

医院だより

令和 8 年 7 月 (276)

秋 山 医 院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

文月（ふみづき） 別名 文月（ふづき）・七夕月

（たなばたづき）・文披月（ふみひろげづき）・女郎花月（おみなえしづき）・秋初月（あきはづき）・涼月（りようげつ）・親月（しんげつ）・餞月（せんげつ）・蘭月（らんげつ）・相月（そうげつ）・七夜月（ななよづき）

（講談社「カラー図説日本大歳時記」）

文月や一人はほしき娘の子 其 角

文月や屋根美しき観世音 野村喜舟

『七月の花』

木槿（むくげ）・合歡木（ねむのき）・睡蓮（すいれん）・野花菖蒲（のはなしょうぶ）・擬宝珠（ぎぼうし）・振花（ねじばな）・紅花（べにばな）・透百合（すかしゆり）・日光黄菅（にっこうきすげ）・山苧環（やまおだまき）・鹿子百合（かのこゆり）・黒百合（くろゆり）・御前橘（ごぜんたちばな）・乳母百合（うばゆり）

キンカン



目次（頁）

- 1 七月の異称、七月の花、七月の言葉
- 2 七月の暦、お知らせ、診療案内、健康テレフォン、大岡 信選集 けんこう（百九十八）
- 4 ひとくちメモ（5）肥満症と治療
- 5 院長のひとりごと（244）

『立小便』のこと

『七月の言葉』

ユダヤ人はしるしを求め、ギリシア人は知恵を探しますが、私たちは、十字架につけられたキリストを宣べ伝えています。すなわち、ユダヤ人にはつまずかせるもの、異邦人には愚かなものですが、ユダヤ人であろうがギリシア人であろうが、召されたものには、神の力、神の知恵であるキリストを宣べ伝えているのです。

（コリント人への手紙一、第一章二二～二四節）

パウロは言う、神は愚者をもって知者を辱（はずか）しめると。宗教家は神と人との間に立つ取次人であるから、彼は己の知恵をもってこの地位に立とうと願ってはならないのである。大宗教家が怜悯な人には少なく、かえって朴訥な人に多い理由は、まさにこの点にあることと信じるのである。ある論者のように、ルターをもって先見博聞の人とみなすような事は、大いなる誤謬（あやまり）である。彼の事業は神

の事業であつて、彼が偉大であつた理由はひとえに彼が自らの力のないことを覚(さと)り全く神に依頼したことによるのである

(内村鑑三「一日一生」6・28)

「七月の暦」

一日 富士山開き

二日 半夏生

半夏生 半夏生ず。半夏(からすびしゃく)が生えはじめるころ。田植えを終わらせる、農家の節目とされています。

(新暦では、およそ七月一日から七月六日ごろ)

四日 米国独立記念日

五日 栄西禅師忌

七日 小暑、七夕。奈良、吉野蛙飛び行事

九日 東京浅草観音ほおずき市、隅外忌

十三日 東京靖国神社みたま祭

十五日 山形出羽三山花祭り

二十日 海の日

二十三日 大暑

二十四日 河童忌

お知らせ

一、マイナンバーカード、資格証明書で受付を行っています。

二、診療案内

『午後診療』では通常の診療のほか、

『予約診療』もできますので時間調整が必要

な方はご利用ください。

予約は電話でもできます。

○当番医 八月九日(日)

○お盆休み 8月13～15日のため、

診療は8/13～16までお休み

となります。ご迷惑をおかけいたしますが

ご了承ください。

『診療案内』

○ 一般外来診療

○ 往診・在宅医療(ご相談ください)

○ ピロリ菌の診断・除菌

○ CT、MRI、PETの予約

○ 胃・大腸内視鏡

○ インフルエンザ・新型コロナウイルス・肺炎球菌・帯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.raijin.com/kenko/>

電話 〇二七―三三四―四九七〇

月	持病の薬と歯科治療
火	女子における骨量の変化
水	60歳で24本以上の自分の歯がありますか？
木	糖尿病とうまくつきあう人生
金	妊娠中の体重の増加
土日	認知症の人の食べる機能の障害

大岡 信著 『折々のうた』

桃太郎と金太郎と勝負することなし

されどああ少し金太郎好き

馬場あき子

「飛天の道」(平一二)所収。作者の気持ちの弾みまで伝わってくるような楽しい歌。どんなことから桃太郎と金太郎を比べることになったのか何もわからないが、この比較はそれ自体おかしみを含んでいて、日本で幼少年期を生きた人なら誰でも、思わずにつこりしてしまう種類のものだろう。当代一流の女流歌人が、こんなのかな問題を頭の中に抱えているおかしさ。「されどああ」は、この場合ぴったりの間投詞。

衣更(ころもがへ)鼻たれ餓鬼のよく育つ

石橋秀野

『桜濃く』(昭二四)所収。肺結核のため三十代で逝去した。上記句文集も没後に俳句と随筆十二編を収録してできた追悼の遺稿集だった。夫は批評家山本健吉。戦争中、中国地方で疎開生活を強いられている間に病に侵され、戦後京都に移ったころにはもう病氣は悪化し、なすすべもなかった。女兒一人。「短夜の看取り給ふも縁かな」愛児や夫を詠んだ句が中心だが、右の句の詞(ことば)書きは「病中子を省みず自嘲」。切ない句である。

蝉時雨(せみしぐれ)

子は担送車に追いつけず

石橋秀野

句文集『桜濃く』(昭二四)所収。昭和二十二年三十九歳で没した奈良県生まれの俳人。評論家山本健吉氏前夫人。昭和二十二年の作で、「七月二十一日入院」と前書きがある。当時京都に住んでいたが肺結核が悪化、宇多野療養所に入院し、約二か月後に逝去した。「子」とは当時数え年六歳の愛嬢。担送車で運ばれて去る母と、取り残されて後から追う童女。病む母の悲痛な思いを詠んで一絶唱といえよう。

鳥の糞？ アゲハチョウの幼虫



けんこう(百九十八)

群馬県感染症発生動向調査より(27週)

(群馬県衛生環境研究所感染制御センター)

★ヘルパンギーナ、手足口病など、いわゆる

“夏かぜ”が増加しています。

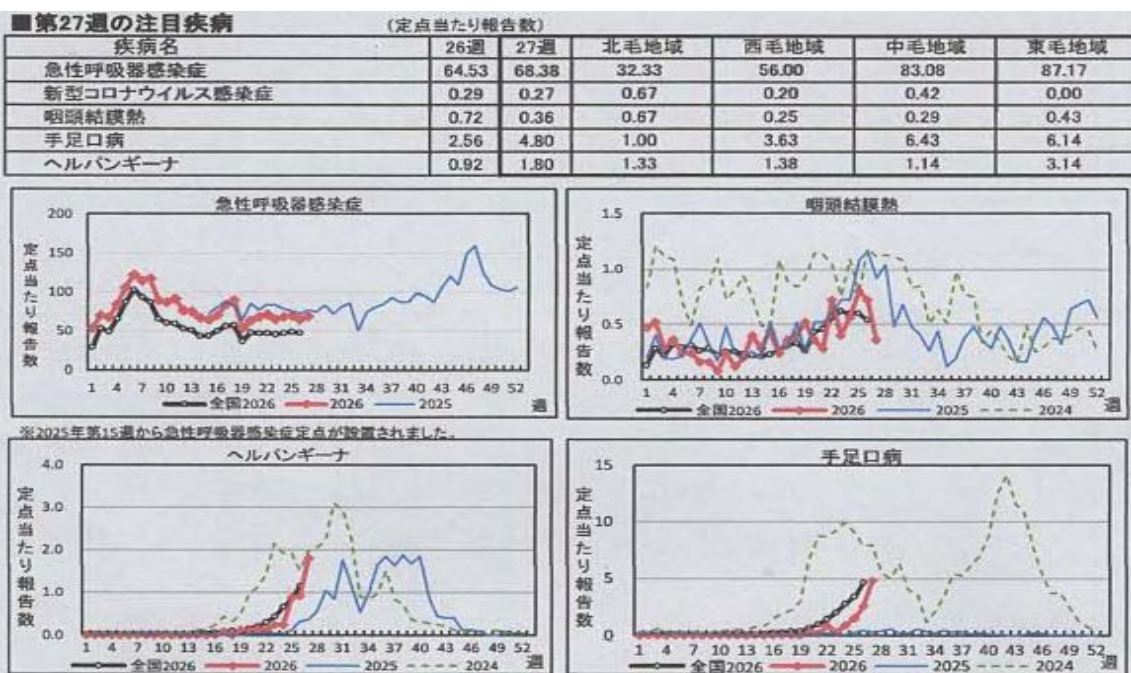
原因となるウイルスはアルコールが効きにくいので、手指は石けんと流水でよく洗ひましょう。

症状がある人は自宅でタオルなどを共用しないようにしましょう。

☆腸管出血性大腸菌感染症は、気温が高くなるこれからの季節に特に注意が必要です。肉は中心まで十分加熱し、生野菜はよく洗って食べましょう。予防のために、こまめに石鹸と流水で手を洗いましょう。



虫媒



ひとくちメモ(5)

(肥満症と治療)

(この項は2026(6) 日本医師会発行「健康ぶらざ」(603) (東京大学医学部付属病院糖尿病・代謝内科教授山内敏正教授執筆)を参考にしています。)

1 肥満症とは何か

(1) 肥満とは脂肪が身体に過剰に蓄積し、
体重(kg) / 身長(m) × 身長(m) = (BMI) が25以上
を指します。

(2) 肥満症とは、肥満に、次に示す健康障害を1つ以上持っている医学的に減量が必要な病気を持っている状態を言います。

- ①耐糖能異常 ②脂質異常症 ③高血圧
- ④高尿酸血症 ⑤冠動脈疾患 ⑥脳梗塞
- ⑦非アルコール性脂肪性肝疾患 ⑧月経異常
- ⑨睡眠時無呼吸症候群 ⑩肥満関連腎臓病
- ⑪変形性関節症などの運動器疾患

2 肥満症の病理・要因

肥満症の病態は、脂肪細胞の質的・量的異常によって引き起こされます。

肥大化した脂肪細胞からは体に悪影響

を及ぼす分泌液が分泌され、これがインシュリンのはたらきをわるくしたり、血管や各臓器に慢性的な炎症を起こしたりします。また、脂肪組織の量の増加が負担となって変形性関節症による膝痛や腰痛症を起こします。

肥満症の原因を表をみて確認してください。

遺伝的要因
俟約遺伝子*1などによる エネルギーを蓄えやすい体質など
環境的要因
過食、早食い、夜食、高脂肪食、 超加工食品*2など 座位時間の増加、運動不足など
心理・社会的要因
慢性的な高ストレス状態、睡眠不足、 オベシスティグマ*3など

*オベシスティグマとは

肥満や肥満症に対して、「自己管理ができていない」「本人の怠慢だ」という誤った認識に基づき、ネガティブなレッテルを張ること。

3 肥満症の治療の基本

- (1) 目標体重の設定
- (2) 食事療法、運動療法、行動療法
- (3) 薬物療法、行動療法

(説明は次の表をご覧ください)

目標体重の設定	65歳未満 : [身長(m)] ² × 22 前期高齢者(65～74歳) : [身長(m)] ² × 22～25 後期高齢者(75歳以上) : [身長(m)] ² × 22～25※ ※現体重に基づき、健康状態、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。
食事療法	1日の摂取エネルギー量の調整が重要で、 算定基準は25kcal × 目標体重(kg) 以下。 まずは3%の減量を目指す。 タンパク質、ビタミンの十分な摂取が必要で、 動物性脂質や単純糖質を控え、野菜や海藻類などを バランスよく食べることが大切。
運動療法	1週間に150～250分の有酸素運動が推奨されている。 レジスタンス運動も併用すると、より良い。
行動療法	食事内容や習慣について質問に答える「食行動質問表」で、 自分の食べぐせを把握する。 「グラフ化体重日記」で、体重変化を見える化する。 そうして自分のライフスタイルに気づき、自ら工夫して改善する。

*有酸素運動(ウォーキング・サイクリング・水泳など)は酸素を使って脂肪や糖を燃焼させ、心肺機能の向上や体脂肪減少に効果的です。1回あたり20～30分で、できれば毎日)

*レジスタンス運動(筋トレ・スクワット・腕立て伏せ・ダンベル・マシーントレ

ーニング）は筋肉に負荷をかけ、筋肉量や基礎代謝を向上させます。（週2・3回程度が推奨されています）



シヨウリヨウバツタ

院長のひとりごと（244）

立小便

◇突飛な題名ですが、二つの思い出があります。

一つ目は・・・大学受験を失敗して初めて家を離れて予備校の寄宿舎（寮）に6人で住んだことがありました。日大の大学生が舎監として一緒に寝泊まりしていました。

◆受験勉強よりも古本屋に通って、初めて日本の純文学に触れたとき、全5冊で1000円そこそこで「太宰治」全集を買い、題名だけ知っていた「斜陽」を読み始めました。

女性の主人公の母親（貴族）が、

：つとお立ちになって、あずまの傍の萩のしげみの奥へおはいりになり、それから、萩の白い花の間から、もつとあざやかに白いお顔をお出しになって、少し笑って、

『かず子や、おかあさまが今何をなさっているか、あててごらん』

とおっしゃった。

『お花を折っていらっしゃる。』

と申し上げたら、小さい声をあげてお笑いになり、

『おしいよ』

とおっしゃった。

ちっともしゃがんでいらっしゃらないのに驚いたが、けれども、私などにはとても真似られない、心から可愛らしい感じがあった。

……

太宰治が女性の語り口で書く文体は、それまで吉川英治の「宮本武蔵」「新平家物語」「新書太閤記」「私本太平記」

くらいしか読んでいなかった私には読むのが恥ずかしい気がしたが、愛媛から来ていた仲間とすっかり「太宰」ファンになり、三鷹にある禅林寺に二人で墓参に行ったりした。ここは太宰の遺言で森鷗外の墓の近くにという希望によったものだとのことでした。

◇さらに予備校の国語の先生は、入水した二人が見つかった玉川上水まで見に行っただときの印象を語ってくれました。事件、歴史を文字・画像で知るのはなく、その現場に立ち会った人から話が聴けるという臨場感に胸がときめいたものでした。太宰 治の死は、私が生後1か月の時の事件だったので。

◆二つ目は……

藤岡市小林での開業は平成十四（2002）年七月十五日でした。

◇一年くらい経ったある夏の暑い日のこと、診療を終えて待合室に行つてふと駐車場のほうを見ると、受診を終えた患者Aさんがコンクリート塀に向かって放尿しておられたのです。

「あれ？……こんなことをされる方ではないはずなのになあ」

と不思議に思いながらも、振り向かれたら嫌な思いをされるだろうと窓のブラインドを急いでおろしました。

◇私が勤務していた病院で胃の手術をした方ですが、術後肝炎になりその治療目的で他の肝炎専門の病院にもかかっておられる方でした。写真がご趣味で受診のたびに氣に入られた写真を持ってこられ、嬉しそうに顔にしわを作りながら説明してくれました。

◆来院はまばらで、次に来られた時は一年くらいたった、やはり夏のことでした。

特別変わったことなく帰って行かれましたがその後Aさんから同居のおかあさまの具合が悪い、熱中症みたいだ、と電話がかかって来たので、直ぐに救急車を呼んで病院につれていってもらうようにお話しまし

た。

しかし、さらに幾日もしないうちに、今度はAさんのご近所の方からAさんの様子がおかしいので家をのぞきに行ったら、Aさんが布団の中で苦しんでいるということだったのです。すぐにつけました。

◇「せんせ……」

と布団に仰向けに横たわっているAさんが弱い声でニコリとして名前を呼ぶのです。

「（あーだめだ）……どうしたんですか、いたいこれは？」

家庭の事情があり、当時奥様とも離別され、ご自分も体の回復もないまま年老いた母親と二人暮らしだったと後で知りました。加えてこの夏の暑さの中で、どれほど大変なことだったことかと思われました。すぐに救急車を呼び、搬送してもらったのですが1週間後には亡くなられてしまいました。

一年前の放尿の一件も暑い夏の日の事でしたし、熱中症があつて通常の状態ではなかったことに違いないと、その時の兆候を見逃して（小さな）被害のことを非難めいて考えてしまつていたことが恥ずかしく悔やまれました。患者さん一人を見て、患者さんを取り巻く環境を知ることなしに診療はできないことを学ばせていただきました。

「医院のまわりの草むしりをするたびに「すまないことをした」と想い出されることです。」

アゲハチョウ幼虫 目はどこでしょう？

