

医院だより

令和2年3月 (No200)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315



三月 別名 弥生(やよい)・建辰月(けんしんげつ)・季春(きしゅん)・花月・桃月・桜月
 つゝ・季春(きしゅん)・花月・桃月・桜月
 弥生の「弥」は「いよいよ」「ますます」の意味。たくさん
 の植物が生まれて花盛りになるという意味が込め
 られている。
 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
 メジロ(前橋)

『三月の花』

桃の花、馬酔木(あしび)、山菜萸(さんしゅゆ)、沈丁花(じんちやうげ)、白木蓮(はくもくれん)、三桠(みつまた)、連翹(れんぎやう)、雪柳(ゆきやなぎ)、それぞれ字の読み方を知りのも嬉しい、口に出して唱えてみるのも楽しい。

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

『三月の言葉』

(内村鑑三『統一日一生』二月二十三日)

偉人とは大事をなす人であると思うは大なる間違いである。偉人とは小事に忠実なる人である。小事に忠実なるがゆえに、その小事が積もりて、彼をして大ならしむるのである。小人他なし、虚偽(いつわり)の人である。万事をごまかす人である。(このような人は、偉人がやるように)何事をも完全になさんと欲してそのことを努めざる(努めようとはしない)人である。ゆえに彼は生涯を費やして一事をも成就(じやうじゆ)し得ないのである。

偉人たらんと欲するか？はなはだ容易である。すべてなんじの手に来ることは、力を尽くしてこれをなすべしである。誠実そのことが偉大である。誠実をもって万事に当たりて、註何びとも偉大たらざらんと欲するも得ない。世にいまだかつて誠実ならずして偉大なりし人のあつたことはない。註誠実に物事をやっている人は自分が偉大な人になりたくないと思ってもそれはかなわず、偉大な人になる。

『三月の暦』

- 一日 春の全国火災予防運動、ビギニデイ
- 三日 ひな祭り、耳の日、新潟浦佐押合い祭り
- 桜田門外の変(一八六〇)
- 五日 啓蟄
- 七日 消防記念日
- 八日 国際婦人デー
- 十七日 彼岸入り
- 二十日 春分の日
- 二十三日 彼岸明け
- 二十四日 壇ノ浦の戦い(一一八五)
- 二十六日 犀星忌
- 二十七日 京都表千家利休忌
- 二十八日 京都裏千家利休忌

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、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、四月四日(土)休診

都合により休診となります。お間違えの無いようにお問い合わせいたします。

五、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おり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。

六、外来診療日の変更 重要!

四月から、(原則として)木の一一般診療は中止し、胃・大腸内視鏡だけに致します。

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をお願い致します。

左表で赤い文字が変更箇所です。

	月	火	水	木	金	土
AM	外来診療&検査			検査日	外来&検査	
PM	外来・検査・往診				外来	

七、群馬県保険医協会

二十四時間健康テレホン

電話〇二七―二三四―四九七〇

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

月	睡眠と肌の健康
火	入れ歯をご利用のあなたに
水	妊婦と旅行
木	かみしめ・食いしばり(TCH)
金	子どもの予防接種
土	『鉄分』について考える



アニー・ローリー

訳詞 堀内敬三

作曲 ジョン・ダグラス・スコット夫人

一 朝(あした)露おく

野の静寂(しじま)に

いとシアニー・ローリー

君と語りぬ

とこしえまで

心かえじ

誓いシアニー・ローリー

わがいのちよ

二 愛に輝く

君がまなざし

誠こめたる

君がささやき

とこしえまで

とこしえまで

忘れシアニー・ローリー

わがいのちよ

歌に登場するアニー・ローリーは1682年生まれの準男爵ロバート・ローリーの長女。彼女の魅力に魅かれた男性の中に、フィンランド出身の詩人ウイリアム・ダグラスがいた。二人は将

来を誓い合ったが当時二人の親同士は対立する氏族に属していたため、結婚が許されずに、アニーは1710年、アレクサンダー・ファアガソンと結婚した。ダグラスは熱い思いを詩に残し、これがスコットランド民謡『アニー・ローリー』として後世に受け継がれた。曲はスコットランドジョン・ダグラス・スコットにより、1838年ごろにつけられた。この曲はクリミア戦争(1853～1856年ロシア、トルコ間の戦争)でスコットランドの兵士たちによつて歌われ、十九世紀後半には英国全土に広まっていった。日本での訳詞は多いが、堀内敬三訳が多く歌われている。

学習研究社『私の心の歌冬』から一部引用



けんこう (百二十四)

新型コロナウイルス肺炎

一、概要

1 はじまり

2019年12月31日、中国湖北省武漢市で検出された**病因不明の肺炎**（原因不明）の事例についてWHO中国事務所に通知されました。2020年1月3日現在、病因不明の肺炎患者、全部で44人が、中国の国家当局によってWHOに報告武漢にある関係する市場は環境衛生と消毒のために2020年1月1日に閉鎖

2020年1月1日にWHOはリスクを評価するために当局にさらなる情報を求めた。

臨床徴候と症状は主に**発熱**であり**呼吸困難**の患者も数人います。胸部レントゲン写真では**両側の肺の浸潤影**を示していました。

2 2020年2月12日の段階での発生状況

① 全世界で 感染者数 約4万4千人

死亡者数 1、100人(2.5%)

② 圧倒的多数は 中国

中国以外 世界20カ国以上

日本国内 203人、死亡0

クルーズ船内 174人

検疫官 1人

武漢からのチャーター機 12人

それ以外の観光客 16人

3 2020年2月12日での対応基準

① 感染拡大傾向

② 国内医療機関に**帰国者・接触者外来**設置

③ 一般医療機関でも**感染例や疑い例が**

受診する可能性を考慮せざるを得ない状態。

④ **医療現場の混乱の恐れ**

⑤ 感染状況が**日々変化**

↓ 対応もその都度変更の要あり

⑥ このガイドを参考に各施設ごとに対応

4 2020年3月2日現在

中国を発生源とする新型コロナウイルスが世界各地に急速に広がっている。世界保健機関（WHO）の3月2日現在の情報によると、中国以外の67カ国・地域で感染が確認され、中国を含む世界全体の感染者数は8万8000人を超えた。

新型コロナウイルスによる感染症「COVID-19」が引き起こす肺炎のような症状などで、世界全体で3000人以上が死亡。WHOは2月28日、COVID-19が世界的に大流行する危険度を、**最高レベルの「非常に高い」**に引き上げた。

中国の外で最も感染者が多いのは韓国。欧州ではイタリヤ、中東ではイランがそれぞれ、ホットスポットになっている。

(世界保健機構、各国政府)

5 日本政府の方針（3月2日現在）

新型コロナウイルス感染症の対応について

◆国民の皆さまへのメッセージ

○国民の皆様におかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとて重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

○次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合、

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染症の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用

し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

○なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

【相談後、医療機関にかかるときのお願い】

○帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。

○医療機関を受診する際には**マスク**を着用するほか、**手洗い**や**咳エチケット**（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、**肘**を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

【イベントの開催に関するお願い】

（令和2年2月26日・安倍総理）

NEW!

○政府といたしましたは、この1、2週間が感染拡大防止に極めて重要であることを踏まえ、多数の方が集まるような全国的なスポーツ、文化イベント

等については、大規模な感染リスクがあることを勘案し、今後2週間は、中止、延期又は規模縮小等の対応を要請することといたします。

（令和2年2月20日）

○新型コロナウイルスの感染の拡大を防ぐためには、今が重要な時期であり、国民や事業主の皆様方のご協力をお願いいたします。

○最新の感染の発生状況を踏まえると、例えば屋内などで、**お互いの距離が十分にとれない状況で一定時間いることが、感染のリスクを高めるとされています。**

○イベント等の主催者においては、感染拡大の防止という観点から、感染の広がり、会場の状況等を踏まえ、**開催の必要性を改めて検討していただくようお願いいたします。**なお、イベント等の開催については、現時点で政府として一律の自粛要請を行うものではありません。

○また、開催にあたっては、感染機会を減らすための工夫を講じていただきたい。例えば、**参加者への手洗いの推奨やアルコール消毒薬の設置、風邪の**

ような症状のある方には参加をしないよう依頼をすることなど、感染拡大の防止に向けた対策の準備をしていただくようお願いいたします。

○国民の皆様においては、風邪のような症状がある場合は、学校や仕事を休み、外出を控えるとともに、手洗いや咳エチケットの徹底など、感染拡大防止につながる行動にご協力をお願いします。特に高齢の方や基礎疾患をお持ちの方については、人込みの多いところはできれば避けていただくなど、感染予防に御注意いただくよう、お願いいたします。

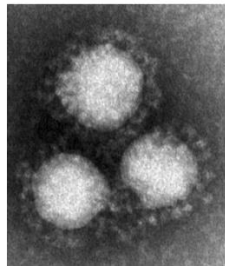
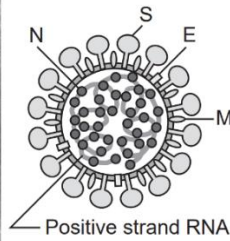
○そのためには、**学校や企業、社会全体における理解に加え、生徒や従業員の方々が休みやすい環境整備が大切であり、テレワークや時差通勤も有効な手段であります。**関係の皆様のご協力をお願いいたします。

○なお新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや重症度を見ながら適宜見直すこととしています。

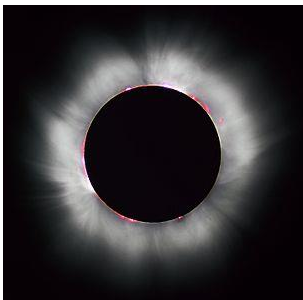
* 新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、安倍総理大臣は**3月2日から全国すべての小学校・中学**

校、それに高校などについて、春休みに入るまで臨時休校とするよう要請する考えを示し、文部科学省は、今後、全国の関係機関に要請を行う事にした。今回の要請に幼稚園や保育所、学童保育は含まれていない。
(2月28日)

二、コロナウイルスの形



参考 太陽のコロナ



三、コロナウイルスの特徴

①主に呼吸器感染、インフルエンザは上気道感染だが**新型コロナウイルスは下気道から肺に侵入する。**

②病原性は低い、

③致死率2%

④飛沫、接触でヒト・ヒト感染を起こす。

⑤**空気感染否定的(例外はあるかも)。**

⑥一人の感染者から2〜3人程度に感染

四、臨床的症状

①呼吸器症状：上気道炎、気管支炎、肺炎

②全員が発症するわけではない。

③発熱

④咳

⑤筋肉痛

⑥倦怠感

⑦呼吸困難

⑧頭痛、喀痰、血痰、下痢

五、診断

1. 臨床的診断

・特異的な症状や所見はない

- ・長く続く発熱と強い倦怠感
- ・他の呼吸器感染症との鑑別（インフルエンザ、他）
- ・肺炎の有無の確認（胸部レントゲンCTで）
- ・肺炎あれば、肺炎球菌、レジオネラマイコプラズマなどの検索も

2. ウイルス学的診断

PCR（核酸増幅法）

下気道採取が望ましい、発病後5日以内、速やかに氷上か冷蔵庫（4℃）輸送に48時間以上かかる場合は、マイナス80℃以下の保存

六、治療・予防（ワクチン）

1. 現在有効性が証明された治療法はない。
抗HIV薬・抗インフルエンザ薬の投与が試行されている。
2. 中心は対症療法・肺炎治療
3. ワクチンはまだない

七、感染対策

自分たちでやれることは

しっかりやりましょう！

1. 標準予防策の徹底

- ① 呼吸器衛生、咳エチケット
例 肘を口に当てる
- ② 個人防護具の着用
例 マスクの着用
- ③ アルコールによる手指消毒
例 アルコールは有効

2. 感染経路別予防策

- ① 飛沫感染予防策、接触感染予防策
例 ゴーグル、ガウン、手袋、マスク
(② 部屋の換気)

3. 外来患者への対応

- ① 他の患者との動線を切り離す、
- ② 医療スタッフの暴露リスクへの対応
(一般のクリニックでは無理。やむを得ない場合には、当院では自家用車内での待機も考えています。病院で入院患者への面会が断られる理由です。スタッフ感染すると医院は休診となり、一般の慢性疾患などの患者さんの診療が行えなくなります。↓地域の医療崩壊(往診も含めて)につながります。

八、まとめ

私たちは、人類の歴史上初めての世界規模の感染症と戦っています。今回、エピソード的な広がりやを許したのは、自然の驚異に実に低次元な政治的配慮を弄したことに尽きると考えます。

河津桜を愛でる（庚申山）



院長のひとりごと(百七十)

『海からの贈り物』との邂逅

本との出会いの仕方は多種多様であろう

が、この本との出会いは自分でも珍しく、全く無関係のことが重なって私の手元に来ることになった。ばかばかしいことに思われるが、どの一つのきっかけも一つ欠けたら多分この本は私のところへは来なかっただろう

一、私と本との付き合い

◇ 開業して18年になる。自分の時間が作れない中で、一番慰めとなったのが、インターネットで本が買えるということだった。

本屋や工務店などを目的もなく歩き回っていると、「お・・・」というものに行き当たると、楽しみがあるが開業してからはその種の出会い、冒険の楽しみは我慢してきた。

◆ インターネットでの購入は、その点、目標とするものがあればほとんど手に入るが、自分の思考分野から出ることがあまりない分だけ範囲が限られてしまう。だから販売する方はこちらの性向・弱点を知り、次はこんなのはどうですかと盛んに攻めまくってくるのだ。

◇ 翌日か数日以内に品物がとどくと、すぐに読む時間がないものだから、どんどん

積み上げるだけで、だんだん家内の顔が曇ってくる。時には同じ本を2冊も買ってしまふことがあり、あきれられている。



◆ 懐に余裕があれば、買いたいときにはできるだけ本を買っておくほうがよい、と私は思っている。30年、40年と集めていくと自分の考えの軌跡ができる。たとえ読めなくとも自分の思想の足跡を振り返ることができからである。その際、同じ本を2回も3回も買ってしまっていることがあるが、失敗したと感ずるよりも、「ああ、十年経っても二十年経っても、自分の興味趣向は変わっていないんだな」と精神の成長の鈍さをいとおしく思えばよい。

◇ 子供たちの年代は考え方が変わってきて、読み終えた本は二束三文で売り払い、新しい本を買うことが多いようである。時に私の本にまで手を伸ばすが、私は購入した年月日とその時の住所を書き込んでおくので売り払うとなると評判が悪かった。

◆ かつて父が学生のころ読んでいた「徒然草」を土蔵から引つ張り出してきて、紙が日焼けして黄色くなってしまうている本を読んだことがあったが、ところどころに父の書き込みがあったり、甥を連れて華厳の滝に行った90年も前の葉などが挟んであって懐かしく思ったものである。古典の本文は父の時代も今も同じ文字で書かれてあるから、新しいものを買う必要がなかった。

◇ 藤岡の病院に勤務するようになった時、終末期医療について関心を持ち、いろいろ読み漁り買い求めているうちに聖路加病院の日野原重明先生の著作に関心を持ち目が開かれた気がした。

◆ 昭和60年(1985年8月12日)の御巢鷹山日航機墜落事件を経験し、その10年後平成7年(1995年)3月20日に起きた地下鉄サリン事件での聖路加病院での対応経過を医師会雑誌で読んで、先生の医療全分野にわたる知識と備えと行動

力に感銘し著書だけでも読んでいこうと決心した。

◇ 先生のお名前が多く知られるようになったのは、2001年に「生き方上手」という一般向けの本が出版されてからで、その後も先生の著作の中に出てくる本を中心に購入して読んでいった。

◆ 「生き方上手」の中で「50代とは、じっくりと自分に向き合うきっかけを与えられるときだ」ということをアン・モロウ・リンドバーグの言葉として紹介している。このとき先生は90歳。そしてまさにこの年、アン・モロウは波乱万丈の生涯の幕を95歳で閉じている。

◇ 早速購入したアン・モロウの著作「海からの贈り物」の文庫本も、気になりながら、本棚の片隅におしやっけてしまっておいたので、読まれることなく処分されてしまう運命だったかもしれない。それは、夫の有名さに乗って書かれた本でしかなかったのではないか、という思いもあった。表紙に貝の写真が載っていて、いつもひっそり静かなたたずまいだった。

そして十数年経てようやく読む機会がやってきたのである。

二、相撲がきっかけ

◆ 子供のころから相撲好きだった私は、学校でも家に帰ってからでもだれかれといわず、取り組んで相撲を取っていた。少し上の学年とでも結構頑張っている相撲を取った。相撲について書いてある漫画などもたくさん読んで、栃若時代、柏嶋時代はラジオやテレビの前に張り付いて聴いたり観たりしていた。行事の掛け声の真似をして騒いでいると、母から「うるさい」とよくたしなめられた。

◇ 漫画では、江戸時代の谷風、雷電の話を好んで読み漁り、たしか「雷電」という映画も出来て見に行ったことを覚えている。一夜、谷風が弟子の雷電の名前を考えようと向かい合って座っていた。激しい雷鳴があった。谷風が、おおこれがいいと言って弟子に「雷電」という名前を付けたエピソードが映画の一場面にあった。しかしその後で読んだところでは、雷電は松江藩のお抱えで、しこ名の『雷電』は松江藩代々の力士につけられていた名前とのことであった。

谷風(ウイキペディアより)

1750年(寛延3年) - 1795年(寛政7年)



雷電(ウイキペディアより)

1767年(明和4年) - 1825年(文政8年)



◆ そんな相撲好きの私が40年近くも藤岡で暮らすことになったのは、土師神社に祭られている相撲の祖、野見宿禰のご褒美であったのかもしれない。

◇谷風 258勝14敗16分16種

5無勝負112休、勝率.949

雷電 254勝10敗2分14種

5無勝負41休、勝率0.962

◆こんな垢抜けしない話を、弓道部の仲間にて得意になって話していたところ、看護学生が「その 谷風雷電という人は…」

と尋ねてきたが、どうも姓は谷風、名は雷電というイントネーションだったので、大笑いしたことがあった。その話を同級生の一人に話したところ、その友人は後で私が、リンドバーグのことを知らなかったことを知り、リンドバーグのことを知らないほうが、谷風、雷電を知らないことよりよほどおかしいよ、と私は一蹴されてしまった。



この人は、1927年5月20日、ニューヨーク、パリ間を33時間29分30秒の大西洋単独無着陸飛行に初めて成功した20世紀のスーパースターである。

◇この経験は実にシヨックであった。自分の脳は他人と異なりずいぶん偏っていて、同年代の者たちが興味を持つこととは全く別なことだけにしか興味を持たないことで強いコンプレックスに陥り、「リンドバーグ」という名前は決して忘れてはならぬと胸にしまっておくことになった。

◇その後、10年以上経って日野原先生の「生き方上手」の中で、この有名なリンドバーグの夫人であるアン・モロウの「海からの贈り物」という作品を知り、購入したというわけである。



三、リンドバーグ夫人からアン・モロウへ

◆最近、NHKのTVでリンドバーグの特集があり私には新しい発見があった。

①リンドバーグ夫妻には6人の子供があったが第1子の長男が、1歳8か月で誘拐殺害されたこと、

②最後まで無罪を訴えていた容疑者が、確証がないまま、身代金を要求してきたときの電話の声が容疑者の声の間違いないというリンドバーグの証言だけで殺人者として処刑されたこと。

③その後5人の子供が生まれたこと、1974年にリンドバーグが死亡し、

④2001年にアン・モロウが死亡した後、2003年にドイツにリンドバーグの子供が3人いることが遺伝子検査で分かったということである。

◇「海からの贈り物」は「生き方上手」的にみると、これまでは夫のため、子育てなどのために忙殺されてきた自分の生き方を50歳代になって見直し、「・・・今までは自分の外ばかりを向いていた。これからは内なる自分に目を向け外の自分と調和・・・」してぜひ充実した人生を歩むべきだ、というメッセージなのだろう。

ツメタ貝『日本の貝629種』誠文堂新光社
解説&生態写真 高重博、標本写真武井哲史



島民にしか会うことのない小島の砂浜で拾った貝殻、その空虚さの中にある充実感。反対に日常生活の中でびつり詰まったスケジュール、素晴らしい人との会話会見であっても、その中にある空虚感。後者の中にあつても、目の前のことに忙殺されることなく、自分をいつも見つめなおし、世界中で起こっている不合理なことへの関心と関与を続ける姿勢を保て、という風に私は受け止めた。

◇正直、修飾語が次から次と出てきてうんざりしたが、2回目に読むときには、貝の写真を見ながらだと、なんと適切な表現だろうと感心した。さら

に深めた読み方をしたいと3回目を読んでいる途中だが、どなたかに講義してもらえたらとてもうれしい。

◆この作品を読み返していると、リンドバーグの夫人から成長して、一人の作家としてのアン・モロウの人格が誕生したのを感じた。そして将来、「作家・詩人アン・モロウの夫である…」という前書きが冠される『リンドバーグ氏』という時代が来るかもしれない。

たごね貝

創元社『不思議で美しい貝の図鑑』ポール・スタロスク、ジャック・センダース、高田良二監訳



◇私は同世代の人たちと、変わっているのかもしれない、いつも思っている。それでも、相撲好きだったという変わり者でなかったら、おそらく、この本との出会いもなかっただろう。

ほら貝

創元社『不思議で美しい貝の図鑑』ポール・スタロスク、ジャック・センダース、高田良二監訳

