歌はしばしば子どもには難しく、その意味を

本当に味わえるようになったのは、私など中学校に進んでからである。小学校のときに覚えた歌詞を口ずさんでいるうちに、その趣がわかってきたのだった」

当時の尋常小学唱歌の作成には、作詞部門と作曲部門がそれぞれ八名で構成されていて出来あがった曲を文部省関係者からなる委員会が修正や審議を加えて行った。

従って一人の作詞作曲者名を明記することは問題があると判断され作詞作曲不詳として発表されたのだということである。

学習研究社『私の心の歌冬』参考

けんこう (一〇九)

インフルエンザについて

はじめに

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によつて起こる急性呼吸器疾患です。

これは他の風邪症候群より伝播力が強く、呼吸器を中心に激しい全身症状を示すことと、大流行することが特徴です。

A型、B型が問題になります。両者とも感染力が強いので注意が必要です。

インフルエンザの性質を知ることにより予防法を知り、またかかっても重症化させないためにはどうすればよいかについてお話しします。

一 ウイルスによるかぜ症候群とインフルエンザの違い

次に違いをします。

かぜ症候群とインフルエンザの違い

	かぜ症候群	インフルエンザ
発症時の症状	徐々に悪化	急激に悪化
発熱	なし。あっても37度程度	38度以上のことが多い
悪寒(寒気)	軽い	強い
症状・経過	上気道炎症状が中心	全身症状が強い
合併症	少ない	肺炎などが起こり得る
発生状況	散発的	流行する

二 インフルエンザの流行シーズン

季節性のインフルエンザは、例年

11～12月頃に流行が始まり、

1～3月にピークを迎えます。

これはインフルエンザウイルスが、低温で乾燥した環境の時に活発な活動を行うからです。しかし、2009年は新型インフルエンザウイルスの出現によって、5月から感染者が確認されました。夏以降、感染者が爆発的に増加しました。これ以降、冬季以外にもインフルエンザが散発することが認められるようになりました。

三 インフルエンザの感染

1. 感染力

発病する前日から発病後3～7日まで

2. くしゃみ、咳で空中に飛沫が飛び散り、これを吸い込んだり、ウイルスのついた手で目や口に触ると感染

3. 抵抗力があれば発病しないか、軽い症状で済むことがある

4. 飛沫の距離 2m

5. 発症までの潜伏期間は 1～3日

*学校では隣の席や、前の席のこどもにもうつることが多い。

四 インフルエンザの症状の経過

感染後 1～3日間

1. 突然の38度以上の発熱。38.5℃以上だとかなり確率が高い。

2. 全身倦怠感・頭痛

3. 関節痛・筋肉痛

4. 下痢・食思不振など

～1週間

1. 咳

2. のどの痛み

3. 鼻水など

五 インフルエンザにかかったら

インフルエンザが疑われる場合には、早めに医療機関へ。

特に高熱が3、4日しても下がらないときやいったん下がった熱がぶり返したり、呼吸が苦しい時、痙攣、異常行動、意識がもうろうとしたときには速やかに受診するようにしてください。

抗ウイルス剤の使用は発症後48時間以内です。から疑わしかったら早めに受診が必要です。

六 診断の方法

1. 迅速診断法

2. 血清抗体法

3. ウイルス分離検査

4. PCR検査(ABのみならず、HNの型も判明)

七 インフルエンザが起す合併症

1. インフルエンザ脳症

2. インフルエンザウイルス関連細菌性肺炎
3. その他の合併症

呼吸器系 中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、喘息増強

中枢神経 熱性けいれん(小児)脳症(小児)

ライ症候群、ギランバレー症候群

心血管系 心筋炎

その他 肝障害、腎不全、筋炎(小児)

八 インフルエンザの治療

1. 対症療法

(1) 発熱 解熱薬(市販薬には注意!)

(2) 鼻水 抗ヒスタミン薬、鼻汁分泌抑制薬

(3) 咽頭痛 消炎鎮痛薬、うがい薬

(4) 咳、痰 鎮咳去痰薬

(5) 保温・加湿

2. 抗インフルエンザ薬

抗ウイルス薬の使用目的

①重症化防止

②症状の早期改善

③伝播の抑制

これによって、発熱やだるさなどの辛い症状が早く治る。

これにより、いつもの生活に早く戻れます。

周囲の人にうつしてしまう確率も減る。

さらに、病状の悪化が防止でき、肺炎や

脳症などへの重症化を防ぐことができる。

剤形 吸入のうまい下手がある。

服薬は腹部症状(嘔吐など)のある人には使えない。

吸入 1回薬では失敗するとやり直しがきかない

ノイラミニダーゼ阻害薬 ウイルスが細胞内に入り増殖し、細胞外に移動するのを邪魔する。↓ウイルスの増殖が止まる。

新しい抗インフルエンザ剤 キヤップヌクレアーゼ阻害薬(ゾフルーザ)の承認。1回薬

3. 抗菌薬による治療

(1) 細菌による二次感染の疑いのある場合

(2) 呼吸器疾患・糖尿病・高齢者で二次感染を起す危険性の高い人に治療や予防的に抗菌薬を投与することがある

4. 家庭看護(一般療法)

(1) 従来の治療である

(2) 安静・休養・保温

(3) 睡眠

(4) 水分補給(みそ汁・スープ・スポーツドリンク)・栄養

九 インフルエンザの予防

1. セルフメディケーション

(1) マスク着用(咳エチケットも)

(2) 手を洗う

(3) うがい

(4) 保温・加湿

(5) 栄養

(6) 人混みを避ける

2. インフルエンザワクチン接種

(1) 目的は、

インフルエンザに、かからない、うつさない

(2) 高齢者、子ども、持病のある人、その家族

(3) 接種後、抗体ができるまで、2-3週間かかる。十一月中の接種が勧められる。

(4) 発病、入院、死亡リスクが下がる

免疫が有効な期間は一般に 2週間から5カ月程度とされている

十 接種を受けることが適当でないと考えられる人

1. 明らかに発熱している人

2. 非常に重い急性疾患にかかっている人

3. 接種を行うインフルエンザワクチンの成分によってアナフィラキシーを起こしたことがある人

4. 上記以外で適当でないとと思われる人

十一 接種時に注意が必要な人

1. 心臓血管系疾患

2. 以前にワクチン施行後2日以内に発熱があったり、全身性発疹などのアレルギーを疑う症状がある人

3. 過去にけいれんが起きた人

4. 過去に免疫不全の診断がされた人、及び近親者に先天性免疫不全症の人がいる場合

5. 間質性肺炎、気管支喘息などの呼吸器疾患を持つ人

6. ワクチンの成分または鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のものに対してアレルギーを起す恐れのある人

7. 1か月以内に他のワクチンの接種を受けた人

十二 その他

1. 予防投与

(1) インフルエンザを発症した人と接触してから2日以内に使用

(2) 投与量は、1日1回で、7〜10日間服用している間だけ効果連続最大10日間

(3) 保険は効きません

(4) 予防投与は、原則として、発症者と一緒に生活していて、重症化リスクの高い人。

慢性呼吸器・心疾患、糖尿病、腎障害、65歳以上。

2. 迅速診断(RDT)で陰性と出たときの判断

(1) **診断は臨床症状に基づくとが前提**

(2) RDT(Rapid influenza diagnostic test) 感度・特異度は100%ではない

(3) 統計的には、診断確率は

発熱+咳嗽+急性発症で 67%

このグループのRDT陰性者中3人に1人がインフルエンザの可能性がある。

*その治療薬の投与によるリスクがほとんどなく、かつ、治療薬を投与しなかった場合の転帰が非常に悪いことが予想される場合、他の鑑別すべき病態があっても、その疾患の治療は行ってみるべきとされている。

3. 登校許可、休学期間

根拠 発症前日から発症後3〜7日間ウイルス排出されている

学校保健安全法(昭和38年法律第98号)

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあつては、3日)を経過するまで』を出席停止期間としている。

4. インフルエンザ治療薬と異常行動

インフルエンザ治療薬で異常行動を起すことがありと言われますが、どんな症状があるのでしょうか?(報告例)

(1) 突然立ち上がって部屋から出ようとする

(2) 興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う

(3) 興奮して窓を開けベランダに出ようとする

(4) 自宅から外へ出て歩いていて、声をかけても反応しない

(5) 人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す

(6) 変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る

5. 個人予防、集団予防

インフルエンザワクチンの目的は、

自分が かからない、だけでなく他の人に、うつさない、こと

*一つの集団で、約8割の人がワクチン接種を受けると、同じ集団のなかにいるワクチン未接種の人もインフルエンザになる率が減ることが観察されています。

このことより乳児などインフルエンザワクチン接種対象外の人、ならびにアレルギーなどのために接種が受けられない人以外は全て接種の対象となります。自分および周囲の人をインフルエンザの危険から防ぐためにできるだけ予防接種を受けましょう。

まとめ

1. インフルエンザは風邪症候群に比べて、伝播力が強く、激しい全身症状を示し、重篤な合併症を起しやすい

2. A型、B型が問題になるが、A型は変異が早く毎年ワクチン接種が必要

3. 空気感染、接触感染でうつる

4. 症状は、突然の発症、38℃以上の発熱、
上気道炎症状、全身倦怠感

5. **合併症**は、ウイルス性肺炎、肺炎、脳炎、
脳症、心筋炎、心外膜炎

6. **診断**は、流行状況は、症状からの診断の
他にRID(迅速診断キット)がある。

7. **治療**は、抗インフルエンザ薬が中心、ほか
に安静、水分補給、保温、加湿など

8. **予防**は、マスク着用、手洗い、うがい、体力
11月上旬までのワクチン接種

***かからないことが望ましいが、かかったら早く治療して拡げないこと。**



院長のひとりごと(百五十六)

嚏、嚏(テイ)

◇古希を迎えて、まだ見たことがなかつた漢字に出会い、その文字を拡大して紙に書いてみる。驚きもし、喜びでもあり、なんだか懐かしく、清々しい気持ちになった。死ぬ前にこの字に出会えてよかったな、というような。

◆「嚏」「嚏」くしゃみと引いたらこの字が出た。くしゃみをする時、普通は周囲から笑われるが、二度三度となると嫌われるか『大丈夫?』と心配される。生理現象の中では珍しい周囲からの反応である。

◇西洋では、「(God) Bless you !」(神の御加護を!)と言うらしい。いわれは、くしゃみで自分の魂が飛び出したところへ悪魔が入り込むのを防ぐためのまじないとのことである。

◆生体反応からみても、身体に有害物が鼻から侵入してきたときに追い出す反応であるから、的を得た合の手と言えるかもしれない。

◇日本にも同じような考えがあり面白い。

くしゃみをする時鼻から魂が抜けて早死にするという俗信があり、そのときに「くさめ」と唱えると助かるという。もともと「くしゃみ」そのものは古語では「鼻ひる」と呼んでいたが、その都度、「くさめ、くさめ」と言っていたから、いつの間にか「鼻ひる」『くさめ』となったらしい。

◆「くさめ」の語源は、陰陽道の「休息万命(くそくまんみょう)」「休息万病(くそくまんにびょう)」を早口に言ったものとか、くしゃみの擬声語とか、「糞食め(くそはめ)」「変化と言う説などさまざまある。

◇以下の徒然草の例から「糞食め」はあたらない、やはり俗説かと思われる。

「徒然草」第47段

ある人、清水へ参りけるに、老いたる尼の行きつれたりけるが、道すがら「くさめくさめ」といひもて行きければ、「尼御前、何事をかくのたまふぞ」といひけれど、いらもせず、猶ひ止まざりけるを、度々問はれて、うち腹だちて、「やや鼻ひたる時、かくまじなはねば死ぬるなりと申せば、やしなひ君の、比叡の山にちごにておはしますすが、ただ今もや鼻ひたまはむと思へば、かく申すぞかしといひけりありがたきころざしなりけむかし。

ある人が清水寺の参詣に行こうとして老いた尼さんと道連れになった。ところがこの尼さん、「くさめ、くさめ」といつているので「どうしてそのように言うのですか？」と尋ねるが返事もしない。ようやく聴きだしたところによると自分が乳母をしていた若君が今比叡に稚児として勤めているが、いまにもくしゃみをして命を縮めることがないように、「くさめ、くさめ」といつて若君の災難をはらおうとして祈っているのだ、と答えた。

この話を聴いて私(兼好法師)は殊勝なひとだと思った。

◆ところでくしゃみの話を聞いて最初に想い出すのは、予備校の国語の先生のこと。年齢は70過ぎていたか、この老紳士はいつも笑顔で授業の前に何か一つ話をしてくれた。

「くしゃみは、一で惚れられ、二で憎まれて・・・とかいうんだよね」

と言われたが、二で憎まれるだけは覚えていたが、その他は「こんがらがっていた」。

◇もう50年以上も前のこと。そんな昔に比べれば、いまはインターネットで簡単にくしゃみについても調べられるから実に便利である。

いくつか例を挙げてみる。



◆ 日本のくしゃみの回数と解釈例

- 一 そしり、二 笑い、三 惚れ、四 風邪
- 一 ほめられ、二 憎まれ、三 惚れられ、四 風邪
- 一 褒められ、二 にふられ、
- 三に惚れられ、四に風邪

◇くしゃみした人への声かけ
スペイン 健康を！

(2回で)健康とお金
(3回で)健康とお金と愛

フランス 願いがかなうように

(2回で)恋愛がうまくいくように

イタリア 健康を！

英語圏 神の祝福あれ！

ドイツ語圏 健康を！

トルコ 長生きして下さい

タイ (2回で)だれかが自分に会いた

がっている

日本の中でも地域や集団によって意味が異なる使い方がされているので今あげた国ですべて同じ意味で用いられているわけではないでしょう。

◇インターネットで調べるとまだまだ多くの例が出ていますが、それも「くしゃみ」そのものがいつときの猶予もなく自分の制御が出来ずに出てしまうものだけに、神意とか悪魔のしわざと言った超自然的なものに関わっていると考えられたからでしょう。こういう理由からでしょうか、くしゃみややろうとしてやれるものではなく、映画や舞台ものでもくしゃみの演技でうまいなあ、と感心したのは、一人くらいしか記憶にないが、だれだったか、緒方 拳だったような気がします。

◇好ましい人が話の最中に急に話を止めて、顔をしかめて、『くしょん』とやるのは、周りも緊張のあとに気が緩んでほっとして、何か声をかけたくなる気持ちになるものです。幼いものそれはさらに可愛いくて、確かに一瞬、「神懸かり」にあつたような表情をします。神様に中断されて一呼吸置くと、それが喧嘩していた相手であつても「くしょん」とやったあとでは、急に好意をもつて許してしまうかもしれません。

◇しかし、インフルエンザが流行しているこの時期に、マスクをするでもなし、ハンカチを口に当てるでもなし、顔もそむけず、正面を向いてまともにこちらの顔にくしやみを浴びせる輩にはおもわず、(糞喰らえ!)と言いたくなってしまいます。

◇情報によれば、くしやみの時速は320 km、飛沫の時速が36 kmで秒速10 m、約4 m先まで飛ぶといえます。激しい筋肉の収縮は肋骨骨折、ぎっくり腰の原因にもなるといいますから、くしやみする本人も要注意です。

◇わたしの母は、子や孫など幼いものがくしやみをしたときに「おしたり」

「もう一つ」

と笑いながら掛け声をかけていました。が、「おしたり」という掛け声を身の回りで使っているのは母だけでした。

◇子ども心に、意味がわからず、それでもあえて尋ねてみることもなく何十年も過ぎてしまい、母もなくなつてしまいました。これももう20年以上も前のことでしょうか、たまたまひとりで夕方見ていたテレビで文学座の舞台で北村和夫が若い娘と話している場面がありました。娘さんが「くしょん」とやったときに、すかさず、北村さんふんする人物が、

「おしたり！」

「あーらいやだ、旦那はん(だったか先生といつたのか?)」

そのあとで二人で大笑い、という場面があつた。

この時にはじめて、「おしたり」でなく「おつ、したり(おつ、やったね)」のことだと分かりました。

◇ちいさな子どもが、頭を二、三回振つて

「神懸かり状態」になり

『くしょん』とやると、皆がホツとする、そのときに「やったね、でかしたね」と言う気持ちと、「子どもの「やったー」という「したり顔」

の表情、これを見れば古代の人でなくても、神か魔物に魂を奪われかかり、そこから戻つてきて良かった、ホツとした感じをもつであらうと思われます。

◇母が去つて三十年、将来どこかで会えるなら、そのときには報告しようと考えています。

母の嘔が聞こえるような気がしました。

