短歌

長岡　千尋　選

連作の短歌はひとつの物語あなたが言ひしずつと昔に　和歌山　橋本みい子

透きとほる冬の空には夜半の月なんぢ齢はと尋ねたりしか　千葉　安東　孝

子のライン「水分補給転ぶな」と遠隔地より八十路の我に　福岡　清水ミツ子

手をのべて民救はむと気高くも千手観音黄金に耀ふ　富山　正源　一枝

ひさかたの光りを浴びて花ひらく梅は枯れ野に白くかがやく　千葉　前之園亮一

雪深く真白き嶺の連なりを見れば彼の日の山行き思ほゆ　長野　村上眞裕美

春の花気候変動に迷いつつ今か今かと開花待つ日々　岡山　赤堀千恵子

数々の病気乗り越え八十九次の目標夢の白寿へ　青森　三又　芳雄

〈選者作品〉

夕光は斜めに射して白梅に紅梅透きゆくわれのまばろし

（投句は葉書で三首以内でお願いします。提出期限は、三月は二十日必着、四月以降は毎月十五日必着となります）

歌壇鑑賞

橋本みい子氏・私事に渡るが、短歌を詠み初めて五十年になる。しかし、短歌を思わない日は一日も無い。私の歌の手帳は、黒、赤、青や緑のペンで塗り潰されている。それを見るだけでも老いの楽しみがあろう。歌を詠むという喜びと、苦しみは、今も何千いや何万かの日本人の共有する定型であろう。これは茶道や華道、能や文楽、かぶき、舞踊、琴三味線などに共通する、まさにみんなの「かた」なのである。五七五七七、ただこれだけの表現枠しか無いものに、西洋的な芸術概念などは持ち込まない方が良い。むしろ歌は民俗宗教に近く、お経の一説を唱えるだけで極楽へゆけるという、あの感覚に近いと思う。歌は不思議である。―さて、連作は明治になってアララギ派などによって盛んに作られるようになった。この歌ももののがたり持っているのだろう。

安東孝氏・あなたのよわいはいくつか？　と月が尋ねるようである。不思議な感覚を持つ。―上の句の透徹した冬月の描写と、下の句の心理の表白は、まるで連歌の付け合いのようであり、月が尋ねて、私が答える。対話の形式がここに現れており、また二人称の書き手と読み手の多重性を彷彿とさせて、鑑賞は深まるばかりだ。…現代短歌の女流歌人として名高い山中智恵子には私も長く私淑したが、「初めに月と呼んだのは誰か？」と幻想した名歌がある。「三輪山の背後より不可思議の月立てりはじめに月と呼びしひとはや」

清水ミツ子・私の感想では「八十路の我に」と、もっと具体化したいところだが、いかにも、令和七年の中今に生きる昭和の母が、新しい最新の機器を前にしながら詠んだ歌として、記憶される秀歌だ。

〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入下さい。

俳句

榎　利風　選

持ち寄りの馳走で祝ふ女正月　愛媛　岩藤　富子

今年また大きい声で鬼やらひ　同　広島　波谷　櫻女

多忙の正月が過ぎ、一段落付いたとこで女子が楽しむ女正月、上五から、格式張らない、おしゃべり中心の様子がほどよく詠まれている。

完走の己を褒めて蜆汁　静岡　尾田　禎三

鳶職の投げ上ぐる声凍返る　同　静岡　中条　護

練習成果を発揮、距離は分からないがとにかく完走できた。もてなしの蜆汁を満足感と達成感をもって啜る作者の姿が見える。

振り返るシュプールの先の青き空　埼玉　花岡　芳孝

濡縁に伸びして野良の日向ぼこ　同　新潟　佐々木　進

ゲレンデを颯爽と滑り降りてきた。振り返ると雪晴れの空とシュプール、達成感と七十八歳の作者の壮健さが伝わってくる。羨ましい。

新聞を抜き取る朝の息白し　新潟　佐々木　進

温もりを猫と分ちし炬燵かな　同　島根　安食美津子

精米の糠の匂ひや日脚伸ぶ　同　滋賀　駒野　牧堂

何事も何もなかつたやうに春の雪　同　静岡　宮本　立男

傘寿なほ余生の始め寒明くる　同　岡山　赤堀千恵子

凍ゆるむ今朝に新たなけものみち　同　福岡　清水ミツ子

筑波嶺の発破の跡の冬ざるる　同　島根　今岡　吉博

僧堂に警策響き冬ざるる　同　青森　一戸　勇

朝朝の無人のロッジ黄水仙　同　青森　三又　芳雄

テーブルに義母の歳時記春の昼　同　富山　正源　一枝

星冴ゆる沙汰無き友を案じをり　福岡　清水ミツ子　愛知　駒田　乗子

縮こまる思考回路や寒戻る　同　愛知　臼田　松旅

春の雷リハビリ室であと一歩　新潟　岩佐香洋子　同　埼玉　長坂　均

冴返る句会休みの知らせかな　同　島根　戸沢ケイ子　同　大阪　河田望彌子

人に会ふことの楽しき冬晴間　秋田　戸沢ケイ子　同　千葉　前之園亮一

閉め切りて静寂といふ冬ごもり　同　福岡　髙木　榮一

懐手とけばらあめん評論家　同　長崎　長与　八天

練兵場に続く畷や辛夷の芽　同　長崎　長与　八天

立春やをのこ一歳つかみ立ち　同　愛知　臼田　松旅

幼子の絵の具の色や春隣　同　愛知　臼田　松旅

初詣巫女の振鈴神々し　同　大阪　河田望彌子

歩を合はせ親しき仲間冬の道　同　千葉　前之園亮一

盤上の駒の杢目や日脚伸ぶ　同　福岡　髙木　榮一

整ひし次年度事業凍てゆるむ　同　同　同

冬萌の京のお寺のへその石　同　同　同

諸手上げ一粒なりと節分祭　同　同　同

東風にのり浮雲のごと生きたかし　同　同　同

鶯や神出鬼没てふ言葉　同　同　同

大寒のバス停に佇つ吾卒寿　同　同　同

早春の通学路行く子らの声　同　同　同

出番待つ囀り近し藪の中　同　同　同

熱燗で清めシニアの仲間入り　同　同　同

春近し三十路の娘大学へ　同　同　同

初日の出能登に希望の光りかな　同　同　同

あのやうに生きてゆきたし春の雲　同　同　同

綿菓子の漂ふごとし春の雲　同　同　同

北窓を開け山並みに話しかけ　同　同　同

降る雪に大はしやぎせる孫五才　同　同　同

大雪の予報はづれの安堵かな　同　同　同

玄関に入る一歩の君子蘭　同　同　同

数知れず柿の根元の蕗の薹　同　同　同

演歌師のテレビに春の雪景色　同　同　同

〈選者作品〉　**水温む鷺の抜き足忍び足**

（投句は、葉書に年齢と五句以内、三月は二十日必着、四月以降は毎月十五日必着となります）

健康の扉

第130回

画像検査について

病院では日々多くの画像検査が行われています。病院にかかったことがない健康な方でも、検診等で胸部X線検査や超音波検査を受けられたことがあるのではないでしょうか。

今回は、画像検査について解説するとともに、画像診断に携わる放射線診断医についてご紹介します。

質問　画像検査は何のために行われるのですか？

回答・画像検査は体を傷つけることなく体内を調べることができ、病気の診断、重症度の判定、治療後の経過観察などを目的に行われます。

画像検査は重要な検査ですが、万能ではなく、ただ闇雲に画像検査をすればよいというものではありません。まず、医療被ばくや造影剤の副作用といった患者さんへのリスクがあります。

また、画像検査にかかる医療コストは個人負担と国民医療費から成り立っていることも忘れてはなりません。

医師はまず、患者さんの症状や身体所見から病態や鑑別診断を考え、画像検査が必要と判断した場合には、適切な画像検査を選択し、患者さんに対して十分な説明を実施したのちに検査を行います。

質問　画像検査にはどのようなものがあるのですか？

回答・画像検査には、超音波検査、X線検査、CT検査、MRI検査、核医学検査があります。超音波検査は、人の耳では聞こえないぐらいの高い周波数の音波を利用する検査で、痛みや被ばくがなく、子供や妊婦さんにも安全に行うことができます。

X線検査やCT検査は電磁波の一種であるX線を利用した検査で、少なからず医療被ばくを伴います。

MRI検査は強力な磁石と電波を使用した検査で、被ばくはありません。CT検査と比べると、装置が狭い、検査中に大きな音が発生する、検査時間が長い、といった特徴があります。

超音波検査、CT検査、MRI検査はいずれも形態的な画像検査ですが、核医学検査は、放射性医薬品を体内に投与して、細胞や臓器の機能を調べる検査です。

例えば、核医学検査の一つであるFDG−PET検査は、細胞のブドウ糖代謝を画像化したものであり、特にがん診療に欠かせない重要な検査です。

CT検査

X線撮影

MRI検査

質問　造影剤って何ですか？

回答・造影剤は、病変検出能の向上、血行動態や血管構造の把握など、より詳細な情報を得るために使用されます。造影剤には、CT検査やMRI検査などで使用される注射の造影剤と、上部消化管X線検査などで使用されるバリウムなどの非注射性の造影剤に分けられます。CT検査ではヨード造影剤を、MRI検査ではガドリニウム造影剤をそれぞれ使用します。

頻度は低いですが、造影検査には一定の頻度で副作用が生じることが知られ、中には重症な副作用であるアナフィラキシーが含まれます。よって、主治医や放射線診断医は本当に造影が必要なのか、事前に十分な検討を行うとともに、造影剤の副作用が生じた場合には迅速に対応できる体制をとっています。

質問　画像検査を受ける前に気をつけた方がよいことはありますか？

回答・検査前の問診票は、安全に検査を実施するために重要な事項が書かれていますので、正直に、正確に記入をお願いします。「造影剤副作用カード」を渡されている方は必ず持参しましょう。

また体に金属が埋め込まれている方は、詳細を確認しておきましょう。近年では、MRI検査対応可能なペースメーカーなども使用されており、条件によっては検査可能なことがあります。

画像検査に限らず、日頃からご自身の病気や受けている治療について把握しておくことが大切です。

質問　放射線診断医ってどんな仕事をしているのですか？

回答・放射線科医は大きく、放射線治療医と放射線診断医に分けられますが、この2つは似て非なるものです。

放射線診断医は画像診断を専門とし、画像診断を通じて病気の診断や治療方針の決定に関与します。他の診療科の医師をサポートする存在であることから、アメリカでは放射線診断医を「Doctor's Doctor」と呼びます。放射線診断医は患者さんと接する機会が少なく、あまり知られていない存在ですが、影で患者さんの診療を支えています。

ついに先日、ある漫才で「MRI」という単語を耳にし、画像検査が身近な存在になってきたと感じました。今回の記事で、画像検査や放射線診断医に興味を持っていただけたら幸いです。

自衛隊中央病院
放射線科　医官
2等陸佐　寺村　易予

八甲田演習に参加して

青森駐屯地　第5普通科連隊　第3中隊
1等陸士　根深　頼季

今回、初めて八甲田演習に参加し、2つのことを強く感じました。

1つ目は、スキーの基礎の重要性です。私は小学生以来スキーをしておらず、久しぶりの滑走に最初は慣れず、転倒を繰り返して不安でいっぱいでした。

しかし、部隊のスキー指導官の方が丁寧で分かりやすく教えてくださったおかげで、スキー検定3級に無事合格。その成果を八甲田演習で十分に発揮でき、大きな達成感を得ることができました。

2つ目は、準備の大切さです。八甲田は標高が高く気温も極めて低いため、適切な対策をしなければ凍傷の危険があります。経験豊富な先輩方の助言をもとに万全の準備を整え、無事に演習に臨むことができました。

この経験を通じて、事前の備えがいかに重要かを改めて実感しました。

本訓練を終え、次回の八甲田演習では、後輩隊員に背嚢の入組品や服装の準備など、物心両面での対策をしっかり伝え、万全の態勢で臨めるようサポートしたいと思います。

巳年

海田市駐屯地　第4陸曹教育隊
3等陸曹　菊池　優希

今年は巳年ということで年女である私が蛇にまつわるお話をしたいと思います。

私は衛生職種ですが衛生の「き章」は蛇と杖をモチーフにしたデザインとなっており、これは陸上自衛隊だけでなく、世界中の医療機関で使用されています。なぜ、蛇と杖かというと蛇は知恵、杖は命に例えられているからだそうです。

また、巳年の人は冷静沈着、努力家（蛇のようにしつこく、粘り強い）、秘密主義、プライドが高いという特徴が一般的にうたわれているそうですがまさに衛生科としてはどれも重要な特徴なのでわれながらマッチしているなと思いました（笑）。

そして、蛇は復活と再生を意味しており、金運上昇や新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を表す年ともされています。

昨今は変化の時代であり、常にアップデートを続けなければ取り残されてしまいます。

だからこそ、私も蛇のように脱皮を繰り返し、自らを成長させ、変化に柔軟に対応できるよう努めたいと思います。そして最後に、どれほど時代が移り変わろうとも、決して変わることのない愛と希望を胸に抱き続けていきたいと願っています。

令和6年度JSS顕彰授与式および座間・沖縄研修に参加して

―陸曹としての資質の向上を目指して―

東北方面情報処理隊
3等陸曹　中島　亮政

この度、令和6年度JSS顕彰※を受賞することとなり、市ヶ谷で実施された顕彰状授与式に参加いたしました。

また、副賞として座間・沖縄研修に参加する機会をいただきました。

JSS顕彰は、曹友連合会が独自に実施しているもので、他の隊員の模範となる活動を行っている陸曹を顕彰するものです。そのような栄誉ある顕彰を、目立った功績もない若輩者の私が受けることとなり、部隊長をはじめ、推薦してくださった分会長、方面曹友会長に深く感謝申し上げます。

日程は、初日に市ヶ谷で顕彰状授与式に臨み、2日目に在日米陸軍キャンプ座間を研修した後、沖縄へ移動しました。3日目は、第15旅団および海兵隊基地であるキャンプキンザー、キャンプハンセンを研修し、最終日は沖縄戦の現地研修（史跡巡り）を行いました。

本研修で特に印象に残っているのは、沖縄戦の現地研修です。3カ月にわたる激戦がどのように推移していったのかを、シュガーローフヒルや嘉数展望台、前田高地などを訪れて学びました。多くの市民が戦禍に巻き込まれ、多大な犠牲を生んだ沖縄戦の歴史を、実際の地で肌で感じることができました。

私はこの研修を通じて、自衛官としてひと回りもふた回りも成長できたと実感しています。今回の受賞と研修の経験を糧に、これまで以上に精進し、任務を全うして部隊に貢献できるよう努めてまいります。

このような貴重な機会をいただき、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

沖縄戦の概要研修
（第15旅団広報室）

※JSS（Japan Sergeant Salute）顕彰とは：陸自曹友連合会が、他の会員の模範となる活動を行っている正会員に対し、副賞（研修）を添えて顕彰を行い、曹友連合会への参加意識の高揚および隊務意欲の向上を図るもの。

自衛隊ファミリー

防災講話

自衛隊河内家族会　理事　小西　正純

被災地での活動（イメージ図）（陸自Web）

私たちの河内家族会は昨年、3年ぶりに総会を開催できました。

そして、今年2月には地域自衛隊富田林地域事務所の佐々木所長のご助言を受け、阪南地区隊長・西岡晶光3等陸佐を招聘し「防災講話」を催しました。

西岡隊長は、東日本大震災時に施設科の中隊長として派遣され、総員約10万7千人が救援活動に従事したと語られました。また、即応予備自衛官や予備自衛官も初めて召集され、延べ1064万人の隊員が派遣されたとのことです。

さらに、南スーダンでの服務経験を持つ隊長は、講話に臨場感と緊張感を込め、参加者を引き込む内容となりました。

隊長が率いた部隊は、発災直後、東北方面第9師団の派遣計画に基づき現地に入り、がれきを除去し道路を開通させ、後続部隊の進入路を確保しながらご遺体の収容を行いました。

ご遺体の収容は、消防や警察が到着する前にほぼ完了しており、その多くが津波による溺死で、壮絶な最期を迎えたとのことです。

ご遺体は宅配車や郵便バイクからも発見され、身元不明の場合はDNA鑑定が行われ、隊員たちの手により仮埋葬が行われました。

西岡隊長はこの一連の作業を振り返り、死が常に身近なものである現実を改めて実感したと語り、「人間の命はあっけないものだ」と感慨を込めて述べられました。

私たち会員は、災害派遣が戦場そのものであると理解し、また隊長の深い死生感にも触れることができました。

講話の終わりに隊長は、普段は自衛隊内での人間関係が中心で、一般社会との関わりが少ない中で、被災地での絶大な期待と感謝に触れ、「自衛官になって本当に良かった」と満面の笑みで語り、会場は感動の拍手に包まれました。

質疑応答では「避難時に生死を分けた行動は？」という質問が特に関心を集めました。隊長は、パニックに陥ることなく冷静に行動することの重要性を強調し、「右へ倣え的な行動は最も危険だ」と警鐘を鳴らしました。

最後に、参加者全員に感想文をお願いしたところ、以下のような感想が寄せられました。

◇　◇

■自衛官の機動力に感心した。次回はサバイバル術についても教えてほしい

■震災現場での生々しい話を聞いて、生き残った者の役割分担や他の救護組織との連携方法についても知りたくなりました

■講話中、何度も「死」という言葉が出てきたが、亡くなった方々の生前のドラマを思い、死を正面に見据えなければならないことを理解できた

（記事は、2023年3月執筆時のもの）

自衛官としての誇りと充実した人生

東京都自衛隊家族会　松尾　隆一

入間基地航空祭にて

私は陸上自衛官OBで、3人の子供のうち2人は自衛官として勤務しています。三十数年にわたる自衛官としての生活を振り返ると、誇り高く、また充実したものだったと感じています。子供たちも私の思いを胸に、「自衛官」という道を選んでくれました。なぜ私たちがこの職を誇りに思うのか、皆さんにご紹介したいと思います。

自衛官の肯定的な側面

●崇高な職務

自衛官（軍人）は、国のために命を懸けて職務を遂行する誇らしい存在です。諸外国では軍人として高く評価されています。

●多様な職域

自衛官にはあらゆる機能の職域があり、自分の適性に合わせた職務に就くことができます。

●海外訓練や勤務の機会

自衛官は比較的多くの海外訓練や勤務の機会があります。これは貴重な経験となり、視野を広げるチャンスです。

●同期生との絆

自衛官として共に過ごした同期生は、人生を通じてかけがえのない友人となります。

一見否定的に思われがちな側面

●給与や福利厚生

他の職業と比べて給与や福利厚生が十分でない場合もありますが、それでも私自身、子供2人を私立大学に通わせ、首都圏に自宅を持つことができました。ぜいたくはしなくても、普通の生活ができる範囲では生涯所得は人並み以上だと思っています。

●定年退職年齢が早い

定年退職年齢が50代半ばと他の公官庁に比べて早いのは事実ですが、早期退職後に新たな職域に挑戦できるチャンスでもあります。私の経験からも、自衛官としての勤務は民間でも十分役立つものです。

●転勤が多い

転勤が多いことは、楽しい思い出を全国各地で作る貴重な機会でもあります。さらに、訓練や勤務で得た海外経験もかけがえのないものです。

●有事になれば危険か？

有事の際、自衛官は日本の領土・領海・領空を守る任務を担います。現代の戦争では、ロシアのウクライナ侵攻の例のように、前線と後方を問わず国民全体が危険にさらされます。しかし、平時からの訓練を重ねることで、有事に対応できる自衛隊は抑止力として機能し、平和を守るだけでなく、災害派遣にも対応できる体制を整えています。

自衛官への道

自衛官に求められる特別な能力はありません。ごく普通の高校生や大学生、社会人が、自衛隊の段階的な教育を受け、立派な自衛官へと成長していきます。そして、近い将来、諸外国並みの名誉と処遇が与えられることを確信しています。