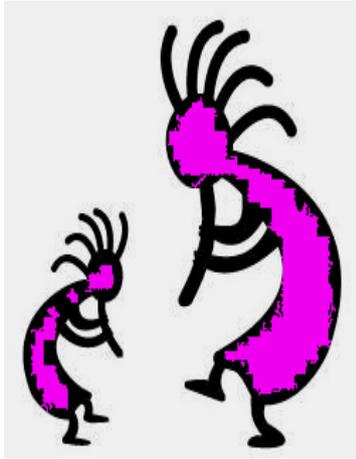


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



明けましておめでとうございます。

一月 別名 睦月(むつき)、建寅月(けんいんげつ)・孟春(もうしゅん)、嘉月、正陽月、年初月とも睦月の『睦』は一家の人々が仲よく親しみあうという意味があります。

『二月の花』

福寿草、蠟梅、シンビジウムなど



ホトケノザ

『一月の言葉』

一月は貴い一生である。これを空費してはならない。そして有効的にこれを使用する道は神の言(ことば)を聴いてこれを始めることにある。一日の成敗(せいはい)は朝の心の持ちかたによって定まる。朝起きてまず第一に神の言を読んで神に祈る、こうして始めた日の戦いは勝利にならざるをえない。たとえ敗北のように見えても勝利であることは疑いない。そしてこういう生涯を終生継続して一生は成功をもつて終わるのである。

(内村鑑三『一日一生』序文より)

『一月の暦』

一日 元日、年賀、初詣、

太陽暦の実施、旧暦の明治五年十二月三日にあたるこの日が、太陽暦の明治六年元旦とされた。明治六年が旧暦では閏年で十三カ月あり、官吏の月給を節約する目的もあつたとか。

二日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀

六日 小寒(本格的寒さの始まり)、高崎だるま市、東京消防庁出初式、良寛忌(一八三二年)

七日 七草、人日

十日 一一〇番の日、

十四日 成人の日、タロー、ジロー生存(一九

五九年)十五頭のうちの二頭

十五日 小正月

十六日 藪入り、親鸞聖人忌

二十日 大寒(寒気が至り最も寒くなる)

二十一日 薩長同盟締結(一八六六年)

二十二日 黙阿弥忌

二十六日 道元禅師誕生会

二十七日 国旗制定記念日

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)

平成三十一年神宮館運勢暦(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 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ホン

電話〇二七―三三四―四九七〇

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

月	ペットボトル症候群
火	歯みがきをして歯医者へ行こう
水	チョコレート嚢胞
木	唾液の神秘とパワー
金	休日・夜間に子どもが発熱したら
土	聴診器でわかること

北上夜曲

作詞 菊池規(のりみ)
作曲 安藤睦夫

一 匂い優しい 白百合の

濡れているよな あの瞳

想い出すのは 想い出すのは

北上河原の 月の夜

二 宵の灯点(とも)すころ

心ほのかな 初恋を

想い出すのは 想い出すのは

北上河原の せせらぎよ

三 銀河の流れ 仰ぎつつ

星を数えた 君と僕

想い出すのは 想い出すのは

北上河原の 星の夜

四 春のそよ風 吹く頃に

楽しい夜の 接吻を

想い出すのは 想い出すのは

北上河原の 愛の歌

五 雪のチラチラ 降る宵に

君は楽しい 天国へ

想い出すのは 想い出すのは

北上河原の 雪の夜

六 僕は生きるぞ 生きるんだ

君の面影 胸に秘め
想い出すのは 想い出すのは
北上河原の 初恋よ

(昭和三十六年)

岩手師範学校一年だった菊池 規(のりみ)が「誰もが経験する初恋の淡い思い出」を詩に託したのが昭和十五年のこと。ちょうど安藤睦夫の叔父が同校の配属将校であった。八戸中学四年生だった安藤がたまたま叔父を訪ねたとき同じ下宿に住んでいた菊池と知り合い、「二人で記念に曲を作ろう」と約束し翌年届いた菊池の詩に安藤が曲をつけてできたのがこの曲であった。

ギターが得意だった安藤の弾き語りを聴いた別の学生がピアノ伴奏をつけて歌うと、師範学校の寮で大流行したという。彼らは教員となり赴任先の学校で歌い、生徒たちに歌い継がれていった。昭和三十五年暮れ、盛岡市で開かれた労音のコンサートのもと、ダークダックスのリーダー喜早 哲(きそうてつ)氏が慶応大学の同窓会に出たところ出席者の一人がある歌を歌い始めると、それが静かな合唱となった。ダークダックスのメンバーがこれを男性四部合唱に編曲しレコーディングし発売したところ、突然待ったがかかった。

「歌詞が多少違っている」と正しい歌詞を添えて投稿してきた人がいたのである。その人こそ、作曲者の安藤睦夫氏であったという。原作通りの詩と曲でレコーディングをして再発売したこの曲は大ヒットし、「北上川ブーム」を起しました。

学習研究社『私の心の歌冬』参考

梅檀(センダン)



けんこう (一一〇)

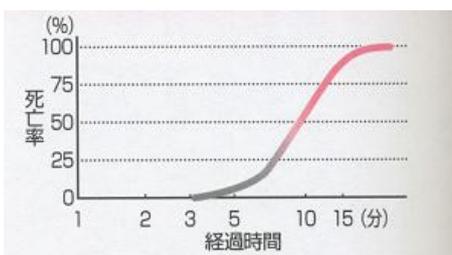
冬の事故について

はじめに

今年も冬特有の事故(もちのつかえ、一酸化炭素中毒、低温やけど)について知識を整理し、事故が起きないように過ごして下さい。

一 もちのつかえ

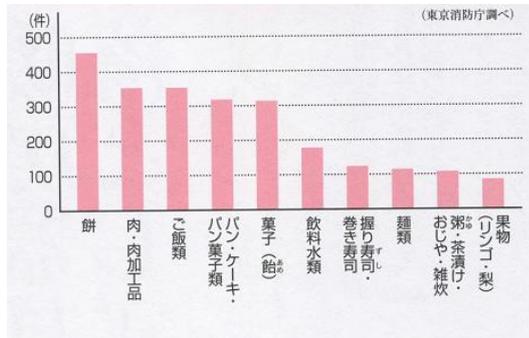
毎年、一月、二月、十二月に多く起き、年齢では65歳以上に圧倒的に多い。搬送人数の半数以上が生命にかかわる重症に分類されます。呼吸停止後、どれくらいの時間がたつと死に至るかの目安をグラフで示します。



呼吸が止まって何も処置が施されなかった場合、1、2分間は脳が活動しますが、3分以上経つと死亡率が徐々に上がり、10分では50%、

15分ではほぼ100%が死に至るといわれます。

救急車が来るまでの間に、周囲の人による素早い対処が必要であることが分ります。のどに詰まりやすい食品をグラフで示します。



周りにいる人がとるべき対処法

1 咳を促す

異物が詰まると、患者さんは咳き込んで、それを出そうとします。そのときは

『がんばって咳をしてー!』

などと言って、咳を促します。咳き込むことで吐き出せることがあります。

気管に物が詰まっている場合は、水をませると、さらに危険になるので飲ませてはいけません。

2 救急車を呼ぶ

せきこんでも異物が出なかったり、息を吸うときにヒューヒューという音がして、息を吸いにくい症状があるときには救急車を呼んでください。

3 物を取り出す

口をあけてみて目の前に異物が見え簡単に取り出せるときには指で取り出します。指をかまれないように注意。箸で突ついたりや掃除機で吸引することはかえってつき落とすことがあり、危険ですからやっつてはいけません!

4 背部叩打法

背中を手で強くたたいて異物を吐き出させるようにします。意識の有無、年齢性別にかかわらず誰にでも行えます。救急車を待つ間、何度も続けてください。

5 腹部突き上げ法

患者さんを後ろから抱えて、両手でみぞおちのしたあたりを押し上げ、胸の圧力を高めて異物を気道から押し出すようにします。妊婦や乳児には行ってはいけません。

6 心臓マッサージ

患者が動かなくなり、呼吸が止まった場合は、背部叩打法や腹部突き上げ法から心臓マッサージに切り替えます。

二 暖房器具の落とし穴

1 一酸化炭素中毒

12月〜2月にかけて多く発生、炭火やガスが原因になっています。

事故の発生場所として多かった住宅(一般住宅、共同住宅)と飲食店での事故発生原因を見ると、

住宅では、換気不足による事故発生が8割と多く、飲食店では、窯内の残り火の不始末が5割、換気不足が約4割となっています。

救急搬送された人のうち 6割以上は、入院が必要とされる中等症以上と診断されています

一酸化炭素中毒はどうして発生するのでしょうか?

酸素が不十分な状態で燃焼すると『不完全燃焼』が起こり、一酸化炭素が発生します。

一酸化炭素が血中のヘモグロビンと結合する力は、酸素に比べて**200倍**強いいため、

全身に酸素が行き渡らなくなってしまう。

一酸化炭素は**無味無臭**のため部屋に
充滿しても気づきません。

『同じ部屋』同時に『複数の中毒者』
が出やすいのが特徴です。

同じ部屋にいた。ペットや妊婦さんの場
合に胎児にも影響が出ます。

**症状は、『めまい』『頭痛』『吐き気』から
始まり、『けいれん』や『意識障害』が起
こり死亡にいたることが少なくありま
せん。**

2 低温やけど

40〜60℃程度の温度でやけどする
ことを言います。

温熱損傷は**45度で1時間、70度では
1秒で組織の損傷が起こる。44℃では
6〜10時間**です。

低温熱源とは**湯たんぽ、懐炉、ストー
ブ、ホットカーペット**などおもに暖房器
具。

受傷者側の要因としては、熟睡してい
たり体が不自由であったり、**知覚麻痺、
泥酔、一酸化炭素中毒、糖尿病**による

循環不良、などの状態にあると受傷しや
すくなります。

ホットカーペットに幼児を寝かせ毛布をか
ぶせると**熱中症**にかかりやすいことにも
注意。ノートパソコンの使用に伴い、ひざに

乗せることで本体底面からの放熱でひ
ざが、またキーボードやパームレスト部か
らの放熱で手のひらが、低温熱傷にかかっ
た報告もあります。

1. 対処

- ・水疱を破らない
- ・自己判断で薬を塗らない
- ・必ず医療機関に受診

2. 予防

- ・湯たんぽは布団が温まったら取り出す
- ・電気あんか・毛布は、スイッチを切る
- ・カイロは寝るときには使用しない



院長のひとりごと（百五十七）

◇小学校への通い道、村内に泥棒が出たとの話
が話題になった。親たちが家で話しているの
を聞いて子供たちが登校する時に話しあっ
ているのである。

◆家に入つて物を盗むわけではない。いや、案
外入られていたのだが、だれも気付かなか
っただけかもしれない。

◇何が無くなるかと言うと、家の周りに積
んでおいた薪を何本か抜いていくのである。
米の収穫時には田んぼで乾燥している稲藁
を数束持ち去つてしまうのである。雪囲い用
のスキの丸太が消える。冠婚葬祭で人の出入
りが多くなると、儀式用の食器が幾組か消
えてしまう、など。

◆石炭、石油のない時代、雪国の村の人たち
は『春山』仕事として雪が溶けかかり、まだ
草木が茂らないうちに総出で山の斜面に
張り付いて、柴刈りをした。その声は反射
して遠く村の方まで響いて来た。

◇ひと束の直径20〜30センチくらい柴の木
を上下2か所で締める。これをやはり柴の
なかで弾力のある種類の木で締め上げてひ
と束とする。ねじる力でその木の中央部分
に数本の裂隙が入る。見事な手さばきにい
つも吸いこまれるように見入っていたが、残

念ながら、とうとうこの技術を身につけずに村を離れてしまった。

◆雑木林の太い木を切り出すのもこの頃で野原に積もった雪は早春には固くなってるので櫓を使って運びだすのに好都合であった。

◇家のまわりに柴木の束を大人の背丈の1・5〜2倍の高さに積み上げ、その上に藁を敷いて雨を防いだ。これを荷宇(にう)と呼んだ。

◆ひと夏乾燥させ、これが晩秋から翌年まで1年間の燃料となった。夏までに乾燥させた丸太を薪割って薪(木呂・こころと呼んだ)にして、これを家の外壁に添って積み上げた。

◇経験からどのくらいの燃料があれば、ひと家族が1年過ごせるか承知していた。その量がわかるまでは何度も失敗があったことであろう。お金があればいつでも燃料を買える今の時代からみるとため息が出るほどの大変さだが、伝統と経験の上に築かれた豊かな生活だった。

◆無駄にいろりで薪を燃やすことは禁じられていた。消費しすぎると、「隣の家が金持ちになる」と窘(たしな)められた。相対的に節約している家の方が浪費する家

より豊かになるということを言っていたのであろうが、ひとひねりした論理の意味がわからなかったわたしは、『なぜ?』『どうして?』と食い下がったものである。

◇そのように手間がかかった生活の糧であるから、少しばかりいいじゃないか、と盗られてしまう訳には参りません、大人たちは皆、目の色を変えて悔しがる。当然なことであった。

◆防御策として、薪の上に缶詰の空き缶を並べたことがある。夜中に、カランと音がして皆起き上がったが、現場に行った時にはだれもない。とはいえそこに残って立っていたとしたら、もつと怖かったと思う。

◇おがくずを撒いておいて逃げた方向を知ろうという意見もあったり、果ては糞尿を薪の上に置いておこうかななどと、子どもたちも登校途中に知恵を絞って妙案・珍案を次から次と出してわらった。

◆目星はついてはいたが、決定的な証拠がないと話が進められない。また証拠をつかんだとしても近所、村内の隣人を警察に突き出すわけにもいかないので、村の中に段々ストレスがたまってきた。

◇昼間道で会えば、なんとも明るい声で挨拶をし、朝早く山へ牛の餌の草刈りに出か

け、帰りは大きな声で草刈唄をこれまた鼻にかかった高い調子でごぶしをまわしながら唄って帰ってくる。その声で目が醒めたくらいである。図体が大きいから声もよく共鳴して響き渡り、人と会えば愛想は良し、弁も立つので、被害者の立場を忘れてうっとりするカミさんもいれば、亭主たちはなおさら苦虫を噛んだような顔をしていた。

◆こんなことがあった。

夕暮れ時、とある家の主婦がふと田んぼにだれかがいるのに気付き、近づいていって見ると、今まさに自然乾燥の稲藁を何束かハザから下ろし、運び去ろうとしている男性に出くわした。あつけにとられて

「お前さんは、いったいおらこ(我が家)の田圃で何しているんだね?」

とようやく言い終えたら、

「ああ、ここの稲藁束を少しばかりもらって行きますよ・・・」

と答えると、さつさと立ち去ってしまったという。

◇もらっていくよとその家の者の目の前で断つて持ち去るのだから、それでは泥棒と呼べなくなる。異論があれば、その時言えばいいじゃないか、と言いつ返される羽目にもなりかねない。こんな屁理屈に村中が振り回されて、さりと

て何にも対応できない純朴な村衆がまだいっぱい居た時代であった。

◆薪の1本でも、お米の1合でも自分の手に入れば、その日の燃料代と食糧代は浮かせるわけだから積もり重なればひと財産作れるという算段だったか？

◇孔子は、何もしないでボーっとして一日暮らすくらいなら、博打をやつて賽ころでも振つて頭を使つている方がまだましだというようなことを言ったと『論語』には書いてある。

子曰く、飽(あ)くまで食らいて日を終え、心を用うる所なきは、難いかな。博奕(ばくえき)なるもの有らずや、これを為すは、猶已(なおや)むに賢(まさ)れる。

「腹いっぱい食べて一日を終わり、何にも頭を働かせない、そんなのは困るな。双六とか囲碁と言うものがあるではないか。この遊びをするのは、無為に暮らすよりはましではないか。」

(『論語』第十七、陽貨篇)

◆仕事の前には必ず下見に行くという周到さがあった。

今振り返つてみると、知恵のある人だった。どちらかと言うと暗い性格ではなく一見明るい人であった。しかし、しわくちやな笑顔の中に深山の沼のように波立たない

二つの眼があった。この目は笑っていないと感じたわたしは、笑みを止めて目をそらした。

◇知恵のない純朴な愚かなものには『聖書』にこんな言葉が載っている。

『自分を知恵のある者と思つている人を見たさう。彼よりも、愚かな者の方がまだ望みがある。』

(箴言 26-12)

この言葉には慰められる思いがします。今のこのままの生き方でいいんだよ、と。

◆世界でも、日本でも、自分の住んでいる小さな町や村でも、なんと『知』に長けただけの人が多くいることか。

その『知』で自分の生活がよくなることばかり考えるのではなく、その『知』を世の中が今日より明日(あした)、ほんの少しだけでも良くなるように用いる人がいないものか…

かなえられそうもない希望をつぶやきながら、わたしは千円札のしわを伸ばして4つに折りたたんでいるのです。

一步、昨年よりよい年になりますように、みんなで、一步踏み出しましょう。



上越国境の山々

