

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

七月 別名 文月(ふづき)・建申月(けんしんげつ)・

孟秋(もうしゅう)ほかに七夕月(たなばたつき)という呼び方もある。

文月は『穂含月(ほふみづき)』『含月(ふくみづき)』が語源とするものや、夜が長くなるので読書に適していることからの命名とするものもあります。いずれにせよ、暑気のなかにすでに秋の気配を感じます。

文月やひどりはほしき娘の子 其角



榛名湖

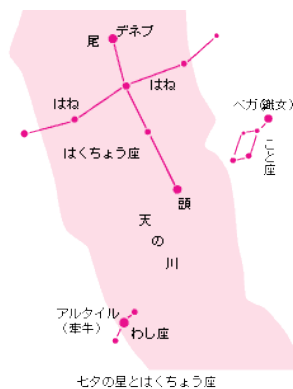
『七月の花』

合歓木(ねむのき)、百日紅(さるすべり)、睡蓮、蓮、野花菖蒲(のはなしょうぶ)、ニッコウキスゲ(日光木菅)、紅花、木槿(むくげ)、百合(ゆり)など

『七月の言葉』

『七夕』天の川をはさんで、こと座のべガ(織女星)が、わし座のアルタイル(牽牛星、彦星)と出合います。雨で川が渡れないときは、鵲(かささぎ)に乗って、会いに行きます。

国立科学博物館インターネット画像より



『ほおずき市』七月九日、十日は浅草寺ではおずき市が開かれます。十日は『功德日』と言って、この日観音様にお参りすると四万六千日分の御利益があるとか。

『藪入り』江戸時代、小正月の一月十五日とお盆がある七月十五日の翌日、一月十六日、七月十六日は藪入りと言って嫁入り先からお嫁さんが、又奉公先から丁稚や女中が実家に帰れる休日でした。奉公人は主人からお小遣いをもらい、帰省して

実家のお盆や正月に加わったり芝居見物をして羽を伸ばしたとのこと。

『土用入り』夏の土用は立秋前の十八日間を指し、七月二十日ごろ土用入りします。この期間にある丑の日は土用の丑の日で、夏バテしないように鰻、しじみ、餅、卵など精のつくのを食べる習慣が広まりました。土用入りは梅を干すころでもあります。

『梅雨明け十日』七月中旬になると太平洋高気圧の勢力が増して梅雨前線を北に押し上げ梅雨明けとなります。雷が鳴ると梅雨が明けるともいわれます。また雨の日が続くことを戻り梅雨と言います。多くの場合、梅雨明けの十日間は晴天が続き、夏が来ます。

『真夏日』最高気温が二五度以上の日を夏日、三十を超える日を真夏日と言います。ちなみに、夜間の最低気温が二五度以上のことを熱帯夜と言います。

『ねぶた祭』『ねぶた祭』語源は『眠たし』とか。弘前ねぶたは一〜七日、青森ねぶたは二日〜七日。

『七月の暦』

- 一日 半夏生、富士山開き、国民安全の日
- 七日 小暑、七夕、乾めんデイ
- 九日 浅草観音ほおずき市、鷗外忌
- 十日 浅草観音四万六千日

十六日 藪入り

十八日 海の日

十九日 土用

二十二日 大暑

二十三日 相馬野馬追い大祭(二十五日)

二十四日 河童忌(芥川龍之介命日)

三十日 土用の丑

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

白井明大「日本の七十二候を楽しむ」(東邦出版)、

平成二十八年神宮館運勢暦(神宮館)

日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)

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、当番医は七月三日(日)、八月七日(日)

三、特定検診、胃がん検診が始つています。

六月一日〜十一月三十日まで

四、秋の休診お知らせ

九月十七日(土)二十日(火)二十一日(水)

を休診させていただきます。従つて、医院は

十七日〜二十二日まで六日間休み

となりますのでお間違えないようお願い致します。

五、第十四回開院記念コンサート

七月二十一日(木)七時から。お楽しみに。

フルート 鶴渕千景さん

ピアノ 田中悠一郎さん

秋山医院 開院14周年 記念コンサート
日時:平成28年7月21日(木) 19時~
場所:秋山医院待合室
演奏者
フルート:鶴渕千景
ピアノ:田中悠一郎
あなたに逢いたくて
ソナタ 作品24 より 第一楽章/ベートーベン
組曲/シャルル・マリイ・ヴィドール
その他
曲目は変更する場合がございます
予めご了承下さい

六、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

○肺炎球菌ワクチン

七、外来の一部予約制の利用について

☆1時間1名ずつ、予約制で診療を行っています。前日までに受付でご予約ください。

椰子の実

作詞 島崎藤村
作曲 大中寅二

一 名も知らぬ 遠き島より

流れ寄る 椰子の実一つ

故郷(ふるさと)の 岸を離れて

汝(なれ)はそも 波に幾月

二 旧(もと)の樹は 生いや茂れる

枝はなお 影をやなせる

われもまた 渚(なぎさ)を枕

孤身(ひとりみ)の 浮寝(うきね)の旅ぞ

三 実をとりて 胸にあつれば

新たなり 流離(りゅうり)の憂い

海の日の 沈むを見れば

たぎり落つ 異郷の涙

思いやる 八重(やえ)の汐々(しおしお)

いずれの日にか 国に帰らん

(昭和十二年七月)



竹沼キスゲ

けんこう (八十二)

食中毒

はじめに

気温が高く湿気のあるこの時期は、食中毒が多い季節です。発生の予防には食中毒の特徴をよく知ることが大切ですので整理しておきます。

一、食中毒とは？

食中毒とは、食べ物が原因で、腹痛、発熱、下痢などを起こし、体の具合が悪くなることをいい、加熱の不十分な肉類や魚介類、卵などで起こりやすい。

原因は、細菌やウイルスによるものが一番多くまた毒キノコやふぐがもつ毒(自然毒)や化学物質によるものもあります。

細菌やウイルスは、汚れた手、よく洗っていない食べ物、料理した後で洗っていない調理具(包丁やまな板)に沢山ついていることがあります。

多くの食中毒は、細菌、ウイルス、毒が体の中に入ってから1日から2日後に起こりますが、短い場合は食後30分、長い場合は食後1週間以上経ってから起こることもあります。

*病原性大腸菌による食中毒の発症は食後2日から10日と長いため、その間に他の人に感染(うつ)ったり、原因が同定しづらいことが特徴です。

二、原因物質別食中毒発生状況(平成27年)

(患者数/発症件数)で見ると、

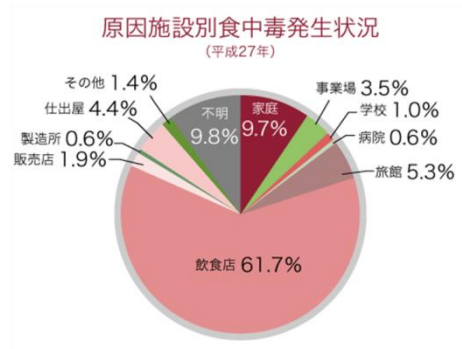
細菌	6029/431
ウイルス	150127/485
寄生虫	302/144
自然毒	247/96

であり、ウイルスで一件当たりの患者数が最も多い。

三、原因施設別食中毒発生状況

一般に食中毒は集団発生することが多く、家庭では起こりにくいと考えられがちですが、図のように飲食店での感染が61.7%と最も多く、2番目には家庭での感染が9.7%と高く、家庭内でも多く起きていることが分ります。この順番は十年間変わっていません。各家庭でも『食中毒』に関する知識を持つことが大切だということを示しています。

厚生省資料より



四、家庭での食中毒の発生件数

家庭で起こる食中毒件数はこの十数年間、150件前後で変化がありません。原因食品で多いのは、おにぎり、寿司、刺身、卵料理です。おもな発生要因は、食品を室温で放置、手や調理器具の不衛生、加熱が不十分などで、ちょっとした不注意や油断から起きています。

五、食中毒の月別発生件数

食中毒はいつ起きやすいかについてみてみます。月別発生件数では細菌による食中毒は6月から9月の夏期に多く、冬場はノロウイルスによる食中毒が多くみられます。細菌による食中毒は6月から9月に細菌が増殖しやすい温度(30-35℃)、湿度の条件がそろうため多く発生します。9月になっ

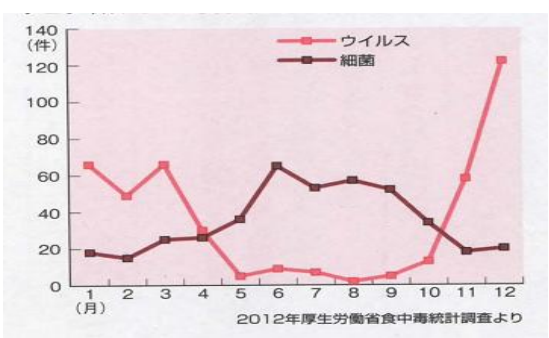
ても安心できません。(高温・多湿という環境による原因)

そのほかに暑い時期には食欲が低下したり、睡眠が十分にとれなかったりして細菌などに対する抵抗力が低下することも考えられます。(人間の側の原因)

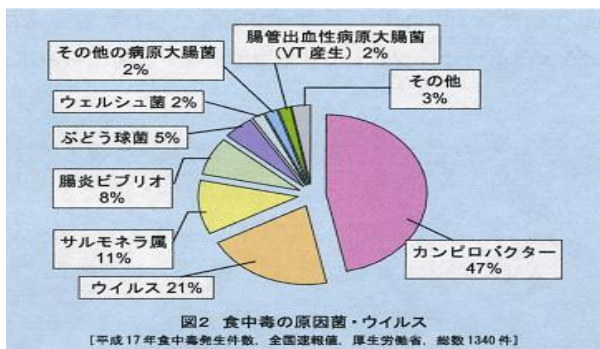
六、食中毒菌の特徴

食中毒菌の特徴について考えてみましょう。次の様な性質があります。予防のヒントが隠されていることでもあります。

1. 色、味を変えず、においも付けないので、傷んでいるかどうかわからない。
2. 高温多湿の環境で増殖
- 25℃以上、湿度75%以上で 活発に活動



七、主な食中毒の原因菌



日本で発生する食中毒の原因として、カンピロバクターによるものが多くなっています。また最近ではノロウイルスなどウイルスによるものが増加しています。細菌だけでなく、ウイルスや、毒きのこ、ぶどう毒などの自然毒もありますが、頻度は高くありません。

八、食品と細菌・食中毒の関係



NHK テレビ『きょうの健康』より

九、食中毒に関する誤った考え

食中毒を起こす細菌には、さまざまな種類があります。

最近では生産や流通での衛生管理が厳しくなっているため、『買ってきた食品は安全だ』と考
えがちですが、こうした細菌は購入した食品(主
に生鮮食品)に初めからついているのです。

たとえば、

肉類：カンピロバクター、腸管出血性大腸菌

(O157)

魚介類：腸炎ビブリオ菌

生卵：サルモネラ菌

野菜：ウェルシュ菌

おにぎり・弁当：黄色ブドウ球菌

がついています。

『細菌はついているもの』という認識を持って、食品を取り扱うことが大切です。

十、食中毒予防の3原則

原則は菌を、『つけない』『増やさない』『殺菌する』です。

1 つけない

手や調理器具を介してほかの食品に移ることを二次感染(交差感染)といいます。
二次感染の予防は、

・手洗い

・台所の衛生管理

によって達成されます。

2 増やさない

細菌の増殖は、10℃から60℃で起きます。そのため、早めに冷蔵庫や冷凍庫での低温保存することが大切です。

3 殺菌する

ほとんどの細菌は75℃で1分間で死滅することから、

・食品の中まで十分に加熱

・ふきんやまな板は熱湯や漂白剤で殺菌を。

十一、手洗いをする時期

- ・ 調理の前
- ・ 肉や魚を触った後
- ・ 食事の前
- ・ トイレのあと
- ・ 外出から帰宅したとき
- ・ ペットを触った後
- ・ はなをかんだ後 など

十二、おわりに

食中毒は原因菌及び食品との間に特徴があり、これを知っておくことは家庭における中毒を予防することにつながります。また症状(発熱・腹痛・下痢・嘔吐など)が出現したら早めに医療機関に連絡することは言うまでもありません。その際、一日々数日前までに食べたものに心配なものがあったか、一緒に食べた人と同じような症状が起きていないかを知ることは、診断を早くするためには極めて重要です。更に、売薬や、置き薬、周囲の人が使用している薬を服用したが治らないと受診する方がおられますが、診断の妨げになり、薬剤自体も病状に危険に作用することがあるので、ご注意ください。

院長のひとりごと(百二十八)

◇ 先日自動車の免許更新に行った時のこと。

自分では患者さんの試験や検査をたくさんやっているくせに、自分が検査を受ける段になると、めっきり気弱になってしまふ。老眼の度が進み、聴覚もかなり落ちてきている。視力検査で、女性の係官が、これはなに・・・、これはどっちと指示棒で指す。

『はあ・・・わかりません』

とこたえると

『えーっ』

と驚いて見せ、首をかしげ、

『じゃあ・・・これは？』

『わかりません』

『えーえーえーっ(こんなにおどろいてみせなくともよいのにな)それじゃー原付以外ではメガネをかけなくちゃ運転できないことになりましたよ(それでいいですよ、いつもメガネをかけて運転していますから、それより早く終わりにして帰りたーい)』
老化による生理的機能の衰えを、あたかも犯罪を犯したかのように非難されて、私は意気消沈して帰途に着いた。
ところがいくばくも経たぬうちに、はっと気が

『こんなに血圧が高くてどうしていままで放っておいたんですか？』

『この体重はどうしたんですか？、あれほど下げてくるように言っただけありませんか？』

『癌がこんなに進行していますよ、なんでこんなになるまで放っておいたんですか？』

非難されるべきは、普段の自分の姿でした。

美しくお上がったクモの巣



◆ 医院の周りの花壇や植え込みに小さな薄紫の花をつけた一見ひよろつとした草花がある。邪魔になったら草の幹をつかんで簡単に引き抜くことができそうな草であるが、とんでも

ない、痛い、と手を引っ込める。危険な草で何度か思い切り手を刺された。よく見ると草の幹にも葉の輪郭にも表面にも、裏にまでびっしり鋭いとげが生えている。名前を調べると「ワルナスビ」とあり、まさにぴったりの名前である。牧草に混じり北米から流入してきたもので全草にソラニンというジャガイモの芽にあるのと同じ毒が含まれている。

ワルナスビ



こんなに毒の身を棘で固めて一体どういう気であるんだろう。声もかけられないじゃないか、とつい思ってしまう。ひよっとして私には毒があるから食べようと近付かないで

ね、という考えがあるのだとすれば驚きであるが……。

榛名湖にて



◇尾籠な話で恐縮だが、家の風呂で入浴中、浴槽のなかで垢擦りをしてしまうことがある。こんなにたくさんある水のなかで、垢のひとつこすりなぞわかりつこないと思うのだが、翌朝になり湯を払うときには、悪事は歴然としてくるので愕然とする。斯くのごとく私の生涯の垢も、善行も、悪行も、神さまか、閻魔様か、仏様か、アツラーの前では隠しようがないのだなと思ひ知らされる。自分でも忘れていた悪行が次から次と、露われてくるのに対して、善行は数えるほど

しかない様な生涯にならないように、いままらでも善事を積み上げたいものである。



◆母の四十九日忌を前に、帰郷した私に父が紙片に書き写した短歌を見せてくれた。『雪降れば雪子とぞ思ふ走り出でて心ゆくまで掌にとらまほし』

昭和31年から43年まで経団連会長として『財界総理』の異名をとった『石坂泰三』が愛妻『雪子』さんを亡くした時の悲しみを歌ったものである。

これらは城山三郎著「もうきみには頼まない」に詳しい。

八十を過ぎた父が、母を失った悲しみを胸

に納めて過ごしていたときに、この歌に出会ったのでした。ゼテオィ



『雪枝』、母の名である。この歌の記事に出会ったときの父の感動はどれほどだっただろう。父をなぐさめるためにこの記事が書かれたとしか思えなかっただろう。『石坂』は思いっきり声を出して『会いたいよ』と叫んだのだ。そうなんだ、女々しいことではないんだと父は思ったに違いない。法事があるころ父が挨拶してこの歌を披露しようとしたが、途中で声が詰まって語れなくなつてしまった。法事なぞただの酒宴だ。父の声はかき消され、喧騒のなかに一人ぼつちの父がいた。父の涙を見たのは生涯でこの

時だけである。あれだけの人数のなかで誰も父の心を知らなかった。父の心のなかで燃えている炎をもっと発露させてあげればよかったと悔やんでいる。

◇いつもの外来で…

『最近物忘れが多くなって、これは認知症が始まったんだろうと心配で心配で…』

『老人の物忘れは自然なもの、朝ご飯のおかずの名前が分からないのがそれ、朝食食べたことも忘れてしまい、改めて朝飯を食べようとするのが認知症だから、〇〇さんのは大丈夫』

と言いつつも、自分でも、人の名前、鍵や手帳の置いた場所が思い出せずに苦労しており、自分こそ、認知症真っ只中にいるんじゃないかと疑心暗鬼になってしまっている。

置く場所を定めていても、今回だけはここに強く意識しておいてみるが、まず失敗する。置くところに置いておかないと探す分だけ時間がもつたいない。

反面、物忘れには楽観的になつているところがある。この5、6年間何回も物を失くしたことがあるが、ほとんど全部がそのうちに出てきている。これは日常生活であまりよそに出かけないこともあり、失くしたとしても、家の外には出ていなければいつか出てくるだろう

という開き直りがあるからである。そして出て来た時の喜びはまたひとしおである。当座探しているものがみんな見つかり、当座見つからないものが何もないと不思議なものでかえつて不安になつてくるのです。

大変な場合がある。私には秩序だった置き場所になつているところも家内にはごみの山のように見咎められて掃除されてしまうことがある。

『あれはどうした?』

『あれはゴミだと思ったから片づけました』と、これは絶望的の大打撃で目の前が真っ暗になる。

榛名湖の太公望たち



もうひとつ。失せものが発見された過程を数多く学習しておく、新たな逸失物が生じたときに以前の発見の例に当てはめて探すが見つかることが多い。



こどものころ読んだ『良寛さま』という漫画で、村人が自分のお金を空に向かって投げ、草むらに落ちたお金を一所懸命探して、見つかったとき大喜びしている。その姿を見た良寛さまが、そんなこと楽しいはずがないと自分も投げてみた。もう薄暗やみになってしまっており、なかなか見つからない。良寛さまは困ってしまった。

『そら見たことか、なんて馬鹿なことをし

てしまったことだろうか、投げるんじゃないかなあ』

と悔いて疲れて地面に尻をついたときに、

『あつーっ』

と、喜んだ。失くしたと思ったお金が戻って来たのだ。村人のいうことが本当だったという良寛さまの話。新約聖書の『放蕩息子』の帰還の話にまで敷衍するのは話が行きすぎかもしれないが、失くしたものの再会は健康的な快樂ではある。

これからもどんどん増強する物忘れ、怖がるだけでなく、挑戦挑戦のきもちで。 竹沼にて

