

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

八月 別名 葉月(はづき)・建西月(けんゆうげつ)・

仲秋(ちゆうしゅう)・月見月(つきみづき)・観月(かんげ

つ)・桂月(けいげつ)など

葉月は「葉落ち月」ではないかと言われますが、中国で古くから月に生えていると信じられていた「桂の葉の月」という意味からとも言われています。

『八月の花』

まず、向日葵(ひまわり)、朝顔、百日紅(さるすべり)、カンナ、白粉(おしろい)花、百日草、野甘草(のかんぞう)、小鬼ゆり、夕菅(ゆうすげ)、山百合など。

伊勢崎市あかぼり蓮園



太陽と光線の形から命名されたサンフラワーより太陽の方向に顔を向ける「向日葵(ひまわり)」という名前の付け方の方が好きですが皆さまはいかがですか。

『八月の言葉』

『八朔(はつさく)』月の初日を朔日と言いますが、旧暦八月一日を特別に八朔と言い、そのころとれはじめの早稲の穂を、お世話になつていいる人へ贈る習慣がありました。田の実の節句ともいわれ、意味が転じて田の実を『頼み』と、農家に限らず、日頃の恩にお礼する日になつたとのこと。

『熱帯夜・真夏日』真夏日は最高気温が三十度以上の日を言い、明け方の最低気温が二十五度以下にならない夜を熱帯夜と言います。

『残暑』立秋の八月七日を過ぎても暑いことを残暑と言います。

『八月の暦』

- 一日 八朔、水の日
- 二日 青森ねぶた祭り
- 三日 秋田竿灯まつり
- 五日 タクシーの日、山形花笠まつり
- 六日 広島平和記念日、仙台七夕
- 七日 立秋
- 八日 世阿弥忌
- 九日 長崎原爆の日
- 十日 西鶴忌
- 十一日 山の日

- 十二日 徳島阿波踊り
 - 十三日 月遅れ盆迎え火
 - 十五日 月遅れ盆、終戦記念日
 - 十六日 月遅れ盆送り火
 - 十八日 太閤忌
 - 十九日 バイクの日
 - 二十三日 処暑
 - 三十一日 二百十日
- 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、受付に保険証をご提示ください。

二、当番医は八月七日(日)

三、特定検診、胃がん検診が始つていま

す。

十一月二十日まで

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。

します。

五、第十四回開院記念コンサート

七月二十一日(木)七時から九時まで、医院待合室で催されました。参加者五十名でした。

フルート 鶴渕千景さん、
ピアノ 田中悠一郎さん
でした。



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

○ピロリ菌有無の検索と除菌

○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、予約制で診療を行います。前日までに受付でご予約ください。

八、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/>

月曜	静脈血栓塞栓症
火曜	アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法
水曜	睡眠と肌の健康
木曜	夜中の歯痛
金曜	カンガルーケア
土日	こどもの夏風邪

浜千鳥

作詞 鹿島鳴秋
作曲 弘田龍太郎

一 青い月夜の 浜辺には

親を探して 鳴く鳥が

波の国から 生まれ出る

濡れたつばさの 銀の色

二 夜鳴く鳥の 悲しさは

親を尋ねて 海へこえて

月夜の国へ 消えてゆく

銀のつばさの 浜千鳥

(大正八年)



陸前高田 奇跡の松

けんこう (八十二)

防災について

はじめに

気象予報士・防災アドバイザー花宮廣務さんの講演が七月二日にNHKラジオ第1で放送され忘れがちな防災に対する意識を高めるのに極めて貴重と考え、これを主にお話します。

一、『必ず南海トラフ巨大地震が西日本を襲う』

と言われていました。それでは

1995.01.17 阪神淡路大震災

2011.03.11 東日本大震災

2016.04.14、16 熊本地震

の経験から何を学べるか？

二、東日本大震災の時に何が起きたか？

何が起きたか？

石巻 失われた命

釜石 守られた命

何をすればよかつたか？

三、東日本大震災の人的被害(概要)

2011年(平成23年)12時46分 発生

死者数 19000名

行方不明者数 2600名

命は助かったが、家を失い、肉親を失い

働く場所を失い、仮設住宅で体調を壊

し自殺した人が3000人以上。
仮設住宅入所者数 20万人。

四、日本の国土の特徴

MG 5以上の地震の可能性のある個所は
環太平洋にびっしりある。

一方、日本の国土は地球のわずか

1/400(0.25%)

しかしMG 6以上の地震の起こる頻度は

21%、火山の噴火は、7%(111件)

と日本列島に集中している。

五、失われた命(石巻の例)

〇〇小学校 海から 4 km

時計は 3時37分で止まっていた。地震
発生後 51分後

県の予想図では、津波は心配ないとして避
難場所に当てられていた。

モダンな校舎が跡形もなくなった。

教師 13名中、11名在校

児童 108名中、30名帰宅、78名

在校していた。

合計、**89名中84名(95%)が死亡した**

*まとめ

- ・51分間何もせず校庭で点呼をとっていた。
- ・そのうち消防車が来て『津波が来るぞ』と言った。
- ・子供達を連れて海拔6mの橋のたもとに

避難途中で遭難

・全員、84名が死亡、5名はまだ不明。

・津波の恐さを知らなかった

・行政指定だから大丈夫だと思いこんだ

・海から離れているし、昔にも来たことがな

かった

・津波警報を利用していなかったのもまずか
った

・『津波でんでん』という言葉も忘れられて
いた。

註 『津波でんでん』津波はあつという間に来る

から、周囲のものを構うより、各自がでん

ばらばらに逃げなさいという三陸地方に伝わ

る言葉。一見利己主義に見えるがそうではな

い。新潟県糸魚川市の親不知子不知(おやし

らずこしらず)海岸の渡り方の考えと同じ。

六、守られた命(釜石の例)

・人口 4万人中、1044人(2.5%)が死亡

・小中合わせて 14校、**在学者2931名、5名**

死亡、99.8%が助かった

・鶴住居(うのすまい)小学校：校舎の3階を越
える津波が来た跡が残った。

・**350名全員**が助かる。6割の子供の家は流さ
れているにもかかわらず。

・東中学(小学校から100m)校舎の4階まで破
損、**212名全員**が逃げて助かる。

なぜ？



*なぜ助かったのか？

↓**備えがあつた**↓**備えさえすれば助かる**

***どんな備えがあつたのか？**

群馬大学工学部 片田敏孝教授の関わり

H16(8年前)から、『三陸の子供達は確実に津波に
襲われる』と考え群馬から通つて来て学習させた。

3つの教え……

・想定にとらわれるな、ハザードマップを信用す
るな

・最善を尽くして高いところへ『津波が来るぞ』
と言いながら逃げる。

・揺れたら率先して避難者になれ！

『津波でんでんこ』を教え、家族に教えさせた。

・とにかく高いところへ

・自分のことは自分で考える

・こどものことは考えなくてよいから、親も子供を迎えに来ずに高い所へ逃げろ

・大きな揺れのあとは大きな津波が来る

・最初に教えた子供達は中3くらいになつていて

・消防団以上の活躍をすることになった

その日に起こったこと

・ハザードマップでは津波は来ないことになっていたので、37分後に津波が来た。学校は海岸から700mのところにあった

・小中学校合同の避難訓練を日ごろからやっていた。お年寄りをリヤカーに乗せて押すなど。

・この日、サッカー部中2生徒が揺れを感じた

↓『津波が来るぞ』といいながら逃げ出した。

↓先生は校舎の3Fに誘導するのを中止して、

一緒に逃げだした。

・災害時の避難場所として指定されていた所に来たが、がけ崩れがあったのでもっと高いところへと生徒がアドバイスして、もっと高いところへ移動し、間一髪で助かった。

・中学生が小学生の手を引いている写真あり

・大人・・・何で逃げるんだという顔をしてみているが、その後大人も逃げた。

・その大人のあとに中学生が施設の人を乗せた車椅子を押して逃げて来た。小さな子供たちも抱っこして。

・家のなかの家具の固定も日ごろからしてあったので家のなかで家具に潰されることなくすぐに逃げさせた。

・大人たちは、『子供たちに助けられた』と言った。そして、1044名の犠牲者で済んだ。

・*こどもたちは、奇跡ではなく訓練による実力、実績だと言った。片田教授は100%救助でなかったことを悔やんだ。

七、震源と地震の歴史

東海(A)、東南海(B)、南海トラフ(C)

1609 慶長地震 (A)(B)(C)

1707 宝永地震 (A)(B)(C) ,

49日後、富士山噴火

1854 (ペリーが来た翌年) 12\23 (A)(B)

12\24 (A)(B)(C)

1944(S19) (B)

1946(S21) (A)(C)

地球の核(卵の黄身の部分)を取り巻くマントル(白身の部分)の対流により地殻のプレートと呼ばれる部分が移動しづつかり合うことによりエネルギーがたまり、一定の間隔をおいて地震やマグマの噴出を生じるのだとされています。その時期についてはまだに予知はできないが、確率的には、30年の間に、

M8-9の地震が来る可能性は70%、50年間だと、90%の確率で起きると言われています。

八、地震災害(津波、液状化、がけ崩れ、ため池決壊、火災なども)の被害を少なくするためには？

日本の国土の特徴から、地震災害に遭遇することは避けられない。しかし、釜石の例でみたらうに震災を忘れずに訓練を怠らないことが生死を分けることになることを震災に遭われた多くの人たちから教えてもらいましょう。

九、防災一口メモ

・最初の地震情報は地震後数秒から2分間くらいの情報解析によるもので正確に予報できるとは言えない。15分後にさらに詳しい情報が出るので1回の情報だけで行動を決めないように。常に新しい情報が手に入るように備えておくこと。

・停電を考え、携帯ラジオ、カーラジオを利用

・いま大きな揺れが来たらどうしますか？

↓机の下などに隠れて天井などからの落下物に供えます。揺れで机も動くので足をしっかり持っていることが大切です。

料理中だったらどうしますか？

↓あわてて動くとかやけどをします。揺れが止まるまで動かずにいて、止まってから火を消します。最近震度4以上では自然消火するコンロも出ています。

揺れが止まったら、まず何をしますか？

↓戸、窓を開けておく(閉じ込められないように)

机の無いところではどうしますか？

↓建物が大丈夫でも天井板や照明が落ちてくるので頭から10センチ離して、手を組んで頭を保護。(頭に手をぴったりとつけないほうがよい)

通学路・避難経路に危険なところはありませんか？

↓ブロック塀、自販機が倒れる危険があります。

・ビルの下はガラスの雨になるので近付かない

・家具の固定(最低寝室の家具の固定)

・通電火災に注意

・3日分の非常食 持ち出しの荷物は

女性 10kg、 男性 15kg が目安

・給水・停電には自分で備える。

・お薬手帳、入れ歯(重要)枕元に置くとよい。

・トイレ:簡易トイレ:排便を減らそうとして水を

飲まずにいと心筋梗塞、脳梗塞を起こす。

・水の一日必要量 3L, 透析では200Lも必要

・水・電気の50%普及、回復には6日はかかる。

・避難所は大丈夫か確認しておく

・救援へりへの合図用に赤・黄2m, 2mの布を用意する。

などです。県や市などから防災関係の本やパンフレットが出ていますので、一家に一冊、必ず揃えておくとういでしょう。

院長のひとりごと(百二十九)

◇この数年間、この時期になるとその時居合わせた家族数人で伊勢崎市にある『あかぼり蓮園』を訪れるのが行事になっている。この朝ばかりは、わたしも日曜の朝寝を貪らずに、すつきり起きることになっている。

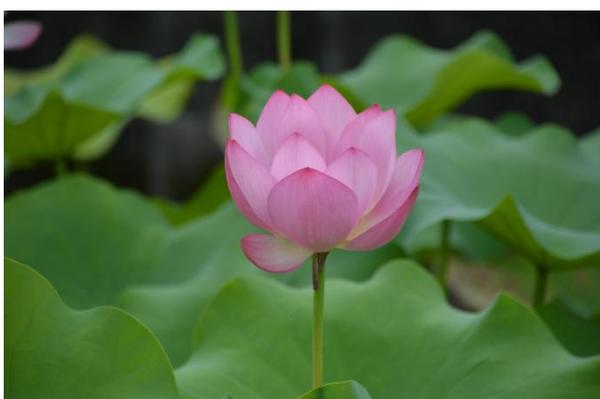
◆その気にさせるのは、訪ねたときの清々しさが他のものに替えがたい何かを感じるからである。蓮の見物は朝に限るから、朝の冷気の気持ちの良さも一枚加わっているのかもしれない。

◇子供たちに不評な、わたしの『めちやめちや撮影』が始まる。手当たり次第というか、目に留まればすぐにシャッターを押す、二、三百枚にはすぐになる。他人には狂い撮りに見えるか知れないが、当然シャッターを押す時には構図を決めて気に入らなければ撮らないので、あとで出来た写真を見ても、自己採点では九十点以上にはなっているのだが、言い訳はしない、『写狂』の名に甘んじている。

◆「蓮はきれいだなあ」と思う。思つてさらに、その美しさに見合う待遇を受けていないのはどうしたことかなと思う。

長女が勤務先の病院で看護部門の写真展があり、自分で撮った蓮の写真を出展したところ、そこそこの評価を受けたことがあった。

後で看護師長に呼ばれ、『看護室に綺麗な写真を飾っておこうと思うんだけど、蓮の花の写真飾るわけにいかないからねえ』と言われたことがあったと話してくれた。『確かに患者さんからすれば抵抗あるよね』と私も思つた。



◇蓮は、一億四千年前から地球上に存在していたと言われます。根茎はレンコンで食用になっています。インド、スリランカ、ベトナムでは国花になっています。(ちなみに日本の国花はさくら、群馬県花はレンゲツツジ、藤岡市の花はフジです)七月の誕生花でもあります。市の

花として蓮の花を挙げているところは、愛知県愛西市、滋賀県守山市、埼玉県行田市、千葉県千葉市があります。行田市は1400〜3000年前の蓮の実から発芽(行田蓮)、千葉市も有名な大賀蓮(2000年以上前の種からの発芽)に関連した選択でしょう。珍しいことでは、長野県飯山線飯山駅一つ前に蓮駅(はちすえき)という無人駅があるとのこと。桃源郷を想い出すような良い名前です。

◆仏教では、智清、慈悲の象徴として考えられ、極楽浄土に咲く花とされて如来の台座、厨子の扉に彫刻されています。花托または蓮を指して『はちす』という呼び方もありますがこれは花托の形が蜂の巣に似ているのでこう呼ばれたのだとのこと。



死後も夫婦ともに極楽浄土に生まれ変わり蓮の花に身を託すということを一蓮托生というのもここから来ています。この言葉を聞くと当世は、『退職離婚』という言葉がちらついてあまり気持ちの良い響きではありません。ん。

◇花言葉は、清らかな心、休養、神聖、沈着、離れゆく愛(?)、そして雄弁。雄弁というのは違和感がありますが、雄弁で知られるエジプトの神オシリスに蓮の花がささげられたことから来ているようです。

◆食用としてのレンコンのほかにも、蓮の実の生食、蓮茶、茎の煮物、砂糖漬け、又茎の線維で織った布など遺すところなく利用される蓮も、その最も華やかな部分である花への賞賛と裏返しに仏事に関係するから一般生活には『縁起が悪い』と思われていることがあり、不思議なことである。お祝いやお見舞いに蓮の花を持参したら常識(?)知らずというところで絶交になるでしょう。

◇仏教はその起源においては生老病死の一生を人がいかに生きて行ったらよいかについての哲学的思考だったと考えられます。キリスト教弾圧目的で江戸時代に宗門改めが寺院中心に行われ、更に檀家制度により、檀家の葬儀を行うようになり、お寺さん、坊さん、お経

と言うと、すぐ『死』に結び付くようになってきたのだと思います。私には蓮の花に対するマイナスイメージも実に江戸時代の檀家制度から来ていてまだにその呪縛を解かれていない様な気がします。



◇医療の分野では、死の間際にある方の精神的、霊的ケアは重要な領域であり、宗教的介入が最も必要とされる場面である。キリスト教の牧師が病室を訪問し、ベッドサイドで説教している姿を見てもそれほど違和感を感じない人でも、僧侶が袈裟をつけて訪ねてきたら、

『縁起でもない』
とか

『まだ亡くなっていないのに』
と追い返してしまうのではないでしょう
か？

◆僧侶の役割が、人が亡くなってからようやく始まるのではなく、死の前から、本人が死を意識してそれに対する心構えが必要になったときから、遺された日々の生き方について僧侶に相談したりまた論しを受けることができるような関係が再構築されたらよいなど、蓮の花を見て考えました。

