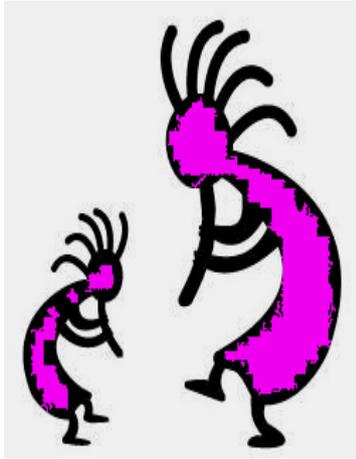


平成 31年 4月 (No189)

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



四月 別名 卯月(うづき)・建巳月(けんしげつ)・孟夏(もうか)、桜の散った後の余りの月、桜花のない月
ということから、余月、陰月とも言われていたのとことである。

『四月の花』

タンポポ、桜、チューリップ、木瓜(ぼけ)、山吹、蓮華、ハナミズキ、一輪草、カタクリ、葶(すみれ)、熊谷草、座禅草などなど、さすがに春は花の行列に飽くことがない季節である。



『四月の言葉』

シーリー先生は一日、私を呼んで教えてくれた。

内村、君は君の内をのみ見るからいけない。君は君の外を見なければいけない。なぜ、己に省みることをやめて、十字架の上に君の罪をあがないたまいしイエスを仰ぎ見ないのか。君のなすところは、小児が植木を鉢に植えて、その成長を確定(たしか)めんと欲して、毎日その根を抜いてみると同然である。何ゆえに、これを神と日光とにゆだね奉り、安心して君の成長を待たぬのか。

先生のこの忠告に私の靈魂は醒(さ)めたのである。私はこの時、初めて信仰の何たるかを教えられた。信仰は読んで字のごとく信ずることであつて、働くことでない、私は修養または善行によつて救われるのでない、神の子を信ずるによつて救われるのであるとは、シーリー先生がはつきりと私に教えてくれたことである。

註 ジュリウス・エ・シーリー。内村が在学した当時のアマスト大学総理。

(内村鑑三『統一日一生』二月二十三日)

『四月の暦』

- 一日 新学年、新会計年度、親鸞聖人誕生会、エープリルフル
- 三日 隠元禅師忌
- 五日 清明(すべての者が清らかで生き生きとするころのこと。若葉が萌え、花が咲き、鳥が歌い舞う、生命が輝く季節の到来を表します)
- 七日 法然上人誕生会
- 八日 花まつり、灌仏会
- 十一日 メートル法公布記念日
- 十二日 世界宇宙飛行の日
- 二十日 穀雨(たくさんの穀物をうるおす春の雨が降るころのこと)
- 二十八日 日蓮宗開宗会
- 二十九日 昭和の日
- 三十日 退位礼正殿の儀

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 四月三十日、五月十二日

新天皇即位にかかわる休日では、四月三十日(当番医)、五月二日は午前中のみ、診療を行います。五月一日は祝日で休診いたします。

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
- ピロリ菌有無の検索と除菌
- 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、救急で重症な患者さんが多く、全員の予約制は取れない現状です。どうしても時間に制約がおありの方に

☆1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行っております。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ホン

電話 〇二七―三三四―四九七〇

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

月	倦怠感を感じたら
火	ユマニチュードと呼ばれるケア
水	インプラントはどのくらいもちますか?
木	過換気症候群
金	金属アレルギー
土	頭皮のかゆみとフケ



さくら さくら

野山も里も

見渡す限り

霞(かすみ)か雲か

朝日に匂う

さくら さくら

花ざかり

唱歌「さくら」は、明治二十一年発行の「箏曲集」に箏(琴)の入門曲として発表されたが、江戸古謡「さくら」には箏曲としては珍しく詩がつけられていて、当時は「咲いた櫻」という名前で親しまれていたという。

咲いた さくら

花見て戻る 吉野はさくら

竜田はもみじ 唐崎の松

ときわときわ 深緑

これが箏曲集に収めるときに

さくら さくら

弥生の空は 見渡す限り

霞か雲か 匂いぞ出ずる

いさや いさや 見にゆかん

と変えられ、さらに昭和十六年に今の詩になったが、中学校唱歌集には「弥生の空は…」のほうを掲載していたとのことである。

イタリヤの作曲家プッチーニは、明治三十七年ミラノのスカラ座で初演されたオペラ「蝶々夫人」の第一幕(結婚式の場)でこのメロディを使い「さくら」は一躍世界で知られるようになりました。

「さくら」は「古事記」「日本書紀」の時代には、その開花が農作業開始の合図とされ、平安貴族には、「花の代名詞」として愛されました。

武士の台頭とともに、日本人は「さくら」の花に「世のはかなさ」「あわれ」を見るようになっていきます。江戸時代になり、桜は庶民の楽しみに加わり花見行事が始まりました。しかし明治以降、時代が戦争一色になると「同期の桜」のように「散る」「死ぬ」「美」というように「死」を賞賛する方向へ行ってしまいうこともありました。第二次大戦での多くの犠牲と苦悩を経て、やっと平和の象徴、国花として清楚で可憐な姿を見せてくれるようになりました。時代時代を映してきたこの「さくら」に悲しみのイメージを負わせることがないような国づくりを一人一人がしていかなければなりません。

学習研究社『私の心の歌春』参考

けんこう (一一三)

慢性腎臓病

はじめに

日本には現在、慢性腎臓病の患者さんが一、三〇〇万人以上いると推計されています。自覚症状がないまま進行し、気づいたときには透析などの治療が必要になり、生活上の支障が大きくなってしまいます。早期発見・早期治療が大切です。

一 腎臓の働き

腎臓は、腰の裏側に左右一対あり、各々130グラムからなる器官です。大動脈から毎分1リットル、心拍出量の20%の血液を直接受けています。その働きと障害時の病態をカッコ内に示します。

1 老廃物や余分な水分をろ過・排泄する

(尿毒症)

2 体液量や電解質バランスを調節

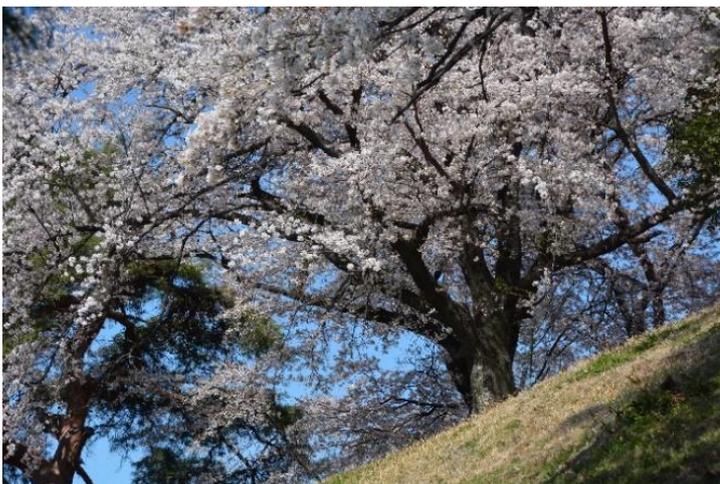
(むくみ、高血圧、体重増加、高K血症)

3 エリスロポエチンを分泌し骨髄造血を促進する(貧血)

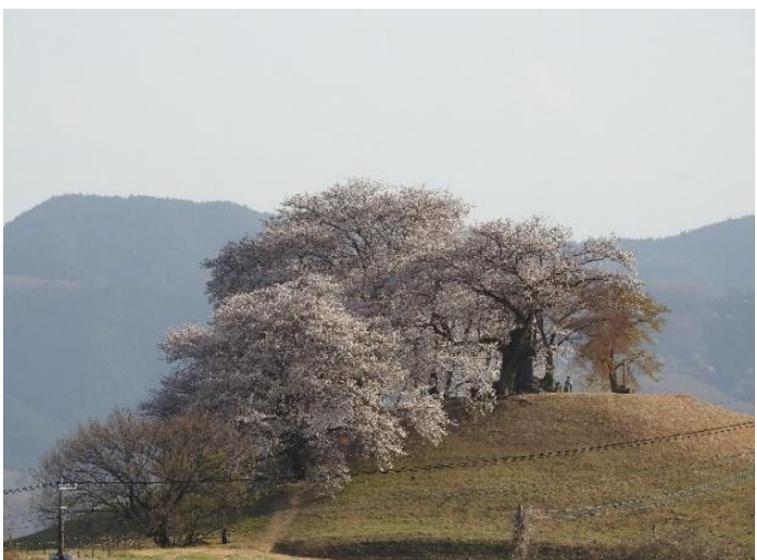
4 ビタミンDの活性化によりカルシウム吸収を促進し、骨を丈夫にする。

(骨粗しょう症)

七輿山の桜



稲荷山古墳の桜



二 慢性腎臓病の原因

慢性腎臓病は、慢性的に腎臓が障害されたり、腎臓の働きが低下している状態の総称で生活習慣病などの全身疾患と腎臓自体の病気に大きく分けられます。

1 生活習慣病

(1) 糖尿病

(2) 高血圧

いずれも血管を傷害しやすいため、

血管の塊のような腎臓は影響を受けやすくなります。

2 腎臓自体の病気

IgA腎症を主とした慢性腎炎

3 加齢

4 悪化させるほかの要因

(1) 脂質異常症

(2) メタボリックシンドローム

(3) 高尿酸血症

(4) 喫煙

三 慢性腎臓病の早期発見

1 血液検査

(1) 血清クレアチニン値

体内に蓄積した老廃物の一つであるクレアチンの値からeGFRを計算した値が健康な状態を100とした場合の今の働きを表します。60未満は慢性腎臓病が疑われます。

(2) 尿検査

タンパク尿「 \pm 」マイナスのみが正常。

糖尿病では、蛋白尿が見つかった状態では腎症が進行している場合が多いのでアルブミン尿の検査が必要になります。

四 慢性腎臓病の診断と重症度

1 慢性腎臓病の診断

次の3項目のうち、どれかが3か月以上続いた場合をいいます。

- (1)尿たんぱく「+」以上
- (2)アルブミン尿 1日30mg以上
- (3)eGFR 60未満

2 慢性腎臓病の重症度

次の図で重症度を判定します。

たんぱく尿	—	±	1+以上
アルブミン尿 (mg/日)	30未満	30~299	300以上
eGFR	90以上	正常	軽度
	90未満		中等度
	60未満		
	45未満		高度
	30未満		
	15未満		

多い →

← 低い

五 慢性腎臓病の治療

1 原因に合わせた治療

- (1)糖尿病、高血圧の治療(目標)
 - ① HbA1C 7.0% 未満
 - ② 血圧 130/80 未満(糖尿病)
 - ③ 血圧 140/90 未満(高血圧)
- (2) 脂質異常症・メタボリックシンドロームの治療

(3) 腎臓自体の病気の治療

進行を遅らすことが目的

2 生活習慣の改善

- (1)塩分制限(1日6g未満)
- (2)過食の改善
- (3)たんぱく、K(カリウム)制限
- (4)禁煙
- (5)適度の運動

六 進行した慢性腎臓病の治療

eGFRが10~15以下になると必要になります

1 透析療法

- (1)血液透析
- (2)腹膜透析

血液透析を受けている人は**33万人**とされています。**週3回、1回4時間を要する**ため時間的制約が大きい治療です。また血液透析では水分など様々な物質が急激に変化するので循環動態の変化をおこしやすくなります。

腹膜透析は自宅や外出先でもでき、1回の取り換え時間は30分、1日、3~5回行います。カテーテル感染のリスクと腹膜劣化のために5~10年で血液透析に移行することが必要となりますが、QOLを維持するためには、もっと利用されていい治療法だと言われています。

2 腎臓移植

- (1)生体腎移植
- (2)献体腎移植

日本での腎移植の年間件数は1600件で米国の10分の1です。献体腎移植は脳死、心臓死の人からの腎提供になります。透析にかかわる生活上の障害が少なく生活の質(QOL)が改善します。生涯の医療費の削減にもなります。移植腎の生着率は、1年後で99%、5年後で95%と言われています。移植後は免疫抑制剤を生涯飲み続けることになります。提供側のリスクとして摘出術による死亡率は限りなく0に近いと言われています。提供者の腎の機能は、70~75%ですがごくまれに提供者が透析療法、腎移植を受けることがあるとのことです。

NHKきょうの健康2019.2の一部を参考、引用致しました。

院長のひとりごと(百六十)

よき隣人

◇二〇〇七年十二月二十六日、聖地旅行の旅に加えてもらい、年末の半日の外来を終えようと急いで成田に向かった。

◆四十人余の全く見ず知らずの人たちの旅行に参加することなど今までの自分には考えられないことだったが、この機会を逃すと二度とめぐってこないような気持ちに背中を押されていた。

◇ウズベキスタン航空の飛行機で午後十時成田から出発し、関西空港で同じツアーの人たちと合流し、翌二十七日、三時四十分五分にウズベキスタンの首都タシケント空港に着き飛行機を乗り換えて九時三十分にはイスラエルのテルアビブ空港に到着した。

◆出発直前の外来はインフルエンザの患者さんがいっぱいだったので、もし自分が感染していたら旅がなくなるだろうし、それにもまして他の参加者にもうつしてしまいかねないと気が気でなかった。フライト中の機内は乾燥するというのでマスクをして喉を守った。もうすでに深夜だから、みなしんと眠りについていて、隣同士とも名

乗りあうことなく私は緊張して一睡もできなかった。

◇途中で、日本語の機内放送があった。

『具合の悪い人がいるのでドクターがいたら乗務員まで連絡を』と。夢かうつつのような出来事だった。手を挙げて立つべきか寝たふりをするか、悩んだ末、後者を選んだ。

◆捕らえられて裁判にかけられたイエスキリストの様子をうかがいに行つたイエスの一番弟子のペテロが、居合わせた女性の召使に、お前もあのイエスという男の仲間じゃないかと見とめられ、「いや違う、私はあの人とは何の関係もない」と三回否定したときに、イエスが予言していたように鶏が鳴いた。はつとした。ペテロを遠くからイエスが見つめておられた。

「ほらね、人間の心は弱いもの、ということを知つてあなたに与えられている道を歩いてゆきなさい。」と、やさしく言っているようであった。

◇泣き崩れるペテロを見つめるイエスのまなざしを思う時、飛行機の中で寝たふりを決め込んでしまつた自分と。ペテロが重なり、自分もたしかにイエス様に試されている、と思つた。

口では何とでも殊勝なことを言えるが、その時に立ち上ることができなかつたような経験がそれまでにもたくさんあつたことを思い出した。

◆普段は人に説教し、神に仕えていた敬虔な祭

司たちが強盗に身ぐるみ剥がれて半殺しの目にあつて倒れている旅人に出くわしたときの話が聖書に載っている。

日本でいえば、高僧の誉れ高い人とか道徳・倫理を教えている偉い人を当ててみてよいだろう。

◇二人とも倒れている人を避けるように道の反対側を歩いて去つて行つた。血だらけの人に出会い、関わり合いを持つことは穢れだと考えたからである。

◆そこへ二人目の人がやつてきた

この旅人は、倒れている人達から普段は汚らわしいと見下されていた人たちの一人であった。そのように差別されていたにもかかわらず、その旅人は倒れている人を見てかわいそうに思つて近寄り、傷の手当てをしてくれ、そのうえ自分の乗つていた家畜にのせて宿屋まで連れて行つた。泊めて食事の世話もしてあげてくれるよう頼んで必要なお金を支払つた。もつと出費があるようなら、自分が帰りに寄つて支払うからと言つて、翌朝旅に出かけて行つた。

◇聖書には、「あなたの隣人をあなた自身のように愛せよ」というモーセの律法がある。自分はことごとく守っていると自負していた法律学者が、

『自分にとって隣人とは誰のことでしょうかねえ』と、イエスに質問してきた。イエスは、直接質問には答えず、

『倒れていた人にとってはだれが「良き隣人」だったでしょうか、と聞き返した。

「倒れていた人に憐れみをかけてやった人です」と答えると

『あなたも同じようにしなさい』

と言われた。

◆聖書を学んでいると、イエスの語られる言葉に「その通りだ」と納得することが常だが、諭されているのが、実は自分のことだと知ったときに、初めて教えの深い意味を知ることになります。自分は傍観者の立場にいるが、実は、倒れていた旅人を避けて過ぎ去った人々の内に自分の姿を見て愕然とします。

機内放送に応答しなかった自分も同じことでした。

◇機内での不具合があったことは、旅行中話

題になることはなかったのだから夢だったかと思っていたところ、旅も半ばを過ぎたある昼食の時に同行仲間の年輩な男性が私に声をかけてきました。

『私には持病があつて、来るときの飛行機の中で苦しくなったのです。あの時に見てくれた人があつたのですが、あなただったのでしょうか？ お礼が言えなくて気になつていたのですが』
と言うのです。

◆私はあわてて手を振つて、「私は医師です」

と言つて立ち上がる勇気がなくて、何もしてあげられませんでした、すみませんと詫びた。結局どなたが見てくださったのかは、わからずじまいであつた。

◇私にとっては、十年以上前の出来事でしたが、あの年輩の方が、強盗にあつた旅人で、実は神様が私がどう反応するかと試されたのではなかつたかと考えています。

土筆



ホトケクザ