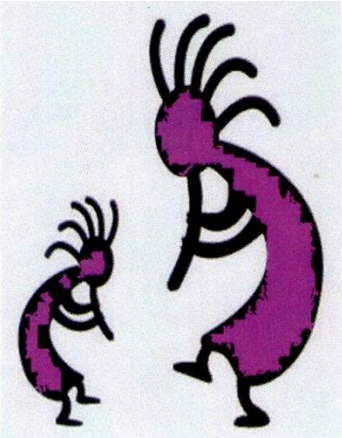


平成31年3月（No188）

医院だより

秋山医院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

三月　別名　弥生（やよい）、建申月（けんしんげつ）、季春（きしゅん）、花月、桃月、桜月

三月三日の内裏雛を紙で作り、この紙雛に一年にたまった穢れを背負ってもらって災厄を逃れるという習慣から禊月（みそぎつき）とも言った。暖かくなり眠気を誘うので夢見月（ゆめみつき）とも。

『三月の花』

桃、馬酔木（あせび、あしび）、山茱萸（さんしゅゆ）、沈丁花（じんちょうげ）、白木蓮、三椏（みつまた）、連翹（れんぎょう）、雪柳、辛夷（こぶし）、猫柳、土筆（つくし）、蒲公英（たんぽぽ）、蕗の薹（ふきのとう）、

『三月の言葉』

偉人とは大事をなす人であると思うのは大なる間違いである。偉人とは小事に忠実なる人である。小事に忠実なるがゆえに、その小事が積もりて、彼をして大ならしむるのである。小人他なし、虚偽（いつわり）の人である。万事をごまかす人である。何事をも完全になさんと欲しそのことを努めざる人である。ゆえに彼は生涯を費やして一事をも成就し得ないのである。

偉人たらんと欲するか？はなはだ容易である。すべてなんじの手に来たる事は、力を尽くしてこれをなすべしである。誠実そのことが偉大である。誠実をもって万事に当たりて、何びとも偉大たらざらんと欲するも得ない。世にいまだかつて誠実ならずして偉大なりし人のあったことはない。

（内村鑑三『続一日一生』二月二十三日）

『三月の暦』

三　日　ひな祭り、耳の日、新潟浦佐押合祭
六　日　啓蟄
七　日　消防記念日
八　日　国際婦人デー
十八日　彼岸入り
二十一日　春分の日、春分六時五八分、彼岸中日
二十三日　世界気象デー
二十四日　復活祭、彼岸明け
二十七日　京都表千家利休忌
二十八日　京都裏千家利休忌

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）
平成三十一年神宮館運勢暦（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、受付に保険証をご提示ください。

二、天皇即位式に関する診療について。

四月二十八日～五月六日までが休日に指定されますが、支障緩和のため、四月三十日（午前・午後）、五月二日（午前のみ）は通常通り診療を行います。

三、休診のお知らせ

三月三十日（土）はお休みです。

四、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
○ピロリ菌有無の検索と除菌
○CT、MRI、PETの予約
○胃カメラ・大腸カメラ
○肺炎球菌・帯状疱疹ワクチン

五、外来の一部予約制の利用について

外来の混雑でご迷惑をおかけしています。待ち時間を減らす努力はいつも心がけておりますが、救急や重症な患者さんが多く、全予約制は取れない現状です。どうしても時間の制約がおありの方にこれまで通り1時間2名ずつ、予約制で診療を行っています。前日まで受付けておりますので、電話でご予約ください。

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.raijin.com/kenko/

月	脂質異常症の治療
火	妊婦の歯科治療
水	生理の痛みと出血
木	味覚障害
金	子どもの急病/嘔吐
土	歯と歯の間にすき間が開いてきた

靴が鳴る

作詞　清水かつら
作曲　弘田龍太郎

一　お手(てて)つないで　野道をゆけば
　　みんな可愛い　小鳥になって
　　唄をうたえば　靴が鳴る
　　晴れたみ空に　靴が鳴る

二　花をつんでは　おつむにさせば
　　みんな可愛い　うさぎになって
　　はねて踊れば　靴が鳴る
　　晴れたみ空に　靴が鳴る

（大正八年）

明治三十一年深川で生まれたかつらの家の近くを流れる小名木川に沿って子どもたちで手をつなぎれんげの花を摘んで遊んだ記憶があり、後に住んだ埼玉県和光市を流れる白子川のほとりを散歩しているときに、この詩が生まれたという。

終戦直後のある日、かつらの家の前に進駐軍のジープが止まった。ジープから降りてきた。近所の人たちが驚き騒いでいると、ジープから降りてきたMP（憲兵隊）が家から出てきたかつらに向かって、『会えて光栄です』と言って握手を求めたのです。

戦前アメリカで名子役だった女優が日本語で吹きこんだ『靴が鳴る』のレコードを聴いていた米軍の将

校が隣接する朝霞キャンプ赴任したのを機に作詞者を訪ねてきたのだというのです。二人は夜を徹して酒を酌み交わしたと言われています。詩や歌が人の心を通わせ友情が芽生えたことは冷え切った現在の世界にも一筋の平和への希望を持たせてくれます。

学習研究社『私の心の歌　春』参考

けんこう（一一二）

花粉症について

はじめに

今では国民の約4分の1の人が花粉症にかかっていると言われています。せっかくの春の訪れも鼻水やくしゃみなどのうっとうしい症状に悩ませられて台なしと言う人も多いでしょう。今回は、花粉症についてまとめてみました。

一　花粉症とは？

花粉症のはなしはスギの話が中心になります。スギ花粉症はスギ花粉が原因で起こる花粉症で一度発症すると自然には治りにくい病気です。

自分に合った薬で症状を抑える治療が中心ですが、最近では、根治の可能性がある『アレルゲン免疫療法』が注目されています。

二　花粉症はどうして起きるのか？

体内に侵入した花粉に対して、体が起こす過剰な反応を花粉症と言います。

特徴は、

①毎年花粉が飛散する季節に症状が出現します。

②原因となる植物は様々です。

③スギ花粉が約7割を占めます。それは、スギ林の面積が森林の18％、国土面積の12％と広い面積を占めていることに関係します。

④花粉症の患者は年々増加しています。

16．2％（1998年）→26．5％（2008年）

三　花粉症が増えている原因は何でしょうか？

次のことが背景にあると考えられます。

①スギ花粉飛散量の増加

②累積患者数が増加（自然治癒が少ない）

③体質の変化（食生活や衛生環境の変化）

四　どんな植物が花粉症の原因になっているのでしょう？

季節別に原因になる植物の種類を挙げてみます。

・春（樹木花粉）
　スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカバ

・夏（イネ科草木花粉）
　カモガヤ、オオアワガエリ、スズメノテッポウ

・秋（雑草木花粉）
　ブタクサ、カナムグラ、ヨモギ

地域的には、

本州から九州では、スギ花粉、

北海道では シラカバ花粉

が多くなります。

五　花粉症の症状は？

鼻、眼、全身症状に分けて見てゆきます。いずれにしても、くしゃみ、鼻水、涙などの症状は花粉を体外に追い出そうとする反応なのです。

①鼻アレルギー症状

3主徴：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

②眼アレルギー症状

掻痒、眼瞼結膜充血、流涙、異物感

③全身症状

全身倦怠、熱感、寒気、頭痛、めまい

六　どうやって診断するのでしょうか？

項目だけ挙げておきます。

①問診

②鼻鏡

③皮膚テスト（皮内反応）

④血液検査（IgEの増加）

⑤鼻汁・涙液中の好酸球検査（増加）

⑥誘発試験

七　どんな治療法があるのでしょうか？

①薬物治療
通常やられている、抗ヒスタミン剤、ステロイドなどを使った、飲み薬、点眼薬、吸入薬はここに属します。

②手術療法
a **鼻粘膜焼灼手術**（レーザー焼灼）
b **鼻腔整復手術**
（鼻中隔彎曲症の整復）

③アレルゲン免疫療法＝**減感作療法**
最近話題になっているのがこの方法で、根治的治療にもなりうると考えられています。
a **皮下注射**
b **舌下免疫療法**
があります。
ある報告では軽症、無症状になった人が80％と言われています。2年以上かかり、行っている施設も限られているので治療を希望する場合は、あらかじめ電話をしてやっているかどうかをきいてから受診するのがよいでしょう。

八　セルフケア＝生活指導

自分ではどんなことに気をつけたらよいでしょうか？

花粉を回避するために

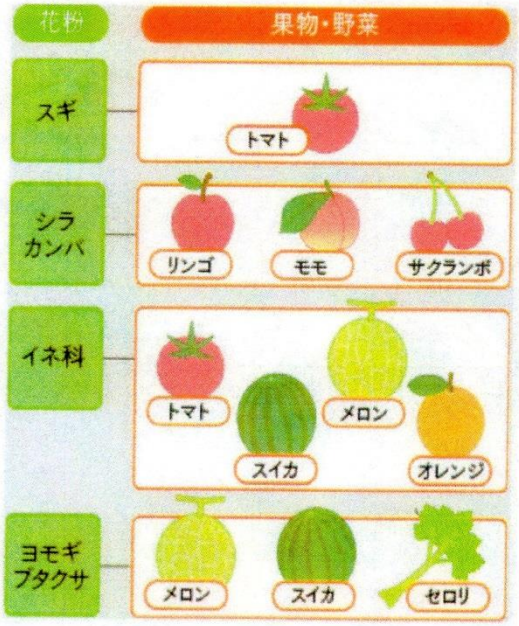
a 花粉情報に注意する。
b 飛散の多い日は、外出を控える
窓、戸を閉めておく、
c マスクやメガネ、帽子の使用
d 帰宅したら、洗顔、うがい、鼻をかむ
e 家の中の掃除も励行する

＊メガネとマスクの効果

目や鼻の粘膜での花粉の個数が減っていることがわかります。

九　最近の話題

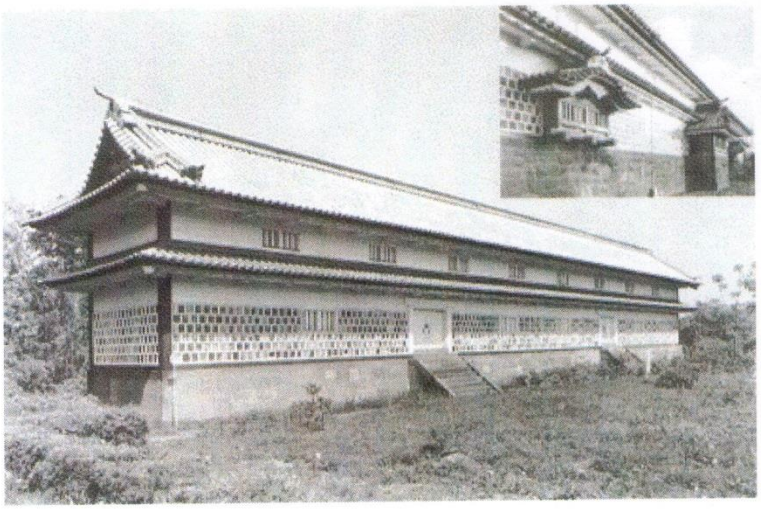
花粉症の人が、ある種の食べ物を食べるとアレルギー反応を起こすことがわかって来ました。これを
PFS…Pollen-associated Food allergy Syndrom
（花粉関連食物アレルギー症候群）
といい、注意が必要です。
分かっている例を図で示します。



院長のひとりごと（百五十九）

豆柿（マメガキ）

◇金沢城　三十間長屋



重要文化財　昭和３２年６月１８日指定

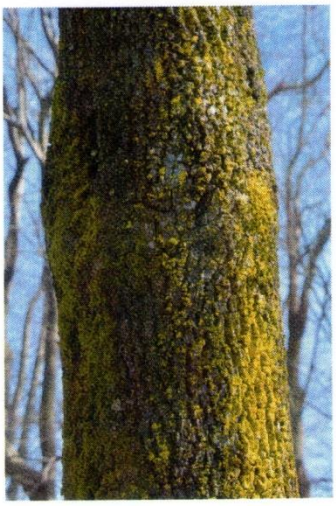
金沢城跡本丸附壇にある三十間長屋は、あまり人目につかない所でひっそり建っている。幅３間、長さ３６．５間余の２階建の土蔵で、屋根は南面入母屋造り、鉛瓦葺、白壁の腰に海鼠瓦を貼って石垣の上に建つのは、石川門と同様であり、二階の腰にも鉛瓦葺の庇を付けている。背面には出窓を３ヶ所設けているが、中央の出窓は基礎石積みの上にのり、屋根は入母屋造り。両脇の出窓は、石川門の出窓と同じ唐破風の屋根にしている。

安政５年（１８５８）に再建されたもので、金沢城にはこの他に全部で１４の長屋があったと伝えられている。

もとは軍備倉の堅固な造りで、千飯（ほしいい）が貯えられていたというが、後に鉄砲蔵とも呼んだらしい。この様な堂々たる蔵が至る所に建ち並んでいた金沢城の往時の壮観は、想像するにあまりあるが、現存する金沢城の遺構は石川門とこれのみで、まことに貴重な建造物である。

昭和６０年「石川県の文化財」より

◇写真に見る空き地は今では整地されており、対面して数種類の木々からなる疎林がある。その中に１本、黒っぽい幹でひょろひょろと立つ、見栄えの冴えない木があった。『マメガキ』という表記の名札を見ていくつかの記憶がよみがえってきた。



◆わたしの生家の北側で隣家との境近くに直径４０センチほどの豆柿の木が桐の木と並んで立っていた。幹は黒くごつごつとしていて触られるのを拒んでいるような木だった。直径２センチほどの丸く薄茶色の実がなり、たまに落ちているのを口にすると薄いがよどんだ甘みでとても美味しいと言えるものではなかった。いったい自分の家にはどうして甘柿の木がないのかとよその家を羨んだ。

◇柿の木の枝は折れやすく、どこそこの家の某が落ちて死んだとかいう話が村に伝わっていて、木のぼりが好きだった私が別種の柿の木に登っていると、見つけた母が木の下までやってきて必ず『降りろ、降りろ』と声をかけたものであった。

◆しかし、この柿の木は大きな実を実らせ、収穫して樽柿にすると、甘柿とは違った美味しい柿となった。もともとは小さな実の柿の木に接がれて育ったもので下の枝にはゴルフボールくらいのが生った。これは下から手を伸ばせば採れた。夕飯がすんでいろりを囲んで大人が世間話をしているのを聞きながら、木の燃えさし近くのぬくばい（温灰）のなかに柿の実を埋めてじわじわ熱すると柿汁が音を立てて噴き出した。表面の皮が取れ実の表面が焦げてきたら、口に入れると独特の甘みがした。

しかしこんな食べ方をしている人には今まで会ったことがない。

◇豆柿は、煮ても焼いても食えないヤツと思っていたが、子どもの頃に大きな樽に絞った汁が蓄えられているのを父が見せてくれ、和紙にこれを塗って笠や合羽を作ったのだと教えてくれた。

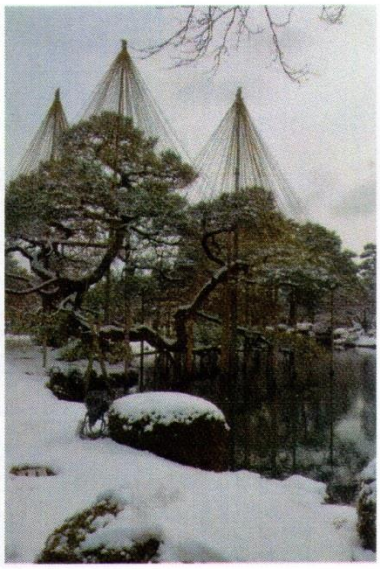
◆タンニンを主成分とした柿渋はしぼり汁を1年2年と熟成させて出来あがる。紙、布、糸、木材を補強し防水、防腐剤として用いられ、漆より安価なため庶民的な民族工芸品などに多く用いられ、魚網、釣り糸にも使われていたという。

◇二十歳で家を離れ、半世紀を経た今、いつの間にかこの木は伐採され名残りは何もない。ところが、三十年くらい前に父にねだって、宮大工をしていた父の従兄に文机を作ってもらったことがあるが、それにマメガキを使ったと聞いている。あの木がこういう形で残っていてくれたことが今になると因縁めいて不思議でありがたい気がする。

◆色が黒くて風采が上がらず庭木のように褒めそやされることもなく、時代が過ぎれば邪魔にされ切り倒された豆柿の木が、いまとなると子ども時代のことを想い出すよすがとなっているとは面白いものである。

◇とりわけ祖父や父から愛された私の長姉が思いもよらぬ悲しい生涯を金沢で閉じた。昨年の十月、新潟の嫁ぎ先で倒れていたのを金沢で暮らしていた息子がたまたま家に立ち寄って発見し、金沢につれて帰った。金沢の病院に入院し、小康をえて老人施設へ、しかし十二月吐血して別の病院へ入院した。知らせを聞いて、十二月二十三日に、サンタクロースのつもりで訪ねると、4人部屋に2人だけの部屋で、中心静脈栄養の点滴につながれていたが、必要カロリーの半分しか補給

されていなかったので容易ならざる状態であることがわかった。



◆二月十日に家内と見舞いに行った時には、すっきりした頭と顔で病人とは思えない程であった。祖父の話題になり、『じい様は大きいことをした人だったなあ、米を一俵炊く釜を作ろうとして煉瓦を積んで窯を作ったが使われずじまいになったっけ。私はあの赤い煉瓦が隠亡屋（火葬場）のようで子どものころ、怖いと思ったっけなあ・・・仕事と言っては次から次と、段取りを立てておいて、さっさと済ます人だったな、役場から帰って家の石垣を曲がるともう役所着を脱ぎ始め家に入るとすぐに仕事着に着かえて家の仕事を始めたものだったと前の家のばあ様が話してくれたっけなあ。』

一俵とは知らなかったが、一斗（15kg）用のひびが入った釜が土蔵のなかにおいてあるのを私も見たことがある。明治になって村が総出の共同作業の機会が多くなったので、炊き出しを一気にやろうとして考えたことの名残だったか、後代の人に祖父の二大失敗のひとつと笑われたという。

◇姉は生き字引のようにあれやこれやと話し、家の興亡や、姻戚関係、人物批評まで語ってくれた。私が自分のルーツを探るときの大切な図書館のような存在であった。

姉に家内が寄り添い私が写真をとり、姉とわたしの写真を撮り、わたしと家内の写真のシャッターを姉に圧してもらった。

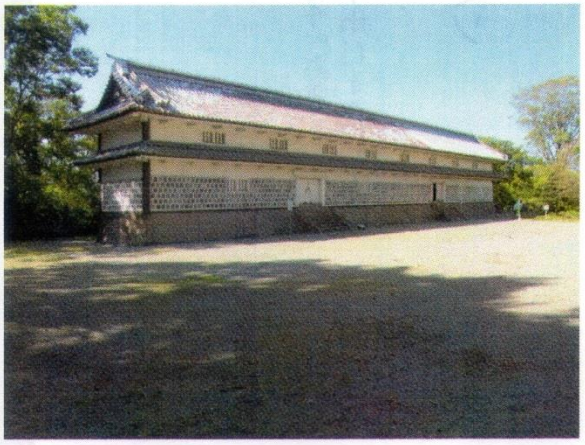
◆また会えることを願いつつも、栄養点滴と一緒に、鎮痛用の麻薬の小さなボトルが吊り下げられているのを見て、麻薬なしでは苦痛がコントロールできないことを知り不安だった。

◇病院を出て、雪の兼六園から金沢城を家内と二人で歩いた。秋に金沢城の三十間長屋までひとりで歩いた。そこに豆柿の木を見つけて無性に懐かしく思ったところである。

このたびの訪れでは、豆柿の木と同じく男勝りで、武骨で無愛想でどんな環境、運命にも泣きごとを言わない、不義、不正、曲がったことには絶対妥協しない姉の生き方が柿渋を生じる豆柿に重なって見えた。これを見るたび姉を想い出すだろうなと思った。

◆私たちが訪れて四日後、十六歳年上で、わたしの、もう一人の母親のような存在だった姉はこの世を去った。

◇「人の一生は不可解」の思いを遺して逝った姉の疑問と課題をわたしも抱えて歩んでいこうと思う。再会の日まで。



現在の三十間長屋