おやばと歌壇

長岡　千尋　選

あと何度花に会えるかところ処（ど）に止めおかんと仰ぐ桜よ　福岡　清水ミツ子

千本の枝垂れざくらの花憂うすくれないに山を染めたり　富山　正源　一枝

源泉の掛け流しの湯に満月をすくい放題肩まで浸かる　青森　一戸　勇

歌姫の声どこまでも澄み渡り天地（あめつち）の神に祈り届けと　長野　村上眞裕美

咲けば散る定めと知れどさくらばな庭に散きゆく夕べ淋しも　千葉　前之園亮一

よく喋る持合室の身の上を知ってしまった診察の前　秋田　戸沢ケイ子

道ずから見える満開のさくら花眺めていたいがプエリーの時間　高知　大平　悦子

道なりにそぞろ行きたる森に聴く鶯の声せせらぎの音　和歌山　橋本みい子

〈選者作品〉

瀬戸内の春の潮に揉まれゆく残んの花のかがやきを見よ

※投句は葉書で三首以内でお願いします。
提出期限は、毎月十五日です。

歌壇鑑賞

清水ミツ子氏・季節柄か今月の投稿歌はさくらの発詠が多く、うれしかった。民俗学で言えば「さくら」は田植えの神を現す「サ」（五月、早苗、早女、さなぶり、さみだれ、五月蝿の「さ」も同じ）であり、「クラ」は「坐」で、田植えの神が宿る木であり、咲く花々はその年の豊作を予兆するしるしであるという。そこが中国伝来の梅花と違うところで、さくらは日本人の信仰の根源であり、その美しさもまた祈りのこころを現しているのである。桜は写生歌として詠まれることが多いが、作者の歌は心の世界を詠む。これは、古来より現代まで続く、日本人が誰でも体験する花と人生との交歓であろう。

正源一枝氏・私事にわたるが、私は奈良の吉野山にほど近い桜井市に長く住んでいた。吉野の桜を何度見たことであろうか。…何度見ても心が浮き立つ。大和の桜は「山桜」である。そこが江戸趣味の「ソメイヨシノ」とは違う。西行法師の花狂いはよく知られていて、歌業『山家集』には吉野の桜があまた詠まれている。歌は仏像や絵画や寺院建築のように目には見えない。しかしその言葉の世界自体が、私は真の国宝であると思う。『萬葉集』をはじめに、『古今和歌集』などの王朝の勅撰和歌集、そして西行の歌業などがそうだ。その名歌二首を記す。「吉野山こずゑの花を見し日より心は身にもそはずなりにき」「花に染（そ）む心のいかで残りけむ捨て果ててきと思ふわが身に」

一戸勇氏・現代に生きる私たちも時と所を得て、「花鳥風月」の世界に遊ぶことができよう。温泉宿の掛け流しの湯の面にゆらゆらと揺れる月影を、作者は見た。掬い放題は大仰だが、肩まで浸かったという句が場面となった。〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入ください。

隊員の声

二十歳という節目を迎えて

陸自第33普通科連隊（久居）　本部管理中隊　陸士長　中谷　もえ

二十歳という人生の節目を迎えて、最初に感じた変化は、自衛隊に入隊し、新隊員として約半年間の教育を受けるなかで、自衛官としての任務の重みや、人々を守るという責任の大きさに触れ、自分が大きく成長できたことです。

部隊に配置されてからは、災害派遣などさまざまな任務を経験させていただきました。

その中で、同期や駐屯地の方々、そして上司の温かさや親しみやすさに触れ、人とのつながりの大切さを改めて感じています。

後輩が入ってきてからは、自分も頼られる存在になりたいという思いが強くなりました。今回の「二十歳の集い」では、同じく二十歳を迎える同期の存在に助けられ、緊張もほぐれて、安心して参加することができました。

集いに参加できたことで、気持ちが引き締まり、改めてこの駐屯地で勤務できていることへの喜びと、深い感謝を実感しました。これからは、駐屯地に恩返しができるよう、日々の任務に真摯に向き合い、より立派な自衛官を目指してまい進していきたいと思います。

多くの人が平和に暮らせる社会のために、自分の存在が誰かの命を救い、笑顔を増やせるような陸曹を目指してーー。憧れの先輩に一歩でも近づけるよう、これまで以上に努力を重ね、二十歳としての自覚を持って訓練に励んでいきます。

希望地・遠軽での出会いと決意

陸自第25普通科連隊（遠軽）　第4中隊　3等陸尉　加藤　稔希

私は普通科を第一希望、任地は北方を希望していましたが、ありがたいことにともに希望がかないました。

しかし正直なところ、職種発表で「遠軽」と告げられた際には知識が乏しく、頭の中に「？」が浮かびました。そこで、遠軽に部隊実習で行った同期や、OCS（幹部候補生学校）の教官から情報を集めたところ、遠軽は町ぐるみで自衛隊を応援してくださり、町の方々も部隊の皆さんも温かく人柄の良い方ばかりと聞きました。自然も豊かでプライベートも充実し、スキーにも力を入れているとのことでした。

実際に赴任してみると、聞いていた通りの毎日が続いています。私たちを温かく迎えていただき、親身になって指導をしてもらいました。歓迎会も開いていただき、赴任して間もない中で、休日には飲み会やスキーにも誘っていただきました。

部隊としてスキーへの熱意も非常に高く、私自身スキーが好きなこともあり、非常に良い環境だと感じています。日々、熱量に圧倒されつつも「ここでなら成長できる」と確信しており、遠軽を原隊とできたことをうれしく思っています。

今後は幹部として任務にまい進してまいります。隊員を迷わせない頼れる幹部を目指し、共に訓練・整備を行いながらコミュニケーションを大切にし、隊員一人一人の声に耳を傾けていきたいです。

そして、自衛隊としての課題にも立ち向かい、皆がやりがいを持って仕事に取り組めるよう支援し、日本の防衛の一翼を担えるよう努力していきます。

今後とも、公私ともにご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。

自衛隊ファミリー

父の背中を追って

陸自第1普通科連隊（練馬）　第3中隊　陸士長　中原　瑠美

私は幼い頃から、父の背中を見て育ちました。父は自衛官として国を守る仕事に就きながら、剣道にも打ち込み、ついには八段を取得しました。その姿は、私にとってまさに理想の武人です。

八段を取得する難しさは、剣道を少しでもかじったことがある人なら分かると思います。全国でも限られた人しか到達できない高みであり、何度挑戦しても合格できないことも珍しくありません。そんな厳しい道のりを乗り越えた父の努力と精神力を、私は心から尊敬しています。

その父の姿に影響を受けて、私も自衛官の道を選びました。そして、父と同じように剣道も続けています。段位は三段ですが、現在は四段を目指しています。

自衛官として職務を果たしながら稽古の時間を確保するのは、決して簡単なことではありません。訓練や任務で疲れ果てる日もあります。それでも竹刀を握り、面をつけ、道場に立つと、不思議と気力が湧いてきます。それは、幼い頃から父に教えられた「剣道は心を鍛えるものだ」という言葉を思い出すからかもしれません。

理想の武人である父（右）と

剣道においても、自衛官としても、大切なのは強さだけではありません。礼節を重んじ、仲間を思いやり、常に己を磨き続けることが求められます。剣道の稽古を通じて培われる精神力や忍耐力は、そのまま自衛官としての職務にも生かされます。だからこそ、私は剣道を続けることに意味を感じますし、父のように強く、誠実な自衛官でありたいと願っています。

今はまだ、父の背中を遠く感じますが、一歩ずつ近づいていくことが私の目標です。

まずは四段を取得し、さらにその先へと進んでいきたいと考えています。

そしていつの日か、父と同じように、剣道と自衛官の両方において後輩の手本となれる存在になりたいと思っています。

剣道の道も、自衛官の道も、終わりのない鍛錬の連続です。

それでも、私は歩みを止めない。父のようにーーいや、いつか父を超えることを夢見て、これからも剣を振り続けます。

健康の扉

第132回

食道がんについて

質問　食道がんとはどんな病気でしょうか

回答・みなさんは、日ごろ食事をするときに「食道」のことを気にしたことがありますか？

のど（咽頭）と胃の間をつなぐ細長い管状の臓器です。食物の通り道であり、胃の中の食物が逆流するのを防ぐ機能がありますが、胃や腸のように食べ物を消化する機能はありません。また外科的手術が非常に難しく、進行すれば大がかりな手術が必要になる場合もあり、早期発見が重要です。

食道がんは食道の内側の粘膜細胞から発生しますが、食道は気管、大動脈、心臓といった重要な臓器に隣り合っているため、がんが大きくなると、これらの重要な臓器にもがんが広がってしまう場合があります（浸潤）。

また、食道がんは表在がん（粘膜下層までの浅いがん）であってもリンパ節への転移を起こしやすく、食道がんは比較的予後が悪い種類のがんのひとつになります。

質問　食道がんの原因にはなにがあるでしょうか

回答・食道がんの約8割は男性に発症しており、主な要因は喫煙と飲酒です。

飲酒時に顔が赤くなる「フラッシャー」と呼ばれる体質の方は、特に注意が必要です。アルコールを分解する酵素の働きは遺伝的に決まっており「昔は飲めなかったが、だんだんと飲めるようになった」という人は、発がんリスクが高いとされています。フラッシャーの方は、そうでない人と比べて、一日の飲酒量がさらに多いもの、辛い物（刺激物）をよく食べる、ビタミン不足などの食習慣が食道がんのリスクとして知られています。

禁煙と節酒はもちろん大切ですが、日常から規則正しく、栄養バランスのよい食事を心がけ、野菜や果物を多めに摂るなど心がけてください。

食道がんの症状にはどのような症状がありますか

質問

回答・早期のがんでは、ほとんど自覚症状がありません。ただし、食事の際に違和感や痛み、しみるような感覚などが現れることがあります。

がんが進行して大きくなると、食事の際につかえを感じるほか、胸や背中の痛み、体重の減少、声のかすれ、血痰、貧血などの症状がみられるようになります。

質問　食道がんの早期発見にはどのような検査が必要でしょうか

回答・早期発見には上部内視鏡検査を定期的に行うことが大切です。CTなどの画像検査では、早期の食道がんを発見することは非常に困難です。採血検査で測定できる腫瘍マーカーは早期がんでは上昇しない場合も多く、こちらも早期発見には向いていません。食道がんの好発年齢は60～70代とされており、50歳以上の方は胃がん検診の際に、胃透視検査または胃内視鏡検査を必ず受けることをおすすめします。食道がんと診断された場合は血液検査、上部消化管造影検査、CT検査、PET（陽電子放射断層撮影検査）検査などを組み合わせて、病期（ステージ）を決定し、適切な治療をご提案いたします。

質問　食道がんの治療には、どのような方法があります**か**

回答・食道がんの治療には、内視鏡的切除、手術、放射線治療、化学療法の4つの主な方法があり、病期（ステージ）に応じて適切に組み合わせて行います。

早期のがんであれば、内視鏡治療や化学放射線療法によって根治が可能な場合もありますが、前述のとおり、食道がんはリンパ節への転移が起こりやすいため、進行がんでは手術療法が治療の中心となります。早期がんであっても、状況によっては手術が必要になることもあります。

遠隔転移がある場合には、化学療法または化学放射線療法によって、病気の進行を抑える治療が主体となります。

自衛隊中央病院では、消化器内科、外科、放射線科、病理科など複数の診療科に加え、防衛医科大学校病院と連携しながら、患者さんの状態やご希望に応じて適切な治療法をご提案・実施しています。外科においては、食道がんの治療にも胸腔鏡や腹腔鏡を用いた低侵襲手術を取り入れており、身体への負担が少ない手術を心がけています。

気になる症状があれば専門医に相談することが大切です。さいなことでも構いませんのでお困りの際はぜひご来院ください。

自衛隊中央病院
第1外科（消化器外科）
医官　1等陸尉　鈴木　崇文

おやばと俳壇

榎　利風　選

花冷えや五体の軋む夕まぐれ　福岡　清水ミツ子

どの顔も普男普女花の下　同

花冷えの一日、夕方になるとなおさら寒さが身にしみる。五体が軋む」という措辞は、まさに言い得て妙である。お大事に。

きっかけは何でもよろしふきのとう　広島　渡谷　禮女

開伽桶を満ひたりし花の寺　同

作者は「自然の摂理とはこんなものか」と冷めた目線で見つめている。しかし一方で、季節の巡りを素直に楽しむ心も伝わってくる。

雪囲解く吾が手の皺と節　新潟　佐々木　進

黄櫨子も名札も眩し一年生　同

啄木の「じっと手を見る」に通じる句柄、毎年、新潟の厳しい冬を過ごすためになしてきた雪囲い、作者の静かな誇りがにじみ出ている。

目粋といふ朝市の幾俯売　滋賀　駒野　牧堂

山城に残る烽火場・芽吹く　同

麗しや前山背山花の雲　愛媛　岩藤　富子

玄関に亡夫の化身の初燕来　同

春近し「生き返るね」と味噌汁に　秋田　戸沢ケイ子

お手玉のはぎれの記憶冬の草　同

「好き」と言ふ前にブランコぎいと鳴り　静岡　森川たかし

春星や伊豆部の海に三回忌　同

山吹や英雄ひとり困惑す　静岡　尾田　禎三

春満月ペトリオットの鎮座せる　同

骸を抜け心許なきごうなかな　埼玉　花岡　芳孝

貧相のきはみごうなの丸裸　同

下校児の雪合戦の笑ひ声　島根　橋本　雅夫

通陣のバス雪を被りて客数人　同

杖頼り彼岸団子をお隣りへ　長崎　長与　八天

長閑なり園児の列の間延びがち　同

桜貝蕊ふ我を蹲しめ　島根　安倉美津子

処は胸に住めと連かり初桜　同

永年の勤め祝ひて花見酒　愛知　臼田　松旅

花吹雪つむりに肩にとめどなく　同

蘂の業昔ながらのなんでも屋　静岡　宮本　立男

みちくさの業団下校蝌蚪の水　同

日課なるいつもの径飛花落花　千葉　前之園亮一

チューリップ何故か知らねど効き日　同

啓蟄や我も始動のウオーキング　埼玉　長坂　均

風光る陸海空の入隊者　同

春泥の靴並びをる子だくさん　新潟　中条　護

荒神を守る鎮守の藪椿　同

青空に車座親し花の宴　岡山　赤堀千恵子

見に優し柿の芽吹きのひかりかな　同

りんごと梨花競ひゐる狭庭かな　愛知　駒田　乗子

春日和母の温顔慰びけり　同

啐啄に地の復興願ふ黄水仙　青森　一戸　勇

蹲るや曖昧模糊の山景色　同

春の海舞子の浜は静かなり　大阪　河田望彌子

義経のゆかりの名所春闌ける　同

春耕の農夫の空の無限なり　富山　正源　一枝

寒もどりあつきスープに心癒ゆ　同

春の海いさごのゆるる侍かな　大阪　北村　好子

解禁や竿の林立山女魚釣　島根　大畑　成子

〈選者作品〉　**男の子桜の空へ跳上がれり**　島根　今岡　吉博

※投句は、葉書に年齢と五句以内をお書きください。
提出期限は、毎月十五日です。

航空自衛隊　幹部候補生学校入校式に参加して

東京都自衛隊家族会　松尾　隆一

この4月、二男が奈良基地にある航空自衛隊幹部候補生学校へ、一般幹部候補生（部内）として入校いたしました。

入隊から約10年。空曹として充実した日々を送りながらも、昨年、幹部候補生への挑戦の機会を得て、新たな一歩を踏み出しました。親としては多少の不安もありますが、これからも変わらず応援していくつもりです。

そんなわが子の晴れ姿を自分の目で見届け、励ましたくて、4月2日に入校式に参加してまいりました。

候補生とわが子を探す家族

奈良の桜はほぼ満開で空は曇っていましたが、穏やかな春の一日でした。静けさに包まれた奈良基地は、2つの古墳に囲まれた趣ある佇まいです。正門を入って左手に本部庁舎を望みながら緩やかな坂を上ると、グラウンドの奥に式典会場の「飛翔館」が見えてきます。

式が始まる前、濃紺の新しい制服に幹部候補生の階級章を付けた二男と対面した時は、思わず目頭が熱くなり、空を見上げてしまいました。末っ子で、兄や姉と比べるとおとなしく目立たない存在だった彼が、今や航空自衛隊の中堅リーダーを目指す姿に、親ばかながらこみ上げるものがありました。入校式は、航空幕僚長・学校長からの温かくも力強い訓示と音楽隊の演奏も相まって、厳粛かつ心の引き締まる雰囲気の中で進行しました。式後には、グラウンドで課程ごとに集合写真の撮影があり、部内課程の候補生たちの中にいる二男を探しながら、スマホのシャッターを切りました。

その日の午後、帰りの新幹線の中で二男から届いた LINE に写真が添付されていました。なんとそこには、航空幕僚長・学校長の両名に挟まれて写る二男の姿が…。「えっ！　なぜこんな写真が!?」と驚きつつ返信すると「候補生全員と一人ずつ撮っていただいた」とのこと。航空幕僚長と学校長のご多忙を思えば、これは並々ならぬご配慮といえるでしょう。何時間もかけて全員と写真を撮ってくださったお二人の温かなお心遣いに、感謝の気持ちでいっぱいです。きっと候補生一人一人が深く感激し、幹部自衛官としての決意を新たにしたことでしょう。

穏やかに微笑む空幕長と学校長の間で、やや緊張した表情を見せる二男。その一枚の写真は、私たち家族にとってかけがえのない宝物になりました。

改めまして、内倉空幕長、岡本学校長の格別なるご厚意に、心より感謝申し上げます。

空幕長（左）学校長（右）と共に撮影

孫の入校式に参加して

「爺ばか」より

陸上自衛隊高等工科学校第71期生として入校した孫をひと目見たいと宮城から車を飛ばし、武山駐屯地に参りました。

教育専門部隊らしく教場が数多くあり、営庭の整備が行き届き、夜間照明も設置されておりました。

私が最後に孫に会ったのは2～3年前で、その時はまだ体格も貧弱でナヨナヨした感じでした。

そんな孫から「自衛隊に入りたい」「どんな勉強をしたらいいのか」と質問された時には「大変だからやめておきなさい」と突き放しておりました。

孫の号泣に思わずもらい泣き

しかし、何度も同じ質問をされ、私がなんでそんなに自衛官になりたいのかと改めて聞いた時「お爺さんとお婆さんを喜ばせたいから」と言われ、うれしくて目頭が熱くなり泣きたくなりました。

私も妻も元自衛官で、長男は現役の自衛官として勤務しています。そんな中、孫は私たちの自衛官の制服姿や姿勢に憧れを抱いたようです。

親に同意を得て、受験をすると決めたら、同級生が遊んでいる間も、合格を目指し勉強に励んでいたようでした。

「一次合格」「二次合格」と進み、その時になって、初めて孫が本気だったんだなと思いました。

「入校式には絶対行くよ」と約束しましたので、式典が終わったあとに孫と会い「来たよ」と言ったら、急に大粒の涙。号泣され私ももらい泣きしました。

苦労して勝ち取った合格ですので「三日坊主になるな」「三週間頑張ろう」「三年勤めよう」と**三つのまじない**を伝え、「辞める」ことのないよう約束をして、武山を後にしました。