



令和4年1月（222）

医院だより

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

明けましておめでとございませう。

昨年暮れから日本でも新型コロナウイルス感染症が第6波の兆候を見せています。様々なメディアが発信する情報に注意してお過ごしください。コロナワクチン3回目の情報は市町村の広報で確認してください。個人的には「三密」にならないように、栄養を取って体力をつけるようにすることなど基本的なことが予防上で重要です。

一月（正月） 別名 睦月（むつき）・建寅月（けんいんげつ）・孟春（もうしゅん）

「睦」には『仲良く親しみあう』の意があります。建寅月は旧暦時代、冬至を含んだ月です。



目次

- 1 一月の異称、一月の花、
- 2 一月の言葉、一月の暦、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、
大岡 信「折々のうた」
けんこう（146）
- 9 院長のひとりごと（192）

つた十一月を「子（ね）」とし、そこから十月の「亥」まで各暦月に十二支を当てた呼び名で、一月は「寅」の月という。

『一月の花』

花ではないが、まず松を挙げます。臘梅、福寿草、カトレア、シンビジウム、デンドロビウム、デンファレ、ファレノプシスなど

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房

『一月の言葉』

人生の目的は神を知ることにある。「ただ一つの真(まこと)の神であるあなたとその遣わしたイエス・キリストを知ること、これが永生(ながいき)のち(である)」とイエスは言われた。そして艱難(げんなん)がもしこの目的を達するために必要であるならば、艱難は決して災禍(わざわい)ではない、恩恵(めぐみ)である。そしてヨブの場合において艱難はこの祝すべき目的を果たしたのである。そして私たちの場合においてもまた、艱難によらずにはこの祝すべき目的は達せられないのである。イエスご自身が「苦難(くるしみ)をもって完(ま)つと(う)きれ」たのである。私たちもまたイエスの苦難を受けずに、彼のようになることができないのである。

内村鑑三著「一日一生」十月二十日



『一月の暦』

一日	元日、年賀、初詣、歳旦祭
二日	初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀
四日	官庁御用始め
五日	小寒
七日	七草、人日、福岡太宰府天満宮うそ替え(暗い境内で参拝者が互いに木製の鸞(うそ)を取り換える)、鬼すべ(祓い殿にこもる鬼を松葉をくべていぶりだす)。
十日	成人の日、一一〇番の日
十一日	学校始業、鏡開き
十五日	小正月、小豆がゆ、蛾日
十六日	やぶ入り、賽日、親鸞聖人忌
十七日	防災とボランティアの日
二十日	大寒
二十二日	奈良若草山焼き、黙阿弥記
二十四日	東京巢鴨とげぬき地蔵尊大祭
二十五日	法然上人忌
二十六日	文化財防火デー、道元禅師誕生会
二十七日	国旗制定記念日

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、受付に保険証をご提示ください。

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(2020年9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 継続中

三、当番医 二月二十七日(日)、

四月二十四日(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、各種ワクチン接種など、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努めています。そのため外来予約制は一時休止しております。ただし、体調が極めて優れない方は直接窓口へ声をおかけください。

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・風邪症状がある方はまずお電話いただき、医院の案内に従って待機ください。

医院の電話 0274-221-8315

発熱外来対応時間と、予約時間は次の通りです。

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

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

変更になりました！

☆十二月一日から

藤岡市コロナワクチンコールセンター

0274-40-8024

次の機関でも受診についての相談ができます。

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 027-381-6112
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

六、群馬県保険医協会二十四時間健康テレホン

健康テレホン

電話027-134-4970

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

月	女性に多い膀胱炎
火	爪のみずむし
水	歯の訪問診療
木	ほくろの数が増えた、大きくなった
金	乳がんが心配、どこへかかればいいのか？
土日	口腔機能発達不全症

七、第3回目のコロナ感染予防ワクチン接種については情報が入り次第広報いたします。市などの広報もご覧になってみてください。

健全なる精神

日野原重明

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という言葉はよく知られていますが、原典を調べてみると、ローマの詩人ユヴェナリス(50頃〜130)による「健康な身体に健全な精神を宿らせたまえ」という祈りの言葉であったようです。体が健全だからと言って、そう簡単に健全な精神がついてくるわけではないのです。健全な精神はやはり得難い。けれど肝心なのは体より健やかな精神、あるいは魂というのが本来の意味です。

老化による体の衰えや、不幸にして治る見込みのない病に見舞われても、私たちは、「欠陥があるにもかかわらず健やかである」という生き方を求めていくべきだと思います。

日野原重明著「生き方上手」

松とれてながく怠けし頭(ず)を叩く

野村登四郎

「長嘯(平四)所収。「松取る」は門松を取り扱うことで「松納め」に同じ。東京地方では正月六日の夕方だが、土地によって日はまちまち。松が取れるまでの間は一週間ないし二週

間だから、「ながく怠けし」というほどの長さではないが、そこが正月というものの特別なところ。単に日数だけの問題ではないお休み気分がある。そこでやおら『頭を叩く』ということになる。思わず微笑を誘われるおとぼけ

大岡 信著『新折々のうた』一 岩波新書



けんこう (百四十六)

新型コロナウイルス肺炎(感染症)(16)

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、もう2年になります。

これまでの経過について、十一月十二日の読売新聞で、国立国際医療研究センター国際感染症センター長、大曲貴夫氏の記事をもとに、11月以降の感染者数の変化とともにまとめてみました。

1. 流行は2020年1月に始まり、日本国内での累計感染者数は172万人(1/3現在173,5万人)、死者数は1万8千人(1/3現在18394人)を超えた。
2. これまで5度にわたる感染拡大の波を経験した。
3. 未知の感染症で防止策・治療薬も分からなかった第1波は医療現場にとっては非常に厳しい時期であった。

4. 感染予防に関する国内外の知見の蓄積と治療薬の増加で対応の仕方が分かってきたが、第3波で痛感したのが病床逼迫（ひっぱく）の問題だった。治療方法が確立されつつあった状態においても、患者に医療が届かない事態になり、特に今年6月以降の第5波下の東京では自宅療養中に亡くなる人が相次いだ。
5. 8月のピーク時には、1日当たりの都内の感染者が5000人を超え、自宅療養者は最大時で2万五千人、入院先などの療養先が決まらない患者も1万人を超えた。制御不能な状況にあり、災害レベルで感染が猛威を振るう非常事態に陥った。幸い国民のワクチン接種率の上昇とともに感染者数は激減している。
6. 一方、病床数の逼迫で他疾患の患者さんも重症化してから病院に運ばれて来たため、治療期間が長くなり、さらに新たな患者の受け入れが困難となる悪循環に陥ってしまった。

7. 国は、第6波に備え、コロナ病床を増やすことを考えているが、それを上回る大流行が起これば非常事態に陥ることは明白である。
8. 非常事態に陥る前に感染拡大をいち早く抑制する対応を立てておくことが重要である。
9. 新たな感染への対応とともに重要なのが、倦怠感、味覚・嗅覚異常など後遺症の問題である。国際感染症センターでの調査では、感染者の4人に1人、1年後も約1割に何らかの後遺症が残っていた。後遺症の有効治療法がまだないことも考えて、感染しないことが最良の予防策となることを再確認すべきである。
10. 日本で終息傾向を見せていた間にも、アメリカ、イギリス、フランス、ロシア、ドイツなどでは感染者数は増加していた。
11. 11月下旬に南アフリカでオミクロン株が新たに出現し世界中に広がっており、日本でもこの株による感染者が急速に（例、1日に倍増）増加している。

12. 新型コロナウイルスに対する3回目のワクチンの効果がどのくらいか、またいかに早く、より多くの国民に接種できるかがこれからの課題となりま
- す。経口治療薬の有効性にも期待したいところです。

13. オミクロン株の出現は先進国だけがワクチンで防備しても流行の終息が望めないことを教えてくれます。地球全体が同じレベルで抑え込まない限り繰り返し続く戦いとなることを教えてくれました。
- しかし世界中にはこれを機に却って自国だけの利益のためにこれまでもないような軍備増強を行っている国が増えていることは残念なことです。

14. エssenシャルワーカー

人々が日常生活を送るうえでなくてはならない仕事に従事する労働者。

医療、運輸、物流、小売業、公共機関など

これらの人にも感染が広がり、生活に麻痺をきたしそうな状態にあることの認識が必要です。

15. 自宅待機せざるを得ない事態が起こりうる

16. 救急車を呼ぶタイミング

緊急性の高い症状

患者自身でチェック

- ①唇が紫色
 - ②息が荒くなった
 - ③急に息苦しくなった
 - ④生活をしていて少し動くと息苦しい
 - ⑤胸の痛みがある
 - ⑥横になれない。座らないと息がでない
 - ⑦肩で息をしている
 - ⑧突然ゼーゼーし始めた
 - ⑨脈のリズムが乱れる感じ
- 家族や同居者が注意する症状**
- ①顔色が明らかに悪い
 - ②いつもと違う、様子がおかしい
 - ③反応が弱く、ぼんやりしている
 - ④返事がなく、もうろうとしている

1 世界と日本、群馬県の感染者数 (死亡者数) (1月3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 2億6586万3058人

(525万5859人)



2億9014万6835人

(544万3578人)

米国 4908万5361人

(78万8363人)



5511万4057人

(82万6010人)

インド

3464万1561人

(47万3537人)



3492万2882人

(48万1893人)

ブラジル 2214万3091人

(61万5636人)



2229万7427人

(61万9401人)

日本

172万7658人

(1万8364人)



173万5409人

(1万8395人)

東京都

38万22260人(3168人)



38万3344人(3175人)

大阪府

20万3207人(3064人)



20万39996人(3064人)

埼玉県

11万5880人(1057人)





群馬県

1万6953人 (30人)



1万7415人 (177人)

前橋市

2461人 (29人)



2484人 (29人)

高崎市

2393人 (14人)



2412人 (14人)

藤岡市

344人



346人

伊勢崎市

3087人 (17人)



3229人 (17人)

太田市

3025人 (1人)



3158人 (9人)



2. 個人でやる予防

個人で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

問題として対応をとること

※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
ナウシルスワクチン接種係

TEL: 027・422・1211(代表)

B 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

D コロナワクチン接種は、10月で終了しま

した。11月8日以降に接種を希望の方は

くすの木病院、篠塚病院、光病院、鬼石病

院その他で(広報ふじおか

11月2日号 2ページ参照)

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」に電話してください。

(本誌、3ページの「お知らせ」の五参照)

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癌検診では内視鏡検査中の感染防止対策に沿って対応している。

② 一般患者さんとの動線が重ならない対策

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。

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

(2) 重症化しやすい人

高齢者や基礎疾患がある人など

(3) 自分でやれること

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 かかりつけ医がいない場合

(一般的な相談の場合)

(前記、3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。

7. インフルエンザワクチン接種について

10月25日(月)から予約開始、

接種は十一月から開始しています

院長のひとりごと(百九十二)

読書

◇厚い本を読む根気と習慣がなかった私は、2019年、たまたまラジオで聞いたユゴーの「ノートルダム・ド・パリ」の解説で俄然興味を感じた。それを更に後押しをしたのはその年の4月にまさにこの寺院が消失してしまったという悲劇の重大事件であった。

◇あらかじめ解説者が、自分もこの小説を読むことが退屈で退屈で仕方ないが、しばらくは我慢してくださいと言ってくれていたから、途中で投げ出さずに最後までたどり着けた。

◇それから2年間はコロナに引っぱき回されて、役所からの通達や、申請書に目を通し提出し、訂正されることだけで過ぎた。団塊世代の中でもとりわけPC苦手派の私には、実に辛い日が続いていた。

◇1週間に1度は自然の中に飛び出して、録音していた聞きたい番組を2時間くらいひたすら聴きながら歩きまわっていた。これがこの時期から今ま

でに続いている週一回の至福の時間であった。

◇2021年春から、ドストエフスキー

「カラマーゾフの兄弟」をロシア文学者亀山郁夫氏がラジオで30分ずつ14回にわたり解説していた。その中でドストエフスキーが十七歳の時、あまり道徳的でない地主だった彼の父親が農奴の恨みを買って殺害されたこと、二十八歳の時、反体制的な会合に加わって逮捕され、死刑判決を受け、銃殺寸前に恩赦で助かったことというこれまで小説の中からだけではわからなかった新事実が紹介され興味を覚えた。それで大学浪人時代途中で読み進むことを放棄してから実に50年後に『ノートルダム・ド・パリ』で取り戻した自信に背中を押されて令和3年中に読み終えることを計画した。いずれにしてもこの長編を読むのは最後の機会になるに違いないと思った。

◇「ノートルダム・ド・パリ」合計1023ページ、(岩波文庫)、「カラマーゾフの兄弟」合計

1,920ページ、(新潮文庫)長い峠だ。明けても暮れても、というほどではないが、1日10〜20ページとゆっくり始めだが、「ノートルダム・ド・パリ」と同様、最初

は耐えられないほど退屈だったのが二巻目に入ると、スピードが出て来て、十二月30日には一日100〜150ページを読んで最後まで読み終えることが出来た。

◇物語は、非道徳的な父親フョードル・カラマーゾフと3人の息子、長男ドミトリー、次男イワン、三男アレクセイ、それともう一人の子どもとされるスメルジャコフの4人を中心に、ドミトリーと父の間に金と女性をめぐる争い、父親の殺害、スメルジャコフの自殺、そして有罪判決でドミトリーのシベリヤ流刑が決まります。

しかし二人の弟、ドミトリーの愛人は途中で逃亡させて米国に亡命させる計画をたてます。そこで小説は終わります。

◇この後に第二部が書かれる予定であったが、ドストエフスキーが肺動脈破裂で五十九歳で急死してしまったのです。修道僧だったアレクセイの成長が記される予定だったのでしようか。それとも革命家としてのアレクセイが出現したのでしょうか？ここでフツと終わってしまったのです。

◇小説の冒頭にヨハネ福音書、第十二章二十四節が記されている。

「二粒の麦が地に落ちて死ななければ、それはただ一粒のままである。しかし、もし死んだなら、豊かに実を結ぶようになる」

と書いてあるからこれが主題であるはずである。

◆一粒の麦はアレクセイだろうか地に落ちて、とは一体どういうことか？

第二部が書かれなかったからこそ、今我々が見る「カラマーゾフの兄弟」が残ったのかもしれないという思いもわいてくる。

それ以上の吟味は私にはできないが、念願のこの長編を飽きもせず（飽きるわけがない！）最後まで読めたことで私は大満足である。

もう一回くらいは読んでみようかな？と、今は考えている。

ドストエフスキー(ウィキペディアより)

1821 ~ 1881



追記(亀山郁夫氏の記事より)

1. 2021年はドストエフスキーの生誕二百年に当たっていた。
2. 2022年には、国際ドストエフスキー学会(3年に一度)が名古屋外国語大学で開催される予定。
3. ロシアでは今でも若者により「ドストエフスキー」の小説がよく読まれているとのこと。
4. アメリカでもよく読まれているとのこと。
5. 日本ではどうなのかな？

