

あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映福 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266（代） <http://www.sekishinkai.or.jp>

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

巡回バス（現在、運行停止中）

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでの使用バスは、乗客定員の多い中型バスです。多くの方が乗り合わせるために、新型コロナウイルスの感染の恐れがあります。感染を予防するために現在運行を停止しています。

外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行していません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

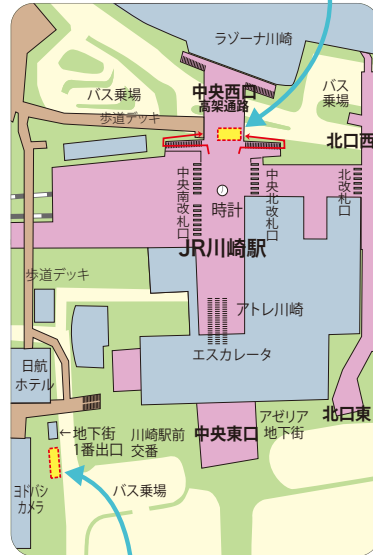
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)



東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)



運行は月～土曜日(祝日含む)、
日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇔西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行していません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇔東口

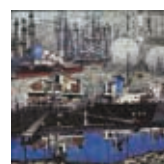
時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行していません。

※川崎クリニック直通です。
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。
※定員9名のワンボックスカーです。

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・ 放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31-27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1-27-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・ 在宅介護	さいわい訪問看護ステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 TEL:044-540-3222



今年の表紙テーマは
「海」と「山」です
来年のテーマは
「花」と「風景」です
表紙：川崎港コンビナート
宮下 優一
(川崎美術協会会員)

いま求められる医療をもっと高めたい



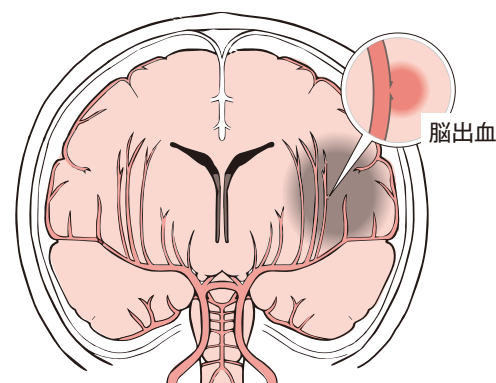
社会医療法人財団
石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル

こんなときは
早めに病院に行きましょう(5)
脳卒中(脳血管障害)
第2回 脳出血

こんなときは 早めに病院に行きましょう(5)

脳卒中(脳血管障害) 第2回 脳出血



脳卒中の中で脳梗塞に次いで多いのが脳出血です。脳出血が疑われる症状が出た場合、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

脳出血について壺井祥史・川崎幸病院脳神経外科部長／脳血管センター センター長に解説していただき、それをまとめました。

突然に起こる「顔、半身、言葉」の異常

脳出血の症状は、突然に起こる、右または左半身の麻痺や感覚の異常、意識状態の悪化、目の動きの異常、目の見えにくさ、言葉の異常、歩行障害、頭痛、めまい、嘔吐、痙攣、呼吸障害などさまざまです。

出血を起こした場所や、出血の程度によって症状が異なりますが、主な症状は「突然に」起こる「顔、半身、言葉」の異常と覚えてください。

症状は、脳梗塞と同じで、症状だけでは脳出血か脳梗塞かの区別をすることは難しいです。



すぐに救急車を呼ぶ

こうした症状が出たら、すぐに救急車を呼びましょう。衣服を緩めて、頭を高くしないで水平にした状態で寝させてあげます。意識障害があったり、嘔吐していたら、横向きに寝かせて救急隊の到着を待ち

ます。

たとえ軽い症状でも、時間がたつほどに症状が重くなることがありますので、とにかく早く病院にたどり着くことを考えましょう。



何が起きているのか

脳出血は、脳の血管が破れて出血し、その血液が脳細胞を圧迫して壊してしまうことによって、突然に頭痛、運動麻痺、言葉の障害、意識が低下するなどさまざまな症状が起こります。

治療は血圧を下げ、腫れをとる

出血が止まらなければ、麻痺が強くなったり、呼吸が不安定になったり、意識が低下します。また、出血箇所の周りが、腫れてきます。この腫れによって症状が悪くなってしまいます。

脳出血の治療は、出血を少なくするために、まず血圧を下げる治療が行われます。

脳の腫れが起きてくるときは、その腫れをとる薬を投与したり、呼吸の状態が悪い場合は人工呼吸器を使用したりします。

さらに症状が悪くなってしまうときは、手術が必要になる場合もあります。

後遺症

脳出血を含む脳卒中全般の治療後、後遺症が残

ることがあります。後遺症にはいろいろな症状があり、日常生活に支障をきたしてしまうものがほとんどです。中でも、多くの方が悩まされているのが運動や感覚に障害をきたす麻痺、言語障害、そして認知機能の低下です。

麻痺は、脳や神経などが損傷されることで、運動することや感じるができなくなるものです。

運動麻痺は、損傷した脳と反対側の体が動かしくくなり、特に手指の細かい動きや足首が動かなくなることが多いです。歩行能力の低下や日常生活動作ができなくなるなどの問題が生じます。また、喉に麻痺が生じると飲み込みにくくなる嚥下障害が生じることもあります。

感覚障害には、触れた感覚が分からなくなったり、温度や痛みが分からなくなるなどの症状があります。

脳卒中にならない暮らしを

脳卒中で亡くなる人は、だんだん減ってきています。1950年～70年ごろの脳卒中による死亡率は第1位でしたが、今では急激に低下し、「がん」や「心疾患」に次ぐ位置になっています。ところが治療を受けている脳卒中患者さんは、1965年ごろに比べると4、5倍になっています。医療が発達した結果、亡くなる方は少なくなっただけで、患者さんは増えているのです。

脳卒中は高齢者に多く発症し、後遺症を残すことも多く、重くなると「寝たきり」の原因となります。65歳以上で寝たきりの人は全国で約32万人いるそうですが、最も多いのが4割近くを占める脳卒中の後遺症の方です。

脳卒中を予防する

暮らしの中で、脳卒中になる危険をできるだけ減らしたいものです。食生活をはじめ、生活習慣の改善がとても大切です。また、脳卒中の原因となる高血圧などは、病院などを受診して、治療に努めてください。脳卒中を防ぐには、まず高血圧を治療することです。

糖尿病は、血糖の目安であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値を低下させると、脳卒中の発症率

高血圧が最大の原因

脳出血の最大の原因は高血圧です。長年にわたって血圧が高いまま治療しないでおくと、脳の血管に負担がかかり続け、細い動脈の壁が傷み、血管が壊死状態になり、ついには血管が破れて脳の中に血液があふれ出ます。

高血圧は血管を傷め、動脈硬化の原因になります。動脈硬化は心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血、末梢動脈疾患などさまざまな病気の原因の一つです。

ふだんの暮らしの中で、塩分の取りすぎや偏食、喫煙、飲酒、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が高血圧になる要因です。脳出血を含む脳卒中は、こうした常日頃の生活習慣が積み重なって発症します。



壺井祥史

川崎幸病院 脳神経外科部長
脳血管センター センター長

も低下することが確認されています。高脂血症の治療は心筋梗塞の予防だけでなく、脳卒中の発生の減少にも効果があります。

食生活などの注意点

食塩の過剰摂取は血圧上昇の要因になります。理想的な塩分摂取量は1日5～7gです。

肥満は、過剰な糖質が原因になります。高血圧、糖尿病、高脂血症の予防のためにも、肥満解消は必要です。

動物性脂肪の摂取を減らし、動脈硬化抑制効果があるといわれるイワシ、サンマなど、を食べましょう。食物繊維の多い野菜類は多めに食べましょう。

その他の生活習慣も注目

運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの原因、あるいは悪化要因となります。有酸素運動を継続して行うように心掛けましょう。また喫煙、飲み過ぎ、過労・ストレス、睡眠不足も避けるべきです。

日頃から、定期的に健康診断を受けて、自分の体の状態をよく知っておきたいものです。異常を感じたら病院やクリニックで診察してもらいましょう。

新しい秋の夜長の楽しみ方

新型コロナウイルス感染がおさまらないまま秋を迎えています。

首を引っ込めたカメのように窮屈な暮らしを強いられています。様々なネット配信からお好みのものをお気に入りに入れて、秋の夜長の楽しみに。

春風亭一之輔という落語家があります。^{こっけいばなし}滑稽から人情噺まで広く古典落語を演じています。人気は落語界でのトップクラスで、年に900席もの高座をこなすと言われています。

今年4月にYouTubeで『春風亭一之輔チャンネル』を立ち上げ、21日から30日まで毎日落語の生配信をしました。4月25日現在で、チャン



ネル登録者数3万2千人です。毎日生配信で同時に1万5千近くの人が見ています。たとえば上野鈴木演芸場の客席数は300ですので、その50倍の人が観ていることになります。

一之輔当人が「日本全国、いや世界中の落語ファンが、いや落語に馴染みがない人も観ているなんて、これはもう物凄く画期的なことっ！」（『週刊朝日』5月17日号 連載「ああ、それ私よく知ってます。」）と、驚くほどでした。今や落語界では、ネット配信やオンラインの有料落語会が激増しているのです。

落語だけではありません。人気講談師の神田伯山はYouTubeで「オンライン釈場」を配信してい視聴登録者は14万人を集める大ヒットで

す。やはり新型コロナウイルスの影響で公演が開催できない中での「オンライン釈場」の立ち上げでした。

新型コロナウイルスが広げた一人芸の世界

生の演芸と映像のものでは、面白さは全く別なものだと思いますが、ネット配信によってそれまで寄席に行かなかった新たなファンを増やしたのは間違いありません。新しい視聴者を得た落語家たちは、その数に驚くとともに真剣に芸を磨かなかつたら、お客さんにそっぽを向かれると緊張を新たにしているはずです。

〈ピン芸人〉という言葉があります。コンビやグループに属さず1人で活動するお笑い芸人で、1人コントを演じるコメディアンなどを指します。落語家、講談師、浪曲師などはピン芸人から外されています。

ピン芸人にとっても、ネット配信が大切な仕事場になっているのは落語家たちと同じです。YouTubeを用いて発信する人をYouTuber（ユーチューバー）と言いますが、人気のあるピン芸人は視聴登録者数が200万を軽く超えています。テレビでは放送されないような情報が提供されているからです。ピン芸人にとってはテレビ以上に有効な場であり、面白い情報の提供ができるほか、自由に時間が使えて芸の冴えを示す舞台でもあるのです。

わざわざ出向かなくても自宅で楽しめる

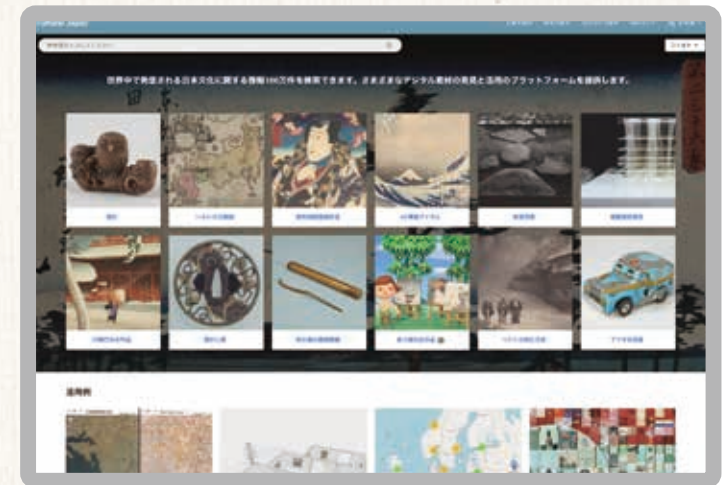
Google（グーグル）などの検索エンジンを使ってスポーツ、音楽、美術など自分好みのサイトを探しましょう。テレビのように放送局が作った番組を見るのではなく、自分が見たいもの、聞きたいものだけを、世界中から簡単に探

すことができます。

もっと積極的に自分の好みに編集できるサイトもできました。世界中の美術館、博物館、図書館などで公開されている日本文化に関連する情報を集約して提供する電子博物館「カルチュラル・ジャパン」が8月1日から立ち上がりました。

このサイトは、国立国会図書館や国立歴史民俗博物館はじめ約40の国内施設のほか、大英博物館、メトロポリタン美術館、アムステルダム国立美術館など37か国約550機関に所蔵されている約100万点のデジタル資料を閲覧できます。

人物、時代、所蔵機関、所蔵国など、様々なカテゴリで資料を検索することができ、そのうち約75万点は高精細画像を拡大して鑑賞できるほか、約20万点の資料はダウンロードして利用



できます。

また、「セルフミュージアム」という機能を用いて、世界各国に点在する作品を選んで展示するバーチャル・ミュージアムをつくることもできます。自宅にしながら自分だけの日本美術展を楽しめます。

昔から秋の夜長は読書で過ごす

時代小説の新風を探す

池波正太郎や藤沢周平は時代小説の代表的な書き手でした。平成に入って佐伯泰英をはじめ作家たちは、文庫本に書き下ろして作品を発表するようになりました。

これからの時代小説を探る

佐伯のほか辻堂魁、坂岡真、藤井邦夫、宮部みゆき、諸田玲子、杉本章子などが目立つところ。では、これからは、誰が新しい時代小説を書いていくのでしょうか。見込み違いを恐れずに、二人の作家をあげます。

あさのあつこさんは1954年生まれのベテランです。『バッテリー』は、児童文学としては異例の1000万部ベストセラーになりましたが、児童・少女少女向けの作品がたくさんあります。2006年から始まっている時代小説



「弥勒」シリーズは9作を重ねています。北定町廻り同心と小間物問屋主人の二人と、その間を岡っ引がつなぎます。ハードボイルド風な展開ですが、哀感も漂います。二人が背負う過去が複雑に絡む、ベテラン作家が十分練った新しい時代小説です。

もう一人は、1984年生まれで不思議な経歴を持つ今村省吾さんです。初めて読んだ本は『童の神』でした。平安時代の虐げられた民をまとめて朝廷に戦いを挑む話です。直木賞候補になり、選考委員の北方謙三ら三人に激賞されたものの、賞は逃しました。時代小説としては珍しい新庄藩火消しが主人公の「羽州ぼろ鳶組」シリーズは、すでに10巻を数えています。書きまくっている感じが、意表を突く着想で新鮮さを感じます。



箸休め
⑭

十五夜と十三夜

今年の「中秋の名月」は10月1日（木）です。旧暦では、毎月15日の月は満月であり、旧暦8月15日の月を十五夜とも「中秋の名月」とも呼びます。

月は洋の東西で神秘的なものとして昔から崇められてきました。太陽が毎日同じように東から上っては西に沈むのに比べて、月の出は毎日50分ずつ遅れ、姿を変えるからでしょう。旧暦の1日は新月と言われ、月の姿は見えず、月が出るのは午前5時前後です。月は夜ごとに膨らんでいき15日の満月の月の出は午後8時前後です。15日を過ぎると今度は夜ごとにやせて、やがて見えなくなってしまいます。

十五夜は中国伝来の月見

日本で月見を楽しむようになったのは平安時代の頃と言われ、天皇や貴族が詩歌や管弦を楽しむながら酒を酌むといった催しで庶民とは縁のないものでした。この頃の月見は願掛けや供え物といった宗教的な要素はなく、ただ月を眺めて楽しんでいました。江戸時代になってから、

十五夜のお月見が盛んになったそうです。

日本オリジナルの十三夜

十五夜から約ひと月遅れる十三夜は、醍醐天皇が月見をしたのが始まりとも、宇多天皇が始めたともいわれています。十三夜の月は、満月になる前の少し欠けた形をしています。その月を愛でるのは完全ではないものに美を感じる日本ならではの文化といえるでしょう。

十五夜と対をなす十三夜ですが、この2つを合わせて「二夜の月」とよびます。十五夜は収穫した芋を供えることから「芋名月」ともいい、十三夜は栗や豆の収穫

の時期なので「栗名月」「豆名月」ともいいます。どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」といいます。「十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくない」ともいわれ、十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習がありました。

江戸時代になって遊里では、十五夜と十三夜の両方を祝い、どちらか片方の月見しかしない客は「片見月」で縁起が悪いと遊女らに嫌われたそうです。今年の十三夜は、10月29日（木）です。



頭の体操 漢字クイズ問題

バラバラになった文字のパーツを組み合わせて、漢字一文字を完成させてください。（答えは7ページ）



- | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|
| ① 東 + 糸 | ② 巴 + ㄣ | ③ 貝 + 夫 + 夫 | ④ 刀 + 口 + 日 |
| ⑤ 金 + 口 + 古 | ⑥ 田 + 王 + 土 | ⑦ 十 + イ + 口 + 口 | |
| ⑧ 口 + 一 + ㄣ + 田 | ⑨ 月 + 日 + 土 + 一 | ⑩ 一 + ハ + 口 + 丨 + 京 | |

俳句・ちょっといい話 〈第5回〉

谷村鯛夢

最後の将軍、の最後の趣味

9月にちなむ話をひとつ。慶応4年の9月8日、元号が変わって世は明治となります。「明治維新」は「最後の将軍、徳川慶喜にとっては30歳過ぎで将軍職を退職した後の、長い長い「定年後」の始まりでもありました。

明治以降、公爵となった慶喜は徳川ゆかりの静岡に隠棲し「稀代の趣味人」として、写真、油絵、日本画、詩、書、陶芸、仏語、能、小鼓、囲碁、将棋、投網、狩猟、弓、乗馬、放鷹、ドライブと、まるでひとりカルチャーセンターの日々。しかもプロ級の腕前。その人が最晩年、最後の趣味としたのが俳句でした。

慶喜公の五男・池田仲博侯爵が慶喜公を訪ねたとき、話題がたまたま俳句に及び、「自分もいろいろなものをやってみたが、まだ俳句をやったことがない。ぜひやってみたい。俳句はお前の方が先輩だが、どう作ればいいのか」といって、即興の句を一、二、見せたとのこと。



池田侯は鎌倉に屋敷を持ち、同じ鎌倉に住む高浜虚子に俳句の指導を受けていました。虚子は正岡子規を後継し、「ホトギス」の主宰者として俳句界



の名声を独占した頃。ある日、池田侯の屋敷での句会に虚子が招かれ、そこに慶喜公も顔を見せます。そして、自作の句の添削を虚子に求めたのです。

虚子は伊予松山藩の下級藩士の息子。世が世なら顔を見る機会さえない関係です。で

も、そこは俳句王・虚子、「失礼ながら、こうお直しになった方が」と示したのが次の句。「我が為の五月晴れとぞなりにける」

そのときの虚子は「老公の句は残念ながら月並。いかに将軍様の句でも月並調をそのまま認めるわけにはいかない」という心境。一方、添削を受け取った慶喜公は、しばらく目をつぶったまま「容易に首肯しなかった」とのこと。なかなかの名場面といえるでしょう。

この数年後の大正2年、慶喜公は76歳で死去。辞世は

「この世をばしばしの夢と聞きたれどおもえば長き月日なりけり」。

そうだったでしょうね、という一首ですが、先の「我が為の五月晴れとぞ・・・」の一句も、辞世に添えてあげたい気もします。

（谷村鯛夢・俳人、俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長）



頭の体操 漢字クイズ 答え

- ① 練 ② 色 ③ 賛 ④ 昭 ⑤ 銅 ⑥ 理 ⑦ 個 ⑧ 富 ⑨ 晴 ⑩ 懂