Maruyama Family Clinic News Vol.139
2026年11月号
発刊：まるやまファミリークリニック

まるやまファミリークリニック 健康便り





人間ドック･脳ドック･大腸ドック･肺ドック・認知症ドック
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長の巻頭言

木々の色づきが美しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。11月に入る前から厳しい寒さになりました。

10月29日朝、今シーズン一番の冷え込みとなった滋賀県大津市では、琵琶湖の対岸の景色が、水面から浮き上がって見える「蜃気楼」が観測された。　「蜃気楼」は、秋から冬にかけて冷え込みが強い日に見られる自然現象で、地上の気温が水温より低い時に発生すると言われています。極端な温度差によって光が屈折し、遠くのものがまるで水に浮かんでいるような、幻想的な風景が広がります。放射冷却の影響で、近畿地方のほとんどの地点で今シーズン一番の冷え込みとなりました。寒さが本格化してくるこれからの時期、晴れて風の弱い冷え込んだ朝には「蜃気楼」がよく見られるということです。

さて、私事ですが、最愛の母、冨貴子が9月28日に急逝しました。享年94歳でした。皆様は突然の母の訃報を知らされて驚かれた方も多いと思います。それもそのはず、94歳の母は脳と内臓は間違いなく元気でした。主治医の私が言うのですから間違いはございません。ただ、５回の骨折と２回の腰痛の手術の末、今年1月の下腿の脆弱骨折で、この数カ月間はベッド生活でした。介護施設や病院での生活を嫌い、在宅生活一筋を望みました。介護保険のサービスすら受け入れず、最期まで献身的な家内の介護と信頼する身近な方々のご支援だけを頼りに生活しておりました。

9月28日の朝はいつも通り、家内が朝食を作って持って行き、ダイニングで食べるのを見届けてきましたが、その時は何らの異状もなく、その後、8時に私のいとこの鍼灸師がマッサージに訪問していますが、普段と変わりなく孫自慢をしていたようです。それから家内が夕食を届けに17時に訪問するまでのことは不明ですが、知り合いが15時に電話した際には電話に出なかったといいます。家内が夕食をもって17時に訪問すると、眠ったような安らかな顔で息を引き取っていました。家内が寝室に入ると母は横たわっており、声をかけても起きず、返事をせず、手を握ると冷たくなっていたため、すぐに私に電話をくれました。しかし、まだ診療中で患者さんが3～4人待っていましたので、すぐに救急車を要請するように伝え、診療が終わり次第、すぐに母のもとに駆け付けました。すでに救急隊が来て蘇生を試みていましたが回復しないため、異状死に相当するとして警察署から検死官が5～6人来ている最中に私が到着したという有様でした。母親の手を握って見送ることもできず、検死官たちの検視が終わるまで、警察官の取り調べを2時間ほど受けました。結局、死因は不明。老衰と言えば聞こえはいいけれど、医師としては何か腑に落ちません。最後に会ったときは、元気で、「敬老の日」として私のへそくりからお小遣いを渡したとき、大喜びしていました。何歳になってもお小遣いは嬉しいものだと。声の張りもよいし、肌つやもいい、耳もよいどころか耳ざといし、目も良すぎて普段着か一張羅かも見分けるくらい。悪いのは下肢が利かないことと、腰が痛いことくらいだった。ああ、何という親不孝息子なのだろうか。主治医でもありながら最期を看取れなかった自分に腹立たしい気持ちになり、悔し涙が止まりません。この後、母への哀悼の意を込めて追憶したいと思います。

母は昭和七年、飯田市中原に生まれ、屋号「栄屋」の第二子長女として幼少期を過ごし、厳しい祖母のふみに育てられました。当時から物を粗末にしない、倹約することなどを厳しく教えられました。父の紋治は戦争に駆り出され、帰国後に片目を失いながらも、傷痍軍人として養豚業を営んでいました。その後、母は旧制高等女学校（今の風越高校）に入学、卒業後は東京中野区にある文化服装学院という専門学校に入学し、服装や裁縫などを学びました。当時デザイナーの森英恵さんもこのスクールに来ておられたようです。

21歳の時、兄の紹介で亡き昭司（長姫中学建築科の同級生）を紹介され、交際の末、昭和三十年、23歳で結婚。結婚当時の両親は大変貧しく、所持金は今の五万円程度しかなかったようです。父は設計士で建設会社に勤務していましたが、退職し、手先が器用だったため、靴職人として革靴作りを始めました。間もなく靴の大量生産時代に入り、母は父と靴販売の行商をはじめました。その後、母が28歳の時に3000グラムの私を産んでくれました（小生誕生）。その後、子に恵まれず、結局私はひとり息子。私が生まれた当時は商いをはじめて間もない時期でしたので、靴の行商のため、遠くは松川町や豊丘村まで、学校や役場などに、毎日私をおんぶひもに縛り付けて、せっせとバイクで出向いて靴を売り込みに行ったと聞きます。冬も同様、寒い中、母の温かい背中でおむつに小便をすることも多々ありました。おかげで私は幼少期たびたび蓄膿症を患い、母は母で冷たい風が顔に当たるため顔面神経麻痺になったといいます。私は2歳で、中央保育園の未満児保育に入園し、朝8時から夕方7時まで、檻のような柵のある保育器に寝かされていました。毎日母親が迎えに来るのをいとおしく待っていました。時には保育園に行くのを嫌がり、賢かった(?)私はおんぶ紐を何度も隠したようです。中央保育園を5年保育で卒園したのは私だけだったので、卒園式、母は感無量だったのでしょう、泣いていました。それだけ息子を心配し、家計を父とともに支えてくれたのです。今みたいな優遇された制度などありませんよね。本当に大変だったと思います。4～5歳の頃みた「ちゃこちゃん」というテレビドラマで、おばあさんが亡くなったシーンがあり、幼心に「お父さんとお母さんもいつか死ぬの？」と執拗に尋ねた記憶があり、人間は誰でもいつかは死ぬものだと悟りました。

その後、昭和38年に伝馬町に丸昭靴鞄店を開業し店を構えてから高度成長期の波に乗り、経営は順調に伸び、昭和45年には丘の上繁華街の銀座通り2丁目に家屋・土地を買い、移転してお店を構えることになりました。兎に角、働き詰めに、365日1日も休みなく、平静24年まで銀座商店の女主人といわれるほど働きました。当時店に行くと母を囲んで、幾人ものお客さんがお茶を飲み交わし、井戸端会議のような賑わいがあり、「靴を買わんでいいでな、またおいなな」と言われて帰えられるお客、「お金がないならツケにしとけばいいでな、もっていき

な」など。商売に明け暮れる母でしたが、一人息子だった私は休日のない家庭でしたから、家族総出でお祭りに出かける友達の姿を見ると羨ましく、胸が熱くなり、寂しくなり、よくトイレの中で泣いていた記憶があります。また、普段は自宅で鍵っ子として夕方8時まで両親の帰りを待つことが普通でした。留守番中は、粘土細工やおもちゃで一人遊びの毎日。しかし、母は商売熱心でしたが、そのくせ、ひとり息子のせいか過干渉なくらいでした。小学校の頃、アニメをよく見ていましたが、「タイガーマスク」の孤児・伊達直人、「みなしごハッチ」(みなしごのバラードは今聴いても泣けます。)など、両親が死んだら自分は孤児になるとずっと心配していました。今になって思えば、多忙な母でしたが、自分は非常に愛されていたのだと思います。

小学5年生頃までは学業成績はどん尻くらいでしたが、何かのきっかけで成績が上がったことがあり、この時とばかりに、母におだてられ、うまい言葉に乗せられて、豚もおだてりゃ木に登るじゃないけど、やる気モードに変わり、勉強好きな子に大変身、やればやるほど賢くなった。「お前は商人にならんでいいから医者になりな」と言われ、中学生の頃にはいつしか医師を志しておりました。

母は何事にも運や要人を味方に付け、千載一遇のチャンスを逃さず、大当たりする出来事が多々あり、さらに身を粉にして働き、無駄遣いをしない倹約精神で、いつしか財を築き上げていました。私は幸い一浪の末、医学部に合格。なぜ鳥取大学を選んだのかというと、過干渉だった両親からなるべく遠い大学に行きたかったからでした。さすがに鳥取県にはそうやすやすとは来られなかった。追憶は今月はここまで。残りは次号へ続きます。

母は晩年、「生老病死」という四苦を誰よりも非常に強く感じていたと思います。生老病死は、仏教において人間が避けられないとされる「四つの根本的な苦しみ（四苦）」のことです。肢体不自由を背負って生きることそのものの苦しみ（生苦）、年をとり、心身が衰えていく苦しみ（老苦）、病気になり、痛みや健康を失う苦しみ（病苦）、死への恐怖や、命が終わる苦しみ（死苦）。仏教が説く「生・老・病・死」という四苦は、冷たい現実の突きつけではなく、「誰もが避けることのできない、命の自然な営みである」という深い寄り添いの教えです。葬儀の読経後に、浄土真宗のお坊さんからいただいた説法は、仏教では、生まれることも、老いることも、病になることも、そして死を迎えることも、すべてが一続きの「思い通りにならない自然（じねん）の理」と考えます。お母様が老い、病を患い、旅立たれたのは、誰のせいでもありません。この世に生まれたすべての命が必ず歩む道を、お母様は一生懸命に生き抜き、その尊い命を全うされたということです。「悲しい」のは、それだけ深く愛した証拠です。お釈迦様は、四苦のさらに先にある苦しみとして「愛別離苦（あいべつりく）」を説きました。これは「愛するものと別れなければならない苦しみ」です。今、あなたが感じている身を切られるような苦しみは、あなたがそれだけお母様を深く愛し、お母様からたくさんの愛を受け取ってきたという「確かな絆の証」そのものです。その悲しみを無理に否定したり、早く乗り越えようとしたりする必要はまったくありません。そして、「死」は終わりではなく、お母様はあなたの中に生き続けます。仏教の「輪廻」や「浄土」の考え方に限らず、お母様が遺されたものは何も消えていません。あなたという存在、お母様と過ごした記憶、かけてくれた言葉、お母様から受け継いだ優しさや命。それらすべての中に、今もお母様は生き続けています。 姿は見えなくなっても、お母様はあなたという存在を通して、これからもこの世界にあり続けます。なんともありがたい言葉、泣けてきます。母の存在がこんなにも大きく、母の死がこれほどまでにかつてない悲しみと苦しみをもたらすとは夢にも思いませんでした。

遅くなりましたが、皆様には、亡き母の葬儀にご会葬いただき、またご丁重なる弔意ならびにご香資を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。今後は残された私ども家族にも、故人同様のお付き合いと、ご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

もう一つ、悲しく痛ましい出来事が9月30日に置きました。野良猫キジコちゃんの3兄妹弟の真ん中の美猫モフちゃん(健康だより10月号の看板猫)がクリニック前の道で自動車に轢かれて即死状態のところを見つけて、すぐに抱きしめましたが、左目が飛び出して、頭蓋骨骨折でした。涙ボロボロでした。スタッフにも愛されたモフちゃんでした。翌日、島菊花堂さんのペット火葬をお願いして小さな骨壺を預かり、供養しています。小学校の通学路なのにスピード出す車があるので困ります。モフちゃん、天国で安らかにお眠りさい。

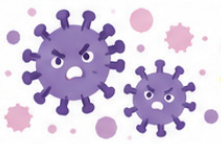
それでは、皆さん、ごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

まるやまファミリークリニック　患者さま向け健康だより

インフルエンザ、いま広がっています





少し心配なお知らせですが、今からの対策で**重症化予防**はできます。

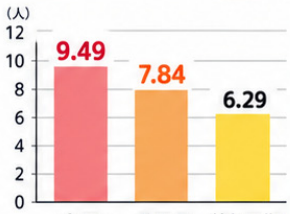
① 最新の感染状況

2026年10月30日公表データより

全国	35,440人報告	9.49人／定点
	前年同期：6.29人／定点	
長野県	392人報告	7.84人／定点
	前週の長野県：8.28人／定点	

今年は8月28日に流行入りが公表され、
立ち上がりが早いシーズンです。

1定点あたりの報告数の比較



② 学校でも広がっています

長野県・第42週（10/12～10/18）

学年閉鎖	4件
学級閉鎖	10件
合 計	14件
患者数	123人
欠席者数	115人



シーズン累計（第36～42週）：学年閉鎖17件、学級閉鎖56件
直近5週間は19歳以下が中心。特に5～9歳の報告が多く、小児を中心に流行がみられます。

③ インフルエンザは「ただの風邪」ではありません



- 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、強いだるさが急に出るのが特徴です。
- お子さまでは、まれに急性脳症を起こすことがあります。
- ご高齢の方や基礎疾患のある方では、肺炎などで重症化することがあります。
- 発症前日から発症後3～7日ほど、周囲にうつす可能性があります。

「ただの風邪だろう」と様子を見すぎないことが大切です。

④ 毎日の予防も大切です





当院では まだまだ インフルエンザワクチン接種 受付中！



予約なしでも接種できます



フルミストも取り扱っています
※数に限りがあります。ご希望の方は要お問い合わせ



ご家族そろっての接種もご相談ください

まるやまファミリークリニック
気になる症状がある方も、お気軽にご相談ください。

出典：厚生労働省「インフルエンザの発生状況」（2026年10月30日公表・第43週）、長野県「感染症情報（2026年第43週）」（2026年10月28日更新）、長野県「学校等のインフルエンザ様疾患による休業状況」（2026年10月22日更新・第42週）