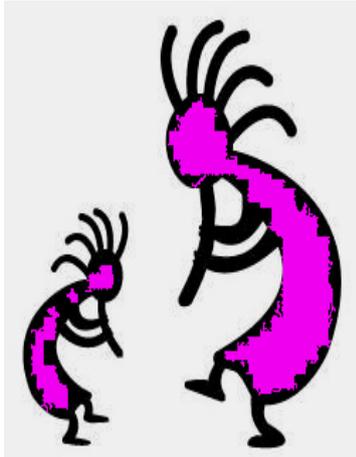


平成 31年 2月 (No187)

医院だより

秋山医院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



蠟梅(松井田)

二月 別名 如月(きさらぎ)、建卯月(けんぼうげつ)・仲春(ちゆうしゅん)、酣春(かんしゅん)、美景(びけい)、麗月(れいげつ)、梅見月(うめみづき)、雪消年(ゆきげつき)など。
如月は「衣更着」とも書く。寒さをあらわす謂いである。逆に旧暦二月は今の三月に当たるので、陽気が増すの意で「気更来」「息更来」、春に向かい草木が生え始めるので「生更木」、草木の芽が張り出す月の意味で「草木張り月(くさきはりづき)」が「きさらぎ」に転じたという説もあります。

今の感覚では「衣更着」が一番ぴったりします。「如月」と言う字は中国で二月の異名「如月(によげつ)」を当てたものといわれ、この語からの季節感はありませんが、郝懿行義疏と言う中国の書に「如者、隨從之義、萬物相隨而出、如如然也」(如の字は次から次と言う意味で、万物が次から次に出てくること)とあるから、もともとは草木が次から次に芽吹いてくる「草木張り月」が当たっているかもしれない。

『二月の花』

水仙、梅、椿、侘助(わびすけ)、オオイヌノフグリ



『二月の言葉』

おのが天職を知らんと欲する者多し。言う、われにしてもしわが天職を知るを得んか、われは我が全力を注ぎてこれに当たらんと。人よ、なんじはなんじの天職を知るを得るなり。なんじは容易にこれを発見するを得べし。なんじの全力を注ぎて、なんじが、今日従事しつつある仕事に当たるべし。さらば遠からずしてなんじはなんじの天職に到達するを得べし。なんじの天職は、天よりの声ありて、なんじに示されず。なんじはまた思考を凝らしてこれを発見するあたわず。なんじの天職はなんじが今日従事しつつある職業によってなんじに示さるるなり。なんじは今やなんじの天職に達せんとしてその途中にあるなり。何ぞ勇氣を鼓舞して進まざる。何ぞ惰想にふけりて天職発見の時期を遅滞せしむるや。知者あり、いわくすべて、なんじの手に堪うることは、力を尽くしてこれをなすべし

と。このほか、べつに天職発見の道あるなし。平々坦々たる道なりといえども、その終点は希望の町なり。感謝と歓喜の都なり。

(内村鑑三『続一日一生』二月二十三日)

『二月の暦』

- 一日 テレビ放送の日(昭和二十八年)
- 二日 初午、
- 三日 節分、豆まき
- 四日 立春
- 六日 海苔の日
- 七日 北方領土の日
- 九日 ふぐの日
- 十一日 建国記念日
- 十四日 聖バレンタインデー
- 十六日 日蓮上人誕生会
- 十七日 安吾忌
- 十九日 雨水、大塩平八郎の乱(一八三七)
- 二十三日 皇太子誕生日
- 二十八日 利休忌

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。

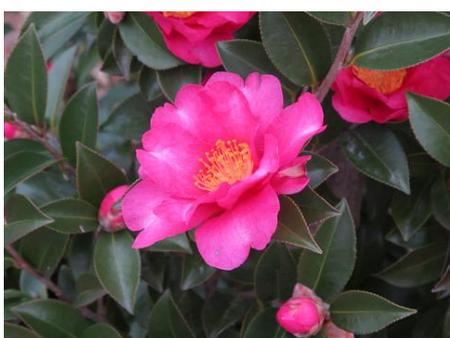
二、当番医は 未定

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

外来の混雑でご迷惑をおかけしています。待ち時間を減らす努力はいつも心がけておりますが、救急的な重症な患者さんが多く、全員に対する予約制は取れない現状です。どうしても時間の制約がおりの方に対しては☆これまでどおり、1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行っています。前日まで受付けておりますので、電話でご予約ください。



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―二三四―四九七〇

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

月	乳がん対策－自分でできること 知っておくこと
火	タバコと歯周病
水	妊娠中の体重の増加
木	受け口・反対咬合の矯正時期
金	ラテックスフルーツ症候群
土	ほくろの数が増えた、大きくなった



雪

作詞・作曲 不詳

一 雪やこんこ 霰(あられ)やこんこ

ふつては ふつては

ずんずん つもる

山も野原も 綿帽子かぶり

枯木のこらず 花が咲く

二 雪やこんこ 霰やこんこ

ふつても ふつても

まだ ふりやまぬ

犬はよろこび 庭かけまわる

猫はこたつで まるくなる

(明治四十四年六月)

雪に関する表現が雪国には多くあるので、本の中から挙げてみる。

鈴木牧之 「北越雪譜」に「雪意」と書いて「雪

もよい」と読むと。今にも雪が降りそうな天気

のことを指します。そのほか、「雪迎え」「風花」

「雪形」「淡雪」

太宰治 「津軽」

「いな雪」「つぶ雪」「わた雪」「みず雪」「かた雪」

「ゆらめ雪」「おり雪」

『聴雪』とは雪の降る音のこと、これにも多くの表現がある。

「ちらちら」「こんこん」「しんしん」「サラサラ」
「のそのそ」「もこもこ」「もかもか」「ビュービュ
ー」「よされよされ」「ドカドカ」「バサツバサツ」
「ボツサンボツサン」
大人の心配をよそに、子どもたちは雪を見る
としゃいで走りまわった。
ところで、「雪やこんこ」を「こんこん」と覚えて、
雪が降り積もる様かと思っていたが、正しく
は「こんこ」で「来い来い」で「もつと降れ、もつと
降れ」の意だそうである。アカギレた赤いほつぺ
の屈託のない子どもたちの顔が遠い記憶のな
かに浮かんでくる。

学習研究社『私の心の歌 冬』参考

霜の造形



けんこう (一一一)

肥満とダイエット

はじめに

日本人は軽度の肥満でも病気が起こりやすいと言われていました。

肥満についてその原因と種類について説明し、肥満によって起こる様々な病気についてお話します。(NHKきょうの健康2019・1月号参考) これらの疾患にかからないためには肥満を解消させることが重要ですが、そのためにはダイエットが有効です。しかし誤ったやり方でかえって健康を損ねることもや、リバウンドを起こすこともあります。適切なダイエット法について説明しますので、自分の健康や、周りのひとの健康を守るために役立ててください。

一 肥満とは？

1 肥満度の計算

計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

肥満度

BMIが18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

(「肥満症診療ガイドライン2016」)

1度から4度に分けますが軽度でも健康への悪影響があると言われます。

2 日本人の肥満の特徴

軽度肥満でも病気を発症しやすいのが日本人肥満の特徴です。

日本を含む東アジアの人たちは、軽度肥満でも病気を発症しやすい状態にあり、その原因は内臓脂肪にあるといわれます。東アジアの人は皮下脂肪よりも内臓脂肪の蓄積を招きやすいからと言われています。

日本人のBMI 25 は米国人のBMI 30の人と同等な疾患危険率と言われています。

二 肥満の原因は？

(1) 食べ過ぎ、運動不足

基礎代謝が低下しているにもかかわらず若い時と同じ食事をとっていることが肥満の原因になります。

基礎代謝は10歳代をピークに徐々に低下しています。摂取量を減らすか、運動量を上げなくてはなりません。

(2) ストレス、心配事が多い

交感神経の働きが活発になり、食べる量が増え、代謝が減り余分なエネルギーが脂肪として蓄えられます。

(3) 不規則な生活、寝不足、寝すぎ

適切な時間に食事をとれない、外食が多くなることで太りやすくなります。

また寝不足や寝すぎでは、食欲を抑えるレプチンというホルモンが減り、食欲を増やすグレリンというホルモンが増えてきます。

三 肥満はなぜ悪いのか？

1 肥満が引き起こす病気

内臓脂肪型肥満に、高めの血圧、高血糖、脂質の異常のうちの2つ以上当てはまった場合をメタボリックシンドロームと呼びます。

これを放置すると、高血圧、糖尿病、脂質異常症に進行します。このほかにも、高尿酸血症は、痛風、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)、腎臓病に関与しています。

皮下脂肪肥満は、月経異常、不妊、睡眠時無呼吸症候群、膝・股関節・背骨・手指の関節の疾患に関与します。

2 内臓脂肪が疾患を起こす機序

①内臓脂肪がたまり過ぎる→脂肪細胞に炎症が起きる→TNF-α、アディポネクチン、アンジオテンシノーゲンといった生理活性物質に異常が起こります。

②TNF-α 血糖値を上げるホルモンを上昇させる

③アディポネクチン 血糖を下げるホルモンを下降させ、血糖が上昇し糖尿病を引き起こす。

④血圧を上げるアンジオテンシノーゲン

が増加すると血圧が上昇する。

⑤内臓脂肪が増加すると、血液を固まりやすくして出血を防ぐPAI-1が上昇し、血栓(脳・心臓で)を起こしやすくなる。

⑥アディポネクチンは細胞増殖を抑える。

肥満時には、内臓脂肪が増加するとアディポネクチンが低下しがん増殖が起きやすい。

四 わたしにはダイエットが必要？

次の順に考えて行きましょう

1 内臓型か、皮下脂肪型の肥満かをチェック

へそ周りの腹囲をはかり、

男性 85cm以上、

女性 90cm以上

を内臓脂肪型肥満とします。

おなかに力を入れて、へそ周りの肉が簡単につまめる場合を皮下脂肪型肥満とします。

2 ダイエットの目標

① 内臓脂肪型肥満を3〜6カ月で体重の

3%減量

② 皮下脂肪型肥満を6〜12ヶ月で体重の

3〜5%減量

3 ダイエットの基本と工夫

① 急激な減量をしないこと

極端な食事制限などによって短期間で大幅に体重を減らすと、脂肪だけでなく筋肉量も減ってしまいます。

筋肉量が減ると消費できるエネルギー量も減るので、食事ですった糖質や脂質が脂肪としてたまりやすくなり、痩せにくくなります。

高齢者では、もともと減少している筋肉量がさらに減ってしまい、体を支える筋力が弱まって転倒しやすくなり、骨折から寝たきりにつながってしまうこともあります。

② 1日1回の体重測定

③ 『ながら運動』でエネルギー消費

洗濯しながらスクワット、テレビを見ながら踏み台昇降、座ったままからだをひねったり、背中のストレッチ、デスクワークの多い人は30分に1回立って歩くなど。

④ 1日30分のウォーキング、小分けでも良い。階段2, 3階分を上る。

今まで失敗していた人も、今年こそ、がんばりましょう。(わたくしも・・・)

院長のひとりごと(百五十八)

内村鑑三の「後世への最大遺物」より

◇内村鑑三が三十三歳の時に、箱根芦ノ湖畔で行った講演(後世への最大遺物)で自分は死んでもキリスト信者としてイエスキリストのもとに行くからこの世に後顧の憂いはなにも無い。

しかし自分に五十年の命をくれたこの地球、この美しい国、この楽しい社会、自分を育ててくれた山河、これらに何も残さずには死にたくない。何か一つでも残していきたいと清い気持ちで考えたときに、何を残したらよいか、そしてそれはやろうとすればだれにでもできるようなことがあるか、について講演したものです。

◇一、お金 二、事業 三、思想と挙げて、しかしこれらは誰にでもできるものではない。では何がだれにもできることなのか、といてイギリスの歴史家・評論家のトーマス・カーライル(1795/12/4〜1881/2/5)の話を取り上げました。カーライルの著書は明治維新後の日本の先覚者にもっとも読まれたもので、明治日本の近代化に大きな影響を与えた人の一人と言ってよいでしょう。



◇カーライルが書いた本のなかでいちばん有名なのが「フランス革命史」と言われますが、これについて次のようなエピソードが残っています。

◇何十年もかかってようやく自分の望み通りの本が書いて、もうじき出版する時が来るだろうと思っていたとき、カーライルの友人が訪ねて来ました。

◇カーライル自身はあまり良い出来ではないと考えていたため、批評してもらおうと原稿を見せたところ、『実に結構な本だから、今晚ひと晩貸してほしい』といわれ、貸してやりました。

◇借りた友人は家に持ち帰ったところ、友人の友人がそこに訪ねてきて、その原稿を見て『これは面白い本だ、どうかひと晩貸してほしい』と頼まれ、『明日の朝

持つてくるなら貸してやろう』と貸してやった。その友人は持ち帰った本を明け方まで読んで、あとは自分の仕事に差し支えるからとその本を机の上に放り出して眠ってしまった。

◇翌朝彼が目覚める前にお手伝いがやってきて、主人が起きる前にストーブに火を焚きつけようと紙くずを探したところ、机の上に書いたものが広がっていたから、丁度よいと丸めてストーブのなかに入れて火をつけてしまった。

カーライルの何十年もかけてできた『革命史』が三分か四分の間に煙となってしまったのです。

◇しばらくの間ぼんやりとしたあと、自暴自棄気味になっていたカーライルに、彼の心の声が語りかけてきました。

『トーマス・カーライルよ、おまえは愚かな人間だ、お前が書いた『革命史』はそんなに貴い物ではない。第一に貴いのは、お前がこの艱難を耐えて再び筆をとって書き直すことだ、それがお前の本当に偉い所じゃないか。それが出来ずにこんなことに失望してしまふような人間が書いた『革命史』などは、社会に出しても役には立たない。だからもう一度書き直せ』(内村の文章意識)と。いま残

る『フランス革命史』は、そうやってできたのだというのです。

◇内村が言うのは、カーライルが偉いのは、『革命史』が立派であるからでなくカーライル自身が見事な生きざまを後世に残してくれたことにある、ということです。金を残せなくても、事業を残せなくても、また思想を残せなくても、りっぱな生きざまはだれにでも残せる後世への遺物だと内村は言っているのです。

◇たしかに、「フランス革命史」を手を取ってみたことはありませんが、私もカーライルの伝記からカーライルと言う人の生きざまを知ることにより多くの励ましを受ける気がします。

◇内村鑑三がカーライルを賞賛する時、わたしは「諸橋轍次」という漢字研究者を想い出します。内村が生きておれば、ひと言言わずにはすまなかつた、のではないかと思います。

◇諸橋轍次(1883/6/4~1962/12/8)は、46歳の時(1928年、昭和3年)、大修館書店社長から漢和辞典の編集を勧められ、1943年、第1巻を完成しました。しかしその後、1945年3月の東京大空襲により『大漢和辞典』全巻の組版及び資料は灰燼に帰してしまいました。しかし諸橋博士は完成していた巻と校正刷りをもとに再スタートを切ったのです。

◇1960年、『大漢和辞典』十三巻が

30年以上かけて完成しました。

◇十数年前だったか、NHKの「この人に会いたい」という番組を見ていたら、ちょうど諸橋轍次の録画が流れていて、座右の銘を聞かれた時に

『行くに徑に由（よ）らず』

と答えました。円の弧に対し、直線で引く道を徑と称すると説明しました。近道のことを言います。これも論語からの引用で『物事に取り組む時は、近道を求めて小路に入りこんだりすると却って行き詰るので、堂々と一歩一歩大地を踏んで歩むのが一番いい』ということを書いていると語られていました。

諸橋轍次博士 ウイキペディアより



◆その座右の銘のごとく生きた日本人がいたことを誇りに思います。

昭和21年から東宮職御用掛として皇太子（現天皇明仁）に「論語」を講義し、浩宮徳仁親王（現皇太子）らの命名にもかかわりました。

◇大漢和辞典十三巻、1万五千頁、語彙五十万。有名な清王朝の康熙字典、四万七千と比較したとき、その努力と精神力を駆使した生ぎざまを「漢和辞典」以上に同じ日本人として誇りに思わざるをえませぬ。

