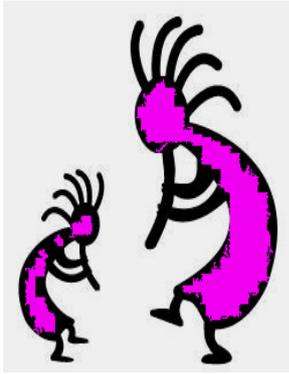


秋 山 医 院  
藤岡市小林748-8  
☎0274-22-8315



# 医院だより

**1月** 別名 正月、嘉月(かげつ)、初陽月(しよ

ようがつ)、初陽(しよよう)、年初月(ねんしよげつ)、月正(げつしよう)、睦月(むつき)

正月の『正』の字は『改める』『改まる』の意味があり、年が改まった最初の月という意味で正月という、とのことである。

みなさん、明けましておめでとうございます。昨年々初には思いもよらなかった出来事が暮れまでにはたくさん起きましたが、今年は是非平穏な一年が迎えられるように祈っております。

## 『一月の花』

**福寿草、蠟梅(ろうばい)をあげてみましょう。**

ラフレシア (マレーシア) 世界一大きな花。大きいものでは直径一、五メートルに及ぶものもあるとか。



## 『一月の言葉』

『春の七草(はるのななくさ)』

せり、なずな、ごぎょう(ははごぐさ)、はごばら(はご)、ほとけのぎ(こおにたびらこ)、すずな(蕪)、すずしろ(大根)

## 『つめきりの日』

年明けて初めて爪を切る日が、一月七日とされています。七草粥を作る前に、前夜から七草を浸しておいた水に爪をつけて軟らかくしてから切ると、その一年間はかぜをひかないとか

## 『どんと焼き』

松飾をつけておく期間を松の内と言って、関東では七日、関西では十五日まで。これらを翌日八日(十日、十五日のところもあります)のどんと焼きで燃やして、年神様を天に送るならわしです。

## 『小寒(しょうかん)』

寒さが極まるやや手前のころのことで『寒の入り』はここから始まります。立春になる寒の明けまでの約一か月が『寒の内』と呼ばれます。

## 『寒九の雨(かんくのあめ)』

寒に入り九日目に雨が降ると、寒九の雨と言って、豊作の吉兆とされています。

## 『鏡開き(かがみびらき)』

一月十一日、年神様に供えたお下がりとして、木

槌や手で鏡餅を割って食べると、力持ちになるとか。(力があるから手で割れたのでしょうか……)

### 『小正月』

一月一日を大正月、十五日を小正月と言い、旧暦ではちょうど満月を迎えます。年明け最初の満月の日に正月を祝っていたのでした。正月に忙しく働いた女性たちが一息つけるころなので「女正月」とも呼ばれました。ほんとはご苦労様です。

### 『大寒』

一年で最も寒さが厳しいころのことで、これを境に日が次第に長くなり春に向かいます。

### 『二十日正月(はつかしょうがつ)』

正月の祝い納めの日として、仕事を休むならわしがありました。新年の家事などで働き通しだった女性が身体を休めに里帰りしたり、小正月からの里帰りを済ませて帰宅する慣習がありました。

### 『初地蔵』

地蔵様の縁日は二十四日、一月のそれは「初地蔵」と呼ばれます。

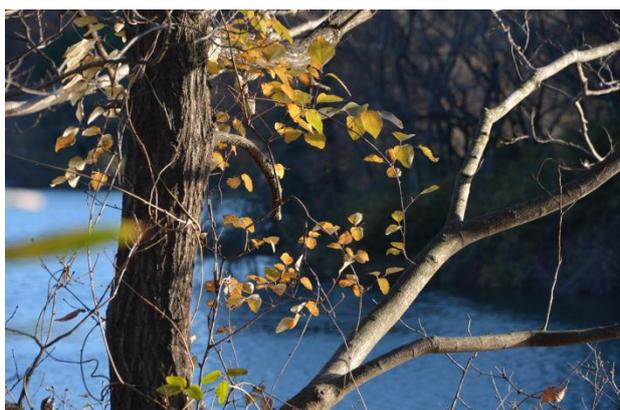
### 『春隣』

もうすぐそこまで春が来ているという意味の言葉です。寒さが厳しい真冬にあっても、か

すかな春の予兆に目を向けて、暖かい季節に思いを馳せる、嬉しい言葉です。殺伐とした世界情勢のなかで、春隣と呼べるような、心温まるものを努めて探し出しましょう。

叱られて目をつぶる猫春隣 久保田万太郎  
春隣る雨氷上をながれけり 石原舟月  
地を搏(う)つて雀あらそふ春隣 堀口星眠

竹沼



### 『一月の暦』

- 一日 元日、年賀、太陽暦の実施明治5年(一八七三)
- 五日 小寒
- 六日 良寛忌
- 七日 七草、人日
- 九日 成人の日
- 十日 十日戎(えびす)、一一〇の日
- 十一日 鏡開き、蔵開き
- 十三日 南極、タロー、ジロー生存(一九五九)
- 十五日 小正月
- 十六日 藪入り、親鸞上人忌
- 十七日 防災とボランティアの日
- 二十日 大寒
- 二十一日 薩長同盟締結(一八六六)
- 二十二日 黙阿弥忌
- 二十五日 法然上人忌
- 二十六日 文化財防火デー
- 二十七日 国旗制定記念日
- 二十八日 奈良若草山焼き

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動暦(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)

つわぶき



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「一月五日(日)四月二日(日)

三、講演会

『人はどう生きていったらよいのか?』

第3回講演会は、二月になります。

『自分や家族の死を平安に受容するため  
に仏教はどう教えているのか?』(仮題)

を予定しています。日程が決まりましたら  
掲示などでお知らせいたします。

今後の予定はホームページで逐次お知らせ  
いたします。

(<http://www.akiyama-cl.com/>)

五、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

六、外来の一部予約制の利用について

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

七、群馬県保険医協会「二十四時間健康アレホン

電話〇二七―二三四―四九七〇

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

月曜	お酒との上手なつきあい方
火曜	寒い時期のウオーキング
水曜	骨粗鬆症の予防
木曜	いびきがひどい
金曜	男性の勃起機能の低下 ED
土日	ロタウイルスの知識

赤いサラファン

訳詞 津川主一  
ロシア民謡

赤いサラファン 縫うてみても

楽しいあの日は 帰りやせぬ

たとえ若い娘じゃとて

なんでその日が 長かろう

燃えるような その頬も

今にござらん 色あせる

その時 きつと思ひ当る

笑(わら)ったりしないで 母さんの

いつとく言葉を よくお聞き

とはいえ サラファン縫うていると

お前といつしよに 若返る

十八世紀のロシアは近代化を目指し、音楽文化も大  
きな影響を受けた。十九世紀に『ロマンス作曲家』と  
呼ばれた人達のひとり、アレクサンダー・エゴロヴィ  
チ・ヴァルラーモフが三十八歳(一八三九年)に作っ  
たのが『赤いサラファン』。

娘の結婚にそなえてサラファンを縫う母が、『青春は  
短いだから、せいぜい楽しみなさい』と娘に語りか  
けると、娘も『お母さんこそ人生は短いだから、そ  
んなに一生懸命働かないで』といましめている、とい  
う内容で、母と娘の心の通い合いを、暖かく豊かに  
歌い上げている。「サラファン」とは、ロシアの婦人が着

る袖なしの上着のことで、嫁入り道具の一つときざれている。(学習研究社 私の心の歌(冬)より。)



## けんこう (八十八)

### 冬の事故

はじめに

冬に特徴的な病気や事故について今年も考えてみましょう。

#### 一、冬に特有な事故とは？

冬に特徴的な事故として3つ取り上げます。

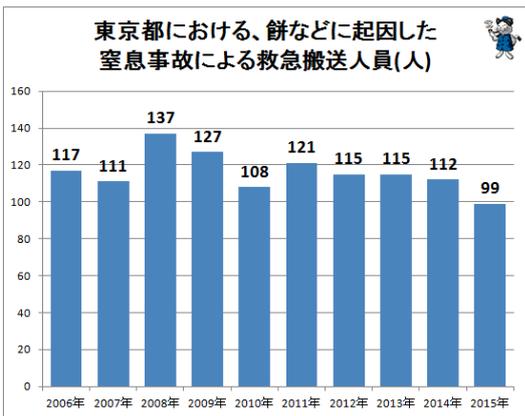
- 1 餅がのどに詰まった！
- 2 暖房器具の落とし穴  
一 酸化炭素中毒
- 3 暖房器具の落とし穴  
低温やけど

#### 二、餅などによる窒息

暮れから正月にかけては、もちをのどに詰まらせる事故が発生しやすい時期です。餅などの食べ物のをどに詰まらせたときは、窒息に至らないように素早い対処が必要です。

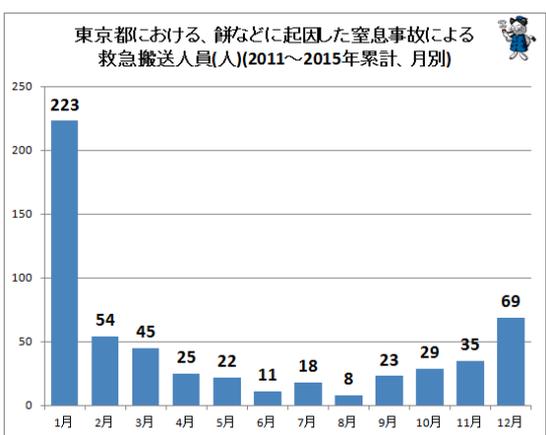
普通、口から食べたものは食道に入りますが、うまく飲み込めずに気管に入ってしまうことがあります。気管に食べ物が詰まると、呼吸が苦しくなり、やがて死にいたる事態になりかねません。

餅の事故が発生しやすい時期は次のようになっています。



過去5年間では毎年100人以上がこの窒息事故で救急車によって医療施設に運び込まれていま

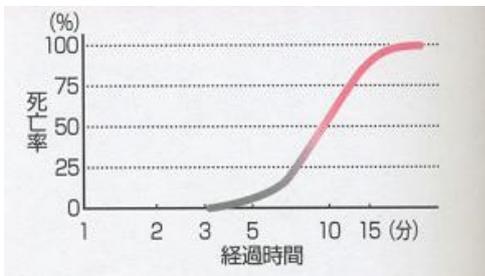
すが、多くは12月から翌年1月に集中しており、年末年始のお餅料理(磯辺焼き、お雑煮、餡子餅など)に起因していることがうかがえます。



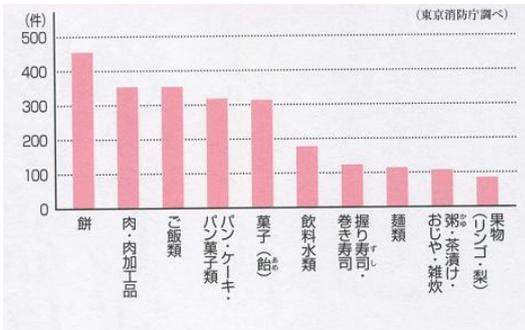
東京都における、餅などに起因した窒息事故による救急搬送人員(人)(2011~2015年累計、世代別)でみると窒息事故による搬送者の大半は高齢者で、2011~2015年に限れば全搬送者の約9割に達していました。

**呼吸停止後、どれくらい時間がたつと死に至るかの目安を次に示します。呼吸が止まって何も処置が施されなかった場合、1、2分間は脳が活動しますが、3分以上経つと死亡率が徐々に上がり、10分では50%、15分**

ではほぼ100%が死に至るといわれます。救急車が来るまでの間に、周囲の人による素早い対処が必要であることが分ります。



喉に詰まりやすい食品を図に示します。



### ・餅や肉

一口を小さく食べやすい大きさにすること、ゆつくりかんで焦らずに食べることを。

### ・ミニカップゼリー

特にこんにやくが入っているゼリーは要注意です。商品に高齢者や子どもは注意という表示がある商品もあるので確認しましょう。凍らせたものも詰まる場合があります。

### ・あめ類

飴を口に入れた状態で、遊んだり、横になったりしないように注意してください。

### ・パン類などの乾いたもの

パサパサして飲み込みにくいので、食事の際は、水分と一緒に食べるようにしましょう。

次に**対処法**についてお話しします。

まず、**窒息のサイン**に気づくことです。



ほとんどの人が、両手で喉をかきむしる『**チョークサイン**』を出します。

ただし**高齢者**の場合は『**反射が鈍い**』症状が現れにくい』などの理由で**チョークサイン**は出さずに、**急にうなだれてしま**うことがあります。

脳卒中のときにも同様な反応がありますが、まずは**窒息を疑って**対応してください。

では、**窒息の人を見たらどうしたらよい**でしょうか？

1 **咳を促す** 異物が詰まると、患者さんは咳き込んで、それを出そうとします。

そのときは『**がんばって咳をして!**』などと声をかけて、咳を促します。咳き込むことで、吐き出せることがあります。また、気管に物が詰まっている場合は、水を飲ませると、さらに危険になるので飲ませはいけません。

2 **救急車を呼ぶ** **せき**こんでも異物が出なかつたり、息を吸うときにヒューヒューという音がして、息を吸いにくい症状があるときには**救急車を呼んで**ください。

3 **異物を取り出す** 口をあけてみて目の前に異物が見え簡単に取り出せるときには指で取り出します。箸で突いたり

や掃除機で吸引することはかえってつき落とすことがあり、危険ですからやっつてはいけません！(指を噛まれないように)

4 **背部叩打法** 背中を手で強くたたいて異物を吐き出させるようにします。意識の有無、年齢、性別かわからず誰にでも行えます。救急車を待つ間、何度も続けてください。

5 **腹部突き上げ法** 患者さんを後ろから抱えて、両手でみぞおちのしたあたりを押し上げ、胸の圧力を高めて異物を気道から押し出すようにします。妊婦や乳児には行つてはいけません。

6 **心臓マッサージ** 患者が動かなくなり、呼吸が止まった場合は、背部叩打法や腹部突き上げ法から心臓マッサージに切り替えます。

### 餅などの窒息事故を防ぐポイント

- ① 餅は小さく切つて、食べやすい大きさにしましょう。
- ② 食事のときにはお茶や水を飲んでのどを湿らせてから食べる。

③ 急いで飲み込まず、ゆつくりと噛み、だ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

④ 乳幼児や高齢者と食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うようにしましょう。



### 三、一酸化中毒

平成23年から平成27年までに、住宅、共同住宅において53件の一酸化炭素中毒事故が発生しました。(東京都)

一酸化炭素発生による事故は1件でも複数の人が受傷することも多いため、過去5年間では発生件数よりも多くの人が救急搬送されています。

**一酸化炭素の発生要因となった燃料別では、七輪・火鉢や囲炉裏などの炭を使用するものが35件で全体の6割を超えており、給湯器やガス湯沸器などのガスを使用する機器等が10件でした。**

**事故の発生場所としては、住宅では換気不足による事故発生が63件で全体の約8割と高くなっています。**

**飲食店では、窯内の残り火の不始末が5割、換気不足が約4割で事故の主な原因となっています**

**一酸化炭素中毒はどのようにして発生するのでしょうか？**

酸素が不十分な状態で燃焼すると『**不完全燃焼**』が起こり、一酸化炭素が発生します。

一酸化炭素が血中の**ヘモグロビン**と結合する力は、**酸素に比べて200倍強いため**、全身に酸素が行き渡らなくなってしまう。一酸化炭素は**無味無臭**のため部屋に充滿しても気づきません。『**同じ部**

『屋』同時に『複数の中毒者』が出やすいのが特徴です。同じ部屋にいたベツトや妊婦さんの場合には胎児にも影響が出ます。

症状は、『めまい』『頭痛』『吐き気』から始まり、『けいれん』や『意識障害』が起こり死亡にいたることが少なくありません。

一酸化炭素濃度が薄い場合は1〜2時間で頭痛、吐き気が起こります。濃度が濃い場合には、20分で頭痛が起こり、2時間で死亡することもあります。

予防は、2時間に1回、5分程度窓を開けて換気する。3時間連続使用で自動的に停止する機器でも換気を必ず行いましょう。昭和63年以前製造の機械では、自動停止の安全装置がついていません。

### 一酸化炭素中毒が疑われるときには

- 1 暖房器具を停止、窓を開けて換気、保温
- 2 意識・呼吸の有無を確認
- 3 救急車を呼ぶ
- 4 意識・呼吸のいずれかに異常ある場合（人工呼吸(2回)と

### 心臓マッサージ(毎分100回)

人工呼吸 約1秒間息を吹き込む、心マッサージ 4〜5cm沈む程度に100回で繰り返す。  
部屋の換気するときには、空気が流れるように、窓を2箇所開けたり、窓を開けて換気扇を回したりすると効果的です。



マユミ

### 四、低温やけど

低温やけどの特徴は、最初はひりひり

した感じがするのですが、時間と共に熱が放射線状に広がって行き、深く、広い範囲にやけどします。

就寝中、高齢者、糖尿病患者に起きやすいといわれています。

温熱損傷は45度で1時間、70度では1秒で組織の損傷が起こります。44℃では6〜10時間また44〜51℃までのあいだは接触する温度が高くなるにつれて受傷する時間が短縮される場合もあります。

低温熱源とは湯たんぼ、懐炉、ストーブ、ホットカーペットなどおもに暖房器具。受傷者側の要因としては、熟睡していたり体が不自由であったり、知覚麻痺、泥酔、一酸化炭素中毒、糖尿病による循環不良、などの状態にあると受傷しやすい。

また、ホットカーペットに幼児を寝かせ毛布をかぶせると熱中症にかかりやすいなど、暖房器具によるけがは多い。

ノートパソコンの使用に伴い、ひざに乗せることで本体底面部からの放熱でひざが、またキーボードやパームレスト部からの放熱で手のひらが、低温熱傷にかかる報告がある

### 1 対処

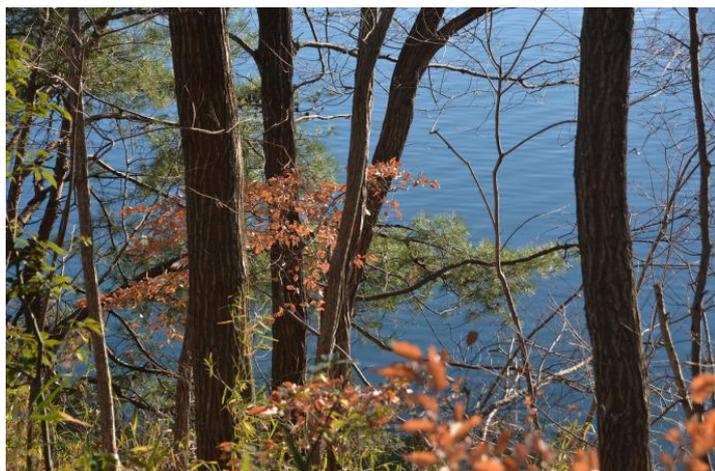
- ・水疱を破らない

## 2 予防

- ・自己判断で薬を塗らない
- ・必ず医療機関に受診

湯たんぽは布団が温まったら取り出す

- ・電気あんか・毛布は、スイッチを切る
- ・カイロは寝るときには使用しない



竹沼

院長のひとりごと(百三十四)

### 餅二題

◇大晦日の夜ふかしで、子どもたちはみな朝寝坊である。母の声で目をこすりながら起きて囲炉裏のまわりに座りこむ。四角の囲炉裏の真ん中に直径50cmもある吊り鍋がかけられ、お湯がぐらぐら煮立っている。

◆当時は子供6人で祖母がいて九人の大所帯だった。父親は火箸を使って薪で火加減を調節している。ときに火箸の取り合いで兄弟同士でけんかになったり、それが親子だったりした。次兄が小学生のとき、祖父とけんかになり火箸を投げつけたという勇ましい話が残っている。

◇母親はみんなの食いつぷりを見計らって、餅を湯のなかに滑り込ませる。餅と言っても、いまだきのお店で売っている大きさの2倍から4倍はあるやつだ。いくら経たずに餅が浮いてくると、長い木箸でさつさつ、と拾い上げ、汁の実を敷いたお椀のなかにほおり込むと、さあさあと家族にわたしていく。母の口癖は、野口英世の火傷の話で、ああまたか、とみんなで黙って聞いていた。

◆こんなときにも、優柔不断の性格は現れるもので、箸で挟んで間合いをとって、さつとお椀に盛らないと軟らかい餅が箸でくびれて千切れてお湯のなかに落ちてしまう。思い切って決断しなくてはダメなことがあるんだと子ども心に学ん

だのが、実にこの餅の掬いあげのことからであった。この点、群馬でも栃木でも、網で焼いた餅をお椀に取る食べ方の地方はこんな思いつきりの鍛え方は経験しなかっただろうと秘かに自慢している。

◆餅では、我が家の伝説として残っているのが直ぐ上の三兄が小学四、五年のときの出来事である。身体が大きくて力があつた兄を皆が嘔し立てて、とうとう十個食べてしまったのだが、後で苦しんで座敷の布団の上でごろごろしていた姿を今でも思い出す。

◇餅は消化がよいと言われているが、口のなかで反芻する間もなく飲み込んでいくのであるから、おかゆと同様、噛まなければ、消化がよいはずがない。腹もちがよいというのは、消化しないから腹がいつまでももたれている胃腸の不具合を言っていたにすぎない

◆その後、この兄が大食いをしている姿は見たことがなかった。二年前に世を去り、周りもみんな老いてしまった。伝説は遠からず消滅して行くでしょう。

◇丁度私たちの年代までのことでしたが、新潟の田舎では収穫が終わった十一月になる「秋もち」という習慣があった。一種の収穫祭で、一つの集落のなかのさらに小さな区域

のなかのもの同士で、子どもたちを招いてお餅を中心としたごちそうを振る舞いあう行事でした。

◆名乗りで日にちが割り当てられ、夜になると六―七軒の家から子どもたちだけがお呼ばれするのです。座敷に銘々のお膳が並べられ、その家のものが給仕をしてくれました。大切にされていることで嬉しく思いながらも緊張していると、大人の女性たちはにこにここと、大人の男性はからかい半分で声をかける。

◇餅を子どもにもふるまうわけだから、問(つか)え事故を起こさぬようにと、『汁の実をいっぱい一緒に食べた方がいい』  
とか、

『小さく口のなかで丸めてから食べた方がよい』

◆新しくお嫁さんが来たばかりの家に呼ばれた時、私と同じ年齢の弟がいるそのお嫁さんは、自分の口のなかで小さく丸めたものを私のお椀に入れて食べさせられました。

◇宴席が済むと、こたつに入って、カルタをしたり、将棋や五目並べをやったりし

て自分より十歳も上の人たちが年齢の下のものたちとも遊び合いました。九時過ぎると眠ってしまう子どもが出て来ます。時間を見計らって家から迎えが来ます。眠ったふりをしてしていると、『ああ、眠ってしまったら』とそのまま母の背中におんぶされて、寝たふりをしたまま家まで戻りました。

◆お餅を食べさせてくれたお嫁さんには、いくつになっても頭が上がりませんし、何の心の隔ても無く私が六十を過ぎてても母か姉かの様に話をし相談をし、また相談もされました。実家に私が帰ると、車で私が帰ったと知って、野菜や漬物をいっぱい土産に持つて行けとかけつけてくれました。

◇昨年の四月に私に相談がある、と言うので帰省したが、やはり会うのは止す、と言って会わずにしまった。胸の重い病気で数年来、入退院を繰り返していたので会っておきたかったが、一週間後には亡くなられてしまった。

◆家内の親友が、私も同じ職場で働いたことがあるのでよく知っていたのだが、病であるといくばくもないというころにこれが最後だろうと藤岡に訪ねてきたことがありました。私は診療中でしたが、来れば連絡があるだろうと待っていたのですが、あとで家

内から、やせてしまった顔を見られたくないと言って、連絡しないように言われたのですよ、と伝えられた。もう一度と会えないときでも、女性は変わり果てた姿を見せたくないのだなと悲しい思いをしたことがありました。このお嫁さんの場合も同じ思っていたのだろうと哀しい気持ちになりました。

◆私の記憶のなかでこの人との別れは、その人の嫁入りから、子どもを育て、孫もたたくさん生まれて、そして病を得て亡くなったしまったという一部始終を見たことで、他の人の死とは異なった悲しさを含んでいます。

竹沼

