

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



ムラサキシキブ

十一月 別名 霜月(しもつき)・建子月(けんしげつ)・仲冬(ちゆうとう)・盛冬・冬半・向寒・雪見月・雪待月・霜見月・霜降月・暢月(のぶつ)・達月・葭月(あしづき)十月の神無月に対して、出雲から神さまが帰ってくる月ということ、神在月・神帰月・神楽月と呼ぶのは、いかにもおもしろい。

『十一月の花』
山茶花、石薺(つわぶき)、柊、菊、竜腦菊、背高泡立草を挙げてみます。

『十一月の言葉』

『山粧(よそお)う』秋の山が紅葉するようすを言います。春の山は、山笑う、夏の山は、山滴(したたる)、冬の山は、山眠ると言います。

『こたつ開きの日』江戸時代には、こたつを出すのは、旧暦十月の初亥の日に決まっていました。十月は亥の月で、亥は火を司る水の気とされていたため、この日にこたつを出す、その冬は火事にならずに済むという縁起かつぎの習わし。

『立冬(りつとう)』二十四節季で冬に入る初めの節。冬の気配が山にも里にも感じられてくるころのこと、木々の葉が落ち、冷たい風が吹き、冬枯れのようすが目立ってきます。

『落ち葉焚き』落ち葉を掃き集めて家の前でたき火をするという初冬の風物詩ですが、今では罰金もので童謡の落ち葉焚きも宙に浮いてしまいました。

『亥の子』昔の中国での習わし。亥の月、亥の日、亥の刻に、子供たちが亥の子餅を食べると健康に育つと言われました。子だくさんの亥(いのしし)にあやかった行事。

『七五三』数えで男の子は三歳と五歳、女の子は三歳と七歳のときに、健やかに成長したことを祝って、その年の十一月十五日に神社にお参りします。めでたいという意味を込め千年と名付けられた千歳飴(ちとせあめ)は、江戸時代に浅草寺の境内で売られたのが始まりと言われています

『十六団子の日』春に山から里へ下りて来た田の神さまを十六個の団子でもてなしますが、今度は山へかえる神さまを十六個の団子で見送りま

す。十六個の意味はまだ調査中です。
『小雪(しろうせつ)』寒さが進み、そろそろ雪が降り始めることをいいます。

『小春日和(こはるびより)』旧暦十月を小春と呼びます。新暦では十一月から十二月上旬にあたります。寒さが打って変つて暖かな日差しに包まれた陽気になるときをこう呼びます。何日か続くと春の花が勘違いして咲きだすことがあり、これを帰り花、忘れ花、狂い咲きといえます。

『新嘗祭(にいなめさい)』秋の収穫に感謝を捧げる祭日でその年に収穫された新米や新酒を、天地の神さまに捧げます。

『木枯らし』冷たい北風が木の葉を吹き飛ばします。気の幹と枝だけの冬木立(ふゆこだち)はいかにも寒そうな冬景色です。上州の空つ風が有名です。

『十一月の暦』

一日 灯台記念日、教育文化週間、計量記念日

三日 文化の日、明治天皇の誕生日を記念し、昭和三年に制定、例年皇居にて文化勲章授賞式が行われる。明治神宮例祭、うるしの日

映画『ゴジラ』封切(一九五四)昭和二年、

七日 立冬、鍋の日(一一七いいなべの語呂合わせ)

九日 一九番の日、太陽暦採用記念日

十一日 世界平和記念日、税を知る週間(一七日)神在祭(一七日)

十四日 秋の全国火災予防運動

十五日 七五三、坂本竜馬暗殺(一八六四)慶応三年、三二歳。かまぼこの日。

十七日 将棋の日

十九日 一茶忌

二十一日 近松忌

二十二日 小雪、神農祭(一三三三)

二十三日 勤労感謝の日、てぶくろの日、

二十五日 富士山大噴火(一七〇七)宝永四年、須走口右方から噴火始まり、黒煙で

昼夜の区別がつかなかった。宝永山が出現。

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、当番医は十二月二十五日

三、特定検診、胃がん検診施行中です。

十一月三十日まで
四、第1回 文化講演会 要約

十月五日(水)午後七時から
演題 『仏教の教え』
講師 関原光雅さん
(藤岡市小林 小林山寿楽寺ご住職)

一、理想の死生観として空海が作ったという『いろは歌』が紹介されました。

色はにほへど 散りぬるを 諸行無常
我が世たれぞ 常ならむ 是生滅法

有為の奥山 今日起えて 生滅滅已
浅き夢見じ 酔ひもせず 寂滅為樂

二、真言宗宗祖 空海の死生観を学びました。愛弟子智泉さんの死で哀しみぬいた後、

『朝夕に涙を流し日夜に慟(かなし)みを含むといえども亡魂に益無し』と立ち直りました。

亡くなった人は私たちに命の大切さを教え
てくれたのだ、我々も自分の死を受け入れ
だからこそ生きている日々を大切に生きて
いかななくてはならない、ととらえました。

三、レイモンドムーディと『臨死体験』の話を通
して、日々の生活の中で宗教心を持つこと
が自分の死に際して、なにかが死後も救って
くれるという心理現象を起し、死を受け
入れやすくするのではないか、ということ
を学びました。

今後、普段の診療では十分に語れな
いお気持ちのある方を中心に1,2時
間、医療者や**同じ病に苦しむ人やその
ご家族同士でお茶を飲みながら語り合
う会**として行きたいと思っておりますの
でご利用下さい。

医療に対する疑問や意見をお持ちにな
つて来られるのもよいと考えます。当初
は、『生き方』『死生観』について何回か講
演を用意したいと考えております。

第2回講演会は、十一月二十五日(金)
に、午後7時から 当院待合室で、前回
に引き続き**関原光雅師**により

**仏教は、『どうしたらよい人生が送れる』
と教えているか？**

について、お話しして頂きます。今後の予定は
ホームページに逐次お知らせします。

<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、予約制で診療を行って
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テレホン

電話〇二七―二三四―四九七〇

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

月曜	インフルエンザのはなし
火曜	インフルエンザの予防
水曜	アトピー性皮膚炎 (スキンケアの重要性)
木曜	高齢者の皮膚病
金曜	低血圧と食事
土日	ノロウイルスの知識

旅愁

作詞 犬童球溪

作曲 J・P・オードウエイ

一

更けゆく秋の夜 旅の空の

わびしき思いに ひとりなやむ

恋しやふるさと なつかし父母

夢路にたどるは 故郷(さと)の家路

更けゆく秋の夜 旅の空の

わびしき思いに ひとりなやむ

二

窓うつ嵐に 夢もやぶれ

遙けき彼方に 心まよう

恋しやふるさと なつかし父母

思いに浮かぶは 杜のこずえ

窓うつ嵐に 夢もやぶれ

遙けき彼方に 心まよう

(明治四十年)

犬童は『いんどう』と読む。球溪は『きゅうけい』
で熊本県人吉市を流れる球磨川に由来する。
『故郷の廃家』も彼の作詞による。

けんこう (八十六)

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

はじめに

睡眠時無呼吸症候群という言葉を聞くことが多くなりました。どんな病気か、どんな症状があるか、どんな検査で診断できるか、どんな治療法があるかについて整理します。

一、概要

睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠れない病気です。大きいびき、起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などの症状があります。人口の2-3%の患者がいるとされています。放置することにより、高血圧症、心臓循環障害、脳血管障害に陥ります。日中の眠気のために仕事に支障をきたし、居眠りによる事故の発生率を高めます。治療法が確立されているので適切な検査治療で普通の日常生活が送れます。

二、定義

睡眠中に10秒以上呼吸が止まることを無呼吸、呼吸が浅くなることを低呼吸と言います。

SASの定義は、一晚(7時間)の睡眠中に無呼吸が30回以上起きるか、1時間当たり無呼吸や低呼吸が5回以上起きる場合を言います。睡眠1時間当たりの無呼吸と低呼吸の合計をAHI(無呼吸低呼吸指数)と呼び、これで重症度を分類しています。4回までは正常、5-14回を軽症、15-29回までを中等度、30回以上を重症と言います。

三、症状

十分に眠れないことが原因となり、以下のような症状が起きます。

眠っているときの症状

いびき、息がとまる、呼吸の乱れ、覚醒、頻回のトイレ

日中の症状

強い眠気、居眠り、午前中の頭痛、記憶力・集中力の低下、全身倦怠感、疲れがとれない、など

マルバロウソウ



四、合併症

SASがあると種々な合併症が起きます。高血圧症、多血症、不整脈、虚血性心疾患、心不全、脳血管障害、糖尿病、インポテンツ、などが代表的な合併症です。

正常者のリスクを1とすると、SASがあると糖尿病には1.5倍、高血圧には2倍、心疾患には3倍、脳血管障害には4倍かかりやすくなると言われます。

五、交通事故への影響

SAS患者が交通事故を起こす割合は、健常者を0.06とすると、全運転者で0.16、SAS患者では、0.41で健常者の7倍、全運転者の約2.5倍と言われています。

六、診断の流れ

疑わしい場合は医療機関で問診とスクリーニングを受けます。

次いで簡易型機器により自宅で検査、さらに精密型機器により確定診断を行います。この結果で治療法を決定し、治療を開始後日治療効果判定検査を行います。

簡易型で睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素飽和度を調べます。自宅で行え、入院の必要がありません。

精密型での検査は入院で行います。

睡眠中の呼吸、脳波、酸素飽和度、心電

図などを調べ睡眠の深さ、質と呼吸の状態を調べます。

七、治療

治療はCPAP療法(持続陽圧呼吸療法)が閉塞型SASの治療に選択されます。

これにより、高血圧症や、狭心症、心筋梗塞と言った循環器疾患などの合併症が予防することが出来ます。中等度以上の閉塞性SASの第一選択になっています。

ほとんどの患者さんが、その日からいびきをかかなくなり、朝はすつきりし、昼間の眠気も軽くなり消えることもあります。使用しない患者さんよりも長生きすることも分かっています。

その他の治療法

生活習慣の改善 減量、横向きで寝る、

アルコールを控える。

口腔内装置(マウスピース) 下あごを前方に固定することで、空気の通り道を開きます。

外科的手術 気道閉塞の原因がアデノイドや扁桃肥大の場合などに行います。

八、まとめ

1. 睡眠時無呼吸症候群

(Sleep Apnea Syndrome)SASについて整理した。

2. 仕事に支障が起き、居眠り事故などおこす。

高血圧などになりやすい。

3. **適切に診断し治療すること**で治る病気で

4. 定義:7時間の睡眠で30回以上、1時間に7回以上の呼吸障害

5. 症状:いびき、呼吸停止(睡眠時)、居眠り、眠気、頭痛(日中)

6. **CPAP(持続陽圧呼吸療法)**が治療の中心
(フクダ電子の資料を参考にしました)



マユヒ

院長のひとりごと(百三十二)

◇初雪・・・小学校時代、晩秋の授業中に、窓の外では雨がみぞれに変わりさらに雪になると、それを見つけたものが「雪が降つて来たっ」と叫ぶ。他の子どもたちも窓際に集まって「わーっ」と大騒ぎになる。こんな時には、先生も一緒に初雪を楽しむことになり、窓際に集まった児童の後ろから外を眺めて、

『ほう、雪になったねえ』
と声をかけた。

◆一か所の教室のざわめきが、前後の教室に伝播して行き、あちらからもこちらからも、歓声とバタバタといった足音が伝わってくる。雪に変わったのに最初に気付いた教室が得意そうである。

◇手が悴む・・・寒さで手が凍えてうまく動かないことを『手が悴(かじか)む』というが、雪国の冬では休み時間に雪合戦などやって教室に帰ってくると、これにやられる。

◆その子どもたちの家で誤ってその言葉を使っていたのか、『手が悴まなくて字が書けない』という子が多かった。私はこの言葉を教室で初めて聞いた。こどもにとっては『手が言うことをきかない』の『な

い』が否定語なので肯定的な『悴む』よりも『悴まない』と言った方が『悴む』感じが伝わったろう。

◇『悴まない』『悴まない』とワイワイと言いついでいたとき、先生がおそろおそろという感じで、

『悴む』という言葉が動かないという意味なのだから、『悴まない』と言うと、手がよく動くという意味になってしまうんだよ』と教えてくれた。

◆私はこのときのことをよく覚えているが、それでも、『悴まない』という語感の方が、『悴む』という不自由な感じを伝えてくれるようだな、と今でも思っている。

◇暖房用の火鉢・・・雪国の教室の暖房は最初には半間真四角の火鉢であった。卒業するころにはだるま型のストーブが入って来た。火鉢は各教室の前に1つずつ設置されていて休み時間にはこのまわりに集まった。

◆火鉢には教室の暖房のほかにもう一つの役目があった。暖飯器と称して用務員さんの仕事場近くに数個置いてあった。利用希望の子どもたちの弁当を全校から集めて、火鉢の上に、底に金網を張った木の箱のなかに並べておいて数段に重ねて温め、お昼の

時間に弁当が温かいまま食べられるようにしていました。

◇弁当は下から温められて、廊下にはおかずのおいが漂いました。昼休みに自分の弁当を持って机に戻るとご飯は口をつけられない程に熱くなっています。一番下の暖飯器に入っていたアルマイトの弁当は、ご飯が底で容器に焦げ付いていることもありました。あつたかいだけで立派なご馳走でした。

◆暖飯器から校内に広がる渾然一体の弁当のおかずのおいは冬の小学校の風物の一つでした。

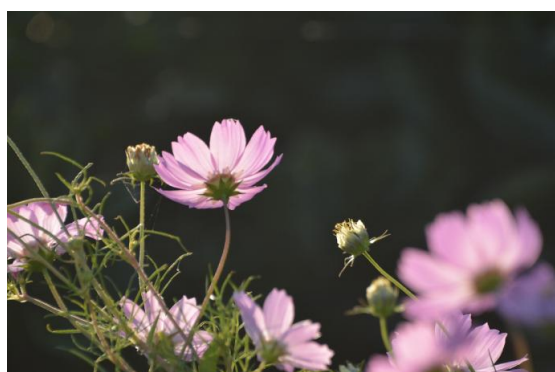
アケビ



晩秋のアルバム



ダリア



群れる鳥、コスモス



ピラカンサ、落ち葉



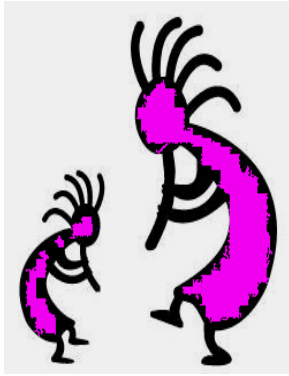
百日草



地藏岳



覚満淵



医院だより

秋 山 医 院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

十二月 別名 師走(しわす)・建丑月(けんちゆうげ)

つ・季冬(きとう)・極月(ごくげつ)・窮月(きゆうげつ)・

蠟月(ろうげつ)・除月(じよげつ)

いろいろなわれがあります。やはり、禪師(ぜんじ)と呼ばれる、普段は落ち着き払ったえらい坊さんまで、忙しさのために走り回るといのが、いかにも目に見えるよう慌ただしいなかにユーモラス感を感じさせてくれます。

『十二月の花』

寒椿、柗、枇杷、寒牡丹、日本水仙、シクラメン、ゼラニウム、君子蘭、冬桜(群馬県鬼石)

十日町市美人林



『十二月の言葉』

『大雪(たいせつ)』いよいよ本格的に雪が降り出すころのことを言います。

『針供養(はりくよう)』縫物が上手になるようにと祈りながら、折れた針を供養します。いつも固いものを刺しているから、この日だけはやわらかいものと、こんにやくや豆腐に刺して近くの神社に納めま

す。
『念仏の口止め』一年の豊作を司る正月の神様(年神様)は念仏を嫌がるからと、暮れの十二月十六日までで念仏納めにするというのが、念仏の口止めと言われます。年明けの一月十六日が『念仏の口明け』とか。素朴な風習です。

『冬至(とうじ)』一年で最も昼が短く、夜が長いこのことを言います。これから日が伸びていくので、古代には冬至が一年の始まりでした。

『小晦日(こごもり)』十二月三十日を呼びます。

『つごもり』は月が隠れる、月籠もるの意味です。

『歳の市(としのいち)』正月をむかえるための買い物客でにぎわう年の市。門松、松飾り、注連飾り・注連縄、鏡餅などをもとめて、またおせちの材料や雑煮用の餅などの買い出しに出かけます。

『年越しそば』大晦日に食べる年越しそばは、一年を締めくくる年の瀬の風物詩です。細く長く幸せに暮らせますようにとの祈りを込めていただきます。

『十二月の暦』

- 一日 映画の日、鉄の記念日、世界エイズデー
- 三日 秩父夜祭、障害者週間
- 四日 人権週間
- 七日 大雪
- 八日 太平洋戦争開戦記念日、針供養
- 九日 漱石忌
- 十日 世界人権デー、三億円事件(一九六八)
- 十四日 東京高輪泉岳寺義士祭、赤穂浪士討入(二七〇二)
- 二十一日 冬至、ゆず湯
- 二十三日 天皇誕生日
- 二十四日 クリスマスイブ
- 二十五日 クリスマス、蕪村忌
- 三十日 初の地下鉄(一九二七)
- 三十一日 年越し、大はらい、除夜の鐘、秋田県男鹿市なまはげ

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、当番医は十二月二十五日

三、第2回 文化講演会 要約

十一月二十五日(金)午後七時から
演題 『仏教は、『どうしたらよい人生が送れる』と教えているか?』

講師 関原光雅さん

(藤岡市小林 小林山寿楽寺ご住職)

出席者 十七名

一、キーワード

1. 如実知自心
2. 仏法遙かにあらず
心中にして即ち近し

3. 懺悔(さんげ)文

我昔所造諸悪業 皆由無始貪瞋痴

従身語意之所生 一切我今皆懺悔

(昔から私がやつてきた様々な悪いおこない、昔からのむさぼり、いかり、愚かさ元になつて、身体でやること、口で言うこと、見て思うことになつて表れてしまう。それら全てを仏さまの前で自覚して、認め、受け入れます。)

4. 『因果応報の教え』

『縁起の教え』

5. 『ここ暗き時は遭う所悉く禍なり』

眼明らかなれば途に触れてみな宝なり

二、お話の抜粋、箇条書きで

1. 人生は自分のものだと思いがちだが、
仏教では『人生は授かりもの』と考えます。自分だけのものではない。

2. よい人生とは・・・仏教では決まっていな
い。よい人になりなさい、よい人生を送
りなさいとは言っていない。どう言ってい
るのかというと、

『今のあなたのままでいい』

『今のままの生き方でいい』

そして

『ありのままの自分を認めよう』

『ありのままの自分の心(弱く、悩み多
く、問題を解決しようとしている心)を

知りなさい』
といっています。

(キーワード1の『如実知自心』

3. 悩んでいることをすべて受け入れるこ
とが基本。人々仏、同じ存在として教
えている。自分の目の曇りを取り払え

ば仏の智慧に目覚め、問題が解決する。
(キーワード2の『仏法遙かに・・・』

4. 問題、悩みを解決するために知ってお
かなければならないことが、

『人生の問題には、原因と縁Ⅱきつかけ
があるということ。過去の行い(自
分だけでなく親、先祖のそれも含む)が

原因になって現在その結果を見ていることを知りなさい。

(キーワード4『因果応報・・・』)

5. しかし私たちや祖先が辿つて来たことはたくさんさんの悪業をやつてしまつて、持っていることが多いので、よい原因を皆が持つてゐることは到底望めない。

(キーワード3『懺悔文』)

6. **では罪深き自分たちはどうしたらよいか？**

まず最初にそのような罪深い原因を持つ自分をそのまま自覚し、認めなさいということです。そのあとで**決について考える**ということです。

負の連鎖を断ち切つて、悪い実である結果は自分で刈りとつてやろうと決心することが大切でしょう。

真言密教では仏は大宇宙そのものであると言つています。大宇宙は全てを生み出してきた力(エネルギー、パワー)を持つてゐる。

自分の根源もイコール仏と知るときに、どんな問題でも解決できないことは存在しないという**安心(あんじん)**と**自信**を持つことが大切です。

7. これらをまとめてみると次の三つにまとまります。

- ・ **仏様にお任せしなさい**
- ・ **人事を尽くして天命を待ちなさい**
- ・ **仏様に任せて人事を尽くしなさい**



三、今後も、普段の診療では十分に語れないお気持ちのある方を中心に1, 2時間、医療者や**同じ病に苦しむ人やそのご家族同士でお茶を飲みながら語り合う会**として行きたいと思つております。

でご利用下さい。

医療に関する疑問や意見をお持ちの方もどうぞ。

当初は、『生き方』『死生観』について何回か講演を用意したいと考えております。

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
- **現在インフルエンザワクチンを施行中**

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テレビジョン

電話〇二七―二三四―四九七〇

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



月曜	妊娠中の歯科治療
火曜	食後すぐのブラッシング ってNG?
水曜	フッ素について
木曜	高血圧症と歯科治療
金曜	胃潰瘍
土日	爪の周りが化膿したら

砂山

作詞 北原白秋
作曲 山田耕筈

一
海は荒海 向こうは佐渡よ
すずめ啼け啼け もう日は暮れた
みんな呼べ呼べ お星さま出たぞ
二
暮れりや砂山 汐鳴りばかり
すずめちりぢり また風荒れる
みんなちりぢり もうだれも見えぬ
三
かえろかえろよ 菜萁(ぐみ)原わけて
すずめさよなら さよなら あした
海よさよなら さよなら あした

(大正十一年九月)

大正十一年六月に、新潟で白秋の作品だけを集めた『童謡音楽会』に招かれ、二千人あまりの小学生の歓迎を受けた白秋は、子供たちに今度来るときには新潟にちなんだ歌を作ってくることを約束した。音楽会のあとに新潟の寄居浜に出たときに見た日本海、どんよりとした灰色の雲、向こうに見える佐渡島からこの詩を作り、中山晋平に作曲を依頼した。中山は長調で民謡風に親しみやすく作曲した。一方、白秋の詩に感動した他の作曲家も曲を付けており、なかでも山田耕筈作曲のものは短調

で寂しさ漂う歌曲風で音楽家に多く好まれた。



十日町市星峠棚田

けんこう (八十七)

インフルエンザのはなし

はじめに

インフルエンザはインフルエンザウイルスを病原とする気道感染症と定義されますが、一般のかぜ症候群とは異なり、重症化しやすい疾患です。

毎年十一月下旬から十二月上旬に始まり、翌年の1月をピークとし、3月くらいまで増加し、4-5月に減少するというパターンをとります。

流行が激しいとインフルエンザ死亡者数と肺炎死亡者数が顕著に増加します。特にハイリスクの慢性基礎疾患を持つ人の死亡者が高くなります。

一、ハイリスク群とは？

1. 65歳以上の高齢者
2. 妊娠
3. 慢性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫、気管支喘息など)
4. 心疾患(うつ血性心不全など)
5. 腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)
6. 代謝異常(糖尿病など)

7. ステロイド等の薬剤投与による免疫不全状態の患者

ハイリスク群に当てはまる人は、日ごろから予防を心がけるだけでなく、重症化を防ぐためにも医師と相談のうえワクチンを接種することが望ましいと考えられます。

二、インフルエンザ感染の特徴

1. 地域内にインフルエンザが流行している
2. 急激に高熱が出る
3. 38℃以上の発熱や寒気があること
4. 関節痛や筋肉痛がある
5. 倦怠感や疲労感がある
6. 頭痛
7. 寝込んでしまうほど辛いです。

三、インフルエンザの予防

1. 日常生活で出来る予防
 - ・栄養と休養
 - ・適度な温度と湿度(50-60%)
 - ・外出後の手洗いとうがい
 - ・人混みを避ける
 - ・マスクの着用
2. ワクチンによる予防
 - ・流行前にワクチン接種を受けることは最も確実な予防法です。(発病可能性の低減と重症化防止)

・特に、ハイリスク群の人は、医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

・ワクチン接種は、インフルエンザへの感染または重症化の予防となります。ただし、ワクチン用のウイルスは孵化(ふか)鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合などには接種できないことがあるので、医師に相談してください。



(ワクチンの接種時期)

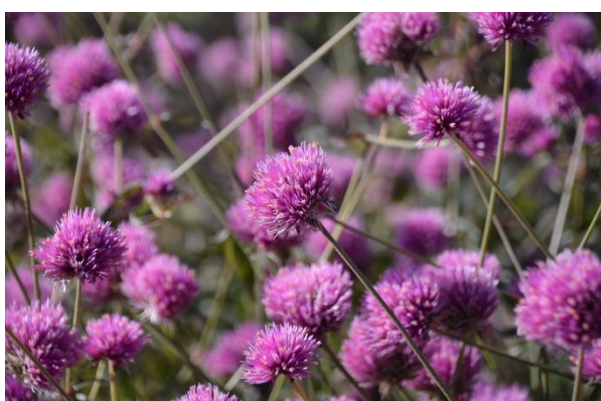
- ・インフルエンザワクチンは接種してから**実際に効果を発揮するまでに約2週間**かかります。ワクチンには2回接種と1回接種があり、2回接種の場合、**2回目は1回目から1〜4週間あけて接種**します。
- ・通常、流行期間が十二月〜三月ですから、**十一月から十二月上旬頃までは接種を終えておく**と、より効果的です。

- ・また、流行してから接種した場合は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。
- ・**65歳以上での1回接種では、45%の発症阻止ができ、80%の死亡が阻止**できると言われています。

四、診断と治療上の注意

1. 迅速診断キット：**感染6時間以内**の場合、またB型では**検出しにくい**
2. 抗ウイルス薬：**2日以内(36時間以内)**しか**十分な効果が期待できない**ので**早めの受診が大切**。
3. 抗生剤：合併症以外には**効果ない**。

4. 解熱剤：小児では**アセトアミノフェン**を使用。ボルタレン、ポンタールは**重篤な合併症をおこすことがある**。



五、インフルエンザの治療

1. インフルエンザの症状がでたら、**早めに医療機関に行く**ことが大切です。
ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱が出てしまうと、根本的な治療は間に合わなくなり、かえって長期間寝込むことになってしまうおそれがあります。安静、睡眠、休養が大切。水分補給を十分に。咳エチケットも大切です。
2. **抗インフルエンザ薬の使用**を行います。
抗インフルエンザ薬は体内でインフルエンザウ

イルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と症状の重さを軽減する効果が優れています。

3. **安静にして睡眠を十分に**とることが大切です。水分を十分に補給しましょう。

六、外出を控える期間

- ・インフルエンザにかかった場合どのくらい外出を控えたら良いでしょうか？
- ・発症前日から発症後3〜7日間ウイルスを排出している。

・学校保健安全法(昭和33年法律第56号)『**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあつては、3日)を経過するまで**』を出席停止期間としている。

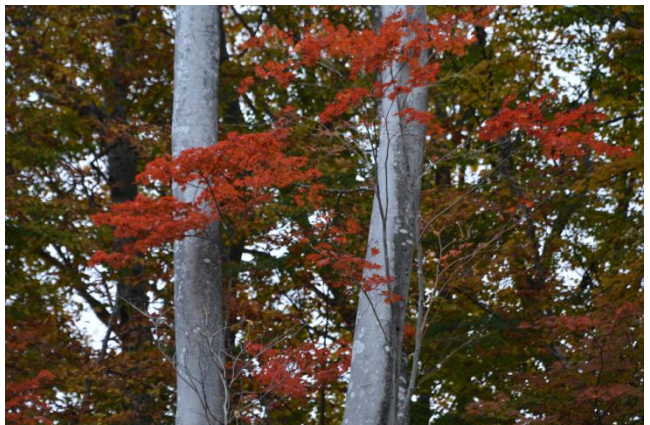
七、インフルエンザワクチンの有効期間

接種した**2週間後から5ヶ月間**。次の流行シーズンまでは効果はありません。

八、まとめ

1. 予防の中心は**体力づくりとワクチン接種**
2. **適切な温度・湿度環境**
3. 手洗い・うがい・人混みを避ける・マスク
4. 診断上重要な症状…
急激な発症、38℃以上の発熱、全身倦怠感
5. 早期受診、治療により個人のメリットの他に大きな社会的メリットがある。

6. ワクチンの有効期間、接種後2週から5
カ月間
7. ハイリスク者について



院長のひとりごと(百三十三)

◇母ちゃん、止めてくれ、と泣いて頼んだことがあった。母は大丈夫だと言ってそのまま続けた。

◆今でも、ひとりで食事をとる時、豆腐とかめの味噌汁を作る。左の掌に豆腐を載せて右手に持った包丁で二段に賽の目に切る。このときいつも子どものころ見た母の姿を想い出す。わたしが『手を切るから、危ないから止めてくれ』と泣き叫んだ声をどんな思いで母はきいていたのか。私は、これか

らもみそ汁を作るたびにこのときの母を想い出すだろう。

◇父ちゃん、やめてくれ。泣きすぎる私と目を合わせないように、決心した足取りで台所に行き、川から家の中に引き込んだ水槽のところに行つて立ち止まる。大人の世界が私との間に画然と境界を引き、それ以上は前に進めない。

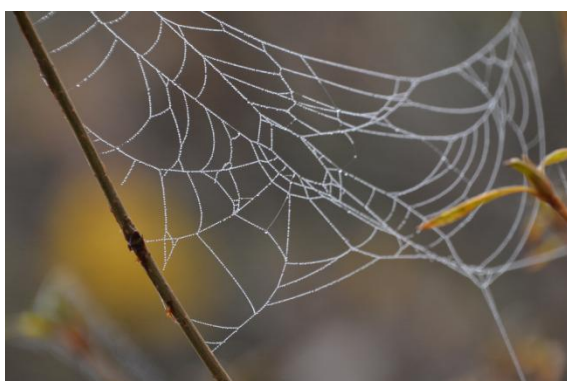
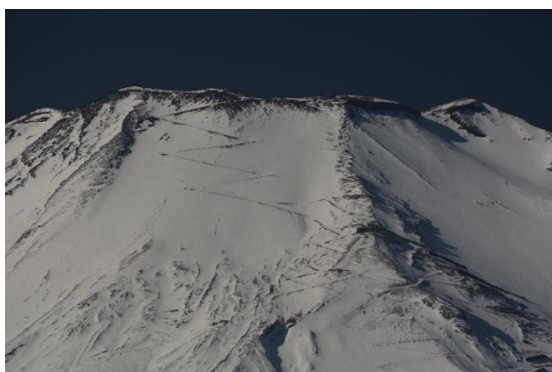
◆父は、何回もこういう場面を見せてくれた。山で大木を伐り出し、雪の斜面を櫓で下ろしてゆく。一緒に行つた子どもたちがを引つ張つて勢いを制御する。一人でも手を離れたら下方で柄を持ち櫓の舵取りをする父が潰される。父の厳しい形相、目が合つてもにこりともしないこの空気に私は圧倒された。大人の世界の凄まじさ、生きていくための腹の据わり方を、固唾をのんで見つめているだけだった。

◇チイ、チイとネズミ落としに捕まったネズミの必死の鳴き声を私は泣きながら父についていった。どうすることもできなかった。母もネズミを助けてあげようとしな。どうしたんだ、みんな人が変わってしまったようだ。いままで見たことのない父と母の顔。呆然と突つ立っている私のかたわらをネズ

ミ落としごと水に漬けて来た父がにこりともせずに通り返した。ねずみは向こうで、もう静かになっていた。



一年間ありがとうございました。



皆さまにとって平安な新年でありますよう
お祈りいたします。