

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

3月 別名 弥生(やよい)、建申月(けんしんげ)

つ)、季春(きしゅん)など。

桃や桜が咲くので桃月、桜月とも言います。お雛様を紙で作り、その紙雛に過去一年にたまった穢れを背負ってもらい災厄から逃れるという習慣もあり、禊(みそぎ)月とも言います。面白いのは、だんだんあたたかくなって眠気を誘うので『夢見月』とも言うとか。

水仙



『三月の花』

暖かくなつていろいろな花が咲き乱れます。黄色はタンポポ、菜の花畑、山菜黄(さんしゅゆ)、三桠(みつまた)、連翹(れんぎょう)。白色は辛夷(ごぶし)、白木蓮(はくもくれん)、雪柳(ゆきやなぎ)、猫柳(ねこやなぎ)、なずなは。ペンペン草とも呼ばれます。土から出てくる、土筆(つくし)、露の臺(ふきのとう)はスギナ、露のこどもです。

『三月の言葉』

『木の芽起(こし)』雨水のこの時期に降る雨を木の芽起(こし)と言います。植物が花を咲かせるための大切な雨で、木の芽が膨らむのを助けるように降ることから、この名でよばれています。

『啓蟄(けいちつ)』陽気に誘われて、土の中の虫が動き出すころのことを言います。

『桃の節句』旧暦の三月三日は新暦の三月下旬から四月上旬にあたり、ちょうど桃の花の咲くころにあたります。かつては上巳の節句と言って、川に穢れを流した行事が、やがて女子の健康を祈る雛祭りになりました。

『春分(しゅんぶん)』太陽が真東から昇り、真西に沈む日のことです。昼と夜が同じ長さになります。

『春のお彼岸』春分の日を中日として、前後三日を含めた七日間が、春のお彼岸です。先祖の霊を供養する仏事が行われる日ですが、日本では古来この頃に農事始めの神祭をしていたようです。

『暁と曙(あかつきとあけぼの)』夜が明けようとして
しているが、まだ暗い時分のことを春暁(しゅんぎ
よう)と言い、万葉の時代は「あかつき」、平安以
降、「あかつき」に変わったとか。曙は暁よりやや
時間的に遅れ、夜がほのぼのと明けようとする
頃のことをいうとのこと。

『桜餅(さくらもち)』餡の入った餅を、塩漬けに
した桜の葉でつつんだものを言います。小麦粉な
どの皮で餡を巻いたものを関東風、もち米を使っ
た道明寺粉の皮の中に餡を詰めたものを関西風
と言います。

『三月の暦』

- 一日 ビギンデー(昭和二十九年太平洋ビ
キニ環礁で操業中マグロ漁船第五
福竜丸が米国水爆実験で被爆)
- 三日 ひな祭り、耳の日、平和の日
桜田門外の変(一八六〇)
- 五日 啓蟄
- 七日 消防記念日
- 八日 国際婦人デー
- 十七日 彼岸入り
- 二十日 春分の日、春分、彼岸中日
- 二十二日 彼岸明け、
- 二十三日 世界気象デー
- 二十四日 壇の浦の戦い、平家滅亡(一一八五)
- 二十五日 電気記念日

二十六日 (室生犀星忌)

二十八日 利休忌(京都裏千家)

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)

おしらせ

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、当番医は四月二日(日)

三、休診のお知らせ

四月二十六日(水曜日、午後)

四月二十七日(木)



四、第3回文化講演会(二月二十四日)

『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?』

講師は、

小林山寿楽寺住職関原光雅先生でした

1 『僧侶の死のとりえ方』

2 『我々ができる死にゆく準備』

① 死の情報化

② 死生観

③ 『終活』について

3 『死の正体』

4 『死体、遺体、死者』について

5 『末期病者への仏教の対応』

① 末期病者の立場

② 末期病者の『死の受け入れ』と仏教

6 『仏教の看取り』について

① 二十五三昧会について

仏教の看取りの歴史について

② 「臨終行儀」について

インド、中国、日本の看取りの歴史

③ 『現代の仏教の看取り』

枕経を中心とする看取りの有り方

感想

今回3回にわたって『仏教』の話を、

寿楽寺ご住職関原光雅師

にして頂いた。まとめてこんなに話が聞ける機会はなかなか無く、貴重な時間であった。今回の企画を始めるにあたっては、いくつかの疑問や確認すべきことをもっていた。それは、

1 6世紀に日本に伝来し、千五百年間日本民族の精神的支えとなつて来た仏教が今日の私たちの精神生活においても教えてくれることがいっぱいあるのではないか？「葬式仏教」という嫌な言葉があるが、実際に僧侶が活躍している姿を見るのはほとんどの場合葬儀のときに限られている。日本人の無宗教性もさることながら、仏教の僧侶側にも問題があったのではないか？

2 人が生まれてきて死ぬまでの間どういった生き方をしたらよいと仏教は教えているのか？

3 『死』を宣告された人やその人を愛する人たちが、どうすれば安らかな気持ちで余生を過ごすことができるようになるか？

4 これから、仏教はどのように民衆とつながって行くのか？
の4点がメインでした。

*生と死の問題は人類の発祥と共に生じた永遠のテーマであり、これからもそうであろう。

釈迦は子供を亡くして哀しむ婦人に葬儀を出したことがない家に行つて聞けば失くした子が帰ってくる方法が聞けると話し、死が訪れない家はないことを論じた話が出てくるが、夫人は本当にそれで納得したのであるか？死を理解しながらも、今現在あるこの悲しみを共に哀しんでくれる人とことばが欲しかったのではないのか？

もう少しやさしい言葉をかけてあげてもよかつたんじゃないかという気がします。

『論語』きつての好男子、子路が

『死について先生はどのようにお考えなのですか？』

と尋ねると孔子先生は、

『生についても分かつていないのにどうして死のことが分かるか』

と突っぱねる。心の中では

『子路や、目の前のことが見えんで、遠くの理想だけおつかけるな、お前の気をつけること、それはカツとするな、つまりここでくれぐれも命を落としてくれるなよ』

と言いたかつたのだらう。

孔子の願いもむなしく、義を貫いて子路は反乱に遭い横死した。死の直前、冠の紐を切られた彼は、「君子は冠を正しくして死ぬものだ」と言つて結びなおしたと史記は伝えている。

一方孔子先生は、愛弟子顔淵(回)を亡くした時には周りを取り囲んでいた弟子たちを憚ることなく、

『天、予(われ)を喪(ほろ)ぼせり、天、予を喪(ほろ)ぼせり』

と泣きくずれたという。

自分を見失うほど悲しんだ孔子さまは、やはりお弟子たちにもう少し『死』について手ほどきしてあげればよかつたのじゃないかという気がする。

さらに孔子が『天』と呼んでいるものを漠然と意識していた事は興味深い。

私が母を亡くし、通夜の際に「住職に、自分の悲しみを訴えた。すると、

『春は花、夏ほととぎす、秋は月、冬雪さえて冷(すず)しかりけり』

と曹洞宗開祖道元禅師の歌を雪のように冷(すず)しくきかせてくださった。
後になれば深い意味を知る日が来るのか

も知れないが、30余年前の私は肩透かしを食ったように呆然としているだけだった。

*次回から学ぶキリスト教では、生と死がどのように教えられているのか？これまで学んだ仏教のお話と対比させて聴いてみると仏教への理解も併せて深まるのではないかと考えている。

椿



五、第4回文化講演会お知らせ

キリスト教は何を教えているのか？

講師 高崎日高教会 中村孝志牧師

第1回

『キリスト教の教え―聖書の4つの要点』

期日 三月十七日(金)午後七時から

会場 秋山医院待合室

どなたも参加できます。

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。是非ご利用下さい。

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.raijn.com/kenko/>

月曜	五十肩の知識
火曜	ドライアイ
水曜	こどもの予防接種
木曜	放射線とは何ですか？
金曜	放射線の身体への影響について
土日	医療用放射線と放射線防護について

荒城の月

作詞 土井晚翠
作曲 滝廉太郎

一、春高樓の花の宴

めぐる盃 かげさして
千代の松が枝 わけいでし
むかしの光 いまいずこ

二、秋陣營の 霜の色

鳴きゆく 雁の數見せて
植うるつるぎに 照りそいし
むかしの光 いまいずこ

三、いま荒城の よわの月

替らぬ光 たがためぞ
垣に残るは ただかづら
松に歌うは ただあらし

四、天上影は 替らねど

栄枯は移る 世の姿
写さんとてか今もなお
嗚呼荒城の よわの月

(明治三十四年)



戊辰の役後の会津鶴ヶ城



ウイキペディアより 岡城社

けんこう (九十)

がんについて はじめに

がんは日本人の死因第1位を占めています。だれでもがんを避けたいという気持ちは同じです。これまでの多くの研究を総合した科学的根拠に基づく癌の予防法について考えてみましょう。

(NHK きょうの健康 2014(2)、群馬県保医協会『健康テレフォン』2017.2を参考にしました)

一、がんとは……どんな病気？

- 1 からだは約60兆個の細胞からな。
- 2 細胞の核のなかに身体の情報がかかれたDNAがある。
- 3 たんぱく質を作る暗号文を『遺伝子』という。
- 4 『がん促進遺伝子』『がん抑制遺伝子』が傷ついてがんが発生する。
- 5 遺伝子が傷ついた細胞は、
 - ↓自然死滅、免疫作用で排除されるか、
 - ↓生き残り、コントロール機能を失った
 異常細胞の際限ない増殖↓**がん**が発生。

二、がんは遺伝によるものなのか？

- 1 家族性の遺伝が特定できるのは、ごく一部のがんだけです。
- 2 遺伝子が100%合致する一卵性双生児でも同じがんができる確率は高くない。
- 3 要因のほとんどが生活環境にあります。

三、がんの主な要因

- ① たばこ 30%
- ② 食事 30%
- ③ 運動不足 5%
- ④ 遺伝 5%
- ⑤ 感染 5%
- ⑥ アルコール 3%
- ⑦ 環境汚染 2%
- ⑧ その他 20%

四、がんを防ぐことはできるか？

がん化を促進する要因

- ① たばこ
- ② アルコール飲料
- ③ 大気汚染物質
- ④ ウイルス・細菌感染
- ⑤ 紫外線・放射線
- ⑥ 偏った食生活
- ⑦ 運動不足

これらを完全に排除することは不可能では、どうする？

五、がん予防のためにやること

日本人を対象にした研究から導き出されたがんに関係のある5つの習慣があります。

① 喫煙：禁煙。タバコに含まれる数々の有害物質を避けるため。本人のがんリスクを高めるだけでなく、**家族など周囲の人のリスクも上げてしまいます。**

② 飲酒：日本酒換算で1日1合程度まで

③ 食生活：塩分、熱々の飲食物も避ける。**野菜、果物を十分にとる。**

④ 運動：運動不足の習慣は発がんリスクを高めます。

⑤ 体格：肥満もやせすぎもよくない。

男性では21未満、27以上、女性では19未満、25以上が危険。

六、どんな食べ物に注意するか？

① 現時点では、

『これを食べるとがんになる』

『これを食べれば予防できる』

という食品はない。

② 栄養バランスの整った食事

③ 不足しがちな野菜・果物を意識的に摂取する

④ βカロチン、ビタミンC、葉酸、フラボ

ノイドなどの栄養素が**がんリスクを下げる。**

七、紫外線と放射線について

紫外線：皮膚がんのリスクを高めるいわれているが、日本人はそれほど影響ない。逆に、日照時間が少ない地域では大腸

がんの発生が多い。**紫外線はビタミンD合成により大腸がん予防**と言われる。

紫外線・放射線とも日常生活から完全に排除できるものではないので、過剰に

ならない程度に『共存する』という考えが現実的である。

八、がん予防で気をつけることは？

① さまざまな情報のなかには、**不確か、誤った情報が少なからず含まれている。**

② 情報源の信頼性、引用された数値の意味、科学的根拠の有無をよく知る。

③ 5つの習慣でも『つらい』『毎日の楽しみがなくなる』などのマイナス面がある場合、却つてその人の生活にデメリットになることもあり、考慮が必要である。

九、腫瘍マーカーについて

① がんの検診に使用される腫瘍マーカーはいくつかの例外を除けば**早期発見に有効なマーカーはない**

② がん細胞が出すもの、がん細胞に反応して正常細胞が出すものが**マーカー**である。

③ 現在使用されている腫瘍マーカーは**40種類**

④ 多くはすでに画像診断・病理組織で確定されている診療中のもので

ア、治療効果

イ、再発予測

をみるためのものである

⑤ 多くは、血液、胸・腹水、尿、便、乳腺

分泌液から採取したもから調べる

⑥ がんの種類によって、マーカーが異なる。

大腸・胃 **CEA**

膵・肝 **CA 19-9**

扁平上皮がん・子宮・食道・肺 **SCC**

⑦ 腫瘍マーカーでの診断率は、

早期癌 10-30%

進行癌 40-90%の陽性率

⑧ 例外的に早期診断に役立つ腫瘍マーカー

ア、**PSA** **前立腺がん**

イ、**AFP, PIVKA-II** **肝がん**

ウ、**HCG** **絨毛腺癌**

院長のひとりごと(百三十六)

◇滝廉太郎は、明治十二年、東京芝(現在の西新橋)で生まれた。父吉弘は大分日出(ひじ藩の家老だったが廃藩置県後は大蔵官僚として明治政府に出仕するため東京に移り、大久保利通の秘書などをして、明治十九年郷里大分の竹田に赴任したという。◆滝は尺八やハーモニカを吹いて過ごしていたが、高等小学校四年のときにオルガンを習うことになった。

古くから隠れキリシタンが多く住み、昔からミサに伴う西洋音楽が盛んな町だったことが、幼少時から滝に大いに影響を与えたに違いなく併せて竹田にあった岡城社の存在も大きかった。



ウイキペディアより滝廉太郎

◇小学校を卒業し東京音楽学校(現在の東京芸術大学)するために上京し、本科を卒業し研究科に進み、二年生のときには『授業補助』を命じられピアノや写譜の授業を担当した。明治三十四年(一九〇一)当時、小中学校では教える唱歌が不足していたため、音楽学校では一般からも唱歌を応募していた。これに滝も応募し、課題曲のなかから土井晩翠の『荒城の月』を選び作曲した。

土井晩翠



◆土井晩翠は明治四年仙台市生まれで、滝の「荒城の月」作曲当時は、島崎藤村と肩を並べる新進気鋭の詩人として注目されていた。

◇晩翠が故郷の青葉城と会津鶴ヶ城に思いを巡らして詠んだ詩に、滝は自分が育った地、竹

田の岡城祉を頭に浮かべて作曲したと言われている。

青葉城は晩翠がこどものころから朝夕眺めていた城跡であり、会津若松鶴ヶ城はその落城に際してNHK大河ドラマ『八重の桜』で知られるようになった山本八重(のちに新島襄夫人)が城を去るに際して白壁に残したという一首の詩が晩翠の脳裏に浮かんだといわれている。

明日の夜(明日より)は何国(いづこ、またはいづく)の誰か(許に?)ながむらん馴(な?)れし御城に残す月影

◆『荒城の月』の発表の年、滝はドイツに留学することになった。そして本格的な学びに入ろうとした矢先、肺結核を発症し入院、翌年帰国、明治三十六年六月十九日、二十三歳でこの世を去ってしまった。

◇滝が帰国の途、旅行中の晩翠との出会いがロンドンであったと言われている。

二十三歳の滝と見舞った三十歳の晩翠の間にどんな会話が交わされたであろうか?

山田野理夫著『荒城の月』から拾ってみる。

† † †

「……滝廉太郎らに乗せた若狭丸は、二十四日(明治三十五年八月)午後五時ロンドン郊外のチリベリイドックに入港した。……ロン

ドン市街に下宿する嘲風姉崎正治(以後嘲風)が外出先から戻り、近くに下宿している晩翠と井林吉(以後晩翠)を訪ねた。

『土井君、先刻大使館員にきいたのだが、停泊中の若狭丸に滝廉太郎君が乗船しているらしい』

『ほう滝君が』

『胸を病み中途帰国するらしい。私は、滝君のピアノ演奏を奏楽堂で聴き、感銘し挨拶したことがある』

『私は、滝君に会う機会がなく過ぎた。見舞いに出向こう』

……

『滝君、おられますか』

嘲風は、若狭丸の船室の廉太郎に声をかけた。

佐々木寛医師は下船し外出している。

『ハイ』

廉太郎が顔を見せた。

『姉崎さんですね』

『あなたがご病気と伺い、見舞いに参りました。こちらが土井晩翠君ですよ』

『土井晩翠さん……滝です。日本でお会いできずに、チームズ河の船上でお目にかかる機会を得ました』

晩翠は「荒城の月」作曲の礼を述べ、ふたりの初対面の挨拶は終わった。

『滝さん、ご病気とお聞きしましたが、お元気そうで私も安心しました』

『イヤ、私は留学中にこのような病に冒され、面目ないことです。』

晩翠の妻八枝のうわさを少し加えた。晩翠が言った。

『私も、ライプチヒ大学に赴きたいと思っっています。ご一緒できたなら、わたしの詩作も豊富になるでしょうが』

詩人、作曲家の別れは淡々としたものだ。劇(ドラマ)の本質でもある。

† † †

後年、晩翠が滝への思いをあらわした文章も山田によつて残っている。

† † †

「……古武士の面影を宿す老詩人は私にいつた。

『滝廉太郎君の追悼45周年記念音楽会へ出席して大分竹田から並戻ったところだ。京都などへ寄つたので長い旅になったものさ』

『私もお伴しましたのよ』

『列車のなかはまさに百鬼夜行だね。滝君にこんな世の中なのでもっと日本のうたを作曲してほしいかたときりに思ったものだ。美しいね。』
『晩翠はまだ生きていたのかなどと陰口をいうひともいたのよ。まだ七十七歳ですのに』

……
翌、昭和二十三年九月、妻八枝病没、二十七年十月、晩翠はその後を追った。
……

◆晩翠は八十歳まで生き、文化勲章も贈られるが、短命な子供たち全員に先立たれ、戦災で家と三万巻の蔵書を失い、さらに愛妻をなくした。

◇夭折した滝廉太郎の悲劇、齢は永らえても悲痛孤独な人生を送らねばならなかった土井晩翠、『荒城の月』はふたりの姿を髣髴とさせるようである。

しかし何よりも、このふたりの出会いがなければ、『荒城の月』は生まれることがなく、後世の日本人はこの曲が伝える情操を永久に味わうことがなかった。

◆後に、作曲家の山田耕筰は、「はなのえん」の「え」が半音上がった嬰ホで八分音符だったのを半音下げて四分音符としている。いまはそれぞれが原曲版、山田耕筰版として演奏されている。

◇滝廉太郎は『荒城の月』を作曲した年にキリスト教の洗礼を受けている。また、『荒城の月』のメロディーはベルギーのシユヴトーニユ修道院でミサ曲として賛美されると言われている。聴いてみると深い重みのある曲は

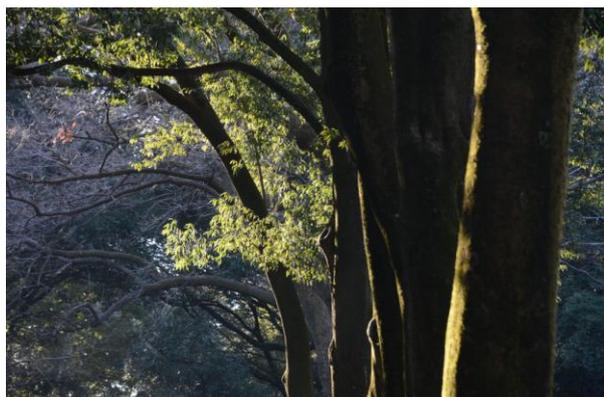
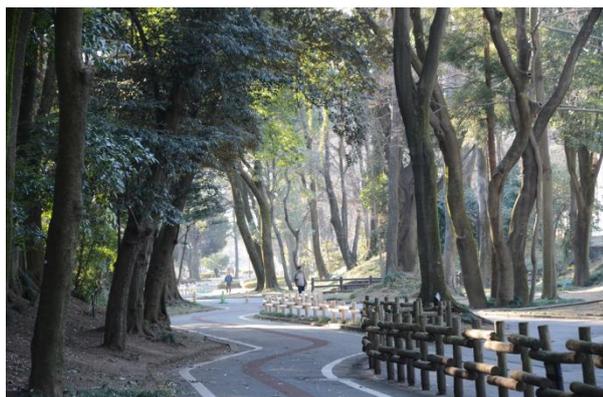
そのままだが、やはり晩翠の詩あつての『荒城の月』であり、滝の曲あつての『荒城の月』であると
言わざるをえない。

◆一九六六年、ビートルズの来日から日本の大衆曲は大きく変わってしまった。リズムがメインで詩的とは言えない言葉を並べるだけの『当世風』の歌に私はおおいに反発した。

◇深い意味、気持ちが入められた詩、それに寄り添い詩をさらに高める曲、これを忠実に奏でる声帯が相そろうて、民族を、人類を感動させる歌が誕生する。1年に1曲でも、10年に1曲、さらに百年に1曲でもよい、そんな曲が生まれてこないものか。

◆学生時代、仲間が集まっても、『当世風』の歌になじめなくてひとりでテーブルの隅でふてくされていたわたしは、今回、『荒城の月』について何冊かの本を読んでみて、名曲が生まれるまでには、奇跡的・運命的と思えるような出会いがあることを知って、それだからこそ、聴く人の胸を熱くするのだとおもった。

◇土井晩翠、滝廉太郎の思いをつなぐ人が出てきてほしいと思う、そして自分の生涯でより多くの名曲に出会いたいと心から願うものである。



群馬の森