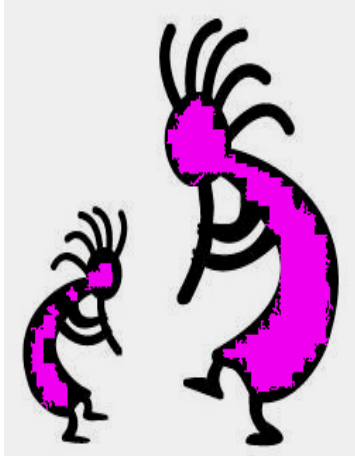


令和元年 8 月 (No193)

秋 山 医 院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315

# 医院だより



**八月** 別名 葉月(はづき)・建西月(けんゆうげつ)・仲秋(ちゅうしゅう)

中国では月に桂の木が生えていると考えられていて、その木の葉という意味で『葉月』とよばれているとのこと。

水辺

## 『八月の花』

向日葵(ひまわり)、朝顔、百日紅(さるすべり)、カシナ、オシロイバナ、大待宵草(おおまつよいぐさ)、百日草、下野草(しもつけそう)、鷺草(さぎそう)、ツクサ、コマクサ、ノカンゾウ、子鬼百合、夕菅、山百合

## 『八月の言葉』

もし神の刑罰というものがあるすれば、それは事業の失敗ではない、生活の困難ではない、家庭の不和ではない、実に、死そのものでもない。これらは皆艱難不幸天罰のうちに数えることができるものではない。もし神の刑罰というものがあるとすれば、それは神を知ることができないことである。未来と天国が見えないことである。聖書を読んでも意味が分からないことである。感謝の心がなくことである。俗人のように万事万物を見ることである。これが真の災難である。最も重い刑罰である。

(内村鑑三『統一の生』七月十四日)

## 『八月の暦』

- 一日 八朔、水の日
- 二日 青森ねぶた祭り、鬼貫忌  
何ゆへに長(なが)みじかある  
氷柱(つらら)ぞや (上島鬼貫)
- 四日 京都北野天満宮例祭
- 五日 山形花形祭り
- 六日 広島平和記念日、仙台七夕  
一説には広島での原爆により昭和20年12月までに14万人の方が亡くなっているといわれている。
- 七日 鼻の日
- 八日 立秋
- 九日 長崎原爆の日  
人口24万人のうち七万四千人が亡くなったといわれます。
- 十一日 山の日
- 十三日 月遅れ盆迎え火
- 十五日 旧盆、終戦記念日
- 十六日 月遅れ盆送り火
- 十八日 伝教大師誕生会
- 二十三日 処暑

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、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

### 三、外来の一部予約制の利用について

外来の混雑で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、電話でご予約ください。ご利用ください。

### 四、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	便秘について
火	ステロイドとは
水	夜中の歯痛
木	噛む力を鍛えましょう
金	こどもの夏風邪
土	金属アレルギー

### 、開院17周年記念コンサート

7月18日(午後七時から)当院待合室で華々しく開催されました。フルートの鶴淵千景さん、ピアノの田中悠一郎さん、譜面を飯塚友子さんにお願いしました。曲目は、

ダマース 演奏用ソナタ  
フォーレ コンクール用小品  
サンサーンス 鳥籠、白鳥

序奏とロンドカプリチオーソ

真夏の果実、雪の華、アイデア、家族になろうよ、未来予想図II など

# 琵琶湖周航の歌

作詞 小口太郎  
作曲 吉田千秋

黄金の波に いざこがん  
語れ我が友 熱き心(むね)

一 われは湖(うみ)の子 さすらいの

旅にしあれば しみじみと

昇る狭霧(さぎり)や さざなみの

滋賀の都よ いざさらば

二 松は緑に 砂白き

雄松(おまつ)が里の 乙女子は

赤い椿の 森かげに

はかない恋に 泣くとかや

三 波の間に間に 漂えば

赤い泊火(とまりび) 懐かしみ

行方定めぬ 浪枕

きようは今津か 長浜か

四 瑠璃の花園 珊瑚の宮

古い伝えの 竹生島(ちくぶしま)

仏の御手に 抱かれて

眠れ乙女子 安らげく

五 矢の根は深く 埋(うず)もれて

夏草しげき 堀のあと

古城にひとり 佇(たたず)めば

比良も伊吹も 夢のごと

六 西国十番 長命寺

汚(けが)れの現世(うつしよ)遠く去りて

(大正七年)

三高(現在の京都大学)水上部で毎年七月に行われる「琵琶湖周航」は、明治二十六年から始められ、現在も行われている伝統行事です。大津市内の三保が崎から出たクルーは進路を真北にとり、左手に比叡山、比良山地を見ながら雄松を通り今津に向かう。琵琶湖最北の島、竹生島から長浜、彦根、長命寺を通り、出発点の三保が崎に帰る全長百五十キロのコースで、四泊の日程を要する厳しい冒険の旅と言われています。

大正六年、水上部員だった小口太郎が七五調の歌詞の一部をつくり、仲間の部員が、当時よく歌われていた『ひつじ草』という歌のメロディを当てて歌ったところ歌詞とメロディが見事に合致し、大正七年、「琵琶湖周航の歌」として完成した。

原曲の『ひつじ草』は、イギリスの詩「睡蓮」を吉田千秋が翻訳し、作曲したもので、大正4年雑誌『音楽界』に発表されていたものであった。吉田は十五歳で結核にかかり、明治四十五年に東京農大に入学したが、病状悪化で同年生まれ故郷の新潟新津に戻り大正八年、二十四歳

で亡くなっている。

小口太郎は、明治三十年、長野県岡谷市に生まれ、三高を卒業し東京帝大(現在の東京大学)理学部に進み、「有線および無線多重電信電話法」で各国の特許を取得している。その後「東京帝大航空研究所」に勤務していた時は、物理学者で随筆家の寺田虎彦が研究所所員として勤務しており、指導を受けていた。のちに神経症で東京多摩の病院入院中、自ら命を絶ってしまった。

「琵琶湖周航の歌」は「水上部歌」として誕生しやがて三高の「寮歌」となる。さらに町へ流れ出て、昭和三十年中ごろからは「うたごえ喫茶」などの愛唱歌として親しまれ、全国に広がった。昭和四十六年、加藤登紀子によって歌われ、大ヒット曲になりました。

学習研究社『私の心の歌 夏』参考

# けんこう (一一七)

## 肥満 2019

### はじめに

肥満について次のように整理し、説明します。

1. 日本人は**軽度の肥満でも**病気が起こしやすい。

肥満の原因と太る仕組みは、何でしょう？

2. **肥満改善は**、糖尿病などの生活習慣病をはじめとした様々な**病気のリスクを下げる**ことにつながります。

3. 「**内臓脂肪型肥満**」タイプの**肥満は様々な病気を引き起こすため、早急にダイエットを始める**ことが必要です。

4. 健康的に内臓脂肪を減らし継続できる**ダイエット法**とは？

### 一、日本人の肥満の特徴

まず、日本における肥満の割合は、成人男性で**31.3%**、成人女性で**20.6%**です。

欧米に比べて日本人の肥満の程度は軽いとされていますが、日本を含むアジアの人

々は、軽度の肥満でも病気を発症しやすいとされています。

### 二、肥満の原因

その理由は内臓脂肪にあると考えられています。内臓脂肪蓄積によっておこる病気のリスクが高くなるからです。

なぜ太るかという**と、食事から摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回ってしまう**からです。そのため余ったエネルギーが脂肪として貯まってしまうのです。その背景には次のことが考えられています。

① **食へ過ぎ・運動不足**：中高年以降では、運動する習慣が特にない人では同じ食事量だと基礎代謝量低下のため代謝されないエネルギーが余ってしまうからです。基礎代謝量は10歳代をピークに徐々に低下します。  
② **ストレス・心配事が多い**：ストレスが多いと交感神経が活発化し、食べる量が増え、食べたものの代謝が滞り、脂肪が増えていきます。ストレスのやけ食いも肥満の一因となります。

③ **不規則な生活、寝不足、寝過ぎ**：夜勤残業などで不規則な生活が続くと、適切な時間に食事がとれなかったり、外食が多くなり**食生活の乱れから肥満になります**。寝不足や寝すぎでは食欲を抑えるレプチンとい

うホルモンの放出が減り、逆に食欲を増すグレリン分泌が増えて**食へ過ぎによる肥満**につながると言われています。

### 二、肥満の判定

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」)

世界的には、体格を示すBMIが30以上の場合**肥満**とされますが、日本人の場合、BMIが25以上30未満の**軽度肥満**でも、健康への影響が大きい**危険な状態**だと判断されます。

### 三、肥満の悪循環

少し太ってきたかなという状態をそのままにしておくと、さらに**肥満が進んでなかなか痩せられなくなり**ます。これを**肥満の悪循環**と言います。

脂肪細胞は体の機能を整える様々な生理活性物質やホルモンを放出しているが、そのう



ちの一つである**レプチン**は、体の脂肪を一定量に保つ働きを持っています。脂肪細胞に脂肪がたまり過ぎるとレプチンの働きが止まってしまう。

#### 肥満の悪循環に陥らないための工夫

① 毎日体重測定、記録 食事量や内容もメモしておくと有益です。

② 食事の内容に気を付ける。食物繊維を多く含む食品は、エネルギー量が少なくエネルギーの取りすぎを防ぐためにダイエットに適しているといわれます。

**肥満と腸内細菌との関連が注目されている。**

肥満のある人は、肥満を抑制する働きがある短鎖脂肪酸を作り出す腸内細菌が少ないと考えられています。食物繊維は腸内でこの短鎖脂肪酸に変わるので、肥満改善に効果があるのではないかとされています。

#### 四、肥満の全身への影響

肥満は全身にどんな影響を及ぼすかについて示します。

- ① メタボリックシンドローム
- ② 高尿酸血症↓痛風
- ③ 狭心症・心筋梗塞
- ④ 脳梗塞
- ⑤ 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

⑥ 腎臓病

⑦ 月経異常・不妊

⑧ 睡眠時無呼吸症候群

⑨ 膝・股関節・背骨・手指などの関節疾患

⑩ 癌

#### 五、内臓脂肪と異所性脂肪

健康に影響を及ぼす内臓脂肪

内臓脂肪がたまり過ぎる

↓ 脂肪細胞に炎症が起きる

↓ 脂肪細胞から

TNF- $\alpha$ 、アディポネクチン、アンギオテンシンノーゲン、PAI-1

などの生理活性物質に異常が起きる

↓ 糖尿病、高血圧、心筋梗塞・狭心症、がんが起きやすくなる

**健康に影響を及ぼす異所性脂肪**

本来は脂肪がたまらない場所に蓄積する

1. 脂肪肝

肝臓の細胞に炎症↓肝硬変・肝癌

2. 脂肪筋

血中のブドウ糖を筋肉内に取り込めない

↓ 糖尿病発症しやすい

3. 脂肪睥

インスリンの分泌が障害

↓ 糖尿病を起こしやすい

#### 六、肥満による病気を防ぐには

内臓脂肪、異所性脂肪の特徴について

① 内臓脂肪や異所性脂肪には

「たまりやすく減りやすい」という特徴があります

② ダイエットで体重を減らすと、内臓脂肪、異所性脂肪も減っていくことがわかっています

#### 七、ダイエットが必要かどうかの目安

BMIだけで判断することなく、

① メタボリックシンドローム

② 肥満に伴う病気があるかを考えることが重要です

## 自分の肥満のタイプを知ろう

**肥満のタイプを知る方法**

**チェック1**  
へそ周りの腹囲を測る

へその高さにメジャーを合わせて腹囲を測る。皮膚の上から直接測ること。より正確に測るために、家族などほかの人に測ってもらってもよい。

息を吐く  
へその高さで測る  
メジャーは床と平行に

男性 85cm以上  
女性 90cm以上

**内臓脂肪型肥満**

**チェック2**  
おなかをつまむ

おなかに軽く力を入れ、へそ周りの肉がつまめるかどうかをチェックする。内臓脂肪型肥満の判定基準に当てはまらないのに、肥満があるという場合は、皮下脂肪型肥満の可能性が高いと考えられる。

しっかりつまめる人は

**皮下脂肪型肥満**

女性のほうが男性より基準値が高いのは、内臓脂肪の量は同じでも、女性は皮下脂肪が付きやすいため、おなかをつまみやすい。



## 八、内臓脂肪型肥満のダイエット

内臓脂肪は皮下脂肪よりたまりやすくなるという特徴がある。

3〜6か月で、現体重の3%減量。

わずか3%で、

- ① 血圧
- ② 血糖値
- ③ 脂質

の改善がみられる。

## 九、皮下脂肪型肥満のダイエット

内臓脂肪に比べると落ちにくいので

3〜5%/6〜12か月

減量を目標に。

ウォーキング、自転車こぎなど、エネルギーを消費しながら、筋肉量を増やす運動がお勧めです。筋肉がつくと、ダイエットのリバウンド（体重が元になること）が起きにくくなる。

皮下脂肪型肥満は、内臓脂肪型肥満のように高血圧、糖尿病などを引き起こすリスクは低く、今すぐにダイエットの必要はないが、放置により、膝や股関節、背骨などの負担となつて、関節疾患を招く場合があります。

また、眠っている間に一時的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群も、皮下脂肪が气道を圧迫して狭くなるのが原因の一つとして考えられています。

女性の場合、肥満があると月経異常や不妊につながりやすいことがわかっています。また閉経後の女性では、乳がんの発症との関連もわかっています。

「皮下脂肪型肥満だから大丈夫」などと考えずに、時間をかけて体重を減らすとよいでしょう。

## 十、特定健診のすすめ

生活習慣病のリスクが高い内臓脂肪型肥満の早期発見をめざすシステムが整っています。年に1回の特定健診健診（通称・メタボ検診）です。40〜74歳までが対象です。

## 十一、健康的に痩せるには

**ダイエットの目標は体重を減らすことではなく、病気の予防と健康維持のためです。**

1. 急激な減量をしない  
筋肉量も減ってしまう↓消費エネルギー減少  
↓痩せにくい
2. 3%ダイエット・・・3〜6か月かけて
- 例：体重60kgの人 1. 8kg 3〜6か月で
3. 毎日の体重測定・・・体重増減の原因に気付く
4. 毎日同じ時間、同じ状況で量る（起床、排尿後がお勧め）
5. 大きな原因は、食べ過ぎ  
毎食ご飯を50g減らす（1日200Kcal減）
6. 基礎代謝量が中年期以降に減ることを知る
7. 無意識に食べることに注意する  
早食い、つまみ食いは自覚しにくい

8. 『ながら運動』のすすめ

- ① 洗濯物を干しながらスクワット
- ② テレビを見ながら踏み台昇降
- ③ 座ったまま上体ひねり、背中のスクワット

- ④ デスクワークの多い人は30分位に1回は立ち上がって歩く

院長のひとりごと(百六十四)

ひげひげ

◇診療をしていると、いつもと違ってひげが伸びたまま入ってくる患者さんに出会うことがある。

「今日はしごとはお休みですか？」

と尋ねると、一瞬、動作が止まって、

「ああ、そうだ」

と髭の生えた顎をさすりながら答える。

そのまま会話がとぎれ、無感動に診療が始まっていくと何となく味気ない気が診察室に漂う。

◆開業したばかりのころだったが、八十をいくつも超えられたご婦人が、いつも和服で来院され、一杯おしゃべりをされ帰って行かれた。ふと見ると、唇とほおに申し訳程度に朱がついていて、それも急いでお

家を出てこられたものか、紅が唇からはみ出ているのだが、このようなく近所の診療所にさえこんな身支度をされて来られるお姿に頭が下がった思い出がある。

オシロイバナ



いあごきり

◇子供のころから臆病で、父や姉兄などからはよくからかわれたものであるが、暗くなつてから一人で山の神社にやらされたり、提灯をつけてまつくらな土蔵に物を取りに行かされたりした。

◆学生のころ、土曜の講義が終わると前橋駅から渋川駅までバスで行き、上越線で帰省

することが多かった。塩沢駅で降りて4キロの真つ暗な道を山に向かって歩くのだが夜の九時を過ぎると人氣が全くない。人家は道筋からは結構離れたところにあつた。途中には墓地があつたり、往時、露天の火葬場があつたと言われている近くをゆくわけだから、氷のように固まって、下を向いてひたすら家に向かって歩いたものだった。



◇父は、自分の母親が亡くなった時に、母に会いたさに暗がりだけを求めて歩き回つてみたことがあつたそうだが、とうとう会えなかつたという。お化けや幽霊はいないが、墓地には、悪戯好きの若い衆が人を驚かそうとして隠れていることがあり、そちらの

ほうが怖いと話してくれた。だから、私もお化け幽霊はいないものと信じた。

◆深夜に診療所で仕事をするところがあり、待合室を覗いたときふと誰かが出入り口の向こうを通り過ぎたように見えることがある。亡くなられた人が訪ねてくれたような気がした。

「ああ、挨拶に来て下さったんですか、それでその後はどうですか？」

と、心の中で声をかけている自分に気づくことがあります。

「おやおや、臆病者だったおまえが・・・」と言っている父の視線を感じます。

たしかに今日では、無差別に銃を撃ったり、ガソリンをまいて、他人の人生を奪ってしまふような事件のほうが、格段に恐ろしい世の中です。

ご挨拶に来て下さった方を、懐かしくこそ思え、怖がることのあるわけがありません。



## 逆転

◇開業して二十年近くなると、当時よちよち歩きで親の足の周りに付きままとつていた幼児が親の身長を遥かにしのぐ身長になり、母親を見下ろすくらいになる。無愛想な態度にしてはお母さんに付き添われようと受診して来る場面によく出会う。一般に口が重く、目も合わせずにブスツとしている姿を見て、「おー偉くなつたもんだね」と心の中で思ってみている。

『○○君は、三歳の時、初めてここに来ただよ、まだこんだったんだけど、ずいぶん大きくなつたねえ・・・』と語りかけると、一瞬キョトンとして、それから、こ生意気な髭面が、にこりと崩れて、むかしのあどけなさがあふれだしてくる。

そんな再会・・・開業医の醍醐味。

◆姑の受診に付き添ってきたお嫁さんが、ある日を境に、姑さんに命令口調で話し始めたので驚いた。こちらが様子を聞いても、嫁さんの顔色ばかりうかがいながら、それでもようやく答えてくれるがなんともまだらつこしい。何とか明るい笑顔を引き出そうとして話しかけても、お

嫁さんがむすつとしていっていると、笑いかけた顔がすぐにこわばってしまう。

自分が辿ってきた道、これから辿る道、というだけでは済まされない日本人の心の貧弱さ。こういう診察は気が重く、早く終わりにしたい。

◇往診していたあるご家庭で、ご高齢の舅さんの介護をかがいしくやられているお嫁さんを見ることがあり、清々しい思いをしたことがあった。

◆ご主人や姑さんの見ている中で、「お父さん」と声をかけて体を拭いてあげたり、下の世話もやられている。舅さんは体は少し不自由でありこそすれ、体格も気持ちもしっかりされた方だったが、奥さんや、娘さんでもこのようにはいくまいと思うほど素直に身を任せておられた。

◇何が違うのか、とずっと考えてきたがわからなかった。最近その舅さんが亡くなられた。救急車で運ばれて、状態が少し落ちついたので、病院に付き添っていた息子さん夫妻がいったん家に帰ろうとしたときに

『ありがとう』

と声を振り絞るように出されたとのこと。そしてそれが最後の会話になったと後で知りました。



◆まさに、舅、嫁さんの間に長い間培われてきた信頼と尊敬・感謝の念をお互いに醸成していたからのことだったのでしょうか。みんなが誰に対しても、こんなお別れができたなら、いいなと思います。

◇旧約聖書「ルツ記」に夫を亡くした女性ルツが姑ナオミとともに暮らし、ついには姑の親戚ボアズと結ばれ、そのひ孫にダビデが生まれ、さらに二十八代あとにキリストが生まれるというドラマが描かれています。隣人を愛することは神を愛することにつながり、それで神様から祝福を受けることになるのでしょうか？



### 開院十七周年記念コンサート

◇コンサートの十五年間の芳名帳です。他事ながら、歴史を感じていただけますか？



◆開院を計画した時、院内で小コンサートを開きたい希望がありました。そこで待合室の天井をできるだけ高くしてもらいました。◇家内が助産師をしていて、最初のお子様の新生児訪問の電話をいただいたのが、フルートの鶴渕さんでした。

◇1周年には小林寿楽寺先代ご住職関原光庸師に「人間の生き方」という講話をしていた

できました。

2周年は鶴渕千景さんのフルートで町田文善さんのギターという珍しい組み合わせ、以降はフルートとピアノの組み合わせです。

- 三〇八周年 吉村武浩さん
- 九〇十周年 田中悠一郎さん
- 十一〇十二周年 渡会 京子さん
- 十三周年 田中悠一郎さん

◇今年のコンサートが終わるとすぐに来年の予定を立て、当日はもちろん、それまでに何回も前橋で打ち合わせをやっておられるのだとこのことです。頭が下がります

開演前の打ち合わせ





◆息の合った演奏と観客のみなさんとの語ら  
いが、この医院でおこなわれるコンサートの特  
徴です。子供さんも数人おられ、コンサート  
を機会に、音楽や、フルート、ピアノに興味  
を持つてくれたという話を聞くと本当にう  
れしく感じます。







また来年、コンサートでお会いしましょう、皆様お元気で。皆様に支えられて、医院もコンサートもここまで歩んで来れましたことを忘れません。心から感謝申し上げます。

