

医院だより

令和2年1月 (No198)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

あけましておめでとぅいびびます

一月 別名 睦月(むつき)・建寅月(けんいんげつ)・孟春(もうしゅん)

旧暦で、一〜三月を春、四〜六月を夏、七〜九月を秋、十〜十二月を冬とし、それぞれに含まれる三つの月を長兄(孟)・次兄(仲)・末弟(季)と兄弟に見立てて呼んだもので一月を孟春と呼びます。



「正月」は中国から輸入された言葉で、「正」には、初め、改まるの意味があり、「正月」は年が改まった初めの月ということであったが、狭い国土で農耕生活を

送っていた日本人は、三が日が過ぎればすぐに働きださなければならぬ事情があり、正月は一月全体を言わず、三が日だけを「正月」と呼び、一年中の農耕生活を守ってくれる神様を「お正月様」とよぶようになったという。一般的にはトシ神様と呼んでいた神様で、トシは米を意味していたと言われます。

一月一日(元旦)に天下ってきたお正月様と各家ごとに酒食をともし、三日には天上に帰って行かれ、天上から庶民の生活を見守ってくださいというふうに信じられていました。

迷信と笑って、農業を捨て、不信仰になった時代のひとたちは、国からも神様からも捨てられてしまったのではないか、と思うことがあります。

河出書房新社、鈴木充広書「暮らしに生かす旧暦ノート」、講談社カルチャーブックス365日「今日は何の日か？」(辞典より)

『一月の花』

花のイメージはないが、一月は松がもつとも似合う。福寿草は陽だまりに、蛸梅は青空に似合う。

『一月の言葉』

一日は貴い一生である。これを空費してはならない。そして有効的にこれを使用する道は神の言(ことば)を聴いてこれを始めることにある。一日の成敗は朝の心の持ちかたによつて定まる。朝起きてまず第一に神の言を読んで神に祈る。こうして始めた日の戦いは勝利にならざるをえない。たとえ敗北のように見えても勝利であることは疑いない。そしてこういう生涯を終生継続して一生は成功をもつて終わるのである。

(内村鑑三『一日一生』序文)

- ゼントルマンは、人をその弱きに乗じて苦しめず
- ゼントルマンは、人に悪意を帰せず
- ゼントルマンは、人の劣情に訴えて事をなさず
- ゼントルマンは、友人の秘密を公にせず
- ゼントルマンは、人と利を争わず
- ゼントルマンは、人の深切をないがしろにせず
- ゼントルマンは、殺生を好まず
- ゼントルマンは、自己を広告せず
- ゼントルマンは、自己のなし得ることを他人になさしめず

(内村鑑三『続一日一生』十一月一六日)

『一月の暦』

一日 元日、太陽暦の実施。

明治五年十二月三日が明治六年元旦とされた。明治六年が旧暦のうるう年で十三か月あり、官吏の月給を節約する目的もあつた。

二日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀

六日 小寒(寒気が日増しに加わり、しばしば降雪を見る。(小寒から立春直前までを寒の内と呼ぶ)、高崎だるま市、出初式

七日 七草、人日。七草粥は七種の食べられる植物を摘んで粥にして食べ、一年間の無病息災を祈る。セリ・ナズナ(ペンペン草)・ゴギョウ(母子草)・ハコベラ

(田平子)・ホトケノザ・スズナ(蕪)・ズシロ(大根)。百人一首の光孝天皇の和歌「君がため 春の野に出て若菜摘む我が衣手に雪は降りつつ」の若菜も同じ意で、当時この季節に一番欠乏していたビタミンCの補給が目的だつたと考えられます。

太宰府天満宮うそ替え(前年にあつた災厄・凶事などを嘘とし、本年は吉となることを祈念して行われ

る「知らないうちについてしまつた嘘を、天神様の誠心に替える」または「去る年の悪いことを嘘にして新年の良いことに替える」という意味が込められている。鬼すべ(鬼退治)

八日 学校始業
十日 一一〇番の日

十三日 成人の日
十四日 タロー、ジローの生存(一九五九)

十五日 小正月
十六日 藪入り、親鸞聖人忌

十七日 防災とボランティアの日
二十日 大寒

二十一日 薩長同盟締結(一八六六)

二十二日 黙阿弥忌
二十五日 旧元日、東京亀戸天神うそ替え、奈良若草山焼き、法然上人忌、

二十六日 文化財防火デー、道元禪師誕生会
二十七日 国旗制定記念日

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、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、三月二十日(金)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。

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ありの方には
 ☆1時間2名ずつ、予約制で診療を行ってい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けておりますので、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。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、院長までお話しただければ参考にさせていただきます。

四、外来診療日の変更

重要!

四月から、(木)の外来診療は中止し、原則として胃・大腸内視鏡だけと致します。

これは外来での待ち時間を減らすための対応策として行うものです。

従来は毎朝八時半から、2-3名の胃カメラを施行しておりましたが、これからは木曜日以外の内視鏡検査は、1-2名とし、一般診療開始の時間を早めようとするものです。

木曜日が受診に都合がいいという方もおられると考えられますので、最初は混乱があるかもしれませんがご理解お願い致します。

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 | 溶連菌感染症 |
| 火 | 上手な歯磨き剤の使い方 |
| 水 | 女性の基礎体温について |
| 木 | インプラントのメリット、デメリット |
| 金 | 突き指の対処法 |
| 土 | 歯髄炎 |



ローレライ

訳詞 近藤朔風

作曲 P・F・ジルヘル

一 なじかは知らねど 心わびて

昔の伝説(つたえ)は そぞろ身にしむ
寥(さび)しく暮れゆく ラインの流れ
入日に山々 あかく栄(は)ゆる

二 美(うるわ)し少女(おとめ)の

巖頭(いわお)に立ちて
黄金(こがね)の櫛とり 髪のみだれを
ときつ口吟(ずさ)ぶ 歌の声の
神怪(くすし)き魔力(ちから)に
魂(たま)もまよう

三 こぎゆく舟びと 歌に憧れ

岩根も見やらず 仰げばやがて
浪間に沈むる ひとも舟も
神怪(くすし)き魔歌(まがうた) 謡うローレライ

ローレライとは、ドイツのザンクト・ゴアルスハウゼン近くを流れるライン河岸にある大岩のことを指す。「七人の若い娘」「妖精の岩」「危険な岩」「待つ岩」「見る岩」など、語源に關してもさまざまな説が存在する。
このポイントは川幅がライン川の中でも最

も狭く、急なカーブと浅瀬の連続で、昔から船の事故の絶えない難所として知られていた。ローレライの伝説はここから生まれた。

船がライン川の流れの中に立つ岩礁に近づくと、美しい歌が聴こえてくる。ふと上を見ると美しい乙女が長い髪を黄金の櫛で梳かしながら歌をうたっている。これに聞きほれた船人は、舵取りを誤り岩礁に船を突き当てて沈んでしまう。

その乙女の名前をローレライといい、川を行く船を難破させてしまうギリシャ神話を源とする水の精、セイレーンだった。

この伝説はドイツの著作家クレメンス・ブレントノが小説に取り入れたものに基づき、のちにハイネらによる詩や歌の題材となって行った。この歌は、ハイネの詩にフィリップ・フリードリヒ・ジルヘルが曲をつけて発表したものである。

翻訳は、近藤朔風による。近藤は明治十三年兵庫県生まれの詩人で、東京外国語学校でドイツ語、英語、イタリア語を学んだ。「菩提樹」「野なかの薔薇(野ばら)」など数多くの歌曲に名訳を残している。

学習研究社『私の心の歌冬』から一部引用

けんこう (百二十二)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)について

… 診断と予防 …

はじめに

老化はもちろん、ロコモも自分には関係ないと考えていましたが、一昨年から業務が増えて体を動かすことが少なくなり、自分の体に変化が出てきたので焦っています。一年くらい前から床に座っている状態から起き上がるうとするとう物につかまらなさと立ちにくくなり、ふらつきとが多くなってきたのに気づきました。これまでは1日の歩行数は1万歩が普通だったのに、一昨年から十分の一くらいになっていたので。老化は確実に自分の体にも起きていることを実感しました。

同じようなことに気づいている人がありましたら、「ロコモ」の診断と予防について一緒に学んでみませんか？

(NHKテキストきょうの健康2019(9)を参考)

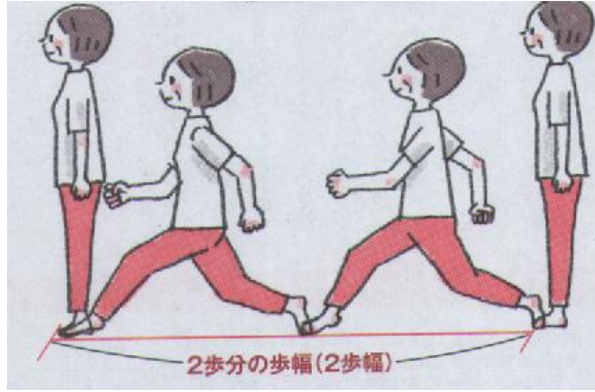
一、ロコモとは？

ロコモとは、運動器の障害により立ったり歩いたりする機能が低下した状態のことです。運動器とは、骨、筋肉、神経、関節の総称です。

二、ロコモの自己診断

1. 2ステップテスト

2歩分の歩幅を慎重で割った数字で判定します。



2. ロコモ度の判定

- ① 1.3 に達していない場合、
ロコモ度 1
- ② 1.1 に達していない場合、
ロコモ度 2
- ③ 1.3 以上の場合、
ロコモの可能性低い

三、ロコモの原因

多くの場合、長年の生活習慣がロコモの原因
 になっています。運動習慣のない生活によっ
 て、筋肉や骨が衰えてしまうのです。やせ
 すぎも肥満もロコモの原因になります。
 痩せすぎは骨が弱くなり筋肉量が減りま
 す。逆に肥満は膝関節に負担を与えます。

四、予防と改善

- 1. 栄養のバランスがとれた食事
 とりたい食品の覚え方

「さあにぎやかにいただく」

- さ** 魚、魚介類
- あ** あじうり
- に** 肉
- ぎ** 牛乳、乳製品
- や** 野菜
- か** 海藻
- に**
- い** イモ類
- た** 卵
- だ** 大豆製品(納豆、豆腐)
- く** 果物

2. ロコモレ

① スクワット

●スクワット 太ももとお尻の大きな筋肉に加えて、腹筋と背筋も鍛えられる。目安は5～6回を1セットとし、1日3セット、疲れを感じ始めても、少し多めに続けると効果が高くなる。バランスを崩したときのために、安定した机などのそばで行う。

① 足は肩幅より少し広めに開く

つま先は約60度開く

深呼吸するペースで繰り返す

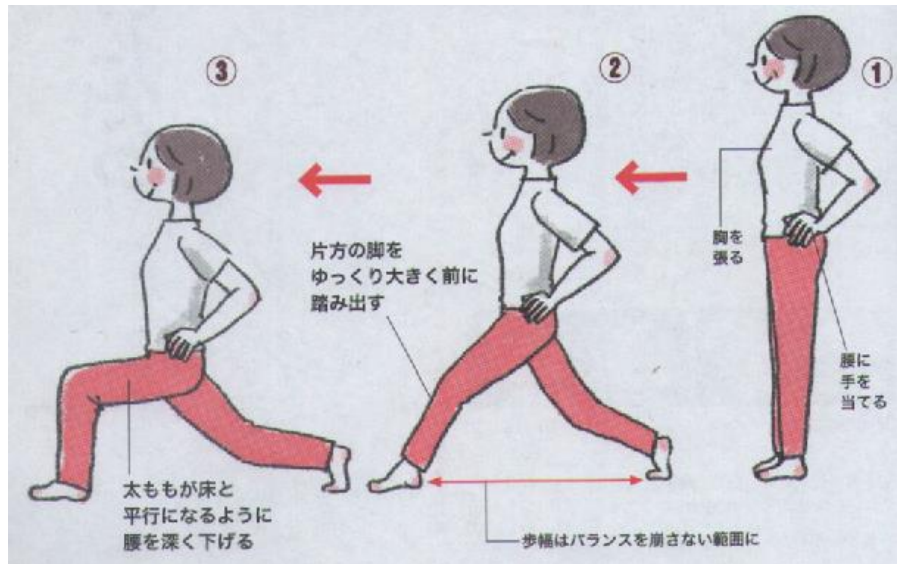
お尻を後ろに引くように体を沈める

② 膝はつま先より前に出ないように曲げる

足腰の弱さを自覚している人や不安がある人は、机といすを使って行う。安定したいすに座り、机に手をついた状態から、立ち上がった座ったりする動作を繰り返す。簡単にできる場合は、机に手をつけずに行う。

※机やいすは安定したものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行う。

② 踏み出し運動(ランジ)



院長のひとりごと(百六十八)

父の信仰、母の信仰

◇父・母と改めて信仰について語り合ったことはない。しかし印象に残っているのは、父に付いて村社の祭りの後片付けに行ったとき、社まで九十九折りに切った坂道を上る前に父が入り口の鳥居の前で祈っていた姿である。

半ばふざけ気味の気持ちでついていた私も、身をただし、父には声もかけられないほどに神聖、厳粛な気持ちになったことを覚えてい

る。

◆子供が六人いたので、田んぼ仕事も、山仕事も親子総がかりでこなしていたが、だんだん成長して上から順に家から離れていった。末っ子の私が中学生ころからは、父はよく私を連れて柴山、雑木林、杉林を歩き回った。林の境界石の埋め場所や、目印に土地境に植えておいた杉の木を教えてくれた。こっそり境の石をずらす人がいたり、植えた杉の木も数十年もたつとかなり大きくなるので、今度はその木を両家で争うことがあったという話も聞かしてくれ嫌な印象が今でも付きまとう。神聖な感じがして靈気が漂うような林の中や藪の原を進んでいくときには、父は「悪魔退散」のおまじないやら呪文を唱えて先を歩いて行った。先祖は山伏だったという話も聞いて

たことがある。父も末っ子だったのでおそらく祖父などから聞いて覚えたのだろうか。父のその前、またまたその前の祖先からの思想が後世に伝わって来る経路を興味深く思った。同じ兄弟でも親から同じ話を聞くわけではないことは自分が子供を持つてみても感じているところである。

◇その後考えてみると、父は化け物・幽霊のようなものが出ることは一切考えていなかったようで、一番嫌がったのは、蛇とハチの攻撃という現実的なものであった。山・川・森・大木への尊敬心は体の芯に沁みついていて、曲がったことが嫌いな、父子の間柄でなくても、今でも逢いたい良心的な日本人のひとりであった。

◆母の祈りの姿は、仏壇に手を合わせていた姿が印象的である。幼くして母親と死に別れ、婿に入った父親が後妻を迎えるとなると母の祖父母は健在だったから、家の中がしっくりいくはずはなかっただろう。複雑な思いの交錯する中でそれでも母は明るく育ったらしい。時々論語・仏教・聖書の一句が口から飛び出したりしていたが、突発的に災難苦難が降りかかり動揺してしまうと、「どうかの神様」と神にも仏にも孔子様にまで集合をかけてしまおう。どうか・・・とお願いしたら、だれでもよ

い、助けに来てくれるという、便利な神様が(母の中には)いたらしい。

◇しかし、これも笑い話や、その信仰心を軽蔑しておいては済まないことを知った。なんと、聖書の中にも同じような神様が話題になっていることに気付いた(使徒の働き一七22131)。

熟柿をついばむ鳥



地上で処刑され天に昇ったイエスの弟子となり、キリスト教をユダヤ人以外の異邦人に伝えることをイエスから託された。パウロという人が、日本の八百万神に匹敵する多神教のギリシヤのアテネに伝道に行つた

とき、多くの偶像の中に「知られていない神に」と刻まれた祭壇があることに気づいた。多くの偶像を作り出しながらも、名前を挙げ忘れの神様がいないだろうか? アテネ人が考へて用心のためにこの名の偶像を作つたのである。

母の言う「どうかの神様」もこれと似た素朴な信仰心から出たのであろう。自分たちを救つてくれる神が、並べられた無数の偶像のほかにいるかもしれない。それはいつたかという神様なんだろうという疑問に、パウロは、その名を知られていない神様こそ、イエスキリストですよと、話の糸口を見つけたのだ。しかし復活を信じないアテネの民衆は、そんな話はまた後で聞くことにしようと去つて行つてしまつたのである。

◆内村鑑三は、高崎藩士内村宜之の長男として文久2年(1861年)に江戸小石川で生まれ、十歳台まで高崎で過ごした。十五歳で、「少年よ、大志を抱け」と教えたクラーク博士で有名な札幌農学校に入り、強制的にキリスト者にさせられました。アメリカへの留学後、帰国した内村は天皇の肖像に最敬礼をしなかつたと非難され(「不敬事件」)、職を追われ、同じく味方であるべき教会からも追

われたのです。しかし内村は教会に属さないキリスト研究者として、多くの人にキリストの教えを伝道し救いをもたらし、終には自分の父親でさえも入信させたのです。そのことを知り、この人のキリスト教への思いの強さに打たれます。幕末からこの時期は勝海舟、西郷隆盛など日本の将来を左右する多くの人が聖書を読んだと言われ(守部喜雅「聖書を読んだサムライたち」)、自分の生き方、国の進むべき方向をどこに求めたらよいか葛藤し聖書に行きついたのではないかと想像する。

◇私が師事している牧師の一人Nさんも母親、そして父親、さらに教育者だった義兄を亡くなるすぐ直前で、信仰に導いている。

◆すでに父母のいない私には、こんな素晴らしい教えがあるのに伝えられなかったという残念な気持ちがあり、これらの人たちを妬ましくさえ思ってしまうのだが、父母が生きていたにしても内村やNさんのような熱意が私には無いのが一番の原因で、すなわち勧めた相手の信仰心の少なさが原因ではなく、勧める自分の知識と熱意の低さに一番問題があるという自分をよく知っていることが悩みであり、苦しいところなのである。

◇睡眠時間を減らした習慣で、たまに早めに床に入ったときにも朝は早く目が覚めてしまう

ことがあり、夢とも現ともつかないまどろみの時間の中でふっとある考えがわいてくることかしばしばあり、その時間帯は自由にその中で考えを遊ばせていることにしていた。昨年暮れに、父と、数か月前に亡くなった長姉が二人で現れて、

『お前の姿を見ていたら、私たちも信じることにする』

というのを聞いてびっくりして飛び起きた。父の入信も大層の驚きだが、長姉はもつと醒めた性格で手ごわく理詰めで反撃され難しいと思っていたからである。



しかし、姉が当時抱えていた問題を乗り越えるためには、この教えしかない私は真剣だった。姉が亡くなる4日前に雪の金沢まで会いに行った。短い時間だったが、姉は私の子供のころのこの思い出話を家内に話してくれた。

◆キリスト教には追善供養的な要素はなく、ほかに私がどんなに神様に忠実に生きようが、献金しようが、善行を行おうが、それで先に逝った人が天国に行けることは絶対ないと教えている。その代わり死の数秒前にも、

『イエス様が人類(わたし)の罪の贖いのために十字架にかかられたこと』

『死んで墓に葬られたこと』

『三日目に蘇って天に昇られたこと』

を『信じます』と本人が告白すれば天国に行けることが、イエスの十字架刑の場面に同時に十字架刑に処せられた犯罪人の一人の話として記されている(ルカ伝)。

そのことはしっかり承知していながらも、この朝の幻影経験は嬉しいことであった。

母には「どうかの神様」こそがキリストなんですよと説明すれば、素直に納得して同じ道を歩いてくれたであろう。

◇それでどうなるのかと詮索しても無意味なこと、いずれわかること。
私自身は、歩みを緩めずに目標に向かって進んでゆくだけのことである。

愛らしき雀たち



今年もたくさんさんの良き出会いが
皆様にもありますように。

