



医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

六月 別名 水無月(みなづき)・建未月(けんびげつ)・

季夏(きか)・焦月(しょうげつ)・晩夏・長夏・常夏・炎陽・
積陽・小暑・極暑

古代からいろいろな思いを込めて名前が付けられてきたことがよくわかります。

水無月の田毎に鶯を点じけり

長谷川かな女

六月に綺麗な風の吹くことよ

正岡子規



ハナシヨウブ (潮来)

『六月の花』

花菖蒲、紫陽花(あじさい)、さつき、立ち葵、銭葵、雪の下、どくだみ

『六月の言葉』

『衣替え』 平安時代は四月一日と十月一日に夏服と冬服を着替えると定めてあったが、現在では六月一日と十月一日で行われている。もともと中国の習慣。

『麦嵐』 刈り取りを待つ麦畑の麦の穂を揺らしながら吹き渡って行く風を「麦嵐」または「麦の秋風」と呼びます。

『路地の日』六月二日は六(ろ)と二(じ)で、「路地の日」と呼びます。長野県下諏訪の「路地を歩く会」が路地の良さを見直そうと作った日です。路地は 表通りから見えない町の素顔に出会える散歩道です。

『稽古はじめ』芸事の稽古はじめを六歳の六月六日に始めると、上手になると言われています。ゆびを折り数えて行くと六で小指が立つので『子が立つ』ということ縁起が良いのだと。

『父の日』 六月の第三日曜日は父の日です。アメリカのワシントン州で、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か。

『六月の暦』

一日 電波の日、写真の日、気象記念日、衣替え

二日 横浜開港記念日・本能寺の変

四日 歯と口の健康週間、伝教大師忌

五日 芒種

十日 入梅、時の記念日

十五日 チャグチャグ馬ツコ(盛岡市)

十九日 父の日、桜桃忌

二十一日 夏至

二十三日 オリンピックデー

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)、

平成二十八年神宮館運勢暦(神宮館)

日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)

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、当番医は七月三日(日)、八月七日(日)

三、特定検診、胃がん検診が始まります。

六月一日～十一月三十日まで

四、秋の休診お知らせ

九月十七日(土)二十日(火)二十一日(水)

を休診させていただきます。従って、医院は

十七日～二十二日まで六日間休み

となりますのでお間違えないようお願い致します。

五、第十四回開院記念コンサート

七月二十一日(木)七時から。お楽しみに。

フルート 鶴淵千景さん

ピアノ 田中悠一郎さん

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。前日までに受付でご予約ください。

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.rajin.com/kenko/>

秋山医院 開院14周年 記念コンサート

日時:平成28年7月21日(木)
19時～
場所:秋山医院待合室

演奏者
フルート: 鶴淵千景
ピアノ: 田中悠一郎

✿あなたに逢いたくて✿

✦ ソナタ 作品24 より 第一楽章/ベートーベン
✦ 組曲/シャルル・マリー・ヴィドール
その他

曲目に変更する場合がございます
予めご了承下さい

月曜	歯がしみる
火曜	歯並びが気になる
水曜	唾液のはたらき
木曜	歯が痛い時の応急手当法
金曜	ブリッジのお手入れ法
土日	こどもの歯ぎしり

夏の思い出

作詞 江間章子
作曲 中田義直

一 夏がくれば 思い出す

はるかな尾瀬 遠い空

霧のなかに うかびくる

やさしい影 野の小径(こみち)

水芭蕉の花が 咲いている

夢みて咲いている 水の辺(ほとり)

石楠花(しゃくなげ)色に たそがれる

はるかな尾瀬 遠い空

二 夏がくれば 思い出す

はるかな尾瀬 野の旅よ

花のなかに そよそよと

ゆれゆれる 浮島(うきしま)よ

水芭蕉の花が 匂っている

夢みて匂っている 水の辺り

まなこつぶれば 懐かしい

はるかな尾瀬 遠い空

1949



けんこう (八十二)

熱中症

はじめに

毎年五月ごろから熱中症で受診する人がでてきます。軽症から重症までさまざま、治療期間も1日で回復する者から1週間以上かかり、なかには死に至る例もあります。熱中症の正体を知ることです必ず防げる病気です。是非今年も熱中症に関心を持って夏を健康に過ごして下さい。

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、

①予防法を知っていれば防ぐことができ、

②応急処置を知っていれば救命できる

ことなのです

二、熱中症ではどんな症状があるのでしょうか？

- ・めまい・失神
- ・意識障害・痙攣
- ・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
- ・手足の運動障害
- ・高体温など

三、熱中症を引き起こす条件とは？

環境面、身体面、行動面の3つに分けて考えると分かりやすいでしょう。この条件が重なるると熱中症を起こすリスクが増えます。予防としてはどれかを外すように工夫することです。環境面の整備は必ずしも個人だけでは改善できず、みんなで協力し合わなければならぬことでもあります。

1 環境面

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った室内

2 身体面

- ・高齢、乳幼児、肥満
- ・持病(糖尿・心臓)
- ・低栄養状態・脱水状態(下痢など)
- ・体調不良(二日酔いなど)

3 行動面

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間屋外作業

四、熱中症に対する現場での応急処置・対応

1 熱中症の危険信号

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚(まったく汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ずきんずきんとする頭痛
- ・めまい・吐き気
- ・意識の障害(応答が異常、呼びかけに反応がないなど)

2 熱中症を疑ったら何をすべきか？

- 1 涼しい環境への避難
- 2 脱衣と冷却
- 3 水分・塩分の補給
- 4 医療機関への搬送



五、医療機関への搬送

医療機関への情報提供が大切です。

熱中症は症例によっては急速に進行し重篤化します。

医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に、検査と治療が迅速に開始されるようにその場にいたもつとも状況がわかる人が医療機関までに付き添っていき、発症までの経過や症状などを伝えることが大切です。

六、熱中症の予防

<p>室内では・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節 ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 ▶ 室温をこまめに確認 ▶ WBGT値*も参考に 	<p>外出時には・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 日傘や帽子の着用 ▶ 日陰の利用、こまめに休憩 ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
<p>からだの蓄熱を避けるために</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす 	
<p><small>*WBGT値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数</small></p>	

院長のひとりごと(百二十七)

◇ 昨年、平成27年十月に群馬県医師会主催の緩和医療に関する研修会があった。緩和とは、末期(がん)のさまざまな症状を和らげることで癌性疼痛から精神的あるいは霊的苦痛にまで及ぶ。私が医師になったところから比べると、格段に進歩している分野である。

◆ 開業医として働いていると新しい知識や技術についていけなくなることが多く、このような研修会があると出来るだけ参加しているように心がけていたが、久しぶりの参加であった。日曜日の朝から夕方までのびっしり詰まったスケジュールに80人くらいの参加があっただろうか？



◇ この会に参加すると診療報酬上でも加算が請求できるということを知ったのだが、参加者の意識は私と同じく新しい知識に立ち遅れずに着いて行きたいということが大きな理由だと考える。

◆ それにしても70歳も間近になると、医師会講習会の講師は、ほとんど自分の子供の世代の先生が担当されていることが多くなり不思議な感覚になる。これは不快な感覚ではなく、若い世代がどんどん力をつけていることを喜んでいて自分が好ましく思っている、それである。父と息子が、母と娘が相競い、子の世代に追い越されて、その成長を喜ぶ気持ちに近い。



潮来嫁入り舟

まだ自分が若造の時代に、熱心に話を聞いてくれた先輩や、年長の患者さんとの年齢を越えた交流に対する郷愁もあるのかも知れない。

◇ 全体での講義のあと、7、8人のグループに分かれてもつと突っ込んだ討論に入る。全体での聴講は受け身的にただ聴いていけばよいので、居眠りもかまわないが、グループでの討論は話題に積極的に参加する必要があり、私には苦手な分野であった。

◆ 一人の年輩の先生が参加されていて、ひとつひとつの話題にどう反応されるのか私は関心を持って伺っていると、実によく対応されたり疑問を提供されたりするので、この先生も高齢ながら実際に緩和医療に携わっておられることが察知できた。緩和医療は知識もさることながら体力と情熱がなければ続かない分野であるからである。

◇ 実に長かった研修会の終りに、この先生が、参加者の代表として、私がある時に感じた感謝の気持ちそのままを話してくださいました。実に納得のいく謝辞だったので私は胸を打たれた。

先生は今回参加者のうちで最高齢の方であり、90歳を超えておられた。

◆この様なお方がまだ現役で、特に在宅末期医療に携わり、死を前にした患者さんの苦痛を軽くしてあげたいと、先進の知識を求めて研修会に参加されている姿に頭が下がる。

私が最初に講師の先生に感じていた子供の世代の感覚どころではなくこの先生にとつては、孫の世代にあたるのである。日本の医療はこの様な先生がいてくれることにより下支えされていることに畏敬の念を感じた。



◇近年の『医療の商品化政策』は、日本の先進医療、先進技術で外貨を稼ごうとすることにだけとらわれているが、足元を見る能力のない者が定めるこの様な雑なやり方は、『米（こめ）』に対する浅薄な農業政策同様、日本人に対する医療を減ぼしてしまう恐れがあり、国のみならず国民の覚醒を期待したい。

