

医院だより

令和8年9月(278)

秋 山 医 院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

長月(ながつき) 別名 菊月(きくづき)、

菊咲月(きくぎきつき)・菊の秋・色どる月・紅

葉月(もみじつき)・梢の秋(こずえのあき)・

寝覚月(ねざめつき)・稻刈月(いねかりつき)・

小田刈月(おだかりつき)・紅樹(こうじゅ)・

玄月(げんげつ)

陰暦九月の異称で陽暦の十月上旬から十一月。

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

時季で「ながめ」と称する物忌みの月だという説

があるがはっきりしない。菊の宴、紅葉狩り、後

の月など、秋たけなわの行事が続ぎ、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。

長月の竹をかむりし草家かな 増田龍雨

(講談社「カラー図説日本大歳時記」)

精霊(おんぶ)バツタ



目次(頁)

- 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、
- 3 健康テレフォン、大岡 信選集 けんこ
う(200)
- 4 ひとくちメモ(7)あしのけいれん
(こむら返り)
- 5 院長のひとりごと(246)
野生との対話

『九月の花』

向日葵(ひまわり)・百日紅(さるすべり)・白
粉花(おしろいばな)・大待宵草(おおまつよい
ぐさ)・百日草(ひやくにちそう)・下野草(しも
つけそう)・鷺草(さぎそう)・柳蘭(やなぎら
ん)・露草(つゆくさ)・駒草(こまくさ)・野甘
草(のかんぞう)・子鬼百合(こおにゆり)・夕菅
(ゆうすげ)・山百合(やまゆり)

『九月の言葉』

そこを通りかかった人々は、頭を振りながら
イエスをののしって言った。「おやおや、神殿を
打ち倒し、三日で建てる者、十字架から降り
て自分を救ってみろ」同じように、祭司長たち
も律法学者たちと一緒に、代わる代わる
イエスを侮辱して言った。「他人は救ったの
に、自分は救えない。」(マルコによる福音書第
十五章二九―三十節)

キリストは実に人を救うためには奇跡を行われましたが、自己(みずから)を救うためにはこれを行われませんでした。人を援けるための異能(ふしぎなちから)を備えたイエス・キリストは、自己を救うためには全然無能でありました。弱い者を救うためには風をも叱咤してこれを止められた彼は、自己の敵の前に立つてはこれに手向かおうとして小指一本さえ上げられませんでした。キリストの奇跡よりもさらに数層倍も不思議なものは、キリストの無私の心であります。しかしながらこの不思議な心があつてこそ、初めてあの不思議な業が行われたのであります。

内村鑑三 「一日一生」(7:18)

「九月の暦」

一日 二百十日、防災の日、関東大震災

記念日、富山八尾風の盆

七日 白露 秋も本格的となり野草に白露が

宿りはじめます

八日 太田吞竜開山忌

九日 救急の日、**重陽**(奇数は縁起の良い「陽

数」とされ、一番大きい「9」が重なる日であることから「重陽」と呼ばれた。)

十日 (川中島の合戦)(1561)

十三日 世界法の日 1965年、世界各

国が法律を守り協力し合うことで平和を築くことを目指し制定され

た(が・・・)

十五日 老人の日(もとの敬老の日、平

成13年より老人の日となり、二十一日までが「老人週間」となりました。二十三日が秋分の日で国民の日という法により五連休という人も多くなります。

十六日 鎌倉鶴岡八満宮流鏑馬

十九日 子規忌(明治35年)(近代俳句樹立(最近読んだ子規の「病牀(床)六尺」の中で面白い文章を見つけましたので挙げてみます。古今和歌集をこき下ろしたというだけで、高校時代から訳もなく嫌いだっただけですが気が変わりました。

「余は今まで禅宗のいはゆる悟りといふ事を誤解していた。悟りといふ事はいかなる場合にも平気で死ぬる事かと思つて居たのは間違ひで、悟りといふ事は如何なる場合にも平気で生きていることであつた。」

(正岡子規は35歳で亡くなっている)

二十三日 秋分の日

二十五日 十五夜

二十九日 曹洞宗**両祖**忌

道元『只管打坐』ひたすら座禅(永平寺)

瑩山紹瑾(けいざんじょうきん)道元の教えを形にしながら一般の人々にもわかり易くした

(総持寺)

お知らせ

一、**マイナンバーカード**、**資格証明書**(お持ちの資格確認書の券面に有効期限が記載されているため、必ずご自身のカードや書類をご確認ください)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の方はご利用ください。
予約は電話でもできます。

『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・带状疱疹ワクチンなど

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

電話 〇二七―二三四―四九七〇

月	電動歯ブラシ
火	チョコレート嚢腫
水	最近のニキビ治療
木	人生会議 (アドバンスケアプランニング)
金	放射線とは何ですか？
土日	歯科における キュア(cure)とケア(care)



大岡 信著『折々のうた』

雨は土をうるほしてゆく／

雨といふもののそばにしゃがんで／

雨のすることをみてゐたい

八木重吉

「貧しき信徒」(昭三)所収。二十九歳で病死したキリスト者詩人。彼の自然現象への敬虔な接しかたには、日本人がキリスト信仰を得たときに示す自然把握のもつとも純粋な表現の一つがあると感じられる。この詩に現れる雨は、雨であっても単なる雨ではない。それでいてこれは雨以外の何物でもない。別の重吉の詩に、「うつむいてゐたら／うへのほうで 瞳が ひらいてぬれているやうなきがした」(瞳)

七草の花にもまさる句かな

色香も深き畑のなりもの

山県有朋

「椿山集」(大一一)所収。吉田松陰門下から出て明治の元勳の一人となった軍人政治家。絶大な権力をふるった彼は、森鷗外の常盤会を通じて詩歌壇とも交渉があり、和歌をよくした。「鵜外兄より秋の頃めづらしき内外産の種々の野草をおこせければ」とあり、大正七年の作。秋の野草の風情をたたえる歌柄がいかにも安らかだが、恐らく礼状に添えた歌だろう。鵜外は子規にも草花を贈った。人柄がしのばれる。

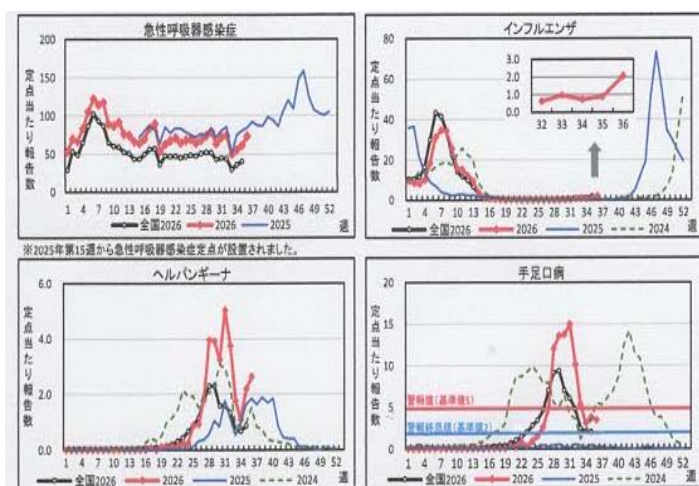
けんこう(200)

群馬県感染症発生動向調査より(36週)

(群馬県衛生環境研究所感染制御センター)

★手足口病は、引き続き警報が発令されています。またヘルパンギーナの報告も続いています。原因となるウイルスの中にはアルコール消毒が効きにくいものがあるので、手指は石けんと流水でよく洗いましょう。症状がある人は自宅でもタオルなどを共用しないようにしましょう。

★インフルエンザの定点当たり報告数が1.00人を超え、流行シーズンに入りました。



ひとくちメモ(7)

あしのけいれん(こむらがえり)

はづめじ

夜寝ていて突然足のふくらはぎに痛みが起きたことや、伸びをしたときに起きる足の痛みを経験したことのある人は多いでしょう。今回は

① 痛みの原因

② 足のひきつれの原因になっている疾患、服薬があるかもしれないこと

③ 痙攣に対する対策

について、調べてみました。

1 原因 筋肉の**縮みすぎ**が原因とき

れています。本来は筋肉が適切に縮んだところでそれ以上縮みすぎないようにストッパーがかかりますが、それがきかなくなると筋肉に大きな負担がかかって痛くなります。筋肉の**縮みすぎ**がなぜ起きるかという点、「**筋肉の疲労**」と「**神経のトラブル**」が主なものだと考えられています。

2 ある疾患のサインとして起きることがあること



副作用で足がつりやすくなる薬の例		足がつりやすくなる原因	
脂質異常症の薬	● スタチン系の薬	筋肉の疲労	・ 負荷の大きい運動 ・ 筋肉量や筋肉の柔軟性の低下 など
	● 利尿薬		・ 椎間板の飛び出しや、背骨の変形 など
高血圧の薬	● β遮断薬	神経のトラブル	・ 血液の流れの低下 ・ 脱水などによる水分やミネラルの不足
	● カルシウム拮抗薬		・ 妊娠 ・ 薬の副作用 など

(3) 対策

NHK「きょうの健康」(2023) 九月号から引用しました。

“足がつる”のに併せて生じると注意が必要な症状	
体中がつる	水分やミネラルの不足、熱中症 など →内科・救急外来を受診
体重の増減、多汗、倦怠感	甲状腺機能の異常 など →内分泌科を受診
片足が冷える、青白くなる、歩くと痛む	末梢動脈疾患 など →循環器科を受診
腰痛、足のしびれ、歩くと痛む	脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア など →整形外科を受診

※上記の症状以外にも、つる回数が急に増えたり、つっている時間が長いなどの場合は、一度かかりつけ医を受診するとよい。

* 血管外科や循環器外科などでも診療が行われている。

ストレッチ法

足がつってしまったときの対応は次頁の図1~4に示します。体が硬いと(2)の方法は難しいかもしれません。夜中に起きることが多いのでパニックになることも珍しくありません。

4はいったん立ち上がり

肩の高さで壁に両手をつけて足を前後に引き、つった足を大きく後ろに引き、挙上された踵を床に着けるように後ろのふくらは

ぎを伸ばして痛みをとります

(けいれんが車の運転中に来ると怖いですね。心配な時はあらかじめ漢方薬の芍薬甘草湯を服用しておくといいでしょう)

(1)



(2)



(3)



(4)



院長のひとりごと(246)

野性との対話

◇ 外来診療が終わった後、線状降水帯の合間を縫って往診に出掛けた。

雨の夜の対向車には視界が真っ白になって怖いものである。だから神経を使い、気を引き締めて運転していく。結構な急坂を軽自動車を励ましながら登って行く。山肌を階段状に削り一段に十個前後の住宅が道を挟んで並んで立っている。遅い時間ではなかったが、この時間帯にこれまでの往診で人や車に出会うことはなかった。

◆ 患者さんの家がある一番上の段の住宅に行くには下から登って行き右折して平に10mくらい走り、直ぐに左折してまた急な坂になるということは何回か繰り返す。

この夜、最後の急な道を上り始めたとき、異様な雰囲気を感じた。これは何かがこちらを見ている視線の力だったのかもしれない。そつとフロントガラス越しに前上方を見上げたときにそこに佇む二つの黒い影が目が止まった。とてつもなく大きな影が

進んでいく先の視界をふさいでいたのである。

◇ それはりっぱな樹枝状の角を蓄えた二頭の大きな鹿で、突然現れた車の方を見て立ち止まっていたのであった。さっきの異常な気配はこの右の鹿の視線だったのかと納得した。私は車を停止したが、次に何をすればよいのかと、まったくぼんやりと考えていた。怖さよりは神秘的な出会いというか、間近に見る荘厳な二頭にすっかり見とれてしまっていたのである。

◆ ぼんやりとはいえ、それほど長い時間ではなかった。右にいた鹿が向かいにいた鹿を促すように私の方に鼻先を向けると左のも軽く顔を巡らしてこちらを見た。一呼吸あって、こちらに向けていた首を右の草むらの方へ少し強く曲げると、促されたように左にいた鹿はその前を通って右の暗闇の方へ静かに歩いて行った。それを見届けると最初の鹿も、こちらは見向きもせずに暗闇に消えて行った。恍惚の一瞬間であった。





◆最初の頃は、なついていた小型洋犬がこの頃どうしたわけか往診のたびに私に吠えることが多くなってきた、その騒々しさには、閉口気味になっていた。今夜もにぎやかに出迎えてくれたが、神秘的な遭遇をしてきたばかりだったので、寸時浸っていた神聖な気持ちはずたずたに引き裂かれてしまったような残念な気がした。

しかし「痛みが幾分落ち着いて来た」と言ってくれた患者さんの笑顔をみると、私も気を取り直して、診察を終えると気持ちもさわやかに帰途に就くことが出来た。

◇後日、英会話の先生にその話をしたところ、アメリカでは、鹿との遭遇で一

番危険なことは前足でフロントガラスを割られ、胸部をつぶされて命を落とすことが多く、それが鹿の事故の一番怖いことだと話してくれた。

私のように神秘的だ、などといったいられるような状態ではなく、いかに自分の生命を守るべく切羽詰まった状況にあったのだと教えてもらうことになった。

◆鹿を見たのは今年3回目、3頭、4頭目であった。すべて往診の時の遭遇で夕方の暗がりの時間であった。

最初の鹿は小鹿で患者さんの家に向かう途中で、道路を横切って右手の山の斜面を登って行くのを見た。

2回目は、小鹿を見たその日の帰り道で、鬼石町のバイパス路上であった。

これは真夜中のこと、パトカーも出動していたが、大きなシカが反対車線に倒れて死んでいた。ぶつかった車にも被害が大きかっただろうと想像された。

◇1946年の米映画「仔鹿物語」でも描かれていたように鹿は住民にとって作物を荒らす害獣である。主演の父親役のグレゴリーペックが、男の子に鹿の子を育てることを許すが、1年経って成長した仔鹿が畑を荒らすようになったのを見て、少年に自分で育てた

仔鹿を自分の手で撃たせることによって一人前の大人の男としてそだてあげようとする、大好きだが哀しい映画であった。

往診先で話を聴いても「鹿に関して良い話」を聴いたことがない。今回の往診先でも、

「あちこちいたるところに出没して作物を荒らして困る」

ということしか聞かなかった。

◆そのような環境の中で今回の鹿との遭遇は住民の人たちにとっては珍しいことではなく鬱陶しいことであり、一方、私にしては、この日の出会いと別れが、いかにも整然・肅然としていて懐かしく厳かに思えたので記してみたのですが、世間知らずのそしりを受けてもおかしくない経験でした。

◇これからの数行を書くまで、数日かかりました。

作物を荒らされる人の身になっても上げたいし、かといって、子供をしつかりとした大人に育てたいと試練を与える父親の姿にも同情します。少年が持つていて、そして大人になると失ってしまう「鹿との対話ができる能力」を大人になっても少年に保ち続けてほしいということが私が言いたかったことのようにです。

◆鹿との遭遇から別れまで、鹿と話している自分に気が付いたからです。

ここでも、「スズメは来るなっ」



マルバルコウ



今年の十五夜お月様



水路の彼岸花

