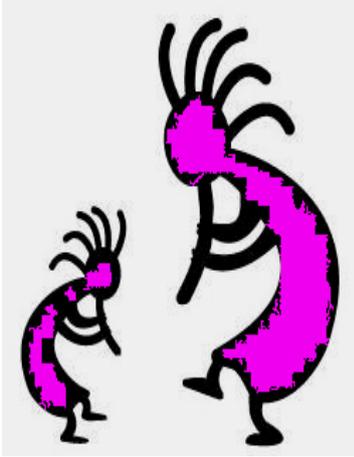


秋山医院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315

# 医院だより



**五月** 別名 皐月(さつき)、建午月(建午月)、仲夏(ちゅうか)

五月は明暗二つの印象が同居する月です。前者は『五月晴れ』と明るいが、後者は『五月雨』と暗いイメージである。皐月の「さ」は稲の意、稲を植える月という意味でこの名前が生まれたとか。また「さ」の語には「田の神」の意もあり、この神が山からやってきて留まる木が桜という説もある。

## 『五月の花』

五月の名を持つ皐の仲間、躑躅(つづじ)は五月の花、ほかに梅檀(せんたん)がある。この木は棟(おうち)ともよばれ、江戸時代に処刑された人の首をさらす木に使われたため、庭木としては敬遠されるようになったという。元は罪人の悪霊を梅檀の神聖な力で封じてその祟りを免れようとしたのがはじめかもしれないが、梅檀にとっては迷惑な話だったし、処刑する側にも菅原道真と天神様にみるような後ろめたさがあつたのではないか。

## 『五月の言葉』

この世における私の生涯はどうでもよい。憎まれるのもよい、誤解されるのもよい、貧しいのもよい、裸であるのもよい。私の永久の運命はこの世における私の境遇によって定められるものではない。私の運命を定める者は、私のために自己(おのれ)を棄てられた私の救い主イエス・キリストである。彼は私のために場所を備えるために父のもとに行かれた。彼はまた来て、あなたがたを私のもとに迎えると約束なさつた。私はこの世にあつては遠人(たびびと)である。暫時の滞留者である。私は一時、天幕をこの地に張る物である。永久の住処を築くものではない。神が私をお呼びになるときは直ちに天幕の綱を断ち、これを畳んで彼の国へと急ぐものである。

(内村鑑三『一日一生』五月三日)

## 『五月の暦』

- 一日 平成から令和に改元  
剣璽等承継の儀。メーデー
- 二日 八十八夜
- 三日 憲法記念日
- 四日 みどりの日
- 五日 こどもの日、端午、薬の日
- 六日 振替休日、立夏
- 八日 世界赤十字デー
- 九日 神田祭(～十五日)
- 十日 愛鳥週間
- 十一日 朔太郎忌
- 十一日 春の全国交通安全運動20日迄)
- 十二日 母の日、看護の日
- 十四日 出雲大社例祭
- 十五日 京都葵祭、沖縄本土復帰記念日
- 十七日 日光東照宮春季例大祭、  
奈良興福寺新能
- 十八日 伊豆下田黒船祭
- 二十一日 小満(陽気高潮して万物ほぼ満  
足する意)、親鸞聖人誕生会
- 二十七日 日本海海戦(一九〇五)
- 二十九日 晶子忌、こんにやくの日
- 三十一日 金沢加賀百万石まつり、  
世界禁煙デー

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

平成三十一年神宮館運勢暦(神宮館)

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 五月十二日(日)

私用で八月十六日～八月三十日休診いたします。

2～4日間、午前中だけ代診になります。

詳細は追ってお知らせいたします。

#### 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います。

前日まで受付けておりますので、電話でのご予約  
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.raijin.com/kenko/>

月	おたふくかぜワクチン
火	認知症と歯周病
水	つわりで食べられない時は
木	成長曲線
金	歯垢・歯石と歯周病
土	老人性角化症



鯉のぼり 作詞・作曲 不詳

一 躉(いらか)の波と 雲の波

重なる波の 中空を

橘かおる 朝風に

高く泳ぐや 鯉のぼり

二 開ける広き その口に

船をも呑まん 様見えて

ゆたかにふるう 尾ひれには

物に動ぜぬ 姿あり

三 百瀬(ももせ)の滝を 登りなほ

たちまち竜になりぬべき

わが身に似よや 男子(おのこ)と

空に躍るや 鯉のぼり

(大正二年)



大正十二年の関東大震災以前の東京はどの家

でも躉(瓦屋根)が広がっていた。その頃の東京

を表現したといわれているこの歌は作詞・作曲

とも不詳とされていたが、「浜千鳥」「靴が鳴る」

の弘田龍太郎が作曲した作品だということが

いまでは定説になっている。

三番は中国の「登竜伝説」を歌ったもので、黄河

流域に「竜門」という滝がありこれを登り切つ

た魚は竜になるといわれていた。科挙の試験場

の正門は「竜門」と名付けられ「登竜門」はこ

から生まれた言葉である。

学習研究社『私の心の歌春』参考

## けんこう (一一四)

### 健康診断を受けるコツ

#### はじめに

定期健康診断は自覚症状を感じる前に病気の前兆を見つけるための検査です。健診結果の見方と、健診では見つかからない疾患に対する検査などについて健診を受ける時のポイントを説明します。

#### 一 総合判定

まず、総合判定結果で『要精密検査』『要治療』と判定された場合は、自覚症状がなくても、必ず医療機関を受診してください。

## 二 結果の見方

### 1. 前回の検査と比較

正常範囲にあっても、前回より進行していたら注意が必要です。

例①HbA1C(糖尿病検査)5.9↓6.2

今の生活を続けると糖尿病になるので、

炭水化物、アルコールを減らす。

例②Hb(貧血の検査)

徐々に下降傾向があるなら受診するように。

### 2. 家族の結果もチェック

例①DL(悪玉コレステロール)が180以

上なら、家族性高コレステロール血症とい

う遺伝性疾患も考えられ若年から薬の

使用が必要なのがある。

また、家族同士が同じ生活習慣のため同

じ病気になっている可能性があるため、家

族ぐるみの健康管理が必要なのもあり

ます。

### 3. 食べ過ぎ・飲みすぎの人は特にチェックが必要

食べ過ぎ、飲みすぎの人は、肝機能検査GOT、

GPT、γ-GTPが正常でも、エコー検査を受けて

脂肪肝の有無を確認しておくことが必要です。

脂肪肝は体重増加、酒量の多い人におき、肝硬

変・肝がんになる危険性が高くなります。

### 4. 検診時の体調が検査結果への影響

①総ビリルビン値・・・空腹では微増することあり

②中性脂肪、血糖・・・朝食摂取・脱水に影響される

③尿素窒素、赤血球、血色素、ヘマトクリット・・・脱水で上昇

④尿たんぱく・・・前日、当日の運動で一時的に陽性

したがって以下のように注意して少しでも正確な数値を知るようにしましょう。

○前日、当日は運動を避ける

○朝食はとらない

○前日の夜食は検査時間の10時間前までとする。

### 三 胸のレントゲンで著変なしと言われたとき

1 胸痛、圧迫感があれば、循環器内科へ

2 1cm以下の肺がん、それ以上でも、心臓や骨と重なれば判定できないことがある。

3 費用、被曝の問題はあるが・・・

・喫煙者で55歳以上なら、CT検査を年1回

・非喫煙者など肺がんリスクの低い人は頻繁にCT検査を受ける必要はないでしょう。

\*被ばく量

胸部レントゲン：胸部CT＝1：10～500

(検査の判断は医師とご相談ください)

### 四 血液検査でわかる疾患

1 貧血

2 肝機能

3 腎機能

4 脂質異常

5 高尿酸血症 6 糖尿病

川辺の菜の花と諸葛菜



7 白血球数 喫煙者で高値、炎症、感染で上昇。血球に慢性の炎症があると、心筋梗塞につながる。まれに慢性骨髄性白血病が見つかることもある。

8 感染

9 心不全

10 気分が悪くなる (血管迷走反射)

11 脱水補正 水分補給

12 ベッドで横になって採血

13 肥満などでうまく採血できない

### 五 採血時の工夫

14 使い捨てカイロで温めるなど

15 大量に採血されていると誤解

16 多くても20mL、大匙1杯で15mL

17 献血では、200・400mLを説明。

18 献血では、200・400mLを説明。

19 献血では、200・400mLを説明。

20 献血では、200・400mLを説明。

21 献血では、200・400mLを説明。

22 献血では、200・400mLを説明。

23 献血では、200・400mLを説明。

24 献血では、200・400mLを説明。

25 献血では、200・400mLを説明。

26 献血では、200・400mLを説明。

27 献血では、200・400mLを説明。

28 献血では、200・400mLを説明。

29 献血では、200・400mLを説明。

30 献血では、200・400mLを説明。

### 六 検診にはない検査

1 甲状腺ホルモン検査

中高年女性で、食欲増加、体重減少、脈拍上昇がある人は

甲状腺機能亢進症(バセドウ病)が疑われます。

食欲下降、体重増加、脈拍低下がある人は

甲状腺機能低下症(橋本病、慢性甲状腺炎)

が疑われます。内科で甲状腺の検査が必要です。

## 2 フェリチン

**潜在性鉄欠乏症**(血色素ヘモグロビンが12g/dL以上で貧血様症状がある)は『隠れ貧血』と言われ、

日本女性の20%、閉経前女性の40%にあると言われますが、フェリチンという検査で見えます。

新緑



## 七 まとめ

通常行われている健診について説明しました。

① 健診は自覚症状のない人に行つて病気の前兆を見つけるための検査であり、健診で異常なしと言われても**症状がある場合は必ず医療機関を受診するべき**ものです。

② 結果は基準値内にあることを確認するだけでなく、これまでの**経過と比較**することが大切です。

③ **家族性に起る疾患**もあるので、異常を指摘された場合には家族の健康も考えることが大切です。(例 家族性高コレステロール血症、高血圧、肥満など)

④ **食へ過ぎ、飲みすぎの人は脂肪肝の検査**を受けることが勧められます。

⑤ 検診時の体調が検査結果に影響するため

(イ)前日・当日の運動を休むこと、

(ロ)朝食は取らないこと

(ハ)採血10時間以内の飲食を避けることが重要です。

⑥ 胸部レントゲンで異常がなくても**症状があればCT検査についてかかりつけ医に相談**してください。

⑦ 迷走神経反射で気分が悪くなる人、肥満

で血管が見つけにくい場合への対応方法。**横になって採血する、温めて血管を見つけやすくする、採血量は少ないこと**をあらかじめ知らせるなど。

⑧ 一般には甲状腺の検査は含まれていないので**原因不明の体重減少・増加の時**はかかりつけ医に相談すること。

NHKきょうの健康2019の一部を参考、引用致しました。



改元に思う

◇新天皇は私が小学校5年(昭和35年1960年)2月23日の時のお誕生である。

私は近所の5歳年下の男の子を自転車の後ろ座席に乗せて、村中を乗り回し前と後ろで、『浩宮徳仁(なるひと)親王』と繰り返して暗唱していたことを思い出す。あれから59年、乗せていた少年はすでに十年前に病に倒れ、父母に先立ってしまった。

医院だより2019年2月(187)号で紹介した漢学者諸橋轍次博士が新天皇の誕生のとき、御名号(ごみょうごう)＝徳仁(なるひと)親王、御称号(ごしやうごう)＝幼少時名＝浩宮(ひろのみや)の勘申(かんじん)をしています。

◆昭和天皇のご崩御は、昭和64年1月7日で私は病院で当直していた。朝、ラジコでそのニュースを聞き、予想されていたことではあったが、厳粛な重苦しい気持ちになったことを思い出します。  
私の父母の年代は明治・大正・昭和を生きて抜いてきたが、とりわけ昭和天皇への追慕の念が深かった。その母は半年前に亡くなっていた。

父に頼まれ、新聞社が出している特集号を帰省の時に持っていった。

◇記事に目を通していた私は、昭和天皇が皇太子の時に后選びで意見がまとまらないのを見て、自らがこの女性が良い、といわれて決定したというエピソードが書いてあったので、父に聞いてみた。

◆「うん」と父がうなずいて「婆さん(母のこと)が、『朕(みづから)は良子(よこ)がこ、朕は良子が良い』と言ったことをよく話していたなあ」と感慨深げであった。

◇「お父さんの年代にしたら、やっぱりこれまでの天皇陛下と新天皇に対する気持ちは、違うだろうか？」と尋ねると、「ああ、やっぱりそうだな、大変な時代を一緒に過ごしてきたという感じがあったからなあ」と答えた。

新天皇になられた明仁親王は、父の長男と同じ年齢だったから、まだ頼りなく思っただのはやむを得ない。  
◆今回生前退位という形で上皇になられた平成の天皇は皇后とともに、大戦で海外で亡くなった多くの兵士の慰霊にまわり、国内でも被災地を巡って被災した人たちに慰労された。どちらかというと天皇制不要を唱えかねない人が、天皇に近く接した

後、帰ってきてから『オーラ』を感じたと話してくれたことがあり、不思議であった。

このように国民に多く信頼され慕われる天皇として過ごしてこられ、今回の御譲位となったことを私は亡き父に報告した。

◇30年前の新聞の切り抜きが、日記に挟まれていたので読んでみた。文芸評論家江藤淳(みずからはこの10年後自殺しています)はその中で、『昭和は戦後の繁栄もあつたとはいえず一貫して悲しい時代であつたと昭和天皇は感じておられたのであろう』と言っている。公式には表せないご自分の気持ちをせめて託したのが御製の和歌だったのではないかとこのうのである。国の困難に対して天皇は目をそらさず、『世界の平和』『国民の安寧』をめざして、次の時代、平成以降につないでいつてほしいと願っていたのであろうと、そのお気持ちが覗かれる和歌を数首挙げていた。

◆平成の天皇がその思いを受け、さらに進められたように、令和の時代もそのようにあつてほしいと考えます。

◇御製

山やまの色はあらたにみゆれども  
我まつりごとにかあるらむ  
ふりつもるみ雪にたへいろかぬ  
松ぞををしき人もかくあれ



改元のとくに巡り会わすことはまれなので、この機会に元号について整理しておきます。

## 一、改元法(1979年昭和54年)

元号法

第1項：元号は、政令で定める。

第2項：元号は、皇位の継承があつた場合に限り改める(一世一元の制)。

元号の選定条件は、

- (1) 国民の理想としてふさわしいような、よい意味を持つものであること。
- (2) 漢字2文字であること。
- (3) 書きやすいくこと。
- (4) 読みやすいくこと。
- (5) (これまでに元号またはおくり名(諡号)として用いら

れたものでないこと。

(6) 俗用されているものでないこと

二、明治、大正、昭和、平成そして令和の名の由来と意味するもの

### 1 明治

『易経』の「聖人南面而聴天下、嚮明而治」より。

「聖人南面して天下を聴き、明に嚮(むか)ひて治む」というこの言葉は、過去の改元の際に江戸時代だけで8回、計10回候補として勘案されているが、通算にして十一度目にして採用された。

### 2 大正

『易経』象伝・臨卦の「大亨以正、天之道也」(大いに亨(とほ)りて以て正しきは、天の道なり)から。「大正」は過去に4回候補に上がったが、5回目で採用された。

### 3 昭和

四書五経の一つ書経堯典の「百姓昭明、協和萬邦」による。漢学者・吉田増蔵の考案。なお、江戸時代にまったく同じ出典で、明和の元号が制定されている(「百姓昭明、協和萬邦」)。国民の平和および世界各国の共存繁栄を願う意味である。

### 4 平成

『史記』五帝本紀の「内平外成(内平かに外成る)」、「書経」大禹謨の「地平天成(地平かに天成る)」からで「内外、天地とも平和が達成される」

### 5 令和

出典は、日本最古の歌集「万葉集」の梅花(うめのはな)の歌三十二首の序文から。

「初春の令月(れいげつ)にして、気淑(よ)く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披(ひら)き、蘭は珮後(はいご)はい(こ)の香を薫す」

安倍晋三首相は談話で、「令和」という元号に込めた意味について、「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」と述べた。

『万葉集』を典拠にした理由について、「万葉集は1200年余り前に編纂された日本最古の歌集であるとともに、天皇や皇族、貴族だけでなく、防人や農民まで、幅広い階層の人々が詠んだ歌が収められ、我が国の豊かな国民文化と長い伝統を象徴する国書であります」と説明。悠久の歴史と四季折々の美しい自然。こうした日本の国柄をしっかりと次の時代に引き継いでいく」と語った。

いろいろな国内外からの賛否両論があった。

哀しいことに、歴史は人が望むようには進んでこなかった。戦争があり、果てしない民族間の争いがあり、お互いに傷つけ合い、殺意を持ち、富の偏在が弱き人々を苦しめつつ歩んできた。だからこそ人は来る時代に期待をかけて、新しい元号に願いを込めて歩いてきたのであろう。隣国など一部のものの勘繰りや思惑などに右顧左眊することなく世界の平和、人間的平等を実現すべく一歩ずつ足を前に踏み出す責任と気負いを自分たち一人一人が持ちたいものである。決して、実現できぬことではない。

毎日新聞が平和運動に取り組む大阪平和委員会青年学生部が憲法記念日の5月3日、大阪市内で12-34歳の計112名に行ったアンケートの結果を報じている。

『5月3日が何の日か?』の質問に答えられない人が69人(79%)もあり、憲法9条改憲反対をいう人が76名(68%)だったという。憲法記念日も知らない人が憲法論議に加わっているという陳腐さである。憂うべきはそのものが右傾か左傾かではない。何も考えないで『連呼』にだけ反応している群れがあまりに多いということだ。

