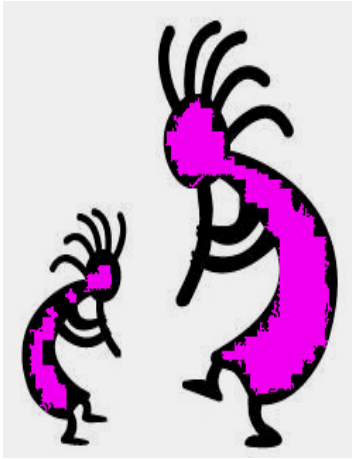


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



6月 別名 水無月（みなづき）、建未月（け

んびげつ）、季夏（きか）

水無月、水月ともにみなづきと読みます。水に縁のある『水月』のほうが新暦ではふさわしいかと思えます。

水無月の田毎に鶯を点じけり 長谷川かな女

水無月の雲の耳より月うまる 加藤 楸郎

『六月の花』

花菖蒲、紫陽花、さつき、九輪草、敦盛草、立葵、銭葵、卯木（うつき）、雪の下、夏椿

九輪草（奥日光）



『六月の言葉』

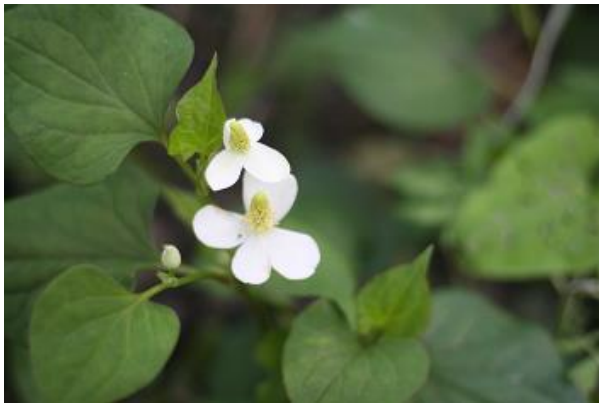
『衣替え』夏服への衣替えの時期、今は六月と十月に行われますが、古く平安時代には旧暦の四月と十月に行われ、更衣という習わしだったとのこと。

『梅雨』暦の上では、立春から一三五日目の六月十一日か十二日の入梅の日から三十日間をいいます。五月下旬から始まることもあり、空梅雨に終わることもあります。梅の実が黄熟するころに降り続くので梅雨と呼ばれます。うつつという季節として喜ばれることが少ないが、これがないと作物の稔りがなく、また夏の水不足、旱魃をもたらすことになるわけで、梅雨のことはもつと有難がらなくてはならないのですが…。

『父の日』六月第三日曜日。アメリカワシントン州で、男手ひとつで育てられた女性が、父への感謝を、と提唱したのが始まりと言われます。贈る花は、バラともユリとも言われ、決まった花はないとのこと。

『夏至』一年で一番日が長く、夜が短いころのこと。これから夏の盛りです。暑さは日に日に増していきます。

『晴耕雨読』 うつつという梅雨のさなかでも、お気に入りの傘やレインコート、レインブーツでお出かけすれば、外出の楽しみが増えます。あえて外に出かけずに、家で音楽や読書を楽しめば、ほかの季節になく気持ちりがリラックスするかもしれません。



『五月雨（さみだれ）』 新暦六月の梅雨の時

に降る雨をいう。『さ』は神にささげる稲の意味で『みだれ』は水垂れから雨を意味します。田植えの季節に降る雨だが、梅雨というとうとうしさがあるのです。『五月雨』の言葉を多く使うとのこと。

五月雨の降りのこしてや光堂 芭蕉
 五月雨をあつめて早し最上川 芭蕉
 さみだれや蚕煩ふ桑の畑 芭蕉
 五月雨や田中に動く人一人 蕪村
 五月雨や起き上がりたる根意草 村上鬼城

『六月の暦』

一日 電波の日、写真の日、気象記念日
 二日 横浜開港記念日、本能寺の変（一五八二年）
 四日 歯と口の健康週間、伝教大師忌
 五日 芒種
 十日 時の記念日
 十一日 入梅
 十八日 父の日
 十九日 桜桃忌
 二十一日 夏至
 二十三日 沖縄慰霊の日
 二十九日 ビートルズ来日（一九六六年）

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)、
 平成二十九年神宮館運勢暦(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、当番医は八月二十七日(日)

三、休診のお知らせ

七月二十八・二十九日(金・土)

四、第6回文化講演会(五月二十六日)

『キリスト教はどんなことを教えているのか』

第3回 毎日を生き生きさせてくれる聖書の言葉

講師は、高崎市日高教会牧師

中村孝志先生でした。

まとめ(箇条書き)

1 聖書の言葉の中には、困難に遭遇した時、その折々になつた助けを与えてくれる言葉があります。

2 その言葉に出会った時、字義通りの解釈のほかに、

『元の意味はどういうものか？』

『適用：自分に当てはめるとどう考えたらいいのか？』

を考えながら読んでいくとよい。

3 興味のある方は調べてみてください

① 疲れて心の安らぎがほしい時

すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、私のところに来なさい。私があるのを休ませてあげます。

わたしは心優しく、へりくだっているからあなたがたも私のくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすればたましいに安らぎが来ます。私のくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからです。

(マタイの福音書十一章二八〜三十節)

② 不安な気持ちを静めるために

わたしは、あなたがたに平安を残します。わたしは、あなたがたにわたしの平安を与えます。わたしがあなたがたに与えるのは、世が与えるのとは違います。あなたがたは心を騒がしてはなりません。恐れてはなりません。

(ヨハネの福音書十四章二七節)

神を愛する人々、すなわち、神の御計画に従って召された人々のために、神がすべてのことを働かせて益としてくださることを、私たちは知っています。

(ローマ人への手紙八章二八節)

③ 悲しみを喜びの心に変えるために
主は私の羊飼い。私は乏しいことがありません。主は私を緑の牧場に伏

させ、いこいの水のほとりに伴われます。主はわたしのたましいを生き返らせ、御名のために、私を義の道に導かれます。たとい、死の陰の谷を歩くことがあっても、私はわざわいを恐れませんが、あなたが私とともにおられますから。あなたの杖とあなたの杖、それが私の慰めです。

(詩篇三三篇一〜六節)

以下省略

五、第7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？

第4回

『キリスト教とほかの宗教との違い、

キリスト教の中での宗派間の違い』

講師 高崎日高教会 中村孝志牧師

期日 六月二十三日(金)午後七時

会場 秋山医院待合室

どなたも参加できます。内容は多少変わるかもしれませんが、ご質問歓迎します。全5回の予定です。

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。前日までに受付でのご予約ください。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.raijin.com/kenko/>

月曜	高齢者のむし歯
火曜	歯の被せ物が外れたら
水曜	砂糖とむし歯
木曜	どうする？埋まっている親知らず
金曜	歯科の麻酔の注意事項
土日	急性胃炎と慢性胃炎

てるてる坊主

作詞 浅原鏡村
作曲 中山晋平

一、てるてる坊主 てる坊主

あした天気にしておくれ

いつかの夢の 空のよに

晴れたら 金の鈴あげよ

二、てるてる坊主 てる坊主

あした天気にしておくれ

私の願いを 聞いたなら

あまいお酒を たんと飲ましょ

三、てるてる坊主 てる坊主

あした天気にしておくれ

それでも曇って 泣いてたら

そなたの首を チョンと切るぞ

(大正十年)

てるてる坊主の起源は中国で雨乞いの時に使う箒(ほうき)を持った女の人形だと言われている。箒で雨雲を掃いてほしいという願いを込めるのです。このような形でこの風習が日本に定着したのは江戸時代に入ってからだと言われています。長雨の時には白い布を丸めて目鼻口のない人形を作り、軒先につるし晴天を祈り、雨が止んだら目鼻口をつけてお祭りをしたとされています。この歌には「幻の一番」が存在していたことが確認されています。

てるてる坊主 てる坊主

あした天気にしておくれ

もしも曇ってないたら

空をながめて みんななこう

幻の一番の削除はさびしい歌を好まなかった作曲家中山晋平の考えではなかったかと推測されている。なお、一九七六年イタリヤ北部の都市ボローニャで日本人の少年が歌うこの童謡が、童謡コンテスト「ゼツキーン・ドーロ」十八回大会の外国曲部門でみごと優勝しています。

学習研究社 私心の歌(夏)

岩波書店唱歌・童謡ものがたり 参考

九輪草



九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

九輪草

けんこう (九十二)

熱中症について

はじめに

毎年この季節には熱中症による事故が話題になります。日本中どこでも高熱多湿な環境なので、考えている以上に身近にある疾患であること、しつかりした知識による予防と対応をとれば必ず防ぎうる疾患であることを知ることが大切です。

一、熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の体温調整機能が破綻して発症する障害の総称です。

これは死に至る可能性がある病態であることに注意しましょう。反面、これは、予防法と応急処置を知っていれば救命できることです。

二、熱中症の症状

めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直

大量発汗、頭痛、気分不快、吐き気、嘔

吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、痙攣、手足

の運動障害、高体温など。

いずれも局所の症状というよりは全身の不調であることが特徴です。

『ひよつとして熱中症かな?』

という気付きがとても大切です。

三、熱中症の発生要因

熱中症を引き起こす条件を3つの面、環境面、身体面、行動面から考えてみましょう。

1 環境面

- ① 気温が高い
- ② 湿度が高い
- ③ 風が弱い
- ④ 日差しが強い
- ⑤ 急に暑くなった
- ⑥ 閉め切った室内

2 身体面

- ① 高齢、乳幼児、肥満
- ② 持病（糖尿病、心臓病）
- ③ 低栄養状態
- ④ 脱水状態（下痢など）
- ⑤ 体調不良（二日酔いなど）

3 行動面

- ① 激しい運動
- ② 慣れない運動

四、熱中症の対応、応急処置

③ 長時間の野外作業

1 どういうときに、熱中症を疑うか?

環境因子として次のような状態のとき

- ① 気温が高い、湿度が高い
- ② 風が弱い、日差しが強い
- ③ 照り返し、輻射熱が強い
- ④ 急に暑くなった

2 熱中症の危険信号

- ① 高い体温
- ② 赤い、熱い、かわいた皮膚
- ③ ずきんずきんとする頭痛
- ④ めまい
- ⑤ 吐き気
- ⑥ 意識障害（応答が異常、呼びかけに反応がない）

3 熱中症を疑ったら、何をすべきか?

- ① 涼しい環境への避難
風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に避難する

② 脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体からの熱の放散を助ける。きついベルトやネクタイ等は緩めて風

通しを良くする。露出した皮膚に水をかけて、うちわや扇風機で風を送り、体を冷やす。また下着の上から水をかけてもよい。氷嚢などがあれば、前頸部の両脇、わきの下、大腿付け根の前面、股関節部にあてて皮膚の直下をゆっくり流れている血液を冷やす。体温の冷却はできるだけ早くおこなう。救命はとにかく早く体温を下げるかにかかっています。

③ 水分・塩分の補給

冷たい水を持たせて自分で飲んでもらう。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。大量の発汗があった場合は汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが良い。食塩水（2グラム/リッター）も有効です。応答が明瞭で、意識がはっきりしていれば、口から冷やした水分をどンドン与える。呼びかけに対する反応がおかしくったり、意識障害があるときには誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また吐き気や嘔吐の症状は、胃腸の働きが鈍っている証拠なので経口で水分を入れないで病院で点滴が必要です。

⑤ 医療機関への搬送

自力で水分の摂取ができないときは、点滴で

補うため、医療機関への搬送が最優先です。

五、熱中症の予防

1 水分補給

喉の渴きを感じる前にこまめに水分を摂取する。多くの人がのどがかわいてから水分を補給したら良いと考えがちです。しかし、喉が渴いてからでは水分が失われすぎているということがあるようです。

特に高齢者は加齢によつて自分で体の異常に気付きにくくなっています。そのため、喉の渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

水分だけでなく塩分などの電解質も失われていると考えられますので、水に塩分などの電解質と糖とがバランスよく配合された経口補水液を利用しましょう。

自宅のできる経口補水液の作り方

水 1 リットル
砂糖 20〜40g
塩 3g
レモン果汁 1/2個

2. エアコン

室温 28℃、湿度70%を超えたらエアコン使用

3 暑さ指数（WBGT）のチェック

高齢者の特徴は、体の衰えが原因で熱中症になりやすく、気温の上昇に鈍感になり、脱水症状が始まっても自分で体の異変に気付きにくくなっています。そのため、家族や周囲の人にも異変に気づきにくくなっています。

5 高血圧や糖尿病、認知症

このような持病がある人は重症化しやすいので注意が必要です。

6 暑熱順化

「5月は気温がまだ高くないのに熱中症が起きやすかったり、新しい業務に就いた人が熱中症にかかりやすいのは、体がまだ慣れて（順化）していないことによります。暑熱順化とは、早く汗をかけるようになることをいいます。暑熱順化のやり方について挙げます。

①「速歩3分」「普通歩行3分」を繰り返す

② インターバル速歩をすることで、脚の筋肉を鍛え、血液量を増やし、血液を全身に送ることができる。

③ 早歩きの際は、息が弾む程度の速度で大股で歩く。自分の最大運動能力の70%ぐらい、10分続けると汗ばむ、20分

だとすねの筋肉が痛くなる程度の強度
④ 1日30分を目安に



六、まとめ

1 熱中症とは、高温環境下で、体内の水や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の体温調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。

2 死に至る可能性のある病態だが対処法を知っていれば予防できる。

3 予防法を知って、重症化を防ぐ

① こまめな水分補給

② 温度・湿度に合わせてエアコン使用

③それにはWBGITでの環境のチェックと評価が必要：気温のチェックだけでは不足。

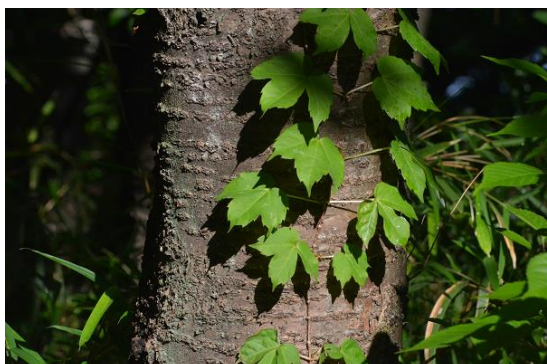
④高齢者、高血圧症、糖尿病、認知症の人はとくに注意、高齢者は口渇感が鈍いので手遅れになりがち。

⑤暑熱順化

⑥応急処置を覚えよう

涼しい環境への避難、脱衣・冷却、水分・塩分補給、医療機関への搬送

庚申山のツタ



院長のひとりごと（百二十九）

◇『○○きーン』

大腸ファイバーで検査をした結果が出たので総合病院の外来で六十歳の男性Aを呼んだ。そしたら奥さんが一人が入ってきた。

『あれ？』

◆ Aの奥さんが顔をしかめて見せて

『お父さんは、話を聞くのが怖いからお前が聞いて来いと言って入って来ないんですよ』

『そりやあだめですよ、自分で聞かなくちやあ。入ってきてもらってください・・・』

◇仕切りのカーテンを開けて待合室をのぞくと、一人の恰幅の良い男性が一か所をそわそわと行ったり来たりしていた。

◆奥さんに手をひかれて入ってきた男性はおどおどした様子で椅子に座り、落ち着かなかった。ご主人を傍らに置き、あとは奥さんが話の中心の相手になり、結果が悪性だったこと、入院して手術が必要なことを告げた。奥さんは気丈に話を聞いてくれたので、私はほっとした。

◇人工肛門を作らないようにと行った手術が縫合不全を起し、再手術で人工肛門を作らなくてはならなくなった。その時、奥さんも息子さんたちも非難めいたことは何も言わ

ないで、とにかくよろしく頼みます、と言ってくれ再手術をやらせてもらったことが忘れられない。

◆その後、Aの外来通院はいつも奥さんと二人で来られ、ご本人とも普通に話ができるようになった。いつもお二人とも穏やかな笑顔で話しかけてくれるので、来院して三人で話すのが楽しみになっていた。

◇私が開業するころだったか、その奥さんが急に亡くなられてしまった。Aは後で知ったのだが、市内でも医院とは反対側の高崎寄りに住んでおられ、ずいぶん遠くからおひとりです通ってきてくれたのだった。そのうちに息子さんの方が病気になるかという病院まで送り迎えしていること、奥さんが中心にやっていた畑も一人で頑張っていることを聞かせてもらった。

『こんなお姿を見たら、奥さんも喜んでいてでしょうね』

『奥さんきつと驚いてますよ』
といつて来院の都度、奥さんの思い出話をするとうれしそうにはにかむような表情をさられていた。

◆手術後の経過を見ていたCT検査で大動脈硬化と血栓が認められ人工血管を設置した。



華厳の滝

◇昨年の秋に軽い貧血があったので胃カメラ

ラ、CT検査をしたが異常なく、その後も貧血が増強したため人工肛門から大腸フアイバーを施行したところ、残念なこと

に、一番奥の盲腸に腫瘍が見つかり、息子さんも呼んで説明し、病院に紹介した。

◆しばらくして病院から、術後順調な経過で本日退院になりますと連絡があった。いろいろなリスクがある中でよく頑張ってくれましたねと心に思いながらわたしは受話器を置いたのであった。

◇ところがその数時間後、急変したので退院が延期になったというファックスが病院から届いた。

そして翌日計報が届いた。八十六歳だった。

◆開業間もないころ、まだ1日の受診者数が

10人に満たないころのこと、ただ近所だからという理由で一人の女性Bがご主人を連れてきた。

◇肺がん検診で異常があると言われたというので医院のほうで肺の写真を撮り、総合病院に紹介した。放射線と化学療法で治癒した。その後立て続けに胃出血治療、大動脈硬化による狭窄手術を総合病院でもらった。その後はお元気で私のところに通院していた。

◆Bも近くの病院で肝炎の治療を受けていたが、肝庇護剤の注射は近くの医院が便利ということで特別な検査と治療以外は当院に通うようになった。男勝りの決断力と胆力があるかと思うと、女性らしいシャイさは一級で少しのことでも顔を赤らめる80歳台だった。

◇何回となく肝腫瘍の治療を行い、その都度不死鳥のようによみがえった。

『私は、先生に看取ってもらうんだからね』と何度も言われた。

◆1年前にご主人の体調が悪くなり、近くの病院に入院した。Bは毎日ご主人のお見舞いに通い続けた。ご自分の肝臓も不良で別の病院で治療を受けながらご主人のお見舞いをするという状態で、ご主人の亡くなられたときには別人になったようなやつれ方であった。

◇それでもBさんは蘇った。自分のこと以上にほ

かの人のご心配をされているのは変わららずでこの方らしいと思っていた。外来に通って来ているうちに笑顔も多くなって来ていた。

しかし、この人の笑顔の奥底には深い悲しみの表情がいつもあった。

『また元気になってくるので、その時はよろしくお願いします』

と言って、最期の入院に向かわれた。5か月の闘病の後、去って逝かれた。八十六歳だった。



◇Aさんは今頃奥さんと十数年ぶりに会えて、あなたも強くなりましたねと褒められ、嬉しそうに微笑んでいることでしょう。Bさんもご主人に再会し1年ぶりの邂逅を喜んでいることでしょう。Bさんご夫妻にはほかに会いたい人がいました。神流川の増水の時に失ってしまった女の子さんがあったのだと話してくれたことがありました。その子供さんとは60有余年ぶりの再会です。やつと憂いが溶けるでしょう。



◆天国もあの世も神様も信じないという人は信じなければよい。
私は、Aさんには奥さんが待っているあの世と、Bさんには、ご主人と幼い娘さんが待っていてくれるあの世が、おふたりのためにだけでも、あつてほしいと心から願っています。

