

医院だより

令和 7 年 9 月 (266)

秋 山 医 院

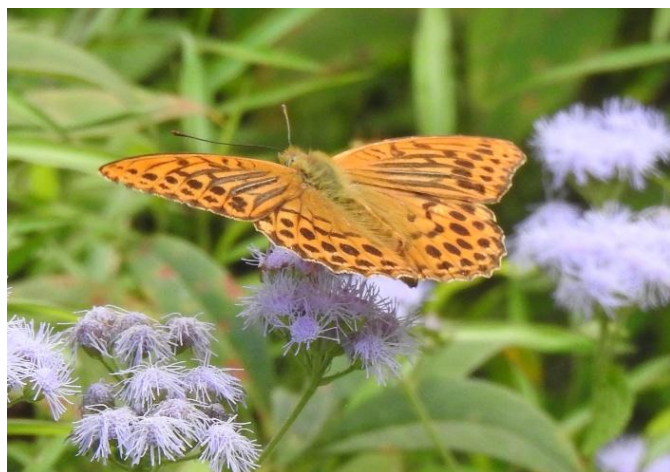
藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

長月

別名 菊月、菊咲月、菊の秋、色どる月、紅葉月、梢の秋、寢覚月、稲刈月、小田刈月、紅樹、玄月

陰暦九月の異称で、陽暦の十月上旬から十一月上旬にかけての候にあたる。長月の語源は、夜が長くなるころなので、「夜長月」を略したものだという説と、「五月と九月は長雨のときで「ながめ」と称する物忌の月だ」という説があるがはっきりしない。



フジバカマにヒヨウモンチョウ

目次(ページ)

- 1、九月の異称、九月の花、九月の言葉
- 2、九月の暦、お知らせ、診療案内
健康テレフォン、
- 3、大岡 信選集
けんこう(百八十八)
- 4、院長のひとりごと(234)
「桔梗」の想い出から
- 9、特集 話題の食中毒

群馬県感染症発生動向調査より

菊の宴、紅葉狩、後の月など、秋たけなわの行事がつづき、また灯火親しむ読書の季であり、秋の名残を惜しむときでもある。

長月や備後表の下駄買はむ 鈴木真砂女

(講談社「カラー図説日本大歳時記」)

『九月の花』

彼岸花、菊、ダリア、秋海棠(しゅうかいどう)、釣船草(つりふねそう)、芙蓉、松虫草、半魂草(はんこんそう)、吾亦紅(われもこう)、薄雪草、宮城野萩、桔梗(ききょう)、女郎花(おみなえし)、藤袴(ふじばかま)、南蛮煙管(なんばんきせる)、芒(すすき)

『九月の言葉』

だから、悪意、偽り、偽善、ねたみ、悪口をみな捨て去って、生まれたばかりの乳飲み子のように、混じりけのない霊の乳を慕い求めなさい。これを飲んで

成長し、救われるようになるためです。あなたがたは、主が恵み深い方だということを味わいました。(ペトロの手紙一第二章一―三節)

神はその限らない恵みをもって、神の子であり人類の王であるイエスキリストによって、私のために救いの道を開かれました。それにより私は感謝しつつ日々その恩恵に浴しているものでございます。しかしこのように申したといっても、私がすでに完全無欠の人になったというわけではありません。罪によって生まれた私のことですから、私が天使のような純白無垢の人となりうるのは、なお永い後のことでありまして、多分私の肉体が腐敗に帰したのちのことであろうと思います。しかし恢復がすでに私のうちに始まったこと、その一事は、私の少しも疑わないところであります。私は確かにイエスキリストの医癒(いやし)の力を感じます。

内村鑑三「二日一生」八月二十四日

「九月の暦」

- 一日 防災の日、関東大震災記念日、富山八尾風の盆
- 四日 櫛の日
- 七日 白露
- 九日 重陽、救急の日
- 十日 二百十日、川中島の合戦(一五六一)
- 十四日 キャスリーン台風(一九四七)

- 十五日 敬老の日
- 十六日 鎌倉鶴岡八幡宮流鏑馬
- 十九日 子規忌(明治三十五年)
- 二十日 彼岸入り
- 二十三日 秋分の日
- 二十四日 結核予防週間
- 二十六日 彼岸明け
- 二十九日 曹洞宗両祖忌、クリーニングの日
- 本居宣長忌(一八〇一)

お知らせ

一、マイナンバーカードでの受付ができます。カードは保険証の代わりになります。将来的には医療機関は他院での処方や特定検診結果もここから知ることができます。まだマイナンバーカードがない方は、月の最初の受診時には、「資格確認書」をご提示ください。

二、診療案内

4月から診療時間が変わりました。
木曜日は休診日となりました。
『午後診療』では予約診療もおこなっています。
予約は電話でも受付できます。

『診療内容』

- 一般外来診療
- 往診・在宅医療(ご相談ください)
- 骨粗鬆症の診療 ○ ピロリ菌の診療
- CT、MRI、PETの予約
- 胃・大腸内視鏡
- 肺炎球菌・带状疱疹ワクチンなど

三、群馬県保険医協会二十四時間健康テレホン

<http://www.rajin.com/kenko/>

電話〇二七―二三四―四九七〇

月	爪のみずむし
火	噛む力を鍛えましょう
水	自律神経失調症
木	歯科からみた顔のゆがみ
金	骨折の予防と治療
土日	带状疱疹ワクチン

大岡 信著 『折々のうた』(秋のうたから)

秋風や唐紅(からくれない)の咽喉仏(のどぼとけ)

夏目漱石

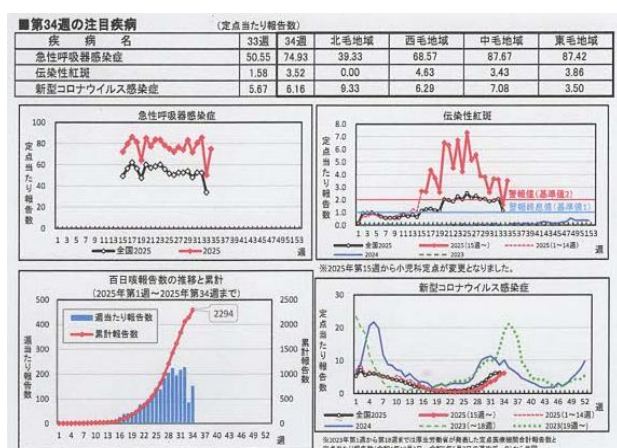
「漱石全集」「修善寺日記」所収。漱石は長らく神経衰弱と胃病に苦しんだ。明治四十三年八月、療養に出かけた伊豆修善寺で大吐血し、仮死状態に陥る。この体験は彼の思想と作品に一大転機をもたらしたが、俳句についても同じだった。これは吐血後の静養中に作った一句。彼は病床でこのような自己像に絶えず向き合い、あるいは追いかけられていたのだらう。心の中に見ている自分自身の修羅の像が、すなわち「紅の咽喉仏」に他ならなかった。

糸瓜(へちま)咲(さい)て痰のつまりし仏かな

正岡子規

「子規全集」所収。子規庵には去痰の薬用と日除(よ)けを兼ねて糸瓜棚がつくられていた。晩夏・初秋のころへちまは真黄色の花を咲かせる。明治三十五年九月十八日、子規は痰がつまって声も出なくなつた。もうへちまの水も役には立たないだろう。これは仰向けに筆を走らせた絶筆三句の最初の一句。子規はすでに死んだ人、つまり「仏」として自分を描いている。この自己客観の余裕と胆力に、多分子規の生涯が要約されていた。十九日未明没。

けんこう(百八十八)



群馬県感染症発生動向調査より(34週)

(群馬県衛生環境研究所感染制御センター)

★百日咳(注1)の報告が続いています。激しい

咳症状がある場合や症状が長引く場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。生後2か月を迎えた方は五種混合ワクチン等の定期接種を受けましょう。

★伝染性紅斑(注2)の定点当たり報告数が、

引き続き警報レベルとなっています。原因となるウイルスはアルコールが効きにくいいため、手指は石けんと流水でよく洗いましょう。

★新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎の報告が続いています。咳エチケットを心がけ、

冷房使用中でも30分に1回、数分間の換気を行いましょう。

注1 百日咳 原因 百日咳菌、子供に多い。5種混合

ワクチンの定期接種で患者数は減っている。大人でワクチンの効果が薄れた人に感染することあり。主な症状は咳、鼻水、目の充血。短い咳が連続して、吸気時にヒューヒュー音が聞こえる。早めに医療機関へ。小児科、呼吸器内科へ。

注2 伝染性紅斑 原因 ヒトパルボウイルスB19
両頬の赤い発疹からリンゴ病と呼ばれます。

ハナトラオとミズヒキ



■第34週までの全数類型別報告数							
二類	34週	累計	2024年累計	五類	34週	累計	2024年累計
結核	5	136	207	アเมอร์バ赤痢		2	8
※2025年累計136例のうち、55例は届出基準の「無症状病原体保有者」です。				ウイルス性肝炎		4	9
三類	34週	累計	2024年累計	急性脳炎		6	28
細菌性赤痢			1	急性脳炎		6	4
腸管出血性大腸菌感染症	4	107	170	クリプトスポリジウム症			1
バラチフス			1	クロイツフェルト・ヤコブ病	1	3	1
四類	34週	累計	2024年累計	劇症型溶血性レンサ球菌感染症	1	16	34
E型肝炎		13	17	後天性免疫不全症候群(HIV感染症を含む)		9	15
A型肝炎		1	4	侵襲性インフルエンザ感染症		5	3
エキノコックス症		1	0	侵襲性肺炎球菌感染症		27	23
チクングニア熱		1	0	水痘(入院例)		6	5
つつが虫病		2	9	梅毒	2	64	202
デング熱		1	2	播種性クリプトコックス症		4	0
日本紅斑熱			1	破傷風		2	2
日本脳炎			1	バンコマイシン耐性球菌感染症		1	1
マラリア			1	百日咳	151	2284	34
ライム病		1		麻疹		4	0
レジオネラ症	3	32	48				
レプトスピラ症			1				
動物の感染症(獣医師による届出)	34週	累計	2024年累計				
鳥インフルエンザ(H5N1又はH7N9)			2				

注)①診断日を基準に集計。 ②当該週以外の週で、新規届出及び取下げがあるため、報告数(累計)は増減します。

■第34週までの全数類型別報告数							
二類	34週	累計	2024年累計	五類	34週	累計	2024年累計
結核	5	136	207	アเมอร์バ赤痢		2	8
※2025年累計136例のうち、55例は届出基準の「無症状病原体保有者」です。				ウイルス性肝炎		4	9
三類	34週	累計	2024年累計	急性脳炎		8	28
細菌性赤痢			1	急性脳炎		6	4
腸管出血性大腸菌感染症	4	107	170	クリプトスポリジウム症			1
バラチフス			1	クロイツフェルト・ヤコブ病	1	3	1
四類	34週	累計	2024年累計	劇症型溶血性レンサ球菌感染症	1	16	34
E型肝炎		13	17	後天性免疫不全症候群(HIV感染症を含む)		9	15
A型肝炎		1	4	侵襲性インフルエンザ感染症		5	3
エキノコックス症	1	0		侵襲性肺炎球菌感染症		27	23
チクングニア熱		1	0	水痘(入院例)		6	5
つつが虫病		2	9	梅毒	2	64	202
デング熱		1	2	播種性クリプトコックス症		4	0
日本紅斑熱			1	破傷風		2	2
日本脳炎			1	バンコマイシン耐性球菌感染症		1	1
マラリア			1	百日咳	151	2204	34
ライム病			1	麻疹		4	0
レジオネラ症	3	32	48				
レプトスピラ症			1				
動物の感染症(獣医師による届出)	34週	累計	2024年累計				
鳥インフルエンザ(H5N1又はH7N9)			2				

注)①診断日を基準に集計。 ②当該週以外の週で、新規届出及び取下げがあるため、報告数(累計)は増減します。

院長のひとりごと(二三四)

桔梗(ききょう)の想い出から

◇九月になると、桔梗のことを想い出す。平成十九年七月号(四十九号)でも取り上げましたその時の桔梗が、今年は暑かったせいか、花弁は少し色褪せてはいるが、もう二十年余も、毎年この時期には花を咲かせて興趣を誘ってくれています。



ヤマジノホトトギス



(九月十日の写真)



(四十九号の写真)

◆私が中学2年生(1961年)の9月のこと、近所の一年先輩が、自分で収集していた切手を家の庭先で見せてくれたのです。

「月に雁(歌川広重)」

「見返り美人図(菱川師宣)」

などの、当時から収集家の間ではかなり高価に取引されるという有名な切手なども併せて見せてくれました。私は切手の値段よりその絵のすばらしさに目を奪われてとりこになりました。



見返り美人



◆先輩が教えてくれたのは、そのころひと月に一回、その季節の花をデザインした切手が販売されるので集めてみないか、ということでした。見せてもらったのがその月発売の「ききょう」の花の絵が描かれている切手だったのです。

◇教えてもらったことがもう一つありました。記念切手の値段で一番高価なのは、「使用済みの切手」だということです。

◆「え、どうして？」と問い返すのを待っていた、とばかりに、

「使用済みの切手といっても、その切手の発売日の日付がスタンプされている切手だよ」と。「なるほどなあ」とわたしも納得。物の値段はそのものの本来の役目以外にも、希望する人の価値観で決まってくるものなんだと、珍しく素直に納得できました。

◇この年に発売された花切手をまとめてみました。

- 一月 水仙(スイセン)
- 二月 梅(ウメ)
- 三月 椿(ツバキ)
- 四月 山桜(ヤマザクラ)
- 五月 牡丹(ボタン)
- 六月 花菖蒲(ハナシヨウブ)
- 七月 山百合(ヤマユリ)
- 八月 朝顔(アサガオ)
- 九月 桔梗(キキョウ)
- 十月 竜胆(リンドウ)
- 十一月 菊(キク)
- 十二月 山茶花(サザンカ)



◆この先輩のお家は、代々私塾を開いており、深思温厚な人を多く輩出していました。私の先輩はその中でも特に絵画と書道に際立って優れた方でした。

氏が小学校に上がる前、下に妹さんが生まれてまだものごころもつかぬころ、母親が亡くなられ、父親が一人で子供を育てるという苦難に襲われました。

◇そのようなことがあり、優秀の誉れ高かったお兄さんたちも中学を卒業して東京に就職し、男子で一番下の先輩だけが高校を卒業してから東京に出て行かれたのです。

◇高校卒業以来私も生まれ故郷を離れ、正月に戻ったとき、先輩が同学年や上下一、二年生違いの友人数人と部落の集會場で宴会をやって歓談し

6でいることを聞きましたが、時間が合わずに、私は一回も出席する機会がなかったことを今では大変悔んでいます。

◆東京に出られて、十数年経ったころでしか、脑梗塞で半身不随となり、仕事もできなくなった、と私が帰省したときに母から聞きました。それでも先輩は新年の集まりには出席していたといいます。

◇私が藤岡に医院を開業して、数年したころ、受付事務が

『なんと言っているかわからないのですが、先生とおはなしがしたいという人から電話なんですけど』

と言った電話を回して来たことがありました。それがなんと、幼馴染その先輩からの電話だったので驚きました。後遺症で言語（構語）障害があり、確かに初めての人が語っていることを理解するのは困難だったであろうと受付の狼狽ぶりには同情しました。

◆新潟のなかでも南魚沼地方の独特の方言で、

『医院を開業したと聞いたので、どこに聞いたらよいかと考え、藤岡市の消防署に聞けばわかるだろうと考え、そこへ電話をして、番号を聴いて電話したのだ』と捜しあてたことを嬉しそうに話してくれました。

子供のころのいろんな出来事を話してくれ

て、私も懐かしさに感動しながら会話を切るのを惜しみました。

◇その後も数回電話をかけてきてくれましたが、次からは受け付けも話し方だけを聞いて（この人だと知ると）名前は確認せずにすぐに私に電話をつなぐようになりました。

◆年賀状のやり取りも始まり、二、三年であろ
うか、奥様から突然、先輩の訃報を受け取る
ことになってしまったのです。

この方は、どんなに大きな人になるのだろう
と、私の母も期待していた人でした。こんな
ことでこの人の人生がもう終わるなんてこ
とは信じられなかったのです。

◇一昨年、私の実家に住む人がいなくなり、雪
で倒壊する憂き目は見させたくないと思案
した結果、思い切って住居の方は整理しまし
た。現在は土蔵が残るだけとなり、住居跡が
広く雑草を茂らせています。

◆村で物知りで有名な百歳に近い老爺が、あ
る日、高棚川（こうだながわ）信濃川、魚野
川の支流）の堤防を歩いているとき、川沿い
に洪水による崩壊予防に植えられていた樺
（けやき）や杉林の木の根元で、一抱えの小
さな我が家のお地蔵様を見つけたというの
です。

◇家が絶えても人目につかないこんなところで
は地蔵様がかわいそうだと、同じく村の歴
史を勉強している仲間に声をかけ、人目につ
くところへ移動してやろうということになっ

たというのです。そして相談の結果、藤岡の私の
ところまで連絡して来てくれたのでした。

◇打ち合わせたその日に六人の人が集まり、私が
地蔵様を抱えて、新しく通った道の反対側に祀
られていたお稻荷さんの前までの200メートル
くらいを運び、皆で一緒にお祀りをしてくれま
した。

その時の思い出話の中で、二学年年上の先輩が、
「この部落は小学校でも中学校でも一番小さな
校区で、周りの部落からいつも馬鹿にされていた
けれど、Sさん（一年先輩の方）とNさん（私のこ
と）と二代続けて中学校の生徒会長がこの一番小
さな部落から出たので、気分が良かったなあ」と
言ってくれたのです。それを聞いて私も忘れてい
たことを「あ」と、想い出しました。

◆Sさんは中学生とは見えないほど落ち着いた方で
あったのでいかにも生徒会長然として働かれまし
たが、ご自分が卒業年度になり任期が終わりが
間近になった時に、わたしに

「次をやれ」

と言って推薦してくれたのでした。およそ自分
は思いもしなかったことでしたが、こんなつなが
りが無かったら、自分から望むことはなかった
し、わたしにはあり得なかった経験をさせてもら
うことになったのでした。

◇ああ、そういうことだったのだと、氏が亡くなら
れてからようやく気づかされて驚いているあ
りきまでした。自分の生涯では実に会い難いこ
方との交流が子供のころからつながっていたこと

をまさに奇跡のようなことでありがたく想い出しています。

◆若くして起きてしまった卒中という不運とあまりにも早い最期を思うにつけ、

自分としては、この方のように苦難、困難から逃げまどわず、この方の分まで生きて、氏が支えてくれた期待に沿う行き方をしてみようと言暮れての決心を身に課しました

教わったこと

① 切手収集と美への関心

② どんな物事にも動じないこと

③ 健康は当前のことではない、恵まれたことを大いに感謝すべきこと

④ 地蔵様が村に残って働いている多くの世代の人たちと交流を再開させてくれたこと。

⑤ 苦難を恐れるな、逃げずに耐えること
 などでありましょうか？



ツリフネソウ（赤城自然園）



ノウゼンカズラ（赤城自然園）



シロヨメナ赤城自然園



芝生広場の木道（赤城自然園）

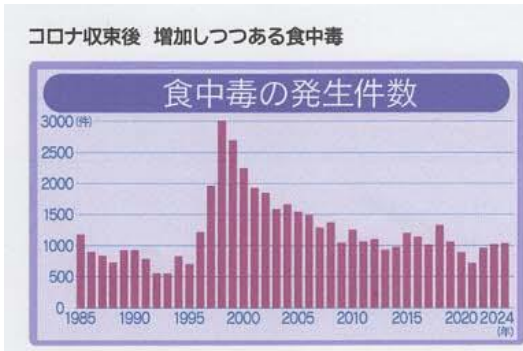
特集 話題の食中毒

令和6年の食中毒件数は103件でした。なかでも寄生虫のアニサキスや細菌のカンピロバクターが原因の件数が多くありました。

「アニサキス」の食中毒は急増していて、魚介類を食べて消化器症状を起こす「アニサキス症」に加え、アナフィラキシーなどのアレルギー症状が起きる「アニサキスアレルギー」が増えていることが特徴です。

「カンピロバクター」の主な感染源は「肉」です。さらに生水からの感染にも注意が必要です。神経疾患である「ギランバレー症候群」の30%がカンピロバクターの感染後に発症していることが分かりました。

A 食中毒の発生件数



厚生労働省の「食中毒発生状況」によると、食中毒の発生件数は1998年のおよそ3000件から徐々に減少し、2024年の食中毒は1037件と報告されています。その背景には、**衛生管理の徹底や家庭での手洗いの励行など、衛生意識が高まったことがあります。**

また**新型コロナウイルスの流行の影響で飲食店の営業が自粛されたことも影響し食中毒の発生件数はさらに減少しました。**

しかし新型コロナウイルスの制限が解除されて以降は、徐々に以前のような状況に戻りつつあります。高齢者、妊婦、乳幼児、持病のある人は、抵抗力や体力が落ちていたり十分でなかったりするため、食中毒になると命にかかわることもあるので、特に注意が必要です。

B 食中毒の原因 寄生虫・細菌・ウイルス

食中毒の原因 寄生虫・細菌・ウイルス



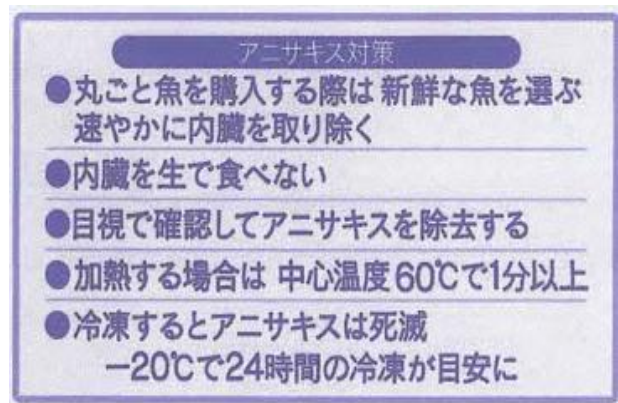
出典：厚生労働省「食中毒発生状況」

一、アニサキス

(1) アニサキス中毒症の特徴

- ① 寄生虫による食中毒の原因の多くが「アニサキス」によって起きています
- ② 2024年には食中毒発生件数第1位になっています
- ③ 白く細長い糸状の寄生虫で、体長は約2〜3 cm
- ④ クジラ、イルカなど海洋哺乳類の消化管に生息し、糞と一緒に排出され、オキアミなどがこれを食べ、さらにサバ、アジ、イカ、サケなどの魚介類が食べ、その魚を人間が食べて感染します。
- ⑤ 食後12時間以内に差し込むような激しい腹痛が間歇的に起きるのが特徴。体内に入ると数日後に死滅します。
- ⑥ 胃内視鏡で除去できます

(2) アニサキス食中毒を防ぐには



(3) アニサキスアレルギーとは

アニサキスは摂食直後の痛みのほかに体内に入ってから半日くらいして、じんましんなどの皮膚症状、粘膜症状、呼吸器症状を起したり、全身性の重いアレルギーであるアナフィラキシーショックを起こすこともあります。

二、カンピロバクター

高温多湿の時期に注意したいカンピロバクター(細菌)



(1) カンピロバクターの特徴

- ① 高温多湿の時期に起きやすい
- ② 少量の菌数でも感染する
- (一般には十万個から百万個の菌が必要だが、カンピロバクターは数百個でも感染が成立します)

- ③ 牛、豚、鶏の腸管内に生息するので加熱が不十分な肉や内臓を食べると感染します。
- ④ 家畜、ねずみ、鳥類、犬、猫の糞が湧き水や流水に混入している時や、不十分な手洗いなどで、感染する。
- ⑤ 体内で毒素を産生し、1日から7日で、症状が出現する。
- ⑥ 症状は、腹痛、(水様)下痢、頭痛、倦怠感、不快感、発熱、血便など。

(2) ギラン・バレー症候群

ギラン・バレー症候群に注意！



ギランバレー症候群の30%がカンピロバクター感染後に起きているといわれています。両手足のしびれ、脱力感、呼吸筋麻痺、眼球筋麻痺、顔面神経麻痺、血圧・脈拍の異常など

(3) カンピロバクター対策

- ① 鶏肉は徹底的に加熱
- ② 生肉料理は避ける
- ③ 生水は飲まない
- ④ 井戸水は必ず消毒して使用する
- ⑤ 生肉を扱う前後にはせっけんで手をよく洗う
- ⑥ 生肉を扱ったまな板や包丁は洗剤でよく洗う
- ⑦ 生食野菜・サラダへの二次感染防止に注意

- ⑧調理器具の乾燥を心がける
 ⑨ペットの糞を扱った後は石鹸で手を洗う

三、ノロウイルスによる食中毒



(1) ノロウイルスの特徴

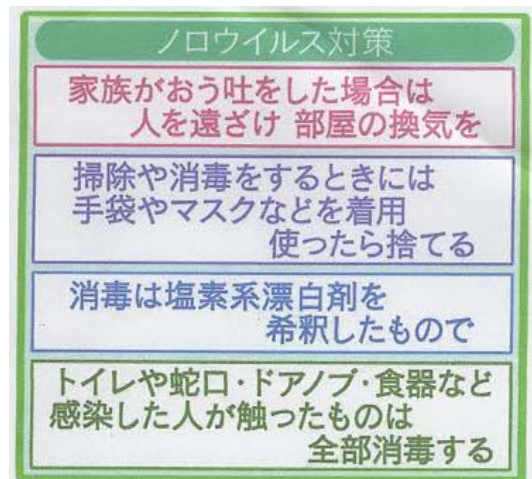
ノロウイルスは強い感染力をもっており、ウイルスが付着したものを食べたり、感染した人の便や吐いたものに接触したりすることで感染します。

ノロウイルスは原因別の件数で見ると第3位だが、集団感染につながりやすく、1件当たりの患者数が多いのが特徴です。

(2) 2024～2025シーズンでは

11月～10年間で最大の患者数でした。

(3) ノロウイルス対策



C 食中毒予防の3原則

(1) つけない

「つけない」ために、洗える食材は、調理の前に丁寧に洗う。手や調理器具なども同様に。

(2) 増やさない

料理は出来たてを早めに食べる。細菌は高温多湿な環境で活発になるが、①10℃以下では増殖がゆつくり、②マイナス15℃以下では増殖が停止③できた料理をすぐに食べられないときは、冷蔵庫・冷凍庫に早めに保存

(3) やっつける

- ① 肉や魚を調理するときはしっかりと中まで火を通す
- ② 中心部を、75℃で1分以上加熱することが目安になります。

(この特集の多くの資料は

NHK「きょうの健康」記事を

使用させていただきました)