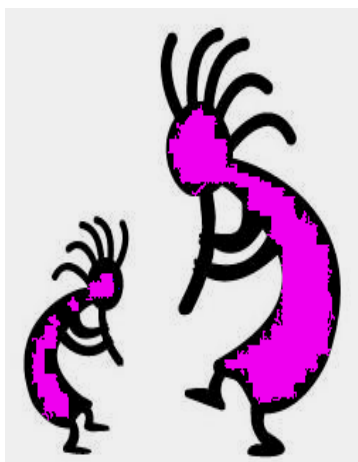


秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

医院だより



二月 別名 如月(きさらぎ)、建卯月(けんぼ)

うげつ、仲春(ちゅうしゅん)

梅が花々のトップを切って咲くところから、初花月、梅見月などとも呼ばれる。如月は、寒いので着るものをさらに増やす月ということとで「衣更着」とも書く。

『二月の花』

梅、マーガレット、金魚草、オオイヌノフグリ、
佐助(わびすけ)、節分草



七変化柳

『二月の言葉』

今月も内村鑑三のことばを載せます…

労働を恥とするなかれ。われらの救い主イエス・キリストはご自身労働者なりしなり。最も高尚なる事業は読書にあらず。福音の真髄は読書によらず、労働によりて知るを得るなり。

なるべく他人の労を減せんことを努むべし。一人、事をなさずといえども家事は整うべし。されども一人、事を無さざれば、ある他の者が彼に代わってこれをなさざるべからざることを記憶すべし。他人をして自己の責任を負わしむるなかれ。

物品の浪費を慎むべし。これ、いわゆる儉約のためにあらず。神の造りたまひし物をたいせつに思うてなり。神は無益に何物をも造りたまわず。ゆえに、われらは何物をも浪費すべからざるなり。

清潔を重んずべし。清潔に内外の差別あるべからず。心を清くすると同時に、身とその周囲を清くすべし。清潔は多く時間を要せず。ただ僅少の注意を要するのみ。心において聖徒なれば身の清潔を顧みずということがごときはこれ不信の言なり。内に清き者は必ず外の清からんことを欲するなり。

(『続一日一生』より)

『二月の暦』

- 一日 テレビ放送開始(一九五三年)
- 三日 節分
- 四日 立春
- 六日 海苔の日
- 九日 ふぐの日
- 十一日 建国記念日
- 十四日 バレンタインデー
- 十七日 日蓮上人誕生会・安吾忌
- 十八日 アレルギー週間
- 十九日 大塩平八郎の乱(一八三七年)
- 二十日 水戸梅まつり
- 二十八日 利休忌

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 四月二十二日(日)です

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

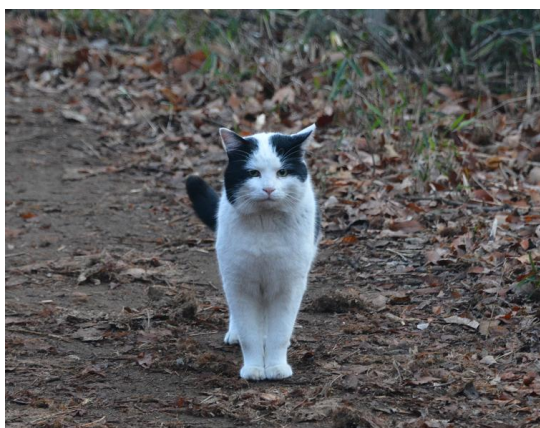
○肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

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。電話でも予約できます。

五、四月十三日(金)午後の外来は、

午後四時半から診療開始となります。ご迷惑をおかけします。受付は通常通り3時からです。
庚申山で出会ったネコ



六、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	正しい姿勢を
火曜	偏頭痛
水曜	手がひきつる
木曜	性感染症・クラミジア
金曜	毛染め
土日	子宮がんのはなし



雪の降る街を

作詞 内村直也
作曲 中田喜直

一

雪の降る街を 雪の降る街を
想い出だけがとおりすぎてゆく

雪の降る街を

遠い国から落ちてくる

この想い出を この想い出を

いつの日か つつまん

温かき幸せのほほえみ

二

雪の降る街を 雪の降る街を
足音だけが追いかけてゆく

雪の降る街を

ひとり心に満ちてくる

この哀しみを この哀しみを

いつの日か ほぐさん

緑なす春の日のそよ風

三

雪の降る街を 雪の降る街を
息吹とともに こみあげてくる

雪の降る街を

だれもわからぬわが心

このむなしさを このむなしさを

いつの日か いのらん

新しき光降る鐘の音

(昭和二十六年)

戦後の人気ラジオドラマ『君の名は』の前作に「えり子とともに」が昭和二十四年から三年間放送された。当時は生放送であったが、リハーサルをやってみると3分間時間が余ってしまうことが分かった。この時間を歌でつなごうということになり、台本をやっていた市村直也が作詞を担当して15分で書き上げた。翌日の本番までに作曲を頼まれたのが中田喜直(夏の思い出、めだかの学校、小さいあきみつけた、など作曲)で翌日の本番までに間に合わせるとい

即興の歌だったが、これが名曲となつて歌い継がれることになった。

学徒動員でフィリピン戦線に参加していた中田は復員後、生活困窮の折、山形県鶴岡市斎(いつき)村の素封家菅原喜兵衛に幾度となく呼ばれて、援助を受けた。ある冬の夜、自作の小学校歌の発表会のために鶴岡駅に降りた中田は、馬そりにゆられて降りしきる雪の中を菅原家に向かった。このときのこと『雪の降る街を』の曲を作るときに頭にあったのかもしれないと述懐している。

昭和六十一年から毎年2月に「鶴岡音楽会」が開催されている。平成十二年に中田は没しているが、今年も2月4日に中田夫人をゲストに迎えて開催されることである。

(学習研究社私の心の歌 冬 参考)

けんこう (九十九)

タバコの害について

はじめに

タバコの害について整理してみます。個人的な嗜好の問題と考えられるのになぜ問題になるのかについても記します。

一、喫煙率の推移

2017年(平成二十九年)全国たばこ

喫煙者率調査によると、**成人男性**

28.7%、これは昭和40年の**83.7%**

に比較すると**50年間で55%減**

少しています。60歳以上が**21.2%**、

30-50歳 **35%**、40歳代が

36.7%で一番高い。**女性は9.0%**で

横ばいです。

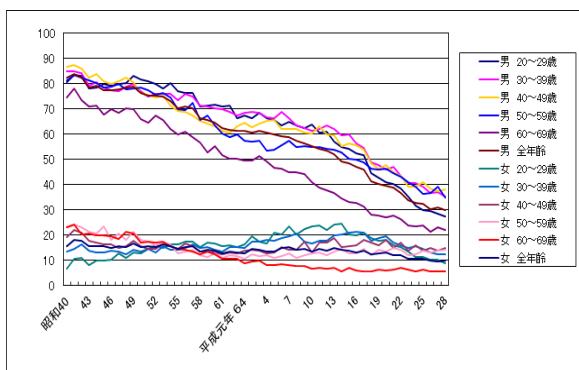
40歳代が最も多く、**13.7%**、

60歳代が最も低く **5.6%**です。

県別比較では、**群馬県は女性で3番**

目に喫煙率が高く、男女合計では、

全国で一番高くなります。



二、タバコの害の筆頭はガンです

1. 煙の中に、**40種類以上の発ガン物質**が含まれています。
2. 1日25本以上吸う人の**喉頭がんの危険度は、吸わない人の約100倍**とされています。

三、タバコの害の特徴

1. 吸う本人(能動喫煙)ばかりでなく近くで煙を吸わされる**他の人(受動喫煙)にも害が及び**、両者の健康を害すること(家族、子供、奥さん、同僚、友人、その他)。

能動喫煙者が吸うのは『**主流煙**』、受動喫煙者が吸うのが『**副流煙**』です。副流煙の方が不完全燃焼のため、**有害物質の濃度が高い**ということが起きてしまいます。夫が1日20本以上吸っている場合、**妻が肺癌で死亡する割合は、吸っていない人の妻の『1.91倍』**という報告が30年前、平山により出されました。

2. 依存性とたばこのニコチン濃度
喫煙前後の検査値の比較から、1本あたりのニコチン吸収量を算出すると
①表示値0.1mgの低ニコチンタバコでも、表示値1.0mg以上の普通のタバコと変わりありません。

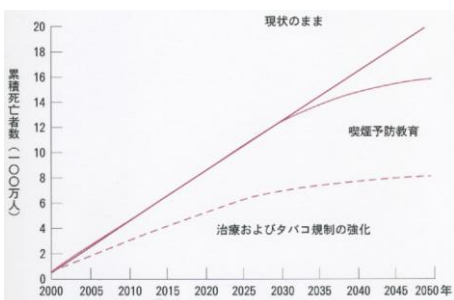
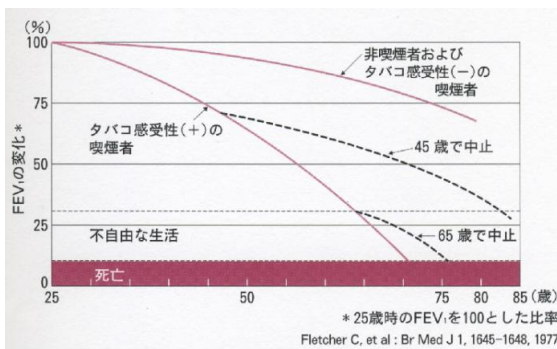
- ②一定量のニコチンを吸収して火を消すのが喫煙行為なので、**どんな種類のタバコを吸っても喫煙者が摂取するニコチン量は同じです。**

四、喫煙による肺機能の低下状態

COPD(慢性閉塞性肺疾患)患者にとって、禁煙をどの年齢で開始しても**肺機能低下の進行を遅らせることが可能**であるということを示しています。

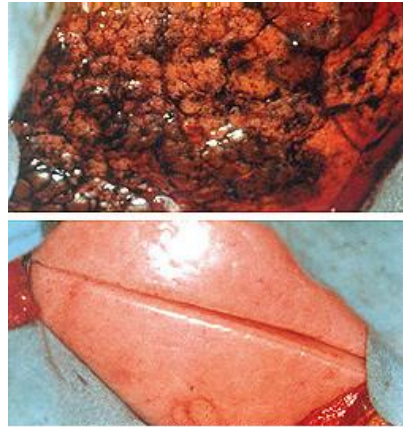
五、予想されるタバコ関連死亡のパターン

次の図は、タバコ関連死亡を減らすためには喫煙予防教育が必要ですが、**タバコ規制の強化がもつとも重要**であることを示しています。



六、身体に起きてくる変化

喫煙者の肺(上) 非喫煙者の肺(下)



福井県済生会病院 呼吸器外科 小林 弘明

バージャー病患者の足部壊疽



バージャー病による皮膚かじょうと壊疽

歯肉の黒ずみ



タバコ顔(右半分は喫煙した場合)



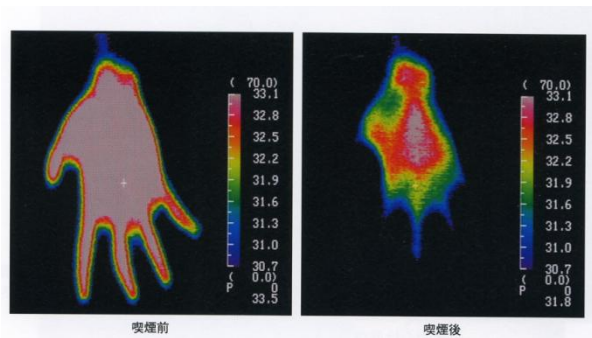
七、サーモグラフィによる喫煙者の体表温度の変化

面温度の変化

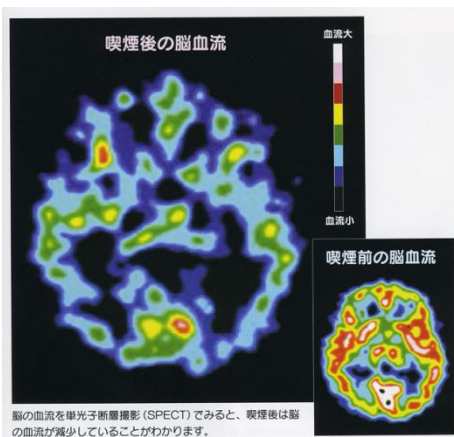
手掌

- ① 喫煙により手掌全体の表面温度は低下します。
- ② 特に手指尖端ほどその変化が著しく、中指では34.2℃から29℃に、最大で約5度低下する。
- ③ サーモグラフィの画像上では、低温部の手指尖端は消失している(右画像)
- ④ 回復までには、約10分を要する。

⑤ 被検者は21歳、男性、市販紙巻タバコ1本を3分間喫煙。



喫煙後の脳血流



脳の血流を単光子断層撮影 (SPECT) でみると、喫煙後は脳の血流が減少していることがわかります。

八、妊娠女性への影響

1. 胎児死亡
2. 先天異常
3. 子供ができない
4. 早産児(37週未満)が生まれやすい
5. 未熟児(2500g未満)が増える
6. 低体重児が増える

九、出生児に現われる障害

水頭症、小頭症、鎖肛、さい帯ヘルニア、口蓋裂、多指・合指など多種類に及びます。

十、施設の喫煙対策レベル

レベル0	: 喫煙自由
レベル1	: 時間的分煙
レベル2	: 空間的分煙 (気流対策なし)
レベル3	: 完全分煙 (気流漏洩なし)
レベル4	: 建物内禁煙
レベル5	: 敷地内禁煙

十一、やめ方と効果の比較

止めるための方法を比較してみた結果です。

ブプロピオン、ノルトリプチリン: 抗うつ薬
 バレニクリン(チャンティックス): H2O・5
 発売 チャンピックスが非常に効果的との
 報告がされています。

本人任せは効果が少ない。医師が一人でやるアドバイスより、看護師が声をかけたり、グループカウンセリングの方が効果が高いといわれています。

禁煙薬ではチャンピックスの効果が高い。

介入方法	効果
自助努力	小さい
医師のアドバイス	効果的 (OR: 1.7)
グループカウンセリング	効果的 (OR: 2.2)
個人指導	効果的 (OR: 1.6)
ニコチン代替療法	効果的 (OR: 1.8)
ブプロピオン	効果的 (OR: 2.1)
ノルトリプチリン	効果的 (OR: 2.9) ブプロピオンと同等
バレニクリン	非常に効果的

すべて無差別二重盲検法でバレニクリン以外はメタアナリシス

院長のひとりごと(百四十六)

長崎の鐘から

◇高崎の小さな教会で日曜日に集まって聖書を学んでいる。その仲間のお一人が暮れの集会で皆の前で

「こんど群馬テレビのカラオケ大賞で『長崎の鐘』を歌うので観てください」と、挨拶された。

この歌を選んだ理由は、お父様が「その日」熊本にいて長崎の方向に異様に明るい光を見たことをこの人に幾度か聞かせてくれたことによるのだとのことでした。お父様の想い出とこの歌がつながっていてさぞや懐かしい歌なのでしょう。

こよなく晴れた 青空を
 悲しと思う せつなさよ
 うねりの波の 人の世に
 はかなく生きる 野の花よ
 なぐさめ はげまし 長崎の
 ああ 長崎の 鐘が鳴る

◆テレビで拝見しましたが最近テレビに出て
 いる人たちにはみられないほど緊張された
 ご様子で、かえって清々しくみごとに歌わ
 れていました。

◇この歌は昭和二十四年六月に藤山一郎によって歌われて日本中に広まりました。作詩 サトウハチロー、作曲 古関裕而コンビの作品。私も子どものころ何度もうラジオから聞きました。大学を卒業して仕事についてからはそのレコードを買い、最近もCDを買ったばかりでした。

◆昭和二十年八月九日午前十一時〇二分、広島に次いで二回目の原爆が長崎に投下されました。この一瞬の出来事から起きた人類の悲劇と犠牲者を悼み、さらにかくもはかない存在ながら、なんとかしてそこから立ち上がろうとするひとびとへの声援と感じられます。多くの生命が奪われました。犠牲者数はその年、九万人、5年間で14万人、今日までで20万人と言われています。

召されて妻は 天国へ
別れてひとり 旅立ちぬ
かたみに残る ロザリオの
鎖に白き わが涙
なぐさめ はげまし 長崎の

◇この歌のモデルになったのが長崎大学医学部放射線科助教授永井隆でした。

爆心地に近い大学で右側頭部からの大出血で自らが危篤状態になりながらも被曝した人々を救護した記録を書き著したのが『長崎の鐘』という手記です。一日後に帰った家の台所で妻、緑さんのわずかに残った腰椎と骨盤の骨片とロザリオを発見します。

本の出版はGHQ(連合軍最高司令官総司令部)から許可が下りず、最終的には、日本軍のマニラ大虐殺(真偽不明)を記した本と合本のうえで出版を許可されたと言われています。

永井隆 (一九〇八〜一九五二)



◆後日、永井を訪れた歌手藤山一郎はそこで『長崎の鐘』をうたい永井を感動させました。二人の交流は永井の死まで続きます。永井は自分が作った短歌を送り藤山はこれに

旋律をつけ『長崎の鐘』を歌うたびにこの歌も披露したとのこと。披露したとのこと。

新しき朝の光のさしそむる

荒野にひびけ長崎の鐘

藤山一郎 (一九一〜一九九三)

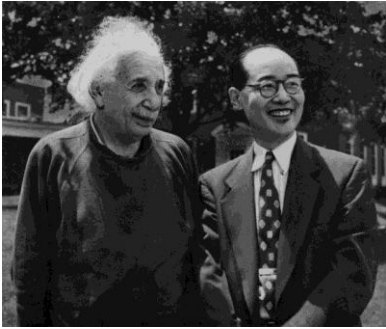


こころの罪を うちあけて
ふけゆく夜の 月澄みぬ
貧しき家の 柱にも
気高く白き マリア様
なぐさめ はげまし 長崎の
ああ 長崎の 鐘が鳴る

◇日本人初のノーベル賞を受賞した物理学者、湯川秀樹(1907〜81年)が、終戦期の1945年に書いた日記を平成二十九年十二

月二十一日、京都大基礎物理学研究所・湯川記念館史料室が公開しました。湯川さんが当時の日本軍の原爆研究にどうかかわっていたかがマスコミの関心の中心で、偉大な功労者の瑕瑾(かきん)を探し「実はこんな人でしかなかったんだ」と言いたそうな論調の記事もあり、「またか・・・」と虚しい気持ちになりました。

◆NHKラジオ第2放送で毎週午後8時半から『カルチャーラジオNHKラジオアークイブス』で『声でつづる昭和人物史』という番組をやっています。作家で「昭和史を語り継ぐ会」の保坂正康氏がNHKのアナウンサーといつしよに、その人の肉声を録音で聴きながら解説するという内容です。ちょうど1月8日から4回シリーズで「湯川秀樹」について放送していました。 アインシュタインと湯川博士



◇戦後、一九四八年、米国で湯川をむかえたアインシュタイン博士は「じぶんがつくった原爆で罪のない日本人をたくさん傷つけてしまった」と湯川の手を握り激しく泣いたと言われています。世界の科学者はアインシュタインの理論から原爆という大量破壊兵器が造られることを予想していたと言います。ナチスドイツが作る前に早く自分たちの手をつくるようにと亡命先のアメリカでルーズベルト大統領に進言したのがアインシュタインでした。

◆原爆の理論は当時物理学者には広く知られていたことで、『長崎の鐘』にも被災直後に永井隆は、これが原子爆弾なんだと認識しています。

◇この様に学者には知られていた事ですから、日本でも原爆を作る命令が軍部から出されてチームがつくられていたことは当然予想できます。湯川らがその中に参加していた事は今回の日記でも明らかです。

◆日本で原爆が作られなかったことは資金源の貧弱さが強調されていますが、それ以上に大切なことは、当時のこの日本のチームが科学に対する信仰と、科学者としてのプ

ライドと矜持の念を持っていて、原爆を造ってはならない、人殺しに科学を使ってはならないという決意があったらしいということです。この辺の事情は前述のNHKの資料からうかがい知ることが出来ます。

◇湯川さんの日記の内容が明らかにされるにつれ、そのことについての説明が進んで行くものと期待しています。

すなわち、敗戦で打ちひしがれていた日本国民に光明を見せ、希望を持ちましょうと励ましてくれた湯川さんが、70年後にもう一度、日本人に自信と勇気をもって立ち上がり、世界の平和のために尽くして下さいと声援するために、今の不安定な世界情勢にあるこのタイミングにあわせて日記が発表された気がするのです。雪の小林

