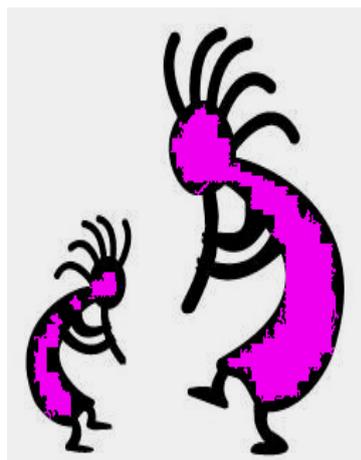


# 医院だより



## 十二月 別名 師走(しわす)・建丑月(けんちゅ)

うげつ・季冬(きとう)・極月(ごくげつ)・蟬月(せむぎげつ)・春待ち月・梅初月(ばいしよつき)など

師走の『師』はかつては、普段はおちつき払ったお坊さん、今では人にものを教える先生を指すが、この人達までが、忙しさに走り回る月と呼ばれます。その姿が目に見えるよう、面白いが、『年果つる月』『為果(しは)つ月』が語源とも言われています。

## 『十二月の花』

椿、柊(ひいらぎ)、枇杷(びわ)、寒牡丹、日本水仙、シクラメン、君子蘭、ゼラニウムなど



## 『十二月の言葉』

『大雪(たいせつ)』『いよいよ本格的に雪が降り出すころのことをいう。』

『針供養』縫物が上手になるようにと祈りながら、折れた針を供養する日が、十二月八日の針供養です。古い針は、いつも固いものを刺しているから、今日だけはやわらかいものを、とこんにやくや豆腐に刺して近くの神社に納めます。

『椿(敷椿)』万葉集の時代から数々の歌に詠まれ、近世には茶人に好んで用いられてきた椿は鑑賞するだけでなく、椿油は整髪料や高級食用油、灯りの油として役立ってきました。椿の木は印材や工芸品の材料に使われ、品質の高い木炭としても重宝されたと言います。花一輪ごと、ぼたつと落ちるさまは、落ち椿と呼ばれ、散り際も印象的です。

### 一枝に花ひとつきり冬椿 三橋鷹女

『冬至(とうじ)』一年で最も昼が短く、夜が長いころのことをいいます。これから日が伸びてゆくので、古代には冬至が一年の始まりでした。

『柚子湯』冬至と言えば柚子湯。身体を温めてかせ知らずに、という習慣は冬至と湯治の語呂合わせからとも言われています。かつては一年の始まりだったこの日に、柚子の香りや薬効で身体を清める禊の意味があったと言われます。

『小晦日(こごもり)』『大晦日(おおごもり)』  
十二月三十日は小晦日、三十一日は大晦日と言います。

ます。つごもりとは月が隠れる、月籠もりのことをいいます。ちなみに二十九日の九の字は『苦』を連想させるために、大掃除は二十八日までで済ませることとされています。

『年越しそば』大晦日に食べる年越しそばは、一年を締めくくる年の瀬の風物詩。細く長く幸せに暮らせますように、との願いが込められています。

宵根して年越しそばに起さるる 水原秋櫻子



## 『十二月の暦』

一日 映画の日、鉄の記念日、世界エイズデー

デー

三日 秩父夜祭、障害者週間

七日 大雪

九日 漱石忌

十日 世界人権デー

十四日 東京高輪泉岳寺義士祭

二十二日 冬至

二十三日 天皇誕生日

二十四日 クリスマス・イブ

二十五日 クリスマス・蕪村忌

三十一日 年越し、大はらい、男鹿なまはげ、除夜の鐘、出羽三山松例祭

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)、

平成二十九年神宮館運勢暦(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、受付に保険証を提示ください。

二、当番医は 十二月三日(日)

平成三十年 一月七日(日)

三、年末年始休暇

十二月二十九日〜平成三十年一月三日

五、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・带状疱疹ワクチン

六、外来の一部予約制の利用について

☆1時間**2名**ずつ、予約制で診療を行います。前日までに受付でご予約ください。是非ご利用下さい。電話でも予約できます。

七、群馬県保険医協会二十四時間健康テレビ

電話〇二七―二三四―四九七〇

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

お正月

作詞 東くめ  
作曲 滝 廉太郎

一、もういくつねると お正月

お正月には 凧あげて

こまをまわして 遊びましょう

はやくこいこい お正月

二、もういくつねると お正月

お正月には まりついて

追い羽根ついて 遊びましょう

はやくこいこい お正月

(明治三十四年)

東くめと滝廉太郎は、東京音楽学校の先輩・後輩の関係。当時は男尊女卑の考えが根強い時代だったので、女性が書いた詩に男性が曲をつけるのは極めてまれなことであった。滝に、幸田幸(さち)という仲の良い女子学生がいて、その姉幸田延(のぶ)は音楽学校の教授であった。教授を通して幸と親しくすることができ、さらに幸とくめが仲良しだったため、くめを知ることができると言います。ちなみに幸田延と幸の兄が幸田露伴です。くめの夫、東 基吉から話し言葉に近い詩で、歌いやすいメロディの幼稚園唱歌がほしいと相談されたくめが滝を紹介して生まれた幼稚園唱歌のひとつがこの『お正月』です。  
くめは語っています。

『私の歌詞が一つできて、それを滝さんに渡すと、彼はその歌を読み、まるで鼻歌でも歌うように、いかにも楽しそうに、すぐその場で五線紙に曲を書いたものです』

滝は留学先で発病し帰国、明治三十六年、二十四歳で、くめは昭和四十四年、九十一歳で没している。

(学習研究社私の心の歌 冬より)

## けんこう (九十七)

### フレイルについて

はじめに

最近、フレイルという言葉をきくことがあります。フレイルは、加齢に伴い、筋力などの体の機能や生理的機能が低下して、心身ともに活力が低下した状態のことをいいます。多くの高齢者はフレイルの段階を経て要介護状態になることが分かっています。このため、フレイルの段階で気づくことにより介護状態になるのを遅らすことができるという考えがでて来しました。

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター 副院長 新井秀典先生の資料『健康長寿のための健康管理 フレイルを知ることからはじめる健康生活』を参考にしました。

## 一、ホントに日本は、長寿国？

現在、日本人の『平均寿命』は男女ともに世界最高水準ですが、自立して日常生活ができる期間を意味する『健康寿命』は、平均寿命に比べて男性で、**9.02歳**、女性で**12.40歳**も短くなっています。健やかな老後を過ごすためには、フレイルを防ぎ健康寿命を出来る限り延ばすことが大切です。

## 二、フレイルの要因

フレイルは様々な要因によって引き起こされます。3つの要因が考えられます。

1. **身体的要因**：加齢に伴う身体の機能の低下

2. **精神・心理的要因**：認知機能や意欲の低下、うつなど

3. **社会的要因**：独り暮らしや経済的な困窮により引きこもりがちになる

これらが互いに影響を及ぼし合つてフレイルが引き起こされます。

誰にでも自然に起こる一般的な『老化』では、日常生活に大きな支障が起こることは比較的少ないと言えます。

これに対し、フレイルは放置すると次第に深刻な状態に陥り、転倒や骨折をきつ

けに要介護状態に陥ることが少なくありません。

## 三、フレイルのセルフチェック

次の5つの質問で、フレイル状態にあるかどうかをチェックすることが出来ます。

- ① **体重減少** 6カ月で2〜3kg以上の減少
- ② **握力** 男性 26kg未満  
女性 18kg未満
- ③ **疲労感** ここ2週間わけもなく疲労感ある
- ④ **歩行速度** 通常速度毎秒1m未満
- ⑤ **身体活動**

・軽い運動・体操していますか？

・定期的な運動・スポーツしていますか？

このいずれもしていないと回答した場合

3つ以上ですでにフレイルの可能性があります。

1〜2個、あてはまる場合には、フレイル予備軍の『プレフレイル』が疑われます。

さあ、自分でチェックをやってみましょう。

## 四、フレイル対策の効果

フレイルは、そのままにしておくとも要介護状態などを招く恐れがあります。

しかし、フレイルを早期に発見し、適切なケアをすることで、フレイルになる以前の健康な状態に**戻すことができます**。(ここが違う！)

またプレフレイルの段階から積極的に予防することも大切です。そのためには、本人や家族が早く気付くことが重要です。

## 五、メタボ対策からフレイル対策の切り替え

高齢期では、メタボ対策からフレイル対策へ切り替えが必要です。(これが最も重要点！と考えます。)

壮年期から中年期では、メタボ対策に高い関心が集まり、食事を控えたり、カロリー制限を心がけて来た人が多いと思います。

しかし、高齢期では、**メタボ対策を続けると、フレイルを招きかねません**。

高齢期にさしかかった人、一般的には75歳以上の人は、これまでのメタボ対策を中心とした生活習慣から、フレイル対策を意識した生活習慣への切り替えが必要です。

切り替えのタイミングは、体の状態によって異なるので、主治医の指示に従い、フレイル対策を生活のなかにうまく取り入れましょう。

## 六、フレイル対策のポイント

フレイルの予防・改善のカギとなるのは『**栄養**』と『**運動**』です。

フレイルの予防・改善にとって大切なのは、**①原因疾患が明らか**な場合はきちんと**治療**すること

②周囲の人(社会)とのつながりを持つことです。

③転倒による骨折、ひいては要介護状態の予防のために**筋肉を減らさない**ことが重要です。

筋肉を減らさない対策として重要なのが『**栄養**』と『**運動**』です。

どちらか一方に力を入れるより、両方を偏りなく行う方が筋力アップに効果的であることが分かっています。

## 七、まとめ

1. 加齢に伴い筋力などの体の機能や生理的な機能が低下して、心身ともに活力が低下した状態をフレイルといいます
2. さまざまな要因によって引き起こされます。すなわち、身体的、精神・心理的、社会的要因
3. フレイルをチェックし、対策することにより**以前の状態に戻ります**
4. 対策の中心は、『**栄養**』と『**運動**』です
5. メタボ対策からフレイル対策への**切り替え**が必要

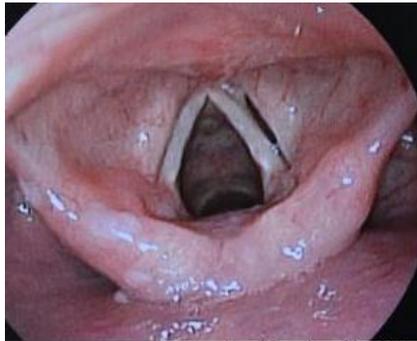
院長のひとりごと(百四十四)

## 声帯のこと

◇胃カメラの検査を行うとき、口か鼻から入ったカメラは大きな分岐点に行き当たる。

前方は気管、気管支を経て肺に達しそこで酸素と炭酸ガスの交換が行われる。

◇後方は食道に連なり、食物は胃を経て小腸に送られ栄養が吸収され生体維持のためのエネルギーとなる。



◇声帯が見えると、先ず睨めっこをする。苦しい想い出がある。美しい虫の声が羽をこすり合わせて出るものだと知ったとき、**下等な生き物はそんな単純な動作で生じる雑音で交信するのだと**考えてしまったのである。

◇だから、人間の声も二つの単純なコードの伸び縮みで生じていることが分かったとき、人間も『動物』にすぎないことがわかりショックで

あった。

◇人間と動物と何が違うのか考えた時に、発声の一番大本に何が住んでいるかにかかっていることに気付いた。

◇動物は、異性を求め、親は子に、子は親に合図を送り、敵を威嚇し、負けそうだと服従の鳴き声を出す。

◇人の声も同じようなものだが、一番初めの発声動機はその人の心のあり方である。心に神か仏が住みついているか、サタンか鬼かで声帯の役目が変わってくる。

◇自分もどれだけ荒っぽく、汚い言葉を発し、人を悲しませたり、苦しめたり憤らせてきたことだろう。

親身のやさしい言葉でその人の目に生きる希望のようなものが湧いてくるのを見たことがあったであろうか？声を発する度に、声帯に実に嫌な思いをさせてしまったに違いない。

◇声帯が喜んで、生命に満ちた発声ができるように今からでも遅くない、声の大本を清々しくしてもらい、できるだけ多くの誠のこもった言葉を声帯に発声してもらえようように努めようと考えている。

## 『学問のすすめ』

◇何かの本で見た、読んでおくとよいという本のなかの一冊で、有名だから名前だけは知っていた福沢諭吉のこの本。

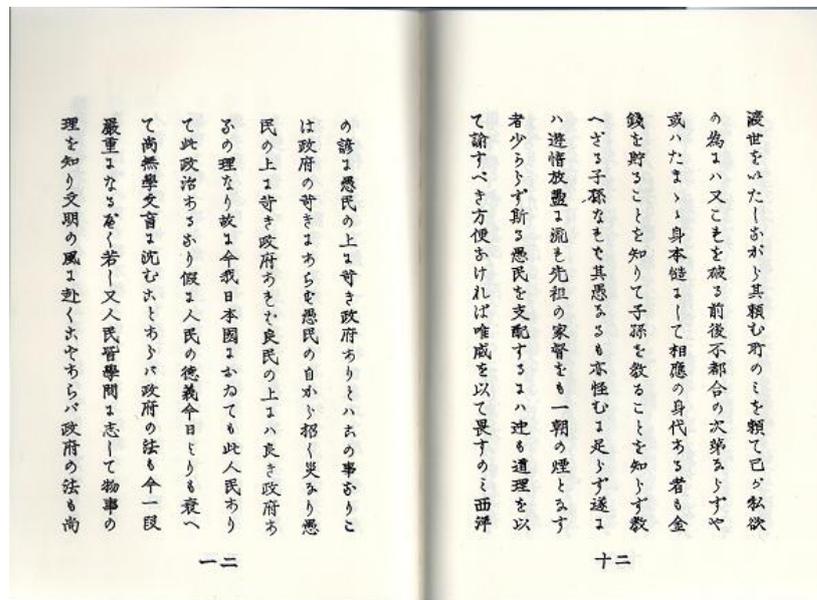
◆いつもの衝動買いで、早速手に入れたが驚くほどの小冊子であった(財団法人福澤旧邸保存会発行)。本文二十三ページである。後半に富田正文という人の解説と現代訳が付いているから便利である。

◇本棚の中にうずもれて、2年ほどして、他の本の整理しているときに見つかったので、そんなこともあったかと手にとって読んでみた。

◆明治の時代背景とは異なるのは承知の上で、ふつと目にとまった言葉があった。そうだ、これだと納得する語句であった。

◇『…西洋の諺に愚民の上に苛(むご)き政府ありとはこの事なりとは政府の苛きにあらず愚民の自から招く災なり。愚民の上に苛き政府あれば良民の上には良き政府あるの理(ことわり)なり。故に今我が日本国においてもこの人民ありてこの政治あるなり。仮に人民の徳義今日よりも衰えて尚無学文盲に沈むとあらば政府の法も今一段嚴重になるべく若しまた人民皆

学問に志して物事の理を知り文明の風に赴くことあらば政府の法も尚又寛仁大度の場合に及ぶべし…』



◆福沢諭吉の時代ほどにはその後の政府全部を信頼出来るわけではないが、少なくとも大半の国民に一本筋の通ったところがなければそのときの政府の思いのままに振り回されてしまいますよということは今に通じることだろう。国民が賢くなれば政府は賢くならざるを得ないのである。政府がおかしなことをやっているときは、国民がおかしなことをやっているからだということを今一度かみしめてみたい。

◇紙面で繰り返すのもうんざりするが、出張や旅行での電車の座席でスマホに向かう9割の熱いまなざしの虚しさは、日本にもし敵国がありその国からのものが、この光景を見れば、日本が近未来に破滅することを確認に予言するだろう。

◆同じ日本人のなかにも、与し易しとほくそ笑む人がいるだろう。夜回り先生の水谷修さんは講演で「スマホに向かう時間の10分でもいいから本を読んでください」と言っておられたっけ。スマホから入る知識がどんなに多くたって、思考力がなければ何の役に立たない。質の良い知識とこれを応用する知恵を鍛えなくては何にもならない。知識の量は電子頭脳にかないつこないんだから。もうそんなに時間には残されていないのに。一体どうした、

日本人！

### 蛍(ほたる)

◇娘の家族が三人で、マレーシアのコタキナバルに行つて一年半、やっと予定の半分が過ぎたところ。

◆孫娘の七五三を現地で行つてあげたという家内に押されて3泊4日の旅に出た。神社があるわけではないから日本の着物を着せて写真撮影だけのお祝いとなったが、私たちにとっても今年の大きなイベントとなった。

◇コタキナバルは世界で3番目に大きい島ボルネオ島の北側三分の一のマレーシア領。キナバル山が見える村というのがこの都市の名前の由来だとか。

◇成田で8℃だった気温がここでは31℃であった。予定のイベントが済んだ日の夕刻から、ファイアフライクルーズ(蛍探訪クルーズ)に連れて行ってくれるという。日本では冬のこの季節に、蛍が見れるとは。

キナバル山、4095.2米



◆川は北上して南シナ海に注ぐ大河でその河口が複雑に入り組んでいる。水は淀み、また入江はいくつもの行き止まりになっていてそこが蛍の棲息地になっていた。

◇現地の人が操るモーターボートで家族5人で真つ暗やみの中を進んでいく。他にも大型、小型さまざまな大きさの船がアジアのいろいろな国からの観光客を載せて行き交う。

◆行き着いたところではエンジンも切つて暗黒と静寂の世界。他の船からは時々騒々

しい歓声が上がっている。

案内人が懐中電灯を自分の腹に押し当てて細かい間隔で点滅させると岸辺の林のなかで淡い点滅が数をまして大きな木にデコレーションしたように光り出した。

この形からクリスマスツリーとも呼ばれている。わーっ、わーっという歓声があちこちの舟から聞こえてくる。

◇普通のカメラではこの光はとらえきれないので観察だけすることにした。ボートが走っているときは帽子が飛びそうになったので、脱いでポケットにねじこんである。

◆百匹くらいの蛍の明かりが一斉にこちらに押し寄せて来た。

ホタルの発光に関してはいくつかの説がある。雄が雌をさがして尾を光らせて飛び回るのだとか、光るものを攻撃するためとか、別種の雌が雄を呼び寄せて捕獲して食べてしまう、というおどろおどろしいものなど。

◇光の大群が載っている舟に押し寄せて来たときには、これはもう慕う行動より攻撃そのものに見えた。だからなんだか怖い気がした。

◆「あ、お父さんの頭の上にも・・・」

と言いかけて、婿殿が言葉を止めた。  
「最後まで言っているのに、二つ光っている  
つて……」

と、わたしは心のなかで思いつつも心遣い  
に感謝した。

◇蛍のことで思い出した場面が二つあ  
る。

詳しい内容は忘れたが、源氏物語『蛍』  
の巻がそのひとつである。

光源氏が几帳のなかにたくさんの蛍を  
隠し置き、養女に思いを寄せる男が来  
たときに一斉にこれを放したのである。

養女が蛍の光で幻想的に浮かび上  
り、男の思いはさらに募るという場面。

◆一斉に放された蛍の光景は映像とし  
て鮮やかに読者に焼きつくのである。源  
氏の趣向のおもしろさであり、源氏に名  
を借りた紫式部のたぐいまれな感性の  
発露である。

◇もうひとつ思い出すのは、太平洋戦争  
終戦間近、沖繩を攻撃する米海軍に体  
当たりして軍艦を沈めよ、と命令され  
て散って行った若き特攻隊員の話である。

◆ひとりの特攻兵が、特攻隊員の母と  
呼ばれていた鳥浜トメさんに、特攻で死  
んでも、蛍になって帰ってこようと思う

ので待つていてくれ、と言いい残して出発した。そ  
して戦死。

◆その夜、約束で細く開けておいた戸口か  
らなんと、一匹の蛍が入って来たのだ。

これをトメとふたりのむすめと3人でみつけ、  
『○○さんが蛍になって、ほんとうに帰って来た』  
といつて、泣き崩れたという実話である。

◇何も知らなかった時には、特攻は志願して敵  
に向かつて突撃して死んでいった勇敢な人たちの  
話だ、と夢中になってあこがれていた時代があっ  
た。生まれてくるのが二十年早かったら、私も  
志願したに違いない。

◆しかし内容はそんなものじゃなかったんだ、み  
んな生きていたかったんだ。若者たちは死ぬこと  
よりも死ぬ意義が見つけれないことに苦悩し  
ていた。

◇上官に顔を殴打されて鼓膜を破られた人も  
いた、まともな飛行機が無くなつて練習機まで  
駆り出された。戦の姿をもうとつくに呈してい  
ない中、敗戦の条件を少しでも良くしようと、  
上がたくらみ、多くの若い命を地獄の中に放り  
こんだのである。

◆途中で故障で戻ってくると裏切り者とのし  
られ、自暴自棄になつてしまうものもいた。逆に  
上官で沖繩に向かう航路を変えて、台湾に逃  
げてしまったものもあつたと記録されている。

◇七月末に訪れた鹿児島県知覧市の特攻記念  
館で十代、二十代で死を前にした人たちの苦悩  
を目にして、

「わたしはもう君たちの3倍以上も長く生きて  
しまった、君たちのことをこれまで知らずにいて、  
本当に申し訳ない」  
という気持ちになった。

蛍を見るのは久しぶりだった。いろいろな思いを  
頭にめぐらしつつ私の心は、蛍の光の明滅に反  
応して歓声だけ挙げている若者たちとは違う暗  
やみをさまよっていた。

今年も一年間ありがとうございました。  
来年もよい出会いができますように。

