

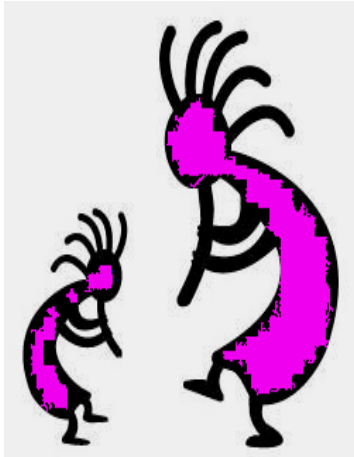
令和元年 12 月 (No197)

秋 山 医 院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

医院だより



十二月 別名 師走(しわす)・建丑月(けんちゆうげつ)・季冬(きとう)

「師」は、禅師と呼ばれたえらい坊さんまで忙しきで走り回るから師走といったが、現在では一般に先生のことを師ということから人に物を教える先生まで走る月とも解釈されている。しかし最近では、十二月のみならず一年中走らされている教師もおり、教師に余裕が無ければ生徒は育つまい。

他に、極月(ごくげつ)、窮月(きゆうげつ)、除月(じよげつ) 臘月(ろうげつ)、春への期待を込めて春待月、梅初月(ばいしよつき)などがある。

『十二月の花』

竜胆(りんどう)、磯菊、石路(つわぶき)、菊、柊(ひいらぎ)、山茶花(さざんか)、など



『十二月の言葉』

慰められんと欲する者は慰められない。慰めんと欲する者のみ慰められる。助けられんと欲する者は助けられない。助けんと欲する者のみ助けられる。教えられんと欲する者は教えられない。教えんと欲する者のみ教えられる。主の言いたまえるがごとし。すなわち「なんじら、人に与えよ。さらばなんじも与えられるべし……なんじらが人を量るところのその量器(はかり)をもて、なんじらは人に量らるべし。」(ルカ伝六、三八)と。自己の弱きをのみ悲しみ、自己の不足をのみ、かこち、自己の痛みのみを感じて、ただひとえに人に慰められんと欲し、助けられんと欲し、導かれんと欲する者は、いつまで待つも、慰められず、助けられず、導かれないのである。慰められんと欲するか、自ら進んで、自己よりも不幸なる人を慰めよ。助けられんと欲するか、自己よりも弱き人を助けよ。教えられんと欲するか、自己よりも愚かなる者を教えよ。まず与うるにあらざれば得るあたわず。人を量るその量器をもつて量らるべし。

(内村鑑三『統一日一生』十月二十日)

『十二月の暦』

- 一日 映画の日、鉄の記念日、世界エイズデー、
- 三日 障害者習慣、秩父夜祭、カレンダーの日
- 五日 大雪
- 八日 こと納め、針供養、納めの薬師

太平洋戦争開戦記念日(一九四一年)

九月 漱石忌

十日 世界人権デー、納めの金毘羅、

三億円事件(一九六八年)

十四日 赤穂浪士討ち入り(一七〇二年)

東京高輪泉岳寺義士祭

十八日 納めの観音

二十一日 納めの大師

二十二日 冬至

二十三日 平成の天皇誕生日

二十四日 クリスマス・イブ、納めの地藏

二十五日 クリスマス。終い天神、蕪村忌

二十七日 官庁御用納め

三十日 初の地下鉄

三十一日 年越し、大払い、除夜の鐘、男鹿

なまはげ、出羽三山松例祭

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

平成三十二年神宮館運勢暦(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してください。

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、十二月二十二日(日)は当番医で、朝9時から午後6時まで受け付けております。ご利用ください。

い。

い。

三、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、救急の人や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は

☆**1時間2名**ずつ、予約制で診療を行って

ますのでご利用ください。

前日までの診療時間内に来院されるか電話で

受付しておりますので、ご利用ください。

なお、予約を取っていただいても重症者の処

置などで予約時間内に診察できないことが

ありますが、医療機関としての事情をご理解いただきたく存じます。

ご意見、ご助言等ございましたら、玄関にあるご意見箱か、職員、院長までお話しいただければ参考にさせていただきます。

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.raijin.com/kenko/>

月	歯ぐきの出血
火	乾癬(かんせん)について
水	歯並びと食生活の関係
木	もの忘れが気になったら
金	唾液のはたらき
土	乳腺の炎症

大きな古時計

訳詞 保富康午
編曲 H・C・ワーク

一 大きなのつぼの古時計

おじいさんの時計
百年いつも動いてた
ご自慢の時計さ
おじいさんの生まれた朝に
買ってきた時計さ
今はもう動かない
その時計

*百年休まずに
チクタク チクタク
おじいさんといっしょに
チクタク チクタク
今はもう動かない
その時計

二 何でも知ってる古時計
おじいさんの時計
きれいな花嫁やってきた
その日も動いていた
うれしいことも悲しいことも
みな知ってる時計さ
その時計
(*くりかえし)

三 真夜中にベルが鳴った

おじいさんの時計
お別れの時がきたのを
みなに教えたのさ
天国へ上るおじいさん
時計とお別れ
今はもう動かない
その時計
(*くりかえし)

イギリスのダーラム州のピアスブリッジとい
うところにあるホテルのロビーに昔からの大
きな時計が、針が止まったままで置いてあ
るといふ。

その昔、このホテルはジエンキンスという兄弟
によつて営まれていたが、兄の方が生まれた
日に両親が買ったのだという。時計は正確
に時を刻んでいたが、ある日弟が病気で突
然逝つてしまった。それから時計が一日
に十五分も遅れるようになってしまった。
修理をするが直ることがなく、一年以上た
つたある日、今度は兄が亡くなってしまつ
た。集まった仲間たちが驚いたことには、時
計は兄が亡くなった十一時五分を指した
まま止まっていたという事です。

まるで兄の死を悲しんでいるようだ。兄と
一緒に弟のいる天国に召された、とそこに
集まった人たちは口々に言ったということ
です。

一八七四年、劇場公演の巡業のためにこ
を訪れたアメリカ人作曲家ヘンリ・クレ
ークはこの話を聞いて一八七六年
「Grandfather's Clock」としてアメリカで
発表し大きな反響を呼んだ。

ワークはその後「久しぶりにおじいさんの家
を訪ねてみると、あの古時計が壊され、捨
てられていく」というショッキンクな光景を
描いた続編をつくり、一八七八年に出版し
たという。なぜこのような残酷な内容を書
いたのか謎のままである。
なぜなら、古時計は今でもジョージホテル
のロビーに、十一時五分を指したまま眠り
続けているということだ。



学習研究社『私の心の歌 冬』から一部引用

けんこう (百二十一)

ノロウイルスについて

はじめに

冬はノロウイルスによる胃腸炎が増える季節です。正しい知識を持って対応すれば感染は防ぐことができ、また感染しても大きく体調を壊さずに済ませ、また周囲への感染を広げずに済ませることができます。

(NHK『きょうの健康』十二月号(2019年)ほかを参考にしました。)

一、ノロウイルスとは？

次の特徴があります

- 1 毎年十一月〜一月に流行する感染性胃腸炎の原因ウイルス
- 2 ヒトの手指や食品を介して感染、嘔吐、下痢、腹痛を起こす
- 3 治療薬、予防ワクチンはない
- 4 抵抗力の弱い老人や子供で、嘔吐物で肺炎や窒息することがある
- 5 感染力が非常に強い

二、感染経路は？

- 1 汚物による接触感染
感染者のふん便や吐物から、手指を介して感染する。
- 2 汚物による飛沫感染
カーペットなどの吐物の消毒が不十分で、乾燥して空中に舞い上がったウイルスを吸いこんで感染する。
- 3 調理による接触感染
感染した人が調理をすることで、食品や食器、調理器具を通じて感染する。
- 4 食事による感染
ウイルスに感染した牡蠣などの二枚貝を、生または十分に加熱せずに食べて感染する。

5 飲料水による感染

ウイルスに汚染された井戸水や水道水を飲んで感染する。

三、どんなところで感染が起きているか？

発生場所の約7割は飲食店で最も多く、次いで旅館、弁当の仕出し屋と続きます。食べ物に関する場所や人が多く集まる所にノロウイルスの危険が潜んでいます。

四、感染すると、どうなるか？

感染すると、
1〜2日で発症。嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こし、発熱することはあっても、高熱になることはあまりありません。
通常、これらの症状が1〜2日続いた後、自然に回復するが、
高齢者や子供の場合は、1日に20回以上の下痢を起こし、脱水症状などで入院が必要となる場合があります。
また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪症状だけの場合もあります。
しかし、そのような人の糞便にも発症者と同じほどのウイルスが潜んでいるため、二次感染の予防対策に注意が必要です。
感染後2-3日で快方に向かいますが、

1〜2週間から1ヶ月間は糞便中にウイルスを排出し続けます。

五、ノロウイルスに感染してしまった！

- 1 治療薬は無いので、対症療法
- 2 下痢、嘔吐が続く場合、こまめに水分摂取、口を湿らせるだけでも良い。イオン飲料がよい。
- 3 下痢はウイルスを体外に出すための反応↓強い下痢止めは禁止
- 4 尿の回数が少ない、色が濃い、口の中が渇く、皮膚がカサカサになる、元気がない、目がうつろ、は脱水のサイン。 ↓医療機関へ



六、予防について

感染の多くは、人の手にウイルスがつくことから始まります。したがって感染予防のためには、こまめに手を洗うことが大切です。

- 1 手を洗うタイミング
 - ① 帰宅時
 - ② トイレのあと
 - ③ 調理の前
 - ④ 肉・魚・野菜などの食材を扱った後
 - ⑤ 吐瀉物の処理のあと
- 2 手の洗い方のポイント
 - ① 石鹸で手についたウイルスを洗い流す。泡を立てて手の隅々まで洗い流水で流す。
 - ② アルコール消毒剤は効きにくい。

七、吐瀉物からの感染防止

吐瀉物に含まれるノロウイルスを確実に死滅させる方法には次の2つの方法がある。

- 1 次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- 2 加熱処理(85℃以上で、90秒間以上)

次の順に行う

「準備」

- ① 窓を開けて換気しながら行う

- ② マスク、手袋、エプロンを使用する
- ③ 濃度0.1%の消毒液を作る。誤飲しないように取扱いに注意する。

「拭き取り」

- ① 吐瀉物全体を紙タオルで覆い、その上から消毒液をかける。新しい紙タオルで外側から内側に吐瀉物を集め、ごみ袋に入れる。
- ② 吐瀉物を取り除いた後に紙タオルをかぶせ、その上から消毒液をかけて10分間ほど放置する。
- ③ 消毒液に浸した紙タオルで周囲を広めに拭き、そのあと水拭きする。

「後始末」

- ① 使った紙タオル、マスク、手袋、エプロンをすべてごみ袋に入れて密閉し(ごみ袋にも消毒液を入れることが望ましい)、自治体が定める方法に従って廃棄する。
- ② 薄めた消毒液は時間がたつと効果が亡くなるので、そのつどつくり、使い切る。
- ③ 石鹸を使って念入りに手を洗う。

*じゅうたんなど、消毒液を使えない場合は、洗剤をかけて吐瀉物を拭き取り、水拭き後、スチームアイロンで加熱処理する。

八、胃腸炎の症状への対処

・激しい下痢やおう吐などの症状には脱水に注意して療養すれば3日間くらいで自然回復します。

・水分は、電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクなどで補給します。乳幼児や高齢者で水分補給が十分できないときには医療機関に受診する。

・嘔吐物による窒息や誤嚥性肺炎の発症に注意する。

九、症状が治まった後の対処

・1〜2週間は便の中にノロウイルスが排出され続ける。

・洗面所のタオルの共用は避ける。

・トイレは次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。便座や洗浄レバー、ペーパーホルダー、ドアノブなどは濃度0.02%の消毒液で拭く。

・手洗いを念入りに行う。

*消毒液の作り方。

濃度0.1%の消毒液は、水1リットターに、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)20mLを混ぜます。

濃度0.02%は塩素系漂白剤を4mL



院長のひとりごと(百六十七)

三畳一間

◇本籍は前橋だが、日曜の夜から土曜の夕方までは藤岡で暮らしている。前橋では3人暮らしのところは3月から次女の家族が3人加わり、十一月には四女の出産後3人加わり、一カ月間は一挙に9人家族になった。長女が帰省すると十人という大家族でこの人数は子供のころの家族九人を凌駕し、うれしい悲鳴である。

◆週に1回だけ帰る私としては、寝場所を探して、どこにでもめぐりこめるわけではないから、書齋に使っていた部屋に造築以来初めて布団を敷いて、三、四日間、三畳弱の狭い部屋で本に挟まる栞(しおり)のように薄べらに寝て過ごす経験をした。

◇眠りに入る前に天井を見上げながら、ふと五十年以上前に東京池袋のアパートの三畳間で経験した大学浪人生活を思い浮かべた。そこでは眠る前にはいつも天井の板の節目をながめていたものであった。都会に不案内な父が、同じ村から出た安次さんという人に頼んでわたしの二浪の住処を探してもらったのである。

寝る前、起きた時に気持ちを引き締めよう

と何か根性格言のようなものを書いて天井に貼り付けておいた。

◆海のものとも山のものともつかないような自分を、ヨガのすねを削って勉強させてくれるには父にも大いに葛藤があったに違いない。

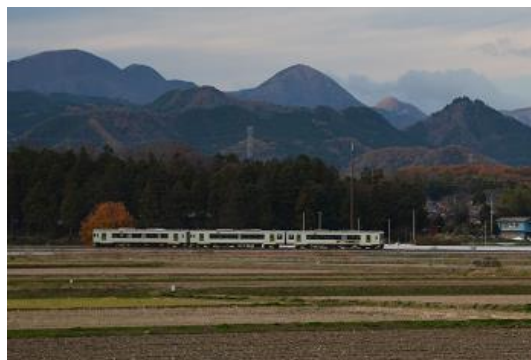
高校3年生の一人息子と二人暮らしの50歳過ぎのおばさんも住人でかつ大家さんから合計十世帯くらいあるアパートの采配も任されていたようだった。片目がつぶれていて不揃いの歯が唇の外にはみ出し、しわがれ声で話すこの女性はまるで黒沢明の映画に出てくるような迫力のある顔で私たちに対応し、なにか厄介者を預つてしまい迷惑だけでも仕方なくやつてあげると、立っていった。こちらは金縛りにあつたように緊張して声も出せないでいると、中学を卒業してすぐに東京へ出て、洋裁屋を立ち上げ、ふるさとの村から来た子女を育ててきた苦労人の安次さんが、何やらびしゃりというおぼろげな声で、何やらびしゃりというおぼろげな声で身を引きつけて黙ってしまった。

◇何とかここで辛抱してくれ、と祈るような顔色をしていたなど、父の表情、心情を今でも思い遣る。大地主の末っ子で生まれた

父に祖父は、これからは農業だけではやっていけないから教師になれと連れ歩いて師範学校に入れてくれたのだという。というのが長兄が日露戦争で戦死、次兄に家を継がせようとしたが子供がおらず、家の将来が危ぶまれたからである。結局父は新潟県内を教員として転々としたあと、戦後の一番大変な時期に次兄の養子として家に入った。子のない次兄夫婦の負債と農地解放の嵐の真只中だった。祖父と末っ子だった父の姿に、父とやはり末っ子の自分の姿を重ね合わせ、さぞかし父は無念だっただろうと思うことがたびたびあった。そして次の時代に歩み出させようと自ら末っ子を連れ歩く父親のすがたが重なるように見えた。

◆共同炊事場で米を研いでいると、こわいおばさんよりはもう少し若いお母さんが『よくやっているね』と声をかけてくれた。『明日は大学が休みだから、大学に行つてみようかと考えている(?)』などとにやりと話しかける大学生がいた。この学生さんとは、ドストエフスキーの「罪と罰」の話が出た時、私は二回読んだが、主人公の名前ラスコーリニコフを覚えてただけであとは何も残っていない、と話したら、

「あの本を読んで何も感じないという反応はとても異常だ」と真顔で批評してくれた。



運行再開した八高線

◇三畳一間で四千元の家賃だった。窓の外が汲み取り口で窓を開けられず、ある夏の暑い休みの日に米を研いでそのまま予備校の自習室に行き、自習して帰ってきてみると、研いだ米から泡がぶくぶくと出ていた。家から持ってきたお米を捨てるのも親の気持ちを無駄にするようで、まずは炊いてみようかと電源を入れたが、しばらくすると酒のようなにおいがしてきて、醤油ご飯のように赤くなつたので、

やはり無理だ、ともったいなさに泣く泣く新聞紙にくるんで捨ててしまったこともあった。

◆おばさんと高校三年生の息子さんはしょっちゅう口喧嘩をしていて、薄い壁一つの私の部屋になんでも聞こえてくる。ある時は「おわいや列車？」とか言っていたので、辞書を引いたら、都会では糞便を運ぶ電車でもあったのか、『汚わい』汚穢『糞便』を農村に運搬する列車だと勉強させてもらった。こんな言葉がかえって都会に残っていたのが面白かった。尿尿を近郷の農家が肥料として買って、育てた野菜を都会に返すという循環は江戸時代からあり、町が清潔であったゆえんでもあり、都会は野菜の供給を受けることができた。

◇ある時は私のことが話題になっていた。母親が私のことを話している。二浪して医学部に入ろうとしているのだと話すと、「あんなにぼけーっとしていて医学部に入るわけがないだろう？」と母に言い返していた。私の胸にはグサリどころか、「あー、あのぼけーっとして、という表現はうまく言ったものだなあ」と感心し、腹も立たなかった。まあ自分は

そんな風に見えても仕方がないなと不思議に納得できた。



◆洗濯はアパートの中の流し場と、外にあった流しでやったが、冬の日曜日の朝、外の流しで洗濯をしていたら、目の前に人が立ったので誰かと見上げたところ、すぐ上の兄貴であった。

◇わたしがくしゃくしゃなズボンをはいて、寒空に湯気を吐きながら洗濯をしている姿を見て、「おい、お前大丈夫か？」と恐る恐る声をかけてきてくれた。

面白いことに勉強が気持ちよく進んでいて晴れ晴れしていると、自分の身なりがちっとも気にならないのだが、逆の場合は、途端に自

分がみすばらしく見えて人前を歩くのがつらかった。

◆この兄は高崎で臨時教員として働いていたが、電気ストーブ、アームライト、ズボン、着るものを持って時々たずねてきてくれた。

「俺の初任給だ」と持ってきてくれた時には、尋ねてくれたうれしさを、手紙に書いて母に送った。

後に私も群馬に住むことになり、近くにいるいつも心配してくれていたが、数年前にその死を私が看取ることになってしまった。

◇わたしの一生で将来、同じようにひとりぼっちで3畳一間の生活をしているような状況になったとしたら、それは自分が落ちぶれて人生の落伍者になった時だろうな、と思つたことを母に書いた。そうならないように頑張りなさい、と母からの返事がきた。

◆アツと、思い当たって驚いた。浪人時代に3畳一間で考えていた自分の将来の姿とは今この書齋で縮こまって、でもなんとなく郷愁に浸って心地良く過している、この姿のことではないのか、と。

捨てられず積み重ねられた多くの本や日記帳、自分の手術記録などは、多くの出会いの命がけの貴重な記録であるが、今は何の価値もないように見えて来た。それでは50

年前と今の3畳間に丸まっている自分と何が違うのだろうか。

◇五十年間の歩みの果てにたどり着くところがこの三畳一間だったとすれば、五十年間の歩みとは何だったのだろうか、何の意味もない歩みだったのか？

◇私はいま三畳一間にいて手足を伸ばすにも不便な状態にいても、とても心豊かな気持ちになっている。今いる環境がいかなる環境でも自分が平安な気持ちでいられるかどうかはその部屋の大きさ・華美さ・快適さによるのではなくその3畳間に至るまでの経過の豊かさによるのではないのでしょうか？

◆それでは経過の豊かさとはなんのでしょうか？

それは、...

「ある人との出会いが自分に良い感化を与えてくれたという経験」が沢山あり、また「私の善意でやったことが、他人によい感化を与えた」という(自己満足ではなく神の視点からみた満足度、よくやったねという「お褒めの言葉・声を神からかけていただけたことを実感すること」
...なのかなと考えています。

◇わたしもまだ幾ばくかの命が残されているのであるからには、最後の息まで、少しでも多く他人の幸福に寄与することを自分の余命に課してみようか。

狭い書齋に敷いた布団の中で夢想してみた。

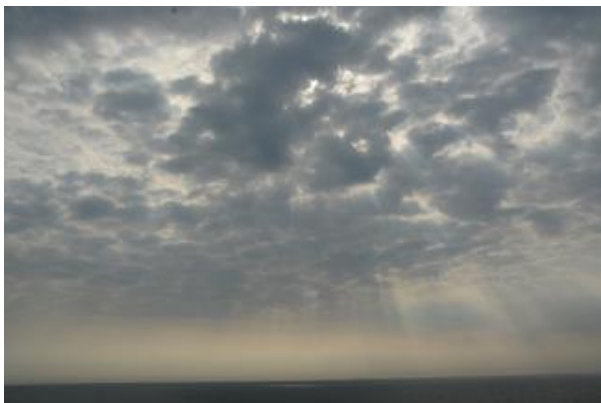
◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇：◇

平成から令和にかわった年、
暗いこと・残念なことでは、

- ① 消費税10%に
- ② 稀勢の里業績残せず引退
- ③ 豚コレラ発生
- ④ 五輪招致不正疑惑
- ⑤ 東日本の台風
- ⑥ 首里城の焼失
- ⑦ イチロー引退
- ⑧ 緒方貞子さん死亡
- ⑨ 金田正一さん死亡
- ⑩ 中村 哲氏、狙撃で死亡
- ⑪ 韓国との関係不良

明るいこと...先に希望が見えること

- ① 吉野彰氏、ノーベル賞、リチウム電池開発で
- ② ラグビーW大会、日本で開催、日本8強
- ③ ブラックホールの撮影に成功
- ④ 仁徳天皇陵世界遺産
- ⑤ (東京オリンピック、マラソン、競歩競技札幌で開催)
- ⑥ ...



皆さんお元気で希望を持って新しい年を迎えてください。

今年も一年ありがとうございました。