

八剣山の会春秋

秋季号

平成28年9月20日

「八剣山の会春秋・編集部」発行



< 枚岡神社 > 画・美浪敏明

「龍王山」 早朝登山

2016. 8. 24

高見 毅

9月末の“西穂高岳の山旅”の足慣らしとして、奈良盆地の東の高台、竜王山586mに登るアイデアを須藤さんから提案された。行先は手頃だが猛暑はイヤだと結局、早朝に出発して昼には麓に下る企画で掲示板にて皆さんにお知らせすることにした。

当日の参加者は野田さん、金城さん、真田さん、増谷さん、須藤さん、美浪さん、安田さん、小出さんと高見、そして榛原駅から上岡さん、柳本駅から下谷さんが合流し11名となった。



8月24日、出発はJR柳本駅。(標高69m)
今は無人の田舎の駅だか、その昔は巻向、三輪と並んでヤマト王権の都で大王が住んでいたところである。その証として、崇神天皇や景行天皇はもとよりあちら、こちらに無名古墳が散在している。

7時半、さあ出発。桜井駅で一列車遅れたこともあったが、もう日射しが強く早朝登山の効果はない。暑い、暑い、天理トレールセンターに着く頃には身体全体が汗びっしょりの有様だった。



正面から強い日射がまぶしい。
上岡さんは先頭を行進、足が軽いね。
小出さんはザックに重し搭載、エライ！
(ザックは10kg以上あるね)



“プレ西穂有明月(ありあけづき)の山に入る”凡生
山道に入って日陰だけど風がなく蒸し風呂だ。
お父さん、頑張って！ まだ一合目よ。
増谷さんの短パンは正解だね！



奈良盆地の先にダイヤモンドトレール（金剛、葛城山）が翼を広げている。10月16日が待ち遠しい。

柳本駅から標高差517mを踏破。やったね！



記念撮影では若者のように、まだまだいけるぜ！と余裕の表情。いいね！
（この写真は撮影者の須藤さんと早めに下山の上岡さんが不在です）

☆この場所で高見、須藤より西穂高岳の山旅の計画、行程の説明を行なった。
皆さんと共有できたかな。 西穂高岳も頑張りましょう！



“はや下山昼餉は楽し蕎麦ビール” 凡生
楽しみがあると元気が出るね



次の目的地“そば処千古”に到着
背後は登頂した龍王山だよ



冷えたビールは全身を潤し、皆に元気が蘇る



この蕎麦は美味いねえ
大盛注文の真田さんは腹一杯に



黒塚古墳（古墳展示館も見学）



古墳の上から龍王山を撮影

『最後に』

榛原駅では、たこ焼きと生ビールで2度目の乾杯の人、駅から天満台まで2次ハイクの人、それぞれに散会して1回目の足慣らしは終了した。

“次々とまさかの坂の登山かな” 凡生 次は何処の坂に！ (完)

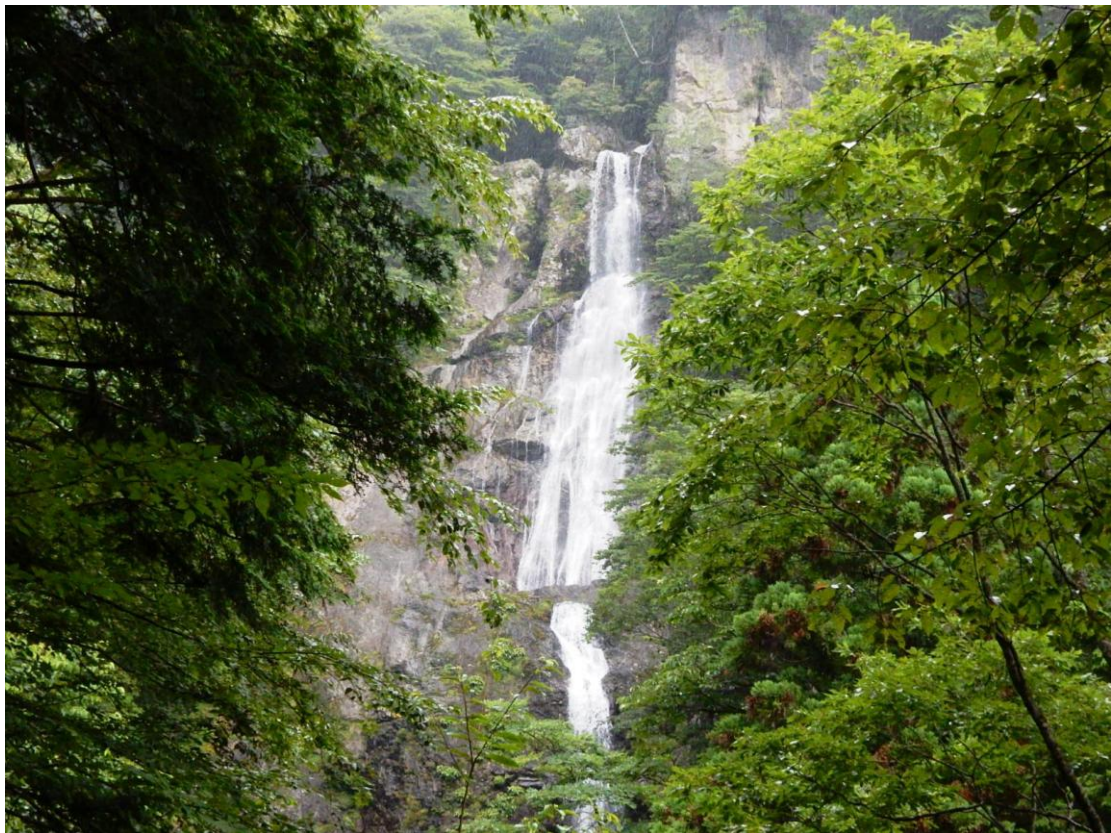
2016 年夏の思い出

2016.8.20 須藤和雄

前号までの「独り善がりの作文」老い支度シリーズの連載を終りして、自由な気持ちでその時々思い付いた話題を色々な表現形式でまとめたエッセイです。

今回は現地に赴き汗を掻きながら撮った写真・動画や、マスコミやネットから得られた写真・動画を素材にして作って見ました。

これは現在では一般化している「メールマガジン」の形式と言えます。
数年前から流行っている『[バイラルメディア](#)』程に尖がった考え方ではありません。



『滝巡り・2016 夏』

琵琶の滝－御船の滝－蜻蛉の滝

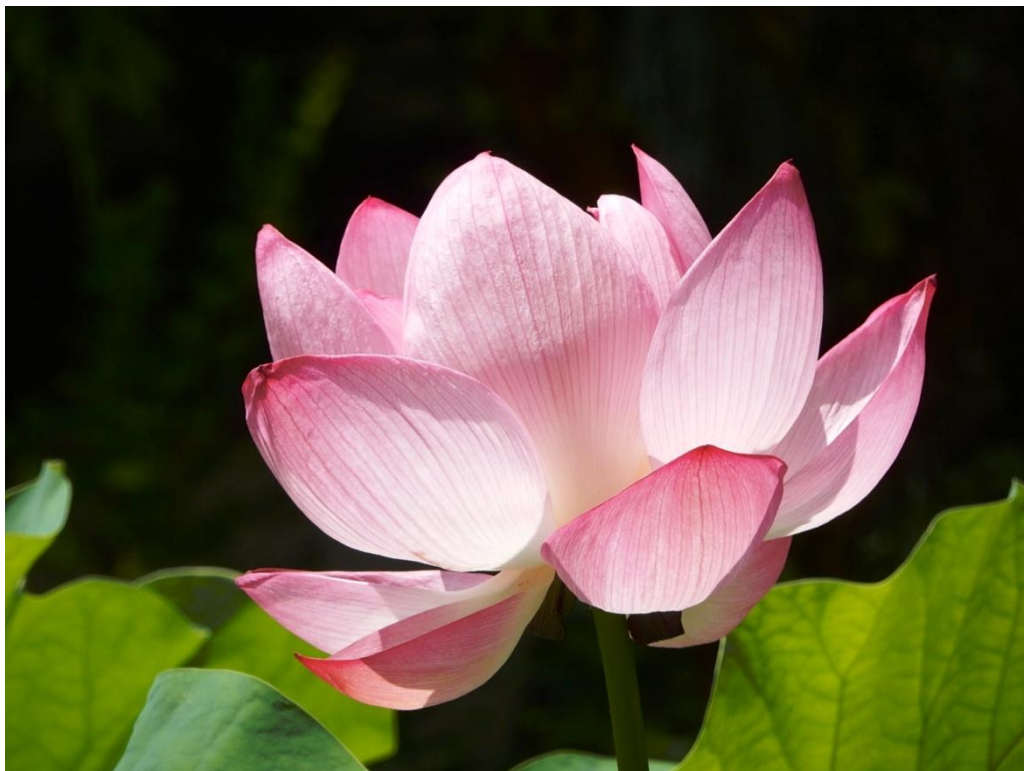
[下線引きの青文字](#) をクリックして下さい。

内容をお伝えするショートムービーが表示されます。

YouTube の全画面表示にした方が見易いと思います。

ムービーが終了ウィンドウを閉じると又この画面に

戻って来ます。



『蓮の花巡り・2016 夏』

薬師寺－唐招提寺－喜光寺－元薬師寺



『花火巡り・2016 夏』

7/25 天神祭奉納花火－8/4 はいばら花火大会－8/6 なにわ淀川花火大会

2 ページで終了です <m()m>

大和の夏の風物詩

2016.08.14 木山 裕昭

私たちが住む宇陀市及びその周辺の町には、いくつかの夏の風物詩があります。今回は、その中から4つを紹介いたします。

1つ目は「御杖村の半夏生園」です。



半夏生は、葉の一部を残して白く色づくことから「半化粧」とも言われています。

御杖村の神末地区の岡田の谷には、半夏生が約 3,000 m²に渡って群生しており、まるで、緑の上に白い絨毯を敷いたような、美しい風景を見ることができます。

<半夏生御杖の谷を白く染め>

2つ目は「おふさ観音風鈴まつり」です

おふさ観音では、古くから暑い夏を無事に過ごせるよう、夏の厄払いの御祈が続けられてきました。風鈴の涼しい音色が厄を払うという思想は、仏教伝来のものとのことです。山門をくぐり、境内に一步足を踏み入れると、そこには二千を超える風鈴が吊るしてあり、その音が心地よく耳に響きます。



<読経に代わる風鈴さまざまに>

3つ目は「はいばら花火大会」です。



今年で 59 回を迎える花火大会。奈良県最大 4,200 発を打ち上げるとのことです。

20 時過ぎに、駅前に着いたのですが、見物客で一杯です。市役所まで行き、そこから先のサンクまでは、大勢の人で身動き取れなくなりそうなので、市役所横の広場から花火を見物。今年は孫と一緒にだったので、夜店めぐりがメインになりました（笑）。

<漆黒の空に大輪揚花火>

4つ目は「東榛原夏まつり」です。

力強い和太鼓の響きで、夏まつりがスタート。いいですね、こうして身近なところで祭りがあるのは。さっそく模擬店コーナーの焼きそばのここへ。ここは毎年

人気があり、今年は 800 食を準備されたそうです。山仲間の N さん、S さん、M さんが汗だくになって、焼きそばを作っておられました。とても美味しかったですよ。浴衣姿の子供も増え、どのコーナーも沢山人で賑わっていました。地域の人が、力をあわせて、取り組むからこそ、素晴らしい祭りになってるんだと思います。



<夏まつり浴衣の子らも楽しげに>

今回、紹介した風物詩は、いずれも、日本の季節を私たちの心に訴えかけているようです。

壬申の乱と宇陀（その2）

2016.5.28 安田享

吉野・宮滝から北の宇陀方面をめざす方法の一つとして、人は、矢治峠を、馬や輿の乗り物は、大きく迂回して事前に先回りさせたとの解釈もできる。（矢治峠は、急峻で狭くとも、馬は越えられないことは、現地調査している。）人は、矢治峠ルート。物は、入野ルートを使った。

生死をかけた脱出であり、そのルートは、陰しくとも、時間の短い矢治峠越えではないか。

そして、乗り物などは、国道 370 号に沿った入野峠越え現在の国道 370 号沿いの色生の緩慢な長い坂をいくと三茶屋（みつちやや）（注 12）昼前に通過？

三茶屋交差点の東に久須斯神社（くすし）がある。医薬の神と集落の氏神。

郵便ポストに吉野町中竜門と記載。旧道と 370 号と合流地点が吉野町と宇陀市の境界。

国道 370 号は、左の傾斜地に高いコンクリート擁壁、右に津風呂川。曲がりくねった傾斜地に道路が走っている。「緑なす万葉の里・阿騎野路へようこそ 宇陀市」の看板。

宇陀市大宇陀牧の集落に入る。製材所、牧集会所の奥、国道 370 号東に苔むした十三重の塔が見える。室町初期の建立された高さ 4.15m の国指定重要文化財の覚恩寺の塔。隣に九頭神社が並んでいる。牧（注 13）の地名は、馬を放牧していた牧場を表すことが多い。

西側には、烏ノ峠屋（からすのとや）山が見え、その北側に名利大蔵寺（おおくらでら）への登り口、牧。牧から 30 分ほど北上したところが栗野の集落。津風呂川もここ大蔵橋で大蔵川と津風呂川源流に分かれ、源流は、阿騎野ゴルフ倶楽部敷地となる。

坂を上ると関戸峠である。関戸峠は、標高 404m。古代の歴史の宝庫、大宇陀の南に位置する。バス停の名にあるだけのこの穏やかな峠は、歴史のターニングポイント（壬申の乱）の始まりを見た峠である。

峠を越えると談山神社、飛鳥に繋がる大峠トンネルや宇陀川の源流部にある宮奥ダムにつながる路との交点が関戸の集落である。宇陀川の流路は、名張川、木津川、淀川を経て大阪湾に至る。一方、津風呂川は、吉野川（紀ノ川）を経て和歌山で紀伊水道に流れ込む。関戸峠は、分水嶺である。

菟田吾城、菟田野は、宇陀野（宇陀の大野）のこと。現在の大宇陀。現在の大宇陀の中心地・松山の町並みは、城下町のそれである。町並みは、伝統的建造物群保存地区に指定されている。宇陀松山城跡へは、春日神社横とまちづくりセンター千軒舎横から登る。

菟田吾城は、柿本人麻呂（注 14）の著名な歌で知られる「阿騎乃大野」と同一とみて良い。大宇陀、阿騎野（注 15）と聞けば、万葉集の中でも特に柿本人麻呂の詠んだ歌東（ひむがし）の 野にかげろひの 立つ見えて かえり見すれば 月傾（かたぶ）きぬ

（万葉集 巻 1—48）

菟田の地を望む丘に7世紀後半に遡る宮的な施設が発掘調査で確認された中ノ庄遺跡がある。大型の掘立柱建物や石敷溝・苑池も発見されている。宇陀地方には、数十基の古墳が発見されており、ここで宇陀川に流入する本郷川と岩室谷川に至る狭い領域だけでも数基の古墳がある。

本郷から迫間にかけての一带が「菟田吾城」といわれている。

また、余談になるが、「書記」は、推古19年(611年)5月条に推古天皇は、「菟田野に菓獵(くすりがり (注16))す。鶏明時(あかつき)を取りて、藤原池の上(ほとり)に集う。会明(あけぼの)を以て乃ち往く。」とある。菟田野(うだの)は、宇陀野(宇陀の大野)のことであり、大宇陀迫間や中ノ庄周辺の「阿騎野」のことを指すと考えられる。宮滝から16キロ。ここで「屯田司(みたのつかさ(注17))」が食事を提供している。菟田の吾城で舎人、大伴連馬来田、黄書造大伴が吉野宮(宮滝)から追いついた。

次いで「甘羅村(かんらのむら)」を過ぎると「獵人20余人」が待機しており、全員を従者として一行に加えた。「甘羅村」の場所について従来、松山市街の神楽岡(かむらおか)神社と考えられてきたが近年、大宇陀口今井(くちいまい)集落にカフラの地名があり、飛鳥京から倉橋を抜ける小峠(半坂峠)を越えた道に沿っているためより相応しいとされている。当時、宇陀川と芳野川が合流する地点(萩原付近)には、広い湿地帯が広がっていたと考えられている。古代の「獵路(かりぢ)の池」。(注18)」

菟田郡家(うだのこおりのみやけ)

「湯沐(ゆ)の米を運ぶ伊勢国の馬50匹と出会い、米を皆捨てさせ、徒歩の者を乗せた」とある。大海人の領地、湯沐から兵糧米を伊勢国で調達した馬に寄せ、菟田郡家で待機していた。菟田郡家は、榛原萩原と比定されているので近鉄榛原駅周辺(墨坂神社が元置かれていた西峠から市役所にかけての市街地)吉野宮滝から24キロ。江戸時代、難波から奈良まで40キロを歩いている。平安時代、紫式部は、京の都から長谷寺まで徒歩2泊で歩いている。菟田郡家まで24キロ。山道だが非常時であり、可能である。これより乗馬で進む。

萩原からの道は、福知山の南、宇陀川沿いに行く道と近鉄、国道165号沿いの道とが考えられるが、追手の可能性や高市皇子などとの合流時間など急ぎのため、直線に近い短縮路の後者と考えたい。50匹の伊勢の馬を萩原で従者から調達している。

旧国道165号が国道369号に交わる辺りの町はずれ(庚申堂の辻)に道標があり、「右いせ、左はやま道」とあり、説明書きには、旧街道は、「天満川の橋の手前を川に沿って南の山際を通っていた」が、国道新設と近鉄線架設によって痕跡すらなくなったとある。

(注12) 三茶屋(みつちゃや) 国道370号と県道27号の交点

伊勢と紀州の中間点でそれぞれに22里あった。上茶屋、中茶屋、中やの3茶屋があったことから名づけられ、紀州往来時には、ここで昼食をしたという。旧道の三茶屋駐在所横に道標あり。道標の文字。左いせ道 別面 左 大峯山 右 うだ道 別面 右 よしの

(注 13) 牧 壬申の乱当時、日本各地に牧があった。聖徳太子の時代に造られた藤ノ木古墳には、出土した金の馬具が展示（展示館は法隆寺の西側）。戦力や交通手段として欠かせないものとなっていた。

(注 14) 屯田司 屯田は、農業経営主体とした朝廷の直轄領。その本質は、倭王権が多様な目的をはたすために置いた政治的・軍事的拠点。阿紀から4キロ東の菟田野見田にあった。朝廷に食料を供給していた。司は、その管理者。食料を提供したということは、事前に大海人の懐柔がなされていたとみるべき。

(注 15) 後に大海人の孫、軽皇子（文武天皇）が菟田吾城に行幸した折に柿本人麻呂の歌った短歌（万葉集 巻1の45～49）

安騎の野に 宿る旅人 うちなびき 眠（い）も寝（ぬ）らめやも 古（いにしえ）思うに

ま草刈る 荒野（あら）にはあれど もみち葉の 過ぎにし君の 形見（かたみ）とそ来（こ）し

東（ひむがし）の 野にかげろひの 立つ見えて かえり見すれば 月傾（かたぶ）きぬ

日並（ひなみし）の 皇子の命（みこと）の 馬並（な）めて 御狩（みかり）立たしし 時は来向（きむ）かふ

細い山道を越えるとぱあっと広がる野原に出る。それが宇陀の大野、古代において阿騎野と呼ばれたところである。

(注 16) 阿騎野伝承地には、柿本人麻呂の歌碑が立つ。この歌を詠んだと推定される陰暦の日（東京天文台によって持統天皇6年（692年）11月17日の早朝と推定）にこの伝承地で「かげろいを観る会」を催す。厳冬の早朝、太陽光線のスペクトルによって現れる現象だが観られるのは、稀である。

人麻呂がそのときお供をした主君は、軽皇子であった。軽皇子の父親が草壁皇子で皇位に着く前に病に倒れてしまった。草壁皇子の母親であった時の持統天皇が、軽皇子の即位を決意して、それに先立って阿騎野に行幸したと考えられている。

「東の野の炎」、これが軽皇子、これから即位しようとする若い王の命を表し、「月

傾きぬ」は、草壁皇子の死を意味すると解される。

松山にある森野旧薬園が、設けられたのは、宇陀の山野が薬草の宝庫だったことによる。高級和菓子の材料カタクリ粉は享保年間にこの地で発見され森野薬園が専売権を得ていた。なお、本郷の溜池畔に水芭蕉。音羽山に水源を発する本郷川の川岸に又兵衛桜がある。

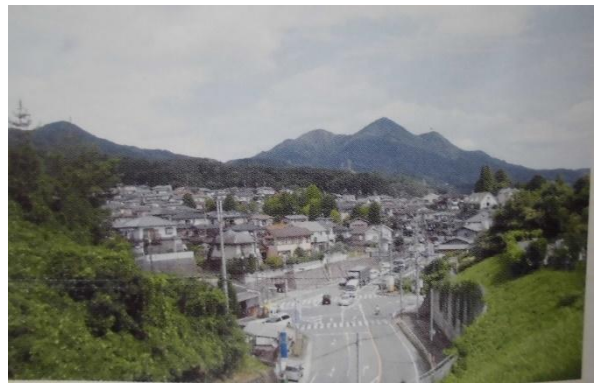
(注 17) 薬獵(くすりがり) この記載は、資料で確認出来る我が国最初の薬獵の記録である。薬獵のとき、男性は、鹿の角を取り、女性は、薬草を摘んだ。薬獵の源流は、高句麗王室が 3 月 3 日に楽浪の丘で行った鹿・猪を狩る行事と古代中国の長江中流域で 5 月 5 日に行われた雑薬を摘む民間行事にあり、推古朝に行事を併せ宮廷行事としたとされている。冠位十二階にもとづく冠と服を着用し、冠には、飾りを付けた。推古 22 年、天智 7 年(611 年)にも 5 月 5 日に薬獵が行われたとの記載があり、宮廷儀礼として薬獵が行われていたのであろう。また、宇陀地域から製薬会社の創設者が輩出されている。(ロート製薬、ツムラ、アステラス製薬。) 「森野旧薬園」や薬問屋であった細川家跡の「薬の館」もある。

(注 18) 獵路の池 湿地帯は、広く榛原扇状地一体を占めたとされる。東は長峰。西は五津(いつつ)。南は上井足(かみいだに)北は、萩原、福地。(鳴上善治氏作成「獵路の池推定図」より)

獵路の池に触れた万葉歌碑が篠楽の極楽寺、榛原西小学校にある。



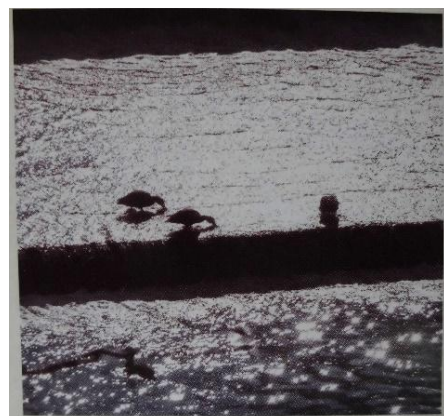
(阿騎野人麻呂公園)



(西峠交差点)



(庚申堂の辻の道標)



(獵路の池)

暗峠と矢田寺そして紫陽花

俳句 その1

2016. 6月

汗かいて登る生駒の峠越え
見上げたる暗峠夏の雲
たそがれの我を癒すや額の花
生駒よりハルカス望む梅雨晴間

安田 亨

梅雨晴間八十路（やそじ）の暗峠越え 野田 庄次
支えられ峠越えれば雲の峰
超えて来し峠の茶屋の涼しさよ
独り来て紫陽花寺に癒された

唾（つばき）わく暗峠の青梅に 原 政雄
ありがたや峠の茶屋の冷やし物
幾年ぞ奈良街道の額の花
見事なり矢田のお寺の紫陽花は
例えれば妻は盛りの七変化
紫陽花と競い粧おう女たち
※「七変化（しちへんげ）」とは紫陽花の別称。

鶯の励ましもあり峠越え 木山 裕昭
薫風の峠の茶屋で仲間待つ
梅雨晴間足湯で癒す峠越え
たこ焼きとビールを開けて山談義
里歩き紫陽花寺で締めくくる
紫陽花や咲き揃いてもしつとりと

紫陽花に魅かれて越ゆる峠かな 真田 凡一
紫陽花の汗したあとの美しさ
峠越え至福ぞビールにたこ焼きは

梅雨晴間河内大和の峠越え 須藤 凡雑

以 上

暗峠と矢田寺そして紫陽花

俳句 その2

2016年6月

植田現（あ）れ暗峠明るくし
遊女めく奈良街道の立葵
ハルカスの遥かに見えて梅雨晴間
矢田寺の紫陽花も見ずエスケープ
緑陰の欲しき暗峠かな
いにしへの汗も伝わる奈良街道
青葉影裏行場の観音像
老鶯を前に後ろに峠越え
涼を呼ぶ峠の茶屋の老夫婦
蕉翁（しょうおう）の最後の旅路実梅落つ

金城 凡生

木山さん撮影の写真から2句

矢田寺や紫陽花の藍深まりて
矢田寺や紫陽花は濃く人影も
梶子（くちなし）の花や疲れて声も出ず
汗しとど暗峠へ流したり
高見より万緑賛歌鳶の笛（とびのふえ）
夏草や芭蕉の句碑に力得て

以 上



左膝手術奮闘記

林田俊彦 2016.8.30

今回は海外旅行記を一時中断して先日手術した内容を記録にとどめる。

私の膝痛の歴史は 2007 年 小西氏と行ったネパール・アンナプルナ T K の下山時に痛む。そんな事があり 2008 年 6 月から宇陀市立病院の整形外科でヒアルロン酸の注射を 1 ケ月一度うつ、とても痛い、約 8 年続けるが効果なし。その後ウエストフォースの山行、尾瀬、ペルーやチベット T K 膝痛休止状態。

2011 年 11 月には韓国、漢拏山へ、下山でヒザ痛発生、遅れて暗い中到着。

2014 年 7 月新潟の八海山ではメンバー 6 人中 5 番目と遅れて下山、同年 11 月の屋久島・宮之浦岳縦走では長いトロッコ電車の軌道での下山時は泣きそうになるくらい膝ががくがく痛い。これで小生の山行は終わりかと痛感する、同じメンバー 5 人中最後尾で遅れて到着。

八剣山の会の年末例会の戒場山～額井岳では途中リタイヤが最後の山行か。

2015 年に入り A-COOP への買い物の帰り道、ひざ痛で何度か立ち止まる。手術を決める。現在かかりつけの医者、萩乃里診療所の榊先生に紹介状を書いてもらう。

2015 年 3 月 香芝の旭が丘病院のヒザ専門医藤井先生に受診、手術の手もあるが人により成功 100%ではない、大腿筋強化、皿頭筋強化のトレーニングをしばらくして判断したらとの助言だったが続かない。

2016 年 1 月 再度榊先生(29 年前私の左脳手術の執刀医、後に県立医大の院長になる)に相談する、家内が入院中私の面倒をみるのに近い奈良県立医大がいいという理由で整形外科の紹介状を書いてもらう。

2 月 8 日 県立医大の田中寿典(かずのり)医師に受診。手術を申し出る。

その際に「入院誓約書」を書かされる、本人、家内、連帯保証人(親族)の署名捺印を要求される。

2 月 12 日 平成記念病院で予約を取り、受診。MRI、コンピューター断層診断の撮影をする、左ひざ部を固定、約 30 分間ガーガーと超うるさい。結果は県立医大に送っておくとのこと。

3 月末入院、手術日を決められるが数日後孫の初節句があるからと家内から言われ手術延期を申し出る。

3 月 4 日 予約済の宇陀市立病院の整形江川琢也医師にて最後の注射をする、手術をするので受診休止を告げるが手術についてのコメントは何もない、宇陀市立は頼りにならないと改めて認識する。後にわかるが江川医師は県立医大からの派遣で、肩、ひじの専門医とわかる。

5 月 2 日 県立医大 今日入院前の検査がある、今までに手術歴があるか?今かかっている病気、飲んでる薬など記入欄があり、この病院で脳神経外科の手術を以前院長だった榊先生に手術してもらった事を告げると、脳神経外科の受診をするように言われる。

MRI 画像診断、心電図、採血など診断、異常なしとのこと、整形でも X 線撮影(胸や腰椎、下肢)画像診断、輸血用採血 400cc を採る。呼吸機能など 1 日ばかりで検査する。

自己血採血前には「術前貯血式自己血輸血を受けられる方へ」「自己血輸血の説明」、「術前貯血式自己血輸血・準備表」「輸血の説明」「血漿分画製剤説明書」、等の資料を渡され「輸血同意書」にサイン、捺印する。輸血時非常にまれに起こりうる合併症の中に脳血管障害とある、小生は

依然手術歴があるので脳神経外科の診断も受ける。

私の診断名は左変形性膝関節症、5月16日（月）入院の5月20日（金）手術と決まる。
入院時そのほかに65歳以上の対象者には「高齢者総合的機能評価について」

『「手術機能障害についてのコホート研究」へのご協力をお願い』『日本人口関節登録制度とは』
など患者のデータを研究に役立てるのか書類をいっぱいもらう。

5月16日 奈良県立医科大学付属病院整形外科入院、10時ごろ入院の手続きをする。
その際手術前の書類一式を貰う。「整形外科へ入院される皆様へ」常備薬の「抗凝固剤（血液をサラサラにする薬（バイアスピリン）を飲んでる人）の手術前の対応」、1週間前から飲まないようにと連絡あり、手術時出血を抑えるため。

D病棟の4階に案内されいよいよ4人部屋へ入院だ。長期入院はこれが4回目だ。満室だ。
ベッド周りは各自開閉自由なカーテンがかかっており一応プライベートは保たれている。
入り口には洗面所、向かい側にトイレがある。早速担当看護師が来て、挨拶、どっさり書類を置いていく。

小物入れボックス、上の段には貸しテレビとイヤホン、入り口に4連のロッカーの一つが与えられる。このスペースで医者からは手術後1ヶ月、リハビリは平成記念病院に移り1ヶ月といわれている。

昼から担当医田中先生から私の膝のパソコン内の写真を見ながら手術の概要の説明を家内と一緒に聞く。永い間がに股歩行で内側の軟骨がすりへり骨同士が当たっている。

外側はまだ大丈夫とのこと、最終はひざを開いて手術時に内、外一緒にするかどうか判断するという。内側だけで済めば術後回復は早くうんと楽になるという。お任せしますという。

そこで「入院診療計画書」「検査・治療・麻酔同意書」にサイン捺印する。

手術の内容を詳しく説明した「人口膝関節置換術」の書類を渡される。

その内容を説明したという「説明・同意書」には本人と家内のサイン捺印をする。

現在の状態 レントゲン写真の結果、膝関節が高度に変形しており、痛みや歩行障害をきたしている、この症状を軽減するには、人工膝関節置換術が必要と考えられる。

手術は膝蓋骨の膝関節接触面を切除して人工関節に置換することで、関節のスムーズな滑りを回復するとともにO脚を矯正して起立・歩行時の安定性を獲得することを目的とする。
人工関節の素材は生体用合金（コバルト、クロムモリブデン、チタン合金）などを高分子ポリエチレン製（軟骨の代わり）の組み合わせで関節面を構成する。骨きり時に骨の強さを確認して骨用のセメントを使用するか否かを判断する。骨用セメントは世界中で汎用されている。

人工物なので摩耗は必至、耐久性は個人の体格、活動性、基礎疾患等で異なり一概に言えないが大切に使用すれば役15年~20年は保つといわれている。

手術後のリハビリ 術後翌日より座位、2~5日目よりベッドの端に足をおろし坐位。5~7日目より車椅子での移動、手術後3日目より1階のリハビリ室でリハビリ開始
リハビリ室では膝屈曲訓練、筋力強化訓練、起立歩行訓練を徐々に開始する。

手術の危険性 ①感染 ②神経や血管の損傷 ③再手術 ④肺塞栓

5月17日 早朝に今日の予定の「検査・受診表」を看護師が持ってくる。

入院中は毎日血圧、体温、人差し指に挟んで酸素量、脈拍を計測、今は体温計を除いてすべてデジタルの数値が出てくる。

食事はどれだけ食べたか、大便是あったかなど聞いてパソコンに入力する。

今日は11時からD棟3階にある周術期管理センターに行き麻酔についての話がある。

手術時は全身麻酔をする、点滴すると数分後に麻酔がきいてきて眠る感じという。

「麻酔を受けられる方へ」という小雑冊子を貰う。「麻酔についての説明・同意書」にサイン捺印する。

13時半から1階のリハビリテーション科に行き術前の足の太さや筋力、膝の曲げ角度、握力や歩行速度、認知症チェックなど測定をする。血圧、酸素濃度、脈拍、体重身長なども測定、術後の回復時の比較のためだ。担当は理学療養士の若い米田嬢

5月18日 リハビリへ、Body Composition Analyzer に体重、体脂肪率、脂肪量、体脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量～そんなことも調べられる

病棟では術後の為車椅子に乗って練習する。

薬剤師が来て「おくすり説明書」を貰う、①点滴 いろいろな菌による炎症、化膿、感染症を抑える抗生物質、朝夕30分、手術から4日間、

②痛み止めの飲み薬～関節の傷等の炎症や痛みをしずめる。朝、昼、夕1錠。③飲み薬 胃の粘膜の血流を良くしたり粘膜を保護して、傷ついた粘膜の修復を助ける。

④皮下注者 血液が固まるのを防いで、足や腹部の手術後の血管が詰まる病気を予防する。脇腹左右に交互に1日1回、術後2日目から2週間。

入浴 男性は月、水、金でシャワーないしは入浴、ない日は蒸しタオル3枚と下用ナプキンを持ってくる。

5月19日、手術前日 「手術を受けられる方へ」という書類を貰う、手術部位の清潔を保つために毛剃りをする、入浴をする。手術直後のオムツ1枚100円を準備する、また術後肺血栓（エコノミー症候群）予防のため弾性ストッキングも準備する。

5月20日 今日は昼から2番目に手術、まだ5時ごろ家内からTELあり、母が救急車で運ばれたと一報あり、小生手術なので施設に預けていた、救急の桜井の山の辺病院で急逝。

急きょ看護師、田中Drに手術の延期をお願いする。多くのスタッフが準備していたので申し訳ないが仕方ない。急遽帰り葬儀の準備をする。

とりあえず5月30受診予約、手術日の打ち合わせに行く。結構予定が立て込んでいる。

1ヶ月後、最短で6月21日入院、24日に手術と決まる。

6月21日入院する、術前の準備はダブルが同じように済ませる。

6月21日「人工膝関節置換術の手術を受けられる方へ」というA3用紙に手術3日前から術後3日目までの予定表が渡される。食事、安静度、点滴・薬、消毒、清潔、排泄、リハビリ、肺血栓予防など項目別に詳細な予定が書かれている。

6月23日 奈良県立医科大学医学部看護学科4年生の女子が看護学習とかで挨拶に来る。可愛い子で初々しい、車椅子の移動などついて来たり、身体を拭いてくれたりする、10日間ほど世話になる。普段若い子としゃべる機会がないので内心ラッキーと思う。看護師達は忙しそうで話ができない。「統合看護学実習同意書」にサインする。

6月24日 手術日、絶食・絶飲。今回も昼から13時手術予定、結局3時ごろより全裸になり手術着を着て自分のベッドに寝て2Fの手術室へ、入り口で家内と別れ、中に入ると数人のスタッフを確認するが点滴されるとすぐに寝入る。終わったのは5時半過ぎ、今日は看護師詰所隣接の部屋へ移動、点滴の管、おしっこの管、傷口から血抜き管（出血が少なかったの）でなし、したがって輸血もなし、術前以前採った自己血は時間がたちすぎたので使用できない、Drより貧血もないので自己血採血は不要と判断）、酸素マスクとまっすぐ上を向いて動けない。意識は戻っている。夕食は手術がいつ終わるかわからないので患者で用意する。

家内がサンドイッチ、海苔巻きなど1階のコンビニで買ってくる。

6月25日 普通の食事が始まる、ベッドは90度まで起こせる、化膿止の点滴が朝夕ある、30分くらいかかるが、これが結構うっとうしい、毎回注射しないでもいいように点滴の取り換えができる。痛み止めの薬を飲み始める、
血栓予防の注射をお腹に左右交互にする、これは2週間も続ける。おしっこの管が朝取り払う、若い看護婦がしてくれる、結構恥ずかしい。トイレはこれから車椅子で看護師に連れて行ってもらふ。

術後2日まではベット上で自力での足首、足の指の運動、膝を延ばしたり足を上げる練習をする。

術後3日後から自力で車椅子移動をする。リハビリが始まる。毎日20分くらい、左足を曲げてどれくらい曲がるか大型の分度器で角度を測定する、リハビリ嬢があしを押さえた状態で足を上げる、例の平行棒で立ち歩いたり、下にローラーを置いた板に乗り自立できるかなどが続く、後半は数段の階段の上り下り、自転車こぎなどする。結構順調だったので松葉杖移動など予想していたがそれはなし、後半の1週間前から片手に杖を以て移動する。退院前は杖ナシや病棟の階段を1階から4階まで上り下りなどこなす。

ただベッド上での時間が長く膝周囲は熱をもち、しびれが残る。

食事はうす味なので味気ない。そんな食事のせいかな便秘が1日ひどいときは3~4回出る。

夜は消灯9時、いつもTVなど本格的にくつろぐ時間帯に寝る。窓はブラインドでしっかりしめても5時ころには明るい、いつも6時間前後しか寝れない小生にはときに夜2~3回目が覚める。

一日の大半は何もすることなく大半は読書、1日遅れで家内が持ってくる新聞を隅々まで読む、夕方30~1時間昼寝をする。ある程度動けるようになってからはベッド生活は苦痛になる、借テレビはTVカード1枚1000円で1000分視聴可、を買うが1分づつ金があると意識するとCMが結構長いのでその間止めたりする、入院中5~6枚使う。

約1ヶ月後に退院する。自宅でリハビリするので。平成記念病院のリハビリには行かない。



現在手術から2ヶ月経過、家の周りを早朝30分くらい歩きリハビリ中、普通歩行出来るまで3ヶ月から半年くらいかかるかも？

END

Windows10 の期限過ぎアップグレード更新について

平成 28 年 8 月 27 日

真田一郎

山の会の皆さんの中に Windows10 の期限切れアップグレードをあきらめておられる方はおられますか？ 参考までに紹介させていただきます。

一昨年 9 月、音楽再生用にタッチコントロール（以下タッチ）を使いたい目的で、長年使いなれた Windows XP に別れを告げて、Windows 8 の 21 型（タッチタブレット型）に切り替えて 2 年が経過した。

この間に 2 回の基本ソフト（以下 O.S.）更新作業を経て使用感覚は改良された。更新が頻繁だったため、今回の更新に当初は乗る気はなかった。

だが、アップグレード更新が無料のうちに一度は試してみるのも一手と考えて先月 27 日から新 O.S.を 6 日ほど体験してみた。

しかし「2 in one」と呼ばれるユーザーインターフェースに比べて使用感がイマイチだったので前の O.S.に切り戻していた。

その後、娘が同じ型の PC を新 O.S.で使っているのを横で観ていると、この O.S.がさらに自動更新された様子で画面切り替え表示の一部が見やすくなっていたので再度のアップグレードを決めた。

幸い、7 月 29 日後の期限過ぎで再アップグレード支援をマイクロソフト社に要請したところ、直接のマンツーマン支援により簡単に済ませることができた。

回り道だったが、なんとかこれでタッチ仕様に適した HDD とディスプレイを無駄なく使い続けられることになった。

私なりに、独断と偏見で Windows10 を一言で評価させていただくと、タッチを好んで使うユーザーにはマイナス更新と言わざるを得ない、そうでなければ「10」ではなく「Windows 7+」という O.S.名をあたえると、一部の不都合は残るものの妥当なところだろうか。

今のところ前の O.S.に再度切り戻すことは考えていない。

以上

編集後記：この夏は例年になく厳しい暑さだったが、やっと明け方は「新涼」を感じるようになった。皆さん夏のお疲れはありませんか。この季節、空を見上げると、むくむくとした夏の入道雲と横に伸びた秋の雲が同居しているのが分かります。この現象を＜行合の空（ゆきあいのそら）＞と呼ぶそうです。夏から秋へ。植物の移り変わりだけでなく大空の雲にも季節の移ろいがあるのですね。庭に出てしばらく空を眺め雲の動きから季節を感じるのも好いものです。＜鰯雲（いわしぐも）貝ヶ平山むかし海 凡生＞▲信州の夏の混雑を避けて実行する9月26日～28日の＜西穂高岳、上高地の旅＞には9名の参加者が楽しみに待っています。それに備えて足慣らし登山も兼ねて実行したのが高見さん執筆の＜龍王山・早朝登山＞です。暑さを避けての早朝登山は11名の参加でした。さて、その山行はいかが相成ったのでしょうか？臨場感あふれる数々の写真と簡潔にして明快な文章の組み合わせが楽しい紀行文です。お楽しみください。

▲須藤さんは前号まで老い支度シリーズで、老人の余生の過ごし方について色々な角度から提言し私たちに勉強する機会を与えてくれました。有難うございました。さらに今号の「2016年夏の思い出」からは、写真・動画などを駆使して新たな企画をお考えです。手始めとなる今回の＜滝巡り＞の滝の動画は迫力があって、正に＜瀑布＞を実感しました。▲林田さんの寄稿、今回はお馴染みの山行記から一転、4ページの「左膝手術奮闘記」です。先ずは9年越しの持病の手術を無事終えてよかったですね。そして一日も早くリハビリを済ませ、普通歩行の日を迎えてください。一緒に山行できる日を楽しみにしております。それにしても山行記にも劣らぬ克明な病床記には脱帽です。▲最近よく耳にする「歴女」ならぬ「歴男」こと安田さんの「壬申の乱と宇陀（その2）」では、古代日本の歴史に占める宇陀の重さを知ることができ有り難い。次号の（その3）で完結することになるが、それにしても安田さんの歴史への造詣の深さには脱帽です。私自身も読むだけでなく古代の道を歩いて実地検分したいと思うこの頃です。▲木山さんは「大和の夏の風物詩」を寄せてくれました。周囲の風物に普段から目を配っている彼らしい作品。いつものことながら平明にして素直な表現が嬉しい。近くにも思わぬ発見があるものですね。▲今月の表紙は美浪画伯の「枚岡神社」。6月の行事「伊勢本街道・暗峠超えハイキング」に立ち寄った枚岡神社の境内です。美浪さんがいつも列の先頭を走っているのは、スケッチの材料探しを急ぐためでしょうね。なっとく。▲さて、次号は平成29年新年号でございます。老いたりと言えど思い新たな新年の抱負なども寄稿をお願い申し上げます。なお原稿の締め切は11月末日、発行日は12月20日です。

金城
