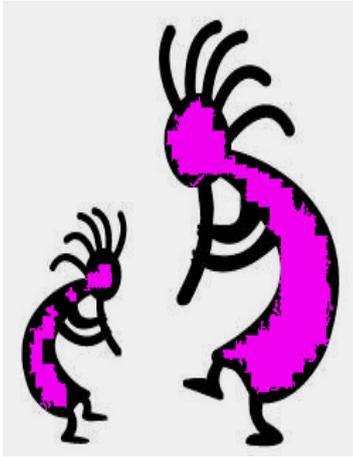


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



十一月 別名 霜月(しもつき)、建子月(けんしげつ)、仲冬(ちゅうとう)

もう霜が降るころということ『霜月』、凝らないすなおな呼称で気持ちがいい。十月の神無月に対して、神々が出雲から帰ってくるというので「神帰月(かみかえりづき)」ともいう

『十一月の花』

山茶花(さざんか)、石躑(つわぶき)、柊(ひいらぎ)、菊、背高泡立草(せいたかあわだちそう)、竜胆(りんどう)、竜腦菊(りゅうのうぎく)

ムラサキシキブ



『十一月の言葉』

『秋時雨(あきしぐれ)』晩秋から初冬、急にパラパラと雨が短時間降ることをいいます。盆地や山沿いの地方に多く、山めぐりとも呼ばれます。秋の寂しさに合わせるかのようなはかなさを感じさせます。

『小春日和(こはるびより)』立冬を過ぎて景色も気温も一日ごとに冬に近づいて行くなか、ぽっかり春を思わせる陽気になることがあります。アメリカではインディアンサマー、ドイツでは老婦人の夏とよぶとか。洋の東西を問わず、小春日和にはおばあさんが似合います。

『木枯らし一号(こがらしいちごう)』十一月前後、木の葉を落とし枯木にしてしまうような北風が吹いて、冬の訪れを知らせます。その一号を特にこの様に呼んだり、初吹き出しとも呼びます。木枯らしの翌日は小春日和になることが多いと言います。

『初霜(はつしも)』初冬の朝、一面の落ち葉の上に初霜を見ると、ああ冬なんだな、と視覚で冬を感じます。霜の種類も多く、針状、板状、柱状、形のないものがあります。

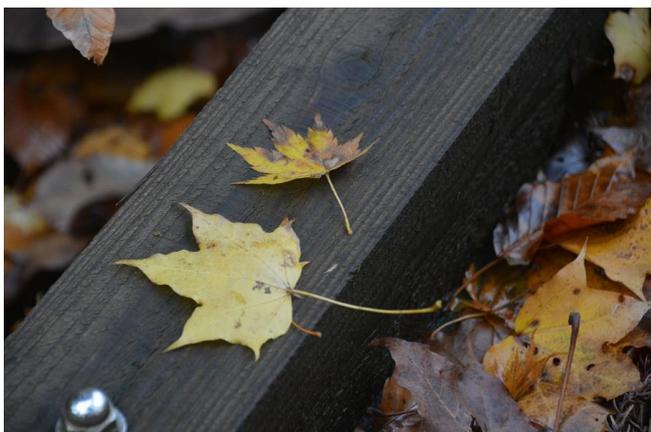
心あてに 折らばや折らむ 初霜の

おきまどはせる 白菊の花

凡河内躬恒 古今集

高校時代、古今集をあまりほめてくれなかつた先生の言葉に従って、万葉集、新古今和歌集の方が

いいのだと思いついていた時期が半世紀近くありました。しかし、百人一首などで覚えている歌は古今集からのものが24首もあり(新古今集14首、万葉集 0)、なじみ深さがあります。最近、明治時代の正岡子規の紀貫之攻撃を知り、後世の人たちは実は子規に影響されて、万葉集、新古今集を重要視し、古今集を一段低いものとする傾向が生まれたのかなと思っています。今年亡くなられた 大岡 信氏の『四季の歌 恋の歌』では古今集に対して新しい見方が述べられていて嬉しい(がまだ途中である)。



『十一月の暦』

- 一日 十三夜、灯台記念日(明治元年、観音崎灯台の工事に着工、様式灯台建設 第一号)
- 三日 文化の日、明治神宮例祭
- 五日 世界津波の日
- 七日 立冬、鍋の日
- 九日 一九九番の日、太陽暦採用記念日
- 十一日 世界平和記念日
- 十五日 七五三
- 十七日 将棋の日
- 十九日 一茶忌
- 二十二日 小雪
- 二十三日 勤労感謝の日、てぶくろの日
- 二十五日 憂国忌(昭和四五年、自衛隊東部方面総監部にて、三島由紀夫自決)
- 二十八日 親鸞聖人忌

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)

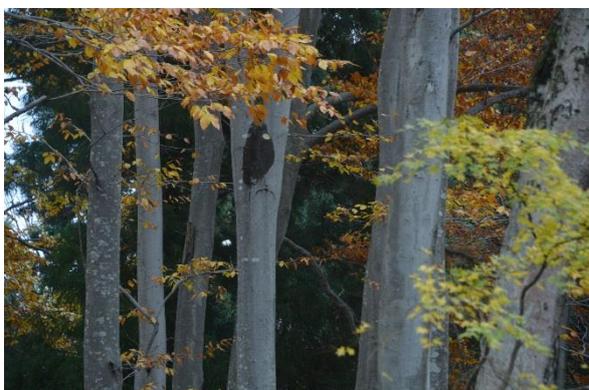
日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)

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 十二月三日(日) 平成三十年 一月七日(日)**
- 三、**休診のお知らせ**
十一月二十四日(金)、二十五日(土) 二十七日(月)
- 四、**年末年始休暇**
十二月二十九日〜平成三十年一月三日
- 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・带状疱疹ワクチン
- 六、**外来の一部予約制の利用について**
☆九月から1時間**2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。

月曜	腰の痛み
火曜	食道裂孔ヘルニア
水曜	口内炎
木曜	主婦湿疹
金曜	妊娠と薬
土日	冬期におけるかぜの 予防について



たきび

作詞 巽 聖歌
作曲 渡辺 茂

一、かきねの かきねの まがりかど
たきびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
きたかぜ ぴいふう ふいている
二、さざんか さざんか さいたまち
たきびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
しもやけ おててが もうかゆい
三、こがらし こがらし さむいみちた
きびだ たきびだ おちばたき
「あたらうか」「あたらうよ」
そうだん しながら あるいてく

(昭和十六年)

巽 聖歌(本名 野村七蔵は岩手県盛岡市の生まれ。「赤い鳥」に投稿した詩を北原白秋に認められ上京、東京中野区上高田に住んだ。サザンカの垣根のある大きな屋敷が近くにあり、これがこの詩のもとになったかと言われている。昭和十六年、小学校教師をしていた渡辺茂はNHKから『たきび』という歌詞を手渡されて年末に間に合わせるように言われた。渡辺は「理想の詩」と喜び、昭和十六年十二月九日放

送されるに至った。しかしこの日は日本が真珠湾攻撃をして米英に宣戦布告をした翌日であったり、三日間放送の予定が二日で打ち切られてしまったという。「たき火は敵機の攻撃目標になるので好ましくない、「落ち葉とはいえ、風呂の焚き付けくらいにはなる。もったいない」というのが理由だと。戦後、昭和二十四年からスタートしたNHKの「うたのおばさん」で放送されるとたちまち広く歌われるようになり、小学校の音楽の教科書にも取り上げられるようになった。すると今度は消防署から『子供だけだたき火をするのは危険だ』とクレームがつき、教科書には火の番をする大人と水の入ったバケツが描かれるようになったと言います。さらにこの時期に幼稚園の行事として焼き芋を作っていたところでは、煙が近所迷惑だ、ダイオキシンがあれだのこーだのと言われて廃止に追い込まれたという。戦争、開発などで天文学的量の悪質物質を放出させておいて、子どもたちの夢を膨らませる焼き芋の煙ぐらいが何だつていうのか、という気がします。

けんこう (九十五)

インフルエンザについて

はじめに

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる急性呼吸器疾患です。

これは他の風邪症候群より伝播力が強く、呼吸器を中心に激しい全身症状を示すことと、大流行することが特徴です。

A型、B型が問題になります。両者とも感染力が強いため注意が必要になります。

インフルエンザの性質を知ることによりこれを予防する方法、またかかっても軽く済ませるにはどうすればよいかについてお話しします。

一、歴史的なこと

世界的大流行が起きて多数の死亡者が出る。

20世紀にも3回ありました。

1. 1918-1919 スペインインフルエンザ

全世界で6億人罹患、2300万人死亡

日本では人口の半数(2380万人)が罹り

約39万人死亡

2. 1957 アジアインフルエンザ

日本では約100万人罹患、7700人死亡

3. 1968 香港インフルエンザ

日本で 14万人罹患、2000人死亡

(1969 第2波で3700人死亡)

4. 2009 「豚インフルエンザ」

日本で2000万人の罹患、198人死亡

二、インフルエンザの流行シーズン

季節性のインフルエンザは、例年

11~12月頃に流行が始まり、

1~3月にピークを迎えます

三、インフルエンザの感染

1. 感染力 発病する前日から発病後 3~7

日まで

2. くしゃみ、咳で空中に飛沫が飛び散り、こ

れを吸い込んだり、ウイルスのついた手で目

や口に触ると感染

3. 抵抗力があれば発病しないか、軽い症状

で済むことがある

4. 飛沫の距離 2m

5. 発症までの潜伏期間は 1~3日

四、インフルエンザの症状・かぜとの比較

比較した表を提示します

かぜ症候群とインフルエンザの違い

	かぜ症候群	インフルエンザ
発症時の症状	徐々に悪化	急激に悪化
発熱	なし。あっても37度程度	38度以上のことが多い
悪寒(寒気)	軽い	強い
症状・経過	上気道炎症状が中心	全身症状が強い
合併症	少ない	肺炎などが起こり得る
発生状況	散發的	流行する

五、診断のための方法(検査)

1. 迅速診断法

2. 血清抗体法

3. ウイルス分離検査

4. PCR検査(A・Bのみならず、HNの方

も判明)

が挙げられますが、一般の外来では迅速診断法がなされています。1~15分で結果が出るのですぐに治療を始めることが出来

ます。感染してから時間が短く陰性の判定となることがありますが、発熱、急性発症、全身症状などからインフルエンザが強く疑われる場合には、治療を開始する場合があります。

その治療薬の投与によるリスクがほとんどなく、かつ、治療薬を投与しなかった場合の転帰が非常に悪いことが予想される場合、他の鑑別すべき病態があっても、その疾患の治療は行ってみるべきとされています。

六、インフルエンザが起す合併症

1. インフルエンザ脳症(乳幼児)
2. インフルエンザウイルス関連細菌性肺炎
3. その他の合併症

呼吸器系 中耳炎(乳幼児)、副鼻腔炎、気管支炎・肺炎(高齢者)、喘息増強

中枢神経 熱性けいれん(小児)脳症
(小児)ライ症候群、ギランバレー症候群
心血管系 心筋炎、肝障害、腎不全、
筋炎(小児)

七、インフルエンザの治療

1. 対症療法
2. 抗インフルエンザ薬
3. 抗菌薬による治療

4. 家庭看護(一般療法)

八、インフルエンザの予防

1. セルフメディケーション
自分で気をつけること
- ① マスク着用(咳エチケットも)
- ② 手を洗う
- ③ うがい
- ④ 保温・加湿
- ⑤ 栄養
- ⑥ 人混みを避ける

2. インフルエンザワクチン接種

- ① 目的は、インフルエンザに、
かからない、うつさないこと
- ② 高齢者、子ども、持病のある人、
およびその家族は特に受けておきたい。

③ 接種後、抗体ができるまで2-3週かかる。十一月中の接種が勧められる。

④ 発病、入院、死亡リスクが下がる

九、ハイリスク群とは?

ここに該当する人は特にワクチン接種が必要とされています。

- 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(うっ血性心不全など)

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

十、ワクチンの予防効果の持続期間

一般に2週間から5カ月程度とされています。

十一、接種を受けることが適当でないと考えられる人

1. 明らかに発熱している人
2. 非常に重い急性疾患にかかっている
3. 接種を行うインフルエンザワクチ成分によってアナフィラキシーを起こしたことがある人
4. 前記以外で適当でないと思われる人

十二、接種時に注意が必要な人

1. 心臓血管系疾患
2. 以前にワクチン施行後2日以内に発熱があつたり、全身性発疹などのアレルギーを疑う症状がある人
3. 過去にけいれんが起きた人
4. 過去に免疫不全の診断がされた人、及び近親者に先天性免疫不全症の人がいる場合

5. 間質性肺炎、気管支喘息などの呼吸器疾患を持つ人

6. ワクチンの成分または鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のものに対してアレルギーを起こす恐れのある人

7. 1か月以内に他のワクチンの接種を受けた人

十三、まとめ

1. インフルエンザは風邪症候群に比べて、伝播力が強く、激しい全身症状を示し、重篤な合併症を起こしやすい

2. A型、B型が問題になるが、A型は変異が早く毎年ワクチン接種が必要

3. 空気感染、接触感染でうつる

4. 症状は、突然の発症、38℃以上の発熱、上気道炎症状、全身倦怠感

5. 合併症：ウイルス性肺炎、肺炎、脳炎、脳症、心筋炎、心外膜炎

6. 診断：流行状況、症状からの診断の他にRIDT(迅速診断キット)がある。

7. 治療：抗インフルエンザ薬が中心、ほかに安静、水分補給、保温、加湿など

8. 予防：マスク着用、手洗い、うがい、体力。11月上旬までのワクチン接種

追記 今年、ワクチンの供給量が例年より少ないと言われています。十二歳以上で2回接種を1回にする

ように、などと指導されていますが、この時期になって不安をおおるような対応には、疑問を感じます。

院長のひとりごと(百四十三)

ムサシ・・・や

◇藤岡と一緒に過ごした柴犬ムサシ(武蔵)が十月に死んだ。十四年十か月の寿命だった。

◆まあ、そのくらい生きれば、いいやね、長生きの方だから、という慰めには『はあ...』といつて答えるが、寿命が長かったから、悲しみが軽くなるということはない、慰められることは全くない。

◇しかし、自分もそんな軽率な慰めを患者さんの家族にはしていたような記憶があり気が咎める。

◆平成十四年七月十五日の医院開業を待っていてくれたかのように、平成元年から飼っていた秋田犬ゴロ(五郎)が半月後三十日にしずかに死んだ。

開業したばかりで前橋の家に帰られない日が続き、七月三十日の夕方、久しぶりに帰ったときのことである。

◇「ゴロが元気がないんです」と玄関で迎えた家内に、「・・・」と居間から庭を覗くとゴロは私に気付いて嬉しそうにびよんぴよんと小屋

のなかでとびはねた。

◆「元気じゃないか」と庭に下りて引き綱をつないで散歩に出た。五十メートルくらいは嬉しそうに歩いた。ところが、近くのアパートの駐車場で急に動かなくなり、前方に崩れるように倒れてしまった。

「ごろや、どうしよう・・・」

と尋ねるが答えるわけがない。

二人ですわりこんでじっと時を過ごした。帰りが遅いので三女が心配してやってきた。わけを知り毛布をもってきて、それでくるんで家内と三人で家まで運んだ。

◇四人のうち次女だけが東京だったので家内が電話で知らせた。子機を耳の近くに持って行つてと言われたので、そうすると、

『ごろ、ごろ、死なないで、元気になって・・・』

と電話の向こうで叫ぶ声が犬の耳に届く。翌日帰ってきた娘と家内の五人でこの家ではたった一人の男の子との別れを惜しんだ。

◆柴犬の方はゴロがいなくなってから、半年後に、生後1カ月余で我が家にやってきた。引き取るのがまだ早すぎたよ、と後で人から言われたが、確かに親のしつけがまだなっていないかったことと、そのこともあり幼く弱弱しかった。



まだ毛の生えそろわないおなかの皮膚の下には腸管が透けて見えていた。

◇飲み食いもままならず、朝起きると、息をしているかどうかをおなかの動きで確認してはホッとすると日が続いた。

◆家内が我が子のように抱いて動物病院に連れて行き点滴をする日が続いた。そしてその甲斐あって、だんだん元気になっていった。

元気になると鋭い乳歯で容赦なく噛みつき、私はつい叩いて叱ったが、家内は何でも抱っこで対処したので、仔犬は一番、家内になつくようになった。

◇子供が四人いてみんなが好いているのだが、扱い方がそれぞれ違い、噛まれやすいグループとそうでないグループができてしまうのがおもしろかった。私も噛まれやすいグループに属していた。

◆ずっと大きな秋田犬の世話をしていたからといつても、小さい柴は柴なりに根性が座つていて扱い方には別の難しさがあつた。

まず手に噛みついてもなかなか離そうとせずに噛んだままぐんぐん力を入れてくる。究極はぶら下がつて重みで食い付きの力を強くするのであつた。

◇秋田犬の時にお世話になつた訓練士にお願いしたら、2回くらい来て、この子はわがままでだめだ、と見捨てられてしまった。それはないだろうと家族で呆れたが、却つてそれでは可哀そうだという気持ちが強くなって、家内は育児(犬)にさらに精を出した。

◆藤岡に連れて来ても、ヒステリックに噛みつくことがあり、医院に来た人にけがをさせては困ると思ひ、家内はさつさと動物病院につれて行き断種してしまつた。何をされたかもわからずに淡々としている動物が哀れであつた。



◇幸いにも他人様にかみつくことはなく、患者さんでも大好きの人が何人も声を聴きつけて裏の犬小屋の方まで来てかわいがつてくれた。

◆犬は、大好きの人が本当にわかるもので、まだ姿が見えないうちから好きな人の足音がすると小屋の中を喜んで走り回っていた。

このことでは、飼い主は大変面目をなくしてしまつた。

◇逆に散歩の途中に写真でもとつてやろうかと近くにあつたポールに綱の輪をかけて少しでも離れようものなら、『置いてゆかない

で』と必死になってこちらに来ようとする。こんなときは、少しいい気持である。



◆散歩のときに、足元近くをちょこちょこ
と歩くので、たまに犬の足を踏んでしまう
ことがあった。

「きゃん」と悲鳴を上げると、今度は必ず
仕返しするために向かってきて足に噛みつ
いた。この時ばかりは、大好きな「母さん」
にも向かって来るので、柴には許せぬ一線
があることがわかった。

◇強く噛まれたときに、『痛いっ』と大声で

叫び、しゃがんで足をさすったりしていると、
申し訳なきそうにそばに寄ってきて鼻をすり
よせて舐めようとした。

間違えて踏んづけてしまった時には、す早く
持つている綱をからだから遠くに離し、柴の
攻撃から届かないようにするのが防御法にな
った。5秒もすると怒りがおさまり、なにご
とも無かったかのように散歩が再開された。
軽快な内股歩きが笑いを誘った。

◆休日が続いて前橋に連れて帰り、庭に放し
ておくと皆が、ついおやつを遣ってしまうこと
が多くなり、これが悪かったのか、急に体重が
増えてしまい3年くらい前から腰を痛めてし
まった。痛みで『ひーっ』と泣き、痛む後ろ足
を浮かせて歩いたり、そのうち片方の足に全
く力が入らなくなりだらりと垂れさがってし
まった。

◇散歩では悪い足を引きずってしまうため出
血するようになった。近所の人が自分の家の
犬に使っていた腰部を保持する器具を貸して
くれたが、数回使ったきりで、何とか3本足で
歩くのを手伝っていた。

◆小屋から出して、宿舎の玄関で過ごさせる
ようになり、寝る前には小用を済ませせよう
と散歩に連れて外に出るが、柴の方は外の空
気がうれしくて、地面をかぎまわっていて

なかなか排尿を済ましてくれない。冬の夜
は地面も凍り、人の体もカチカチになる。

通る車が『こんな時間に何事か?』と不審
そうにスピードを緩めて様子をうかがいな
がら過ぎて行ったが、ムサシの方はお構いも
なくその後も地面に鼻をすり寄せていた。

◇不思議に思うことがあった。これほどの
不自由な体になっても、彼は何の屈託もな
さそうに一日一日を過ごしていることで

ある。人間だったらこの先どうなっていく
かについて深刻に思い悩み、元の病氣以上
に精神的にうつ状態になり、生命を縮め
てしまうところなのに、これから先も世話
をしてもらわなくてはならない飼い主に対
しても、突然ほえたり、噛みつきこうとする
性格は変わらず、こんな打算のなさが人
間世界から見るとむしろ爽やかだった。

◆この点は人間も見習って、老いて世話にな
るからといって子や孫にあまり卑屈になりす
ぎぬ方がいいなと思うことがある。

◇犬にも認知症があり、夜中に泣いて近所迷
惑なることがあるという話を聞き心配した。
確かに夜泣きはあったが、大概是尿意による
もので、家内は夜中に1時間おきにおむつを
取り替えていたが、それが済むと犬はぐっす
り寝ついた。ヒトの赤ちゃんと同じで尿でぬれ

た不快感を教えているのだった。しかし、痛みを抑えや、昼夜逆転の症状には、動物病院からの睡眠剤を用いざるを得なかった。

◆動くことができなくなると自分が楽の形で寝ていることになり、当然褥瘡が出来てきた。すべてこの時期に起きることは寝たきりの人と同じことが起きているのである。

片方がよくなると今度は反対側という具合で結構管理が大変であることも人間と同じで、出血、感染が致命傷になりえた。

『訪問看護を頼もうか？』
と冗談で家内に言って笑ったこともありました。

◇次女の家族が3年間海外で暮らすことになった。1歳半まで医院に来てムサシを見ていた孫娘が、その母親と同じく動物好きで、フェイスタイムでムサシを実況放送してやると大喜びで、かならず『ムーちゃんに餌を上げたい』とねだる。おやつを出して、『待て』をさせ、遠くマレーシアから、『よし』と声をかけてもらおうと、待ってたどばかりに、ぱくりとおやつを食べる、これが幼い子の一番喜ぶこととなった。もちろん、ムサシにとっても一番うれしいことだった。

◆半年くらい前の5月ころから、寝たきり状態となった。四女の結婚式があり、3日間獣医さんに預けることになった。引き取りに行つたときあまりに元気がなくなっているのびつくりした。当然なことだったが、家族と一緒になつてからは元気になつていった。

◇夏の暑い時期には、水分は摂っているようでも尿量が少なくなり、尿は濁つて、血液も出していた。抗生物質を処方してもらい、点滴をすると、すぐに元気になり尿の濁りも取れた。餌もアイスクリームもよく食べた。元気の時にはドックフードだけだったのに、ハム・ソーセージを奮発すると、今度は、ドッグフードには見向きもしなくなった。さらにはハム・ソーセージにもランク付けができ、ランクを下げると恨めしそうにこちらの顔を覗きあげるのであった。

◆顔を横に向けて上唇をめくり、私を幾度も噛んだ歯並びを観察すると、上下のぎざぎざの歯が閉じたときにはぴたりと隙間なく山と谷の部分が噛み合うことに気づき驚いた。これで噛まれたらひとたまりもないなと今更ながらに怖かった。犬歯の根元に歯石が固く付着しているのを見て、この犬の歴史を感じ、手当てしてもらわなかった飼い主としての申し訳なさを感じた。



◇先がわかっているから何でもしてやりたいたいと思ひ、元気になつてくれと、何回も点滴をしてやった。

前から獣医さんのやることには尊敬していたが、自分も犬に注射をすることになった。痛み感覚がなく、動かすこともない側の後ろ足の毛を剃刀で剃つて静脈をさがした。肌は白く、脂肪もないので静脈は青くはつきり見えた。

点滴が入るとすぐに反応して薄い尿が沢山出てきて元気になり餌も食べた。食べている姿を見ると気持ち明るくなった。

◆動物の介護はこんなに手間がかかっても

どうしていやになることもなく、かわいいの
だろうね、ということが夫婦の間で話題に
なった。

『文句を言わずに黙っているからでしょう
ね』と家内が言った。

その日の前日、夜おそく、わたしがひとり
でテーブルで本を読んでいると、毛布にく
るまって床に寝ていたムサシが毛布の上
に顎を乗せじつとこちらを見ているのだ。

『(ムサシ・・・や、どうした?)』

・・・見えているのか、いないのか。なにをか
んがえているのかな、おまえ、いいこだった
ね、もうねなさい、と心で語りかけた。

◇その日の朝、横になっているムサシのおし
りを覗いていた家内が、私を呼んだ。便が
顔をのぞかせていた。それからゆつくりと
小さな便塊が3個でた。力がないから一気
に出せないのだ。

『よかったね、ムサシ、頑張ったね』

と二人でほめてやった。

◆その夜は前橋で写真を撮っている医者
の集まりがあり、9時に帰宅した。

『お父さん・・・』と家内がムサシを抱いて迎
えに出てきた。

「八時四十五分に。抱いていたらそのまま・・・」
・・・ムサシは幸せだったね、大好きなお母さ
んに抱かれて(死んでいけるなんて)・・・』

◇これまでに、伝書鳩を二十羽ほど飼ったこ
とがある。ほかにも巣から落ちたスズメやモズ
やミミズクの雛も拾ってきてそだてた。

そのものたちの死を見送るときにはいつも、も
つと可愛がつてやればよかったという悔いと、
もう取り返しがつかないというやるせなさで
いっぱいになり自分の心の中に、七十年の間、
次から次とそんな気持ち蓄積している。

◆この動物たちとも、死別した多くの人た
ちと同様に再会できる世界が、いつか来ると
いいなと、幼児のような気持ちになって考えてい
る。

