



医院だより

令和3年9月(218)

秋山医院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



野甘草(のかんぞう)

九月 別名 長月(ながつき)・建戌月(けんじゅつげつ)・季秋(きしゅう)
長月は「夜長月」ではないかと言われます。

『九月の花』

菊と彼岸花(一名、天上の花とも)

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

目次

- 1 九月の旧名異称、九月の花、九月の言葉
- 2 九月の暦、お知らせ、
- 3 発熱受診・相談センター(群馬・埼玉)健康テレフォン
- 4 日野原先生語録、詩(茨木のり子)、けんこう(142)
- 7 院長のひとりごと(188)
- 11 コロナ感染、自分がやれる予防

『九月の言葉』

もし神の刑罰というものがあるとすれば、それは事業の失敗ではない、生活の困難ではない、肉体の病ではない、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(かんなん)不幸天罰のうちに数えることの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。未来と天国とが見えないことである。聖書を読んでもその意味が分からないことである。感謝の心のないことである。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。

内村鑑三著「一日一生」七月十四日

『九月の暦』

- 一日 防災の日、関東大震災記念日
(大正十二年、1923年)
富山八尾風の盆
- 四日 櫛の日
- 七日 白露 いよいよ秋も本格的となり、野草に白露が宿り始めます。
- 八日 太田呑竜開山忌
慶長18年(1613)徳川家康が先祖とする新田義重をまつるために呑竜を招聘して大光院が建立された。当時多くの子どもが間引かれて殺されていたことを悲しみ、これらの子どもを7歳まで弟子として引き取り養育したため、「子育て呑竜」と呼ばれました。
- 九日 救急の日
重陽 中国の陰陽思想では奇数は陽、偶数は陰とされた。一桁では一番大きい奇数(陽)が重なった締めくくりの節句として重視されていた。
- 十日 川中島決戦(1561)

- 十三日 世界の法の日
 - 十四日 キャスリーン台風来襲(1947)
 - 十五日 老人の日
 - 十六日 鎌倉鶴岡八幡宮やぶさめ
 - 十九日 子規忌 明治三十五年(1902)
 - 二十日 敬老の日、彼岸入り、空の日、動物愛護週間
 - 二十一日 十五夜
 - 二十三日 秋分の日
 - 二十六日 彼岸明け
 - 二十九日 宣長忌 享和元年(1801)
- 参考 令和3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

○ 胃カメラ二十年九月より再開・大腸カメラ(現在は休止)

○ 肺炎球菌・带状疱疹ワクチン
○ 発熱対応 四月以降も継続中

(五、発熱外来をご覧ください。)

三、当番医・十月十日(日)・十二月十二日(日)
九時から十八時まで

四、外来の予約診療の一時休止について

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まいりましたが、コロナ災禍のため、発熱外来、コロナワクチン接種を主にして、藤岡での蔓延を抑え終息に導けるよう、他の医療機関とともに務める必要があります。外来予約制は一時休止いたします。体調が極めて優れない方は直接窓口へ声をかけてくださるようお願い申し上げます。

五、発熱外来 現在も継続しています

一般の慢性疾患で通院されている患者さんと分けて(動線を別にして)診療することが必要なため以下のように診療します。

- ・ 発熱外来は完全予約制で行います。
- ・ 発熱・風邪症状がある方はまずお電話いただき、医院の案内に沿って待機してください。

3
 医院の電話 0274-22-8315

発熱外来対応時間と、予約時間は次の通りです。

原則として、かかりつけの方のみとなります。

発熱外来	午前	午後
月、火、水、金	12:00-13:00	17:00-18:00
木、土	11:00-13:00	なし

予約受付時間	午前	午後
月、火、水、金	8:30-12:00	17:00-18:00
木、土	8:30-11:00	なし

※現在コロナワクチン接種中で時間が重なるため、時間が前後する場合がございます。すのでご了承ください。

群馬県受診・相談センター (24時間対応)	0570-082-820
前橋市受診・相談センター (午前8時30分～午後9時)	027-220-1151
高崎市受診・相談センター (平日 午前8時半～午後5時15分) 前橋・高崎とも時間外は県のセンターへ	受診相談 027-381-6112 一般相談 027-381-6113, 6114
埼玉県新型コロナウイルス感染 県民サポートセンター (24時間受付)	0570-783-770
ぐんまコロナワクチンダイヤル (副反応などの相談) 無休、24時間、20か国語	0570-783-910

かかりつけではない方は相談センターに連絡してください。

六、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	痔ろう・肛門周囲膿瘍
火	いぼ痔
水	切れ痔
木	歯の寿命
金	ガムは歯に悪いのか？
土日	カラオケポリープ

最も大切なもの 日野原重明

人間にとって最も大切なものは、命の長さだと思っている人は多い。しかし私が出会った人を振り返ってみて、その人の命が素晴らしかったと思える人においては、ごく少数の例外はあるにせよ、命の長さはあまり問題ではない。

日野原重明著「いのちの言葉」



せめて銀貨の三枚や四枚 茨木のり子

言葉を持たない
やさしいものたち
がらくたの中で
光っているものたち
私に使われたがって
ウインクする壺や
あたまをのばす匙や
ふてくされてる櫛の木の椅子
いろいろな合図を受けとると
私は落ちつかなくなる
文なしの時は
見捨ててゆかなくちゃならないのだから
せめて
銀貨の三枚や四枚
いつもちやちやらせせていよう
安くて 美しいものたちとの
ささやかな邂逅を逃さないために

「童話屋 茨木のり子詩集「見えない配達夫」

けんこう (百四十二)

新型コロナウイルス肺炎(12)

はじめに

2019年12月31日、中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、数か月で世界各地に感染が広がり、あと半年で2年になります。

ワクチン接種で発生率が下降しつつあったが、若い世代の接種が遅れ、かつこの年代の活動形態から収束が遅れ、加えて変異種が次々に出現してきたため、現在施行中のワクチンがどれくらい奏功するかが不明ではありますが基本的な予防策は変わっていないことを認識し、

- ① 体力(抵抗力)を増強しておくこと
 - ② ワクチン接種率を上げること
 - ③ 感染機会を減らすこと
- が基本であることは言うまでもない。

(巻末のポスター参考)

1 世界と日本、群馬県の感染者数
(死亡者数) (9月9日現在)

1か月前からの変動も併せて示す。
 報道機関により数字の異動あります。

世界	2億0174万6214人		
	(427万8354人)	←	
米国	2億2255万9803人		
	(459万6394人)	←	
インド	4045万6711人		
	(65万2657人)	←	
ブラジル	2010万8746人		
	(56万1762人)	←	
	2092万8008人		
	(58万4421人)		

日本

101万7842人
 (1万5275人)

161万6117人
 (1万6639人)

東京都

24万0653人 (2306人)

36万1026人 (2594人)

大阪府

12万0171人 (2728人)

18万5290人 (2847人)

埼玉県

6万3307人 (853人)

10万8059人 (920人)

群馬県

9565人 (155人)

1万5854人 (164人)

前橋市

1578人 (25人)

2329人 (27人)

高崎市

1463人 (11人)

2277人 (14人)

藤岡市

244人 (2人)

317人

伊勢崎市

1694人 (22人)

2832人

太田市

2836人 (1人)

2. 個人でやる予防

個人がやるべきことはたくさんあります。

A 3密(密集、密接、密閉)機会回避を基本に、**手洗い、睡眠、栄養、運動**など個人の課題として対応をとること

B コロナワクチン接種(個別接種)

※お問い合わせ先(個別・集団接種とも)※

A 健康福祉部 健康づくり課 新型コロナウイルススワクチン接種係

TEL: 027・422・1211(代表)
藤岡市コロナワクチン相談コールセンター

TEL: 027・212・0266

C 副反応などワクチンの専門的な相談先
ぐんまコロナワクチンダイヤル

0570・7833・910

土日・祝日を含め24時間、20か国語で対応

3. 早期治療に関して

新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べてほしい時

① 発熱等の症状のある方は、まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に直接、電話相談し、受診してください。

② 診察をした医師によって、感染が疑われると判断された場合には、新型コロナウイルス感染症の検査を受けることができます。

③ また、相談する医療機関に迷う場合には、「受診・相談センター」に電話相談してください。

(本誌、2ページの「お知らせ」の五を参照)

4. 医院としての対応の現状

① 2020年9月から再開された胃腸検診などで内視鏡検査中の感染防止対策に沿って一般患者さんとの動線が重ならないための対策

例

- ① 発熱者は院内に入らない
- ② 診察は院外で、主に乗用車内での診療(問診、検体採取、薬剤・処方箋の発行)となります。かかりつけの患者さんには、電話での診察・処方箋発行もあります。
- ③ 夏期テントの用意
- ④ 軽い発熱、風邪症状の方は、1、2日間、家で過ごし、軽快しない、または症状が強くなるようであれば来院していただきます。
- ⑤ 来院前に必ず医院に電話をして、指示を受けていただきます。
- ⑥ 家か車内で待機していただきます
- ⑦ 可能な限り携帯電話を携行してください。携行できない場合は玄関扉の左側手前にあるインターホンをご利用いただき指示をお待ち下さい

さい。
⑧その他

5. 新型コロナウイルス感染症について(整理)

- (1) 症状
37、5℃程度の発熱や呼吸器症状が1週間前後続くこと、強いだるさ(倦怠感)、のどの痛み、筋肉痛、嗅覚・味覚障害など重症化しやすい人
- (2) 高齢者や基礎疾患がある人など自分でやれること
- (3) 3密(密集、密接、密閉)を避ける
栄養 感染に対する防御として重要
運動 免疫力向上
- (4) 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く人は次のように。
 - ① かかりつけ医に連絡して指示を受ける方法
 - イ. 自宅待機の指示
(症状軽く解熱剤で対処できるとき)
 - ロ. 時間を指定し来院し、車内で待機していただく場合
 - ② かかりつけ医がない場合

(一般的な相談の場合)
(前記、2ページ、五参照)

6. 医療機関に入る前に

- ・ 37℃以上の発熱がある方は基本的には院外対応。
- ・ 咳、くしゃみ、のどの痛みなど風邪症状のある方も、同じ対応です。
- 院内に入る前に、電話で医院受付に連絡してください。
- 携帯電話をお持ちでない方は、玄関にあるインターホンで連絡してください
- 医療機関に入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、口や鼻をおさえること）の徹底をお願いします。

院長のひとりごと(百八十八)

桐生祥秀選手

◇2020東京オリンピック、期待の400メートルリレーでは、日本は、多田修平選手、山縣亮太選手、桐生祥秀選手、小池祐貴選手の4人のチームで出場したが、1走から2走へのバトンパスに失敗し、まさかの途中棄権となった。

◆桐生 祥秀(きりゆうよしひで)(1995年12月15日生)は、滋賀県彦根市出身。2017年に、100m走の公認記録では日本人史上初・アジア出身選手史上2人目の9秒台となる、9秒98を記録した。2016年リオデジャネイロオリンピック4×100mリレー銀メダリスト。

◇中学生のころから注目されていた桐生選手にほとんどの日本人が親近感を持っていただろう。日本でメダルを取らせてやりたかっただろうし、4選手が同じ思いであっただろう。

◆「予選での自分の成績不振のために、バトンパスに気を取られ過ぎて余裕を失ったのが原因」と多田、山縣両選手をかばった姿に、

この選手をもっと大きく育てようという神の意思が働いていると感じたのは私だけではなかったでしょう。



鉄道病院での3つの出会い

藤岡の総合病院に来る前に、1年間高崎鉄道病院で過ごした。大学卒業してからこんなのにんびりとした一年間を過ごしたことはなかった。貧乏くじを引いたような気持ちがあったりして、これから臨床の医学からは後れをとって立ち直れなくなるのではないかと不安の気持ちでいっぱいだった。

しかしそれから30年余過ぎて、振り返ってみるとこの一年間がいかにかけがえない1年であったかと思われ、これが人生の妙なのかもしれない。

そのうちで特に3つの出会いがひととき強く想い出される。

①夜間救急患者が全くいない当直だったので、当番の日になると、それまで読めなかった外科学大系を少しずつ運び込んで、50余巻を読み終えることができた。これはこのゆとりの1年がなくては生涯かなわないことであった。

私たちが卒業して外科学教室に入ったとき、15年上の先輩が、新人に向かって、「医者になると車でも買いたいところだろうが、私は外科学大系を買って、すべて読んだ、それが勉強になった。君たちもそうしなさい」と諭してくれた。

生活費を得るためのアルバイトで県内の病院に週1回出張しなくてはならなかったので、車は買わざるを得なかったが、外科学大系も買って本棚にきれいに並べて置いた。普通なら、おそらくこのまま飾り物として私の生涯について回り、開かれることもなく、時には邪魔にきれながら、本の生涯を終えたであろう。

卒業8年目に降ってわいたようなゆとりのある生活が待っていて、先輩の諭しに応えることができたことはとてもうれしい事であった。

②ある午後、院長とわたしが二人で話していたことがあった。

「私の先祖は、越後、村松藩の下級武士でしたから関東に流れて来て…」

と身の上話をしてくれた。

私の母方の祖父も同じ村松藩の出身で、明治になって、越後湯沢の医家に入婿し、町医者としてあわたましい一生を終えたと聞いていたのでそのことを話すと、

『奇しき縁ですな』
と驚きかつ喜んでくださった。

山本周五郎の『樅の木は残った』という作品が、NHK大河ドラマ第8作目で放送され、最終回の放送の時に、叛逆者原田甲斐の幼女が越後村松藩に送られて甲斐の一族が全て殺害された中で、ただひとり永らえた」と語られたように記憶にあったので、その話も院長にお話ししたら

『ああ、そんな話があったんですか！』
と、このことにも大いに驚いて下された。

(後で原作を調べたがその記載はなく、NHKで付け加えたのであろうか?)と知っている。忠義のために敢えて逆賊の汚名を身に受けたという山本周五郎が解釈した原田甲斐の死後、一族はことごとく殺害されたと伝えられているが、いまでも遺徳をしのんで集まる人たちがいることを紹介し、また一人でも命がながれた人がいることを知れば、泉下の甲斐にはせめてもの慰めになっただろうし、また現代に生きる番組の視聴者にとっても救いになるひと言であったと記憶している)



③ 亀井勝一郎

亀井勝一郎の名前を聞いたことがある人は多いでしょうが、このひとの本を読んだことがある人はあまりいないのではないかと思います。私たちの年代の大学受験の国語では小林秀雄と並んで多くこの文芸評論家の文章が引用されていたので私も名前だけは知っていたというだけのことではあります。

大学を卒業して外科の教室に入り、勉強もせずに筋肉労働者のように昼も夜も体を動かして働くだけで、いつまでたっても手術はうまくならず、かといって論文が書けるわけでもなく、自分の一生はどうなってしまうのかとやはり真剣に悩んでいたころのことである。

ぶらりと高崎の町に出て、本屋に入った。

亀井勝一郎著「黄金の言葉」という本があった。大学浪人時代、名前を覚えた作家の本だが、この本のように「〇〇名言集」などと言った題で書かれている類の本は、実にたくさん出版されていて、いろんな名著の一部分だけを抜き出しているものがほとんどで、普段ならそのまま通り過ぎたのだったが、何しろ受験時代に刷り込まれた「亀井勝一郎」の名に押されて、つい手を出してしまった。ところが手に取って最初の文章に目が釘付けにされてしまった。

努力と迷い、について

「人間は努力しているあいだは、迷うにきまっただものだ」

という、ゲーテの「ファウスト」からの言葉であった。「……迷うにきまっただものだ」という確信に満ちた言葉に借り物ではない強さを

感じたのである。これは次のように展開して行く。

「努力を中止すれば迷いはなくなる」

「迷いとは、疑問を持つこと」

「何らの疑問ももたず、世間の言う通りに、そのままのみにしていたら、それは自分の思索の放棄で、だんだん自分の自由を失ってしまうだろう」

「考えることの放棄は自由の敵」

「誰でも言っていることをただ口真似しているだけ」スローガン」

「スローガンは集団的な行動のためには必要だが、スローガンの危険性は思考の省略あるいは中止にある」

「迷うこととは、自分で考えること」自分の心の自由を守ることなんだ」

「無限の探求心、徹底した正確さへの意思、あまいなものを許すまいという決心を厳しく自分に課して自分を厳しく見つめていくと、果然とするほど困ることが多いに違いない。しかしそれこそが人間が成長している証拠だ、成長が止まったら、疑うことも、迷いも苦しみもなくなるだろう、そうになったら若くても老人と同じではなからうか、其れは精神的

老衰である、これこそおそれるべきである。真の長命とは、未解決の問題を背負って生き抜いてゆくことである。自己満足は精神の最大の敵である」

まさに頭から冷水を浴びせられた気持ちであった。

ゲーテが亀井勝一郎に乗り移って一体化したような強い、確信に満ちたもののようにであった。

頭の回転の悪さは認識していたが、その頭にも響いたこの言葉で、私は目が覚めた。「迷うことは自分がまだ努力の気持ちを持っていない証拠なんだ」

と自分を責めなくてもよいということがわかった。

1年間の高崎での生活は、生涯を揺さぶる本にわたしが出会うことになりました。明治時代はドイツ語が隆盛で、太平洋戦争の敗戦からは、英語が優勢となっているが、残念なことはドイツやロシア文学が英米のそれに比べて読まれることが少なくなっているのではないかという気がする。ドイツ、ロシアの文学の深さを知らずに一生を終えるのはもったいない。

今年にはドストエフスキの生誕200年という記念の年、途中まで読んで何度も放棄した「カラマゾフの兄弟」を今度こそ最後まで読んでみるか、字面だけ追ったゲーテの「若きウエルテルの悩み」「ファウスト」にもう一度挑戦してみるとするか？

目覚めるのが遅く、今になって寝る時間を惜しむ老人の戯れ言である。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での食事は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い遠くに座る

会話をするときにはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

2021年版

新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おうマスク!

会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って鼻脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

ポイント: 鼻の形に合わせ、あご下まで伸ばし顔に密着させる

こまめにしよう手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント: 指先・爪の間・指の間や手背も忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!

密接

マスクなし× 大声×

密集

大人数× 近距離×

密閉

換気が悪い× 狭い所×

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオクなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

