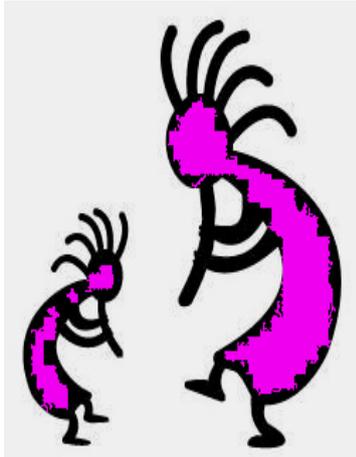


平成 30 年 1 月 (No174)

医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315



**新年、明けましておめでとございます。
皆さまにとどめて長き一年でありますように**

一月 別名 睦月(むつき)、建寅月(けんいんげつ)、孟春(もうしゅん)

旧暦時代、冬至を含んだ月であった十一月を(子)とし、十月の(亥)までの各歴月に十二支を割り当てた名前では、一月は寅の月という意味です。また、同じく旧暦時代には、一〜三月を春、四月〜六月を夏、七月〜九月を秋、十月〜十二月を冬とし、それぞれの三月に長兄(孟)、次兄(仲)、末弟(季)と名付けました。

富士山頂



『一月の花』

蠟梅、福寿草、日本水仙

『一月の言葉』

内村鑑三のことばを載せます

一日は、私どもにとりては短き一生であります。朝生まれ、昼働き、夜は復活の希望をいだいて眠りの床につきます。かくて私どもには一年に三百六十五回の生涯があります。なんと楽しいことではありませんか。

神の命(めい)さえ守ればよろしいのであります。世がいかになり行こうが、人が私どもについて何と思おうが、これ私どものいかんともすることのできないことあります。私どもは正義ありのままを実行して、他はこれをことごとく神に任すまでであります。幸福なる生涯の秘訣は、単にこの一事にあると思えます。

『続一日一生』より



『一月の暦』

一日 元日、太陽暦の実施(一八七三)旧暦の明治五年十二月三日にあたる(この日が明治六年元旦とされた)。

二日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀

五日 小寒

六日 高崎だるま市、出初式

七日 七草、人日、良寛忌(一八三二年)

八日 成人の日

十日 一一〇番の日

十四日 十四日年越し、タロージロー生存(一九五九年)

十五日 小正月

十六日 藪入り、賽日、親鸞上人忌

二十日 大寒

二十一日 薩長同盟締結(一八六六年)

二十二日 黙阿弥忌

二十四日 東京巢鴨とげぬき地蔵尊大祭

二十六日 文化財防火デー(法隆寺金堂の壁

画が焼損したのが昭和二四年のこの日)

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、当番医は一月七日(日)四月二十二日(日)

三、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

四、外来の一部予約制の利用について

☆1時間**2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。是非ご利用下さい。電話でも予約できます。



五、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.rajin.com/kenko/>

月曜	心筋症の種類
火曜	心臓弁膜症の種類
水曜	丈夫な骨を作ろう
木曜	マウスピースによる歯科矯正
金曜	歯のホワイトスポット(歯の白濁)
土日	歯が割れた!



トロイカ 作詞 音楽舞踊団カチューシャ
曲 ロシア民謡

- 一、雪の白樺並木 夕日が映える
走れトロイカ ほがらかに
- 鈴の音高く
- 二、響け若人の歌 高鳴れバイヤン
走れトロイカ 軽やかに
粉雪けって
- 三、黒い瞳が待つよ あの森越こせば
走れトロイカ 今宵は
楽しい宴

日本で知られている歌詞は、音楽舞踊団カチューシャが作詞したもので、原曲は「郵便トロイカが走る」で、内容は全く違っているという。「トロイカ」が日本で広く歌われるようになったのは、終戦後の『うたごえ運動』がきっかけで、哀しく寂しい原詩を、戦後日本における平和運動にふさわしく明るく躍動的な詩に作り変えて歌いたい気持ちからだったようである。原曲は恋人を金持ちの領主に奪われた御者が歌う悲しい恋の歌だったとのこと。トロイカは三頭立ての馬そり、バイヤンはロシアの代表的な民族楽器「バイヤン」のことで、アコーディオンの一種。(学習研究社私の心の歌 冬より)

けんこう (九十八)

冬の事故

はじめに

冬特有の病気・事故について知り、予防と対処法について整理してみましよう。

一、冬特有の疾患

1. 餅がのどに詰まった!
2. 暖房器具の落とし穴として
 - (1) 一酸化炭素中毒
 - (2) 低温やけど

二、餅がのどに詰まる

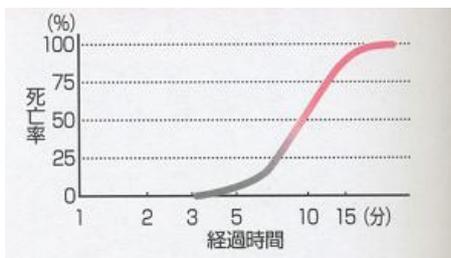
1. 東京消防庁の報告

毎年1月に約120人の事故による搬送が行われます。年齢別に見ると65歳以上の人に起きやすく搬送例の約半分が生命に危険がある重症段階にありました。

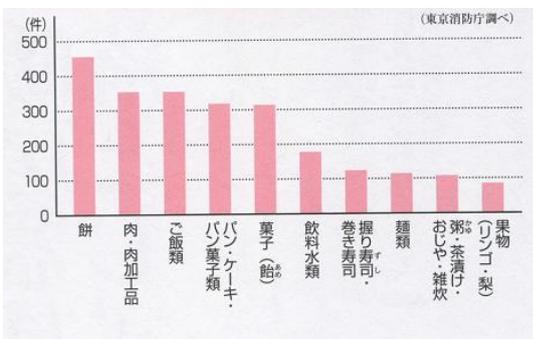
2. 呼吸停止と生命予後

次のグラフの通りです。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時間は8.5分、医療機関に搬送され、医師の手に渡るまで39.3分であること

を考えると、周囲の人による素早い対処やドクターカー、ドクターヘリ及び救急隊員による救命処置がいかに重要であるかが分ります。



3. のどに詰まりやすい食べ物



4. 詰まったときの対処法

- (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てはいけません。**

- (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) 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。**箸で突ついたり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ます。危険ですからやっではないけません!!**(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、性別にかかわらず

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。**妊婦や乳児には行ってはいけません。**

- (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。

5. 餅などによる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
(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、一酸化炭素中毒

1. どこで起きやすいか? どこいううときに起きやすいか?

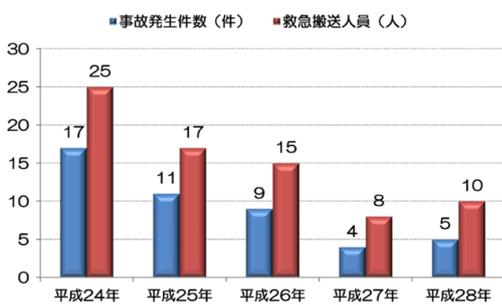
節電のためにエアコンの使用を控え、**石油やガスを使ったストーブやファンヒーター、火**

鉢などの暖房器具を使う機会が増えることがあります。

それらの暖房器具を、換気の悪い部屋で使うと、一酸化炭素中毒を起すことがあります。一酸化炭素中毒はほかに、**オーブン、湯沸かし器の使用、また車庫で車のアイドリングを行う場合などにも**起ることがあります。

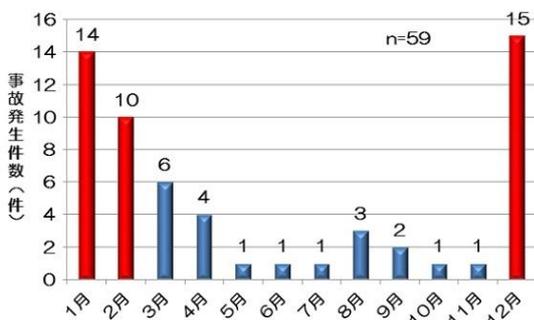
最近の住宅は機密性が高いので注意が必要です。またしばらく使っていなかった旧式の暖房器具を再び使う場合にも十分な注意が必要です。

2. 東京消防庁管内、5年間の一酸化炭素による事故発生件数と救急搬送人員(住宅、共同住宅)



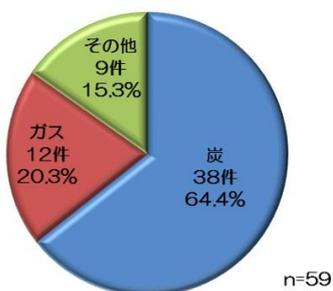
3. 5年間の月別の発生件数(東京消防庁)

十二月から二月に多いことが分かります。



4. 発生要因別件数

炭、ガスの順に多い。



5. 一酸化炭素中毒の特徴と症状

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います。

一酸化炭素は**無味無臭**のため部屋に充満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**ペットや、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。

6. 一酸化炭素中毒への対処

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**、
 保温をする

(2) 意識・呼吸の有無を確認

(3) 救急車を呼ぶ

(上記のいずれかに異常ある場合)

(4) **人工呼吸(2回)**と**心臓マッサージ(毎分100回)**

7. 予防

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、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。

四、低温熱傷

暖房器具による事故(病気)の**2番目**は低温やけどです。

1. 低温やけど

40〜60℃程度の温度でやけどすること
を言います。

湯たんぽ、カイロ、こたつ、電気カーペットなどの熱が長時間からだの**同じ部位**に当たり続けることで起こります。時間が長いほど重症化します。

最初はひりひりした感じがするだけですが、時間と共に熱が放射状に広がって行き、**深く、広い範囲**にやけどします。

就寝中、高齢者、糖尿病患者、脳梗塞による知覚麻痺などに、起きやすいといわれています。

2. 低温やけどの対処と予防

(1) 対処

- ・水疱を破らない(感染の問題)
- ・自己判断で薬を塗らない
- ・必ず医療機関に受診

(2) 予防

- ・湯たんぽは布団が温まったら取り出す
- ・寝る前にスイッチを切る



院長のひとりごと(百四十五)

◇暮れの十二月十日の読売新聞に昨年七月十八日に百五歳で亡くなられた医師、日野原重明先生(1911・10・4～2017・7・18)の記事が載っていた。次男の奥さんの眞紀さんが七年前から同居し先生の介護をされた記録の一部である。

◆一月に転倒し肋骨骨折、三月に誤嚥性肺炎を起こし、それまで拒否していた入院を受け入れたとのことでした。

◇延命治療を望まれず退院した後も、お家では、

『とろみのついた水でなくて、コップに入った水をごくごく飲みたいの』

『ホテルのようなトーストとカリカリベーコン、目玉焼きが食べたい』

と言われたが誤嚥が怖く食べさせて上げられなかったとのこと。



ホームページより

◆一時回復の兆しを見せながらも、六月後半から食事がとれなくなり、日に日に元気を失っていきます。

◇当初、出版社のインタビューに

『死が怖い』

と言っておられたが、最後には知人に『ちっとも怖くないの』

と漏らしておられたとのことでした。

◆この二つのことばを読んだ時、あの様に歩いて来られた方でも死を怖く感じる事が分かり、ホッとしました。

そして次に口にされたことばで私たちにも同じ穏やかな心境で死を迎えることが可能だということを教えてくれたのです。

◇『一月の言葉』で挙げた内村鑑三(1861・3・23～1930・3・28)について書かれた

本の記事を同時に思い出しました。

内村鑑三



◆内村の死が近かった時、見舞いに来る人来る人が、こんな宗教の大先生が死を前にして動揺するわけがなからうからと(慰めの言葉をかけたら失礼と考えたのか)、ひたすら神妙悲愴な顔で挨拶もそこそこに部屋を去って行ってしまおうのです。

◇そこへ長くお手伝いさんとして働いている女性がやってきて、

『死が近いことはどんなに辛いでしょうね、先生がかわいそうでしたまりません』
と言ってくれた。

その言葉が、一番うれしかった、とあとで内村が他の人に語ったとのこと。

◆お二人の最期の言葉に、歩かれた人生がうかがえてうれしく感じました。

*内村鑑三のこの記事を1年以内に読んだが、今回資料をさがしあてられなく出典を紹介できず残念です。



高崎たるまし

