おやばと歌壇

長岡　千尋　選

花飾る手を終へたる葉桜の眺めて思ふもののはかなさ　富山　正源　孝志

苗青き田に住む蛙鳴く声の空に響けばおぼろ月出づ　千葉　前之園亮一

亡き友と競って摘みし野いちごを口に含めばあの日想ほゆ　大分　大舞　里美

植ゑ終へて静かになりし田の中にいのちの水がよろこび勇む　新潟　渡邊　康男

つつじ花山萌える中点々と愛でる我あり平らけくあり　岡山　入江　佳子

イノシシの残すタケノコ貴重なり糠もいっしょに厨に届く　岡山　赤堀千恵子

目の前に見えぬ壁あり息つまる眠りから覚めゆらうつな夜　北海道　大山　康太

早々と農業用水流れ出し田植えの準備を楽しむ農夫　愛知　駒田　乗子

〈選者作品〉

ゆく春の黄砂の空を翔けめぐるブルーインパルスの機影かがよふ

※投句は業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

正源孝志氏・花にこころを躍らせて、私たちは花狂いになるが、花が終わるとまた平常の時間に戻る。その淋しさはもの憂いものだ。日本人はこの抒情を何千年も繰り返してきて、和歌の文学が生まれた。その感情は皆、共通のものであり共に共感しながら「もののあわれ」や「わびさび」という独自な文化を生み出してきたのだ。極端だがこれを忘れたら日本人ではない。ゆく春を惜しみながら、歌の帝王・崇徳院が詠んだ名歌がある。「花は根に鳥は古巣へ帰るなり春のとまりを知る人ぞなき」。崇徳院は西行法師や藤原俊成（定家の父）を育てた大歌人であった。院は思いもよらぬ大乱に巻き込まれ、世に言う「保元の乱」の首謀者として讃岐国に配流された。その伝説は哀れだが、院の白峰御陵の上空を飛んだブルーインパルスの機影を私は見て、歴史と時とを二重写しにした。

前之園亮一氏・「春過ぎて夏来たるらし白妙の衣干したり天の香具山」この『万葉集』所載の持統天皇御製は、少し言葉を変えて『百人一首』にも取られているので、人口に膾炙された歌として国民文学の代表作である。私は仕事で長くこの香具山に近い奈良の桜井に住んだので、この歌の実感は今も目に浮かぶばかりである。実は千三百年前の歌を私たちは何のためらいもなく受け止めている。しかし考えてみると、それは奇跡である。私たちの幸いは、同じ日本語で長く民族が継承されたことであろう。ちなみに持統天皇のお歌も田植えに因む民俗が詠まれている。―作者の歌は日本画のような蛙と朧月の取り合わせで、実に伝統的と言えよう。

大舞里美氏・野いちごというあかい可憐な実のことは、日本人なら誰も知る抒情世界である。そこには数々の思い出が織り込まれていよう。〈千尋〉

※編集局から御願い・業書裏にも県名・お名前をご記入ください。

おやばと俳壇

榎　利風　選

春逝し母の心を子は知らず　福岡　高木　榮一

球児らの坊主頭の潔しかり　同

「母思う子の愛に勝る母の愛」と言われるが、自らが親となったときに母の愛の深さを知るのが世の常、自由奔放は子供なればこそ。

学舎に新鮮な声新入生　大阪　北村　好子

風光るアンパンマンに命ふく　同

四月はおどおどしていた新入生。学校に慣れ、友達もできた五月には、元気はつらつな声が聞こえる。五月の空気感がよく伝わる。

幼子の眉毛に止まるシャボン玉　新潟　中条　譲

菖蒲湯や草のお風呂と犬はしゃぎ　同

「眉毛に止まる」という極めて繊細な描写が、シャボン玉の儚さと、幼子の無垢な存在感を巧みに表現、嘱目吟の真骨頂である。

米一合研ぎ応へ無く春愁ふ　静岡　森川たかし
本棚に乱歩の初版夏館　同
旅御所の盛り塩太き指のあと　滋賀　駒野　牧堂
猟犬の舌の長さよ薄暑なほ　同
鯉のぼり故郷は三間米どころ　愛媛　岩藤　富子
新緑に浩然の気をたまはれり　同
先生も生徒も卒寿桐の花　広島　波谷　櫻女
麦こがし主食一食置き換へて　同
老刀自の膝を崩さず花の宴　島根　安食美津子
豪農の瓦五十枚青嵐　同
青空がことに似合ひて八重桜　秋田　戸沢ケイ子
手のひらに春待つ種をねんごろに　同
夕ざりの田圃に蛙声合はせ　千葉　前之園亮一
弱る目に若葉清しき散歩道　同
母の日や心待ちする子のライン　福岡　清水ミツ子
ぎしぎしを噛み噛み偲ぶ幼少期　同
白寿なる人の逝きけり弥生尽　静岡　尾田　禎三
子の乗りし機影瞬に消えにけり　同
大井川見下ろす畑の茶摘みかな　静岡　宮本　立男
味は宇治川根は香り新茶出づ　同
又一年留守家守るかに花は葉に　新潟　佐々木　進
ゆうすげの一夜に燃やす命かな　同
散策の足裏に優し竹の秋　愛知　臼田　松旅
若武者の動作きりりと夏きざす　同
採りたての夏野菜並む道の駅　青森　一戸　勇
春日傘色を違へし三姉妹　同
人影のなき公園の桜かな　長崎　長与　八天
新緑の山路にバスの見え隠れ　同
ローカルの旅はうたたね春の午後　大阪　河田望彌子
坂道を狭め卯の花咲き乱る　同
垂る鯉に風を知らせる風車　埼玉　花岡　芳孝
鍬の入り慌てふためく大みみず　同
麗かや内緒明かした娘の瞳　埼玉　長坂　均
夜桜の闇あればこそ輝けり　同
鋤おこし出雲平野に春の音　島根　今岡　吉博
昭和の日幾難ありて現世かな　同
うららかや狭庭に高き鳥の声　富山　正源　一枝
雉子鳴ける威風堂々力満つ　同
道野辺の蝮注意の札新た　岡山　赤堀千恵子
落椿社の屋根に山のごと　同
菜の花や笑へる娘等の二三人　島根　橋本　雅夫
畝に列友の植ゑたる夏野菜　愛知　駒田　乗子

〈選者作品〉　千枚田千の鏡もて代掻けり

※投句は、業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。

健康の扉

第133回

IgA腎症について

質問　IgA腎症とはどんな疾患ですか？

回答・IgA腎症は、腎臓の糸球体という尿を濾過（ろか）する部分に異常に産生された免疫物質（IgA）が沈着し、炎症を引き起こす病気です。

日本人に多く見られる慢性糸球体腎炎で、血尿や蛋白尿が主な症状として現れます。正常なIgAは体を守る免疫物質ですが、異常なIgA（糖鎖異常IgA）が増えると腎臓に沈着し、炎症を引き起こします。

この炎症が進行すると腎臓の機能が低下し、高血圧や腎不全を引き起こすことがあります。未治療の場合、20年後には約30～40％の患者が透析や腎移植が必要な状態に進行することもあります。

質問　主な症状は何ですか？

回答・初期は無症状が多く、学校や職場の健康診断で血尿や蛋白尿を指摘されることがあります。風邪や扁桃炎をきっかけに肉眼的血尿（コーラ色の尿）が現れる場合があります。進行すると、高血圧や腎不全を伴うことがあります。

質問　IgA腎症の原因は何ですか？

回答・原因は完全には解明されていませんが、上気道感染時に悪化する例を認めることから、粘膜免疫も病因に関与すると考えられています。

免疫異常としては、異常なIgAの産生があげられます。遺伝素因について、IgA腎症の多くが孤発性に生じますが、約10％に家族性IgA腎症を認めます。

質問　どのように診断しますか？

回答・診断には以下のような検査が行われます。尿検査では蛋白尿や、眼に見えない血尿（顕微鏡的血尿）の有無を確認します。血液検査で腎機能を表すクレアチニン値を確認します。腎機能が低下するほどクレアチニン値は上昇します。確定診断のためには、腎生検で腎臓の組織を採取し、顕微鏡で調べます。腎生検は入院が必須の検査処置になります。

例として自衛隊中央病院の腎臓内科では4泊5日の検査入院で実施しています。腎生検後は出血のリスクを抑えるため、腰をひねるような運動や、重いものを持ち上げるような動作を数週間は避けるようご説明しています。

質問　治療法にはどんなものがありますか？

回答・治療法は腎機能や血尿・蛋白尿の程度によって異なります。重症例には扁桃摘出術とステロイドパルス療法の組み合わせ（扁摘パルス療法）を実施したあとに、ステロイド薬を内服します。

扁桃摘出術については、耳鼻咽喉科に入院して手術を行います。腎疾患全般に行う、血圧管理、減塩、脂質管理、血糖管理、体重管理、禁煙を薬物治療に平行して実施します。

質問　予後はどうですか？

回答・治療をしない場合、透析や移植が必要な末期腎不全に至る確率は10年間で15～20％、20年間で約40％が末期腎不全（透析が必要な状態）になるとされています。

しかし、早期からの適切な治療介入により腎予後の改善が見込まれます。腎機能障害・尿蛋白排泄量が少ない症例や、尿所見が寛解した症例であっても、再び尿所見が出現し腎不全が進行する例もあります。定期的な経過観察が必要です。

質問　IgA腎症の患者数はどのくらいですか？

回答・疫学調査によると、日本では約3万3000人（10万人あたり3・9～4・5人／年）と推定されています。わが国における腎生検症例の約1／3がIgA腎症と診断されています。子供から大人まで幅広い年代で発症し、日本では性別による差はありません。

質問　IgA腎症専門外来はありますか？

回答・専門外来では、診断から治療まで詳しく相談できます。お近くの腎臓内科を受診してください。自衛隊中央病院の腎臓内科では「扁摘パルス療法」などの治療を積極的に行っています。

〈まとめ〉

IgA腎症は初期には無症状でも進行すると重篤化する可能性があります。定期的な尿検査による早期発見と適切な治療により、病気の進行を抑えられるため、健康管理に注意することが重要です。健康診断で異常が見つかった場合は専門医への相談をおすすめします。

自衛隊中央病院
腎臓内科医官
1等陸尉　三宅　由桂

隊員の声

新隊員後期教育を終えて

久居駐屯地　第33普通科連隊　1等陸士　西　臨（のぞむ）

昨年11月26日から今年2月26日までの約3カ月間、久居駐屯地にて新隊員の後期教育を受けました。その教育の中で私が特に印象に残っているのは「自ら考えて行動する力」が養われたことです。

前期教育では、教官の指示に従って繰り返し訓練を行う内容が中心で、自分で考えて動く場面はほとんどありませんでした。しかし、後期教育では訓練内容がより実戦的となり、情報、通信、補給、施設作業、衛生といった各小隊で、それぞれの専門分野の基礎を学びました。

特に効果的だったのが、「AAR（アフター・アクション・レビュー）」という討議方法です。これは訓練ごとに、自分たちの行動の良かった点・改善すべき点を学生同士で討議し、次に生かすというもので、原因分析から改善、そして実践までを自ら考えて進めます。このプロセスを繰り返すことで、私は自然と「教育に対して受け身ではなく、能動的に向き合う姿勢」が身についたと実感しています。AARの討議では、各人が訓練の目的や目標を理解していなければならず、疑問点があれば積極的に質問することが求められました。

また、討議時間が限られていたため、短時間で自分たちの行動を客観的に分析し、具体的で実現可能な改善案を出す力も必要でした。

今後は、後期教育で得たこの「考える力」と「能動性」を中隊での勤務にも活かし、日々の業務の中で積極的に学びながら、少しでも早く一人前の自衛官になれるよう努力していきます。

陸曹候補生課程卒業にあたって

岩手駐屯地　東北方面特科連隊　陸士長　高谷　悠斗

このたび、第146期陸曹候補生課程の卒業を迎えることとなりました。この教育期間を振り返ると、第2陸曹教育隊特科教育中隊に入校して本当に良かったと感じることが二つあります。一つは、全国から集まった素晴らしい同期と熱心に指導してくださった教官・助教の方々との出会いです。

経験の浅い中での入校でしたが、周囲の支えのおかげで迷いを正し、厳しい教育を乗り越えることができました。

教官・助教の「苦しい時こそ仲間を助け、陸士を引っ張るのが真の陸曹だ」という言葉は、指導者としての在り方を考える上で、大きな示唆となりました。

もう一つは、各地域から集まった同期たちの多様な考え方や指導法に触れたことです。これにより視野が広がり、後輩を指導する際のヒントを多く得ることができました。この教育期間は容易なものではありませんでしたが、同期の存在が支えとなり、大きな糧となりました。

今後は、ここで学んだことを生かし、後輩指導や部隊への貢献に努めてまいります。

最後に、貴重な学びの機会をいただいたことに感謝申し上げます。

節目の表彰に想う

豊川駐屯地　第49普通科連隊第2中隊
即応予備1等陸曹　大庭　哲也

このたび、防衛大臣より永年勤続表彰（30年）という身に余る栄誉を賜り、改めて身の引き締まる思いです。

思い起こせば15年前、それまで予備自衛官として訓練に参加していた私が、転職を機に、かねてより関心のあった即応予備自衛官に志願しました。規律ある行動や各種訓練、そして仲間と団結して困難に挑む姿勢――それらは民間では得難い貴重な経験であり、自らもその中に身を置きたいと考えたのがきっかけです。

予備自衛官としての30年間で、数多くの貴重な経験を積むことができました。それらは私の人生におけるかけがえのない財産です。なかでも、強く心に残っているのは、平成30年7月の西日本豪雨における災害派遣任務です。長時間におよぶ移動、厳しい猛暑下での支援活動など、まさに訓練で培った規律や団結の力が試される過酷な任務でした。そうした中で仲間と共に最後まで任務を果たすことができたことは、今もなお私の中で最も印象深い経験として輝いています。

まもなく定年を迎えますが、即応予備自衛官としての時間は残り約1年。限られた時間の中でも、これまでと変わらず仲間と協力し、与えられた職責を全うしていきたいと考えています。

即応予備自20年の歩みから学んだこと

豊川駐屯地　第49普通科連隊第5中隊
即応予備2等陸曹　岡島　功吉

即応予備自衛官として20年が経ちました。志願のきっかけは、予備自衛官時代の招集訓練中、経験者との何気ない会話に興味を引かれたことです。

現在も訓練出頭の調整は容易ではありませんが、当時は、特に仕事と家庭生活とのバランスに苦労しました。30日間の出頭は想像以上に大変で、即応予備自衛官としての責任の重さを実感しました。

中でも印象に残っているのは、今年1月の中隊検閲です。昼夜氷点下の中、陣地構築や障害構成を行い、凍える環境下での陣地戦闘に臨みました。寒さで足元の感覚が失われる中、警戒・監視を続けた経験は、今後にも生かせる貴重なものとなりました。

今回、自分の分隊は主戦場ではなかったものの、多くの学びがありました。訓練には、やや前のめりなくらいの気持ちで取り組むことが、自身の成長につながると改めて感じています。

即応予備自衛官としての招集訓練では、今でも毎回新たな学びがあります。20年間を経てもなお、得られることは尽きません。部隊には多様な経歴の隊員が集まり、それぞれの価値観や考え方に触れる機会は、非常に興味深く、刺激になります。

今後、即応予備自衛官の組織はより多様化し、環境も変化していくでしょう。そのなかでも、自衛官としての気概を忘れず、柔軟に対応できるよう努めていきたいと思います。

体育競技会および懇親会を開催

百里基地　第7航空団　准曹士先任
准空尉　西田　誠道

3月19日、航空自衛隊百里基地において、隊員同士の融和と団結を目的とした体育競技会を開催しました。

当日は朝から雨模様で、開催が危ぶまれましたが、午後には天候が回復。競技内容を一部変更したうえで、予定通り実施することができました。

約800人の隊員が参加し、チームは部隊別ではなく、選手の出身地ごとに10チームを編成（例：北海道・東北チーム、中部・四国チームなど）。

競技種目は、団体駅伝、フリースロー対決（バスケットボール）、サッカー版カーリングの3種目です。各種目の順位に応じた得点を競い、総合優勝を争いました。

競技中は、各チームがリーダーを中心に連携を取りながら全力で臨む姿が印象的でした。競技会の企画運営は、百里基地に勤務する25人の准曹士先任が担当しました。

終了後には「普段話す機会のない隊員と交流できて良かった」「団体駅伝は予想以上に楽しく、チームの団結を感じた」といった前向きな声も聞かれ、目的はおおむね達成されたと感じています。なお、総合優勝は「中国地方・福岡・佐賀・長崎チーム」でした。

団体駅伝　チーム一丸となってゴール

競技会終了後には、余韻冷めやらぬ中、隊員間のさらなる親睦を目的としたバーベキュー形式の懇親会を開催しました。

副司令の乾杯の発声で始まった懇親会では、競技チームごとに炉を囲み、競技の振り返りや地元の話題で盛り上がりました。中盤には、幹部会と准曹会が企画・協賛した「チーム対抗　焼うどん味比べ」が行われ、各チームが自慢の味を披露。

基地司令の審査により、「茨城Aチーム」が優勝し、副賞として鹿島灘産の高級ハマグリが贈られました。

また、百里基地エイサー部と太鼓部による合同演舞が披露され、会場の熱気は最高潮に。

締めくくりには基地司令からのあいさつがあり、盛会のうちに幕を閉じました。

懇親会の運営も体育競技会同様、25人の准曹士先任が担当。多くの方々のご協力の下、隊員同士の交流と親睦を深める良い機会となりました。

体育競技会および懇親会の開催にあたり、ご支援・ご協力を賜りました関係各位に、心より御礼申し上げます。

隊員間で親睦を深めた懇親会ＢＢＱ

自衛隊ファミリー

空挺レンジャー帰還式に参加して

元第51連隊　元准陸尉　平良　良勝

3月20日、陸上自衛隊習志野駐屯地で行われた空挺レンジャー帰還式に息子（平良竜太郎3等陸曹）を労いに行ってきました。

実は私も若い頃、第1空挺団に所属し空挺レンジャー課程を修了しており、定年前に郷里の沖縄の第51連隊（那覇）に転属して定年を迎えました。

息子には小さい頃から、自衛隊のことを少し話していましたが、高校卒業時に息子が陸上自衛隊を志願してくれた時は、素直にうれしかったです。

入隊後、空挺を志願したと聞いた時は、自分が若い頃に空挺を志願した当時を思い出し、親として心から応援しておりました。

空挺団配属後は基本降下課程を修了。順調に3等陸曹に昇任して必修課程のレンジャー教育に行くと聞いた時は、さすがに少し心配になりました。自分の時は、怖いもの知らずでレンジャーにチャレンジをしましたが、息子のことになると「大丈夫だろうか？」「怪我をしないだろうか？」とつい、親バカな心配をしてしまうものです。

帰還式の案内をいただいた時は、居ても立っても居られず、再就職先に休みをもらい、妻と一緒に沖縄から千葉県習志野の帰還式に駆け付けました。久しぶりに会った息子は痩せてはいましたが、やりきった充実感を感じさせ、父親として息子を誇りに思いました。

今後は自分の目標に向かい、より一層精進を重ねて頑張ってほしいと思います。

レンジャー帰還式で息子と