令和5年「年間優秀作品賞」決定

おやばと歌壇

長岡千尋 選

昨日まで高齢という言葉にも八十七越えやっと実感　青森　三又　芳雄

行く蟻にもどる蟻あり蟻の列この蟻たちに思うことある　岡山　赤堀千恵子

内孫が父の姿に見憧れ国を護ると航空隊へ　群馬　佐藤　武

総評　コロナの時代はほぼ収束し、人々のこころは安堵の喜びに溢れた。しかしながら、ウクライナの戦争は止むこと無く、あらたな中東の争いが世界を震撼させた。そこには、宗教に深い悩みの種があるように思われる。一神教というものには「聖絶」という観念があると聴く。他宗教に寛容ではない民族は、どこへ行こうとするのか？　日本人は多神教の世界観の中に暮らしているのだが、今こそ平和を探求するために多神教の「和」の精神を見直すべきだと思う。その「和」は歌の言葉の中にある。これが我らの道である。

三又　芳雄氏
作者の独特な「軽み」を持った作風は、思わず微笑みが出てくる。江戸の狂歌の伝統を持つ作品は楽しいが、そこには時代に対するするどい風刺の感覚が隠されていて、思わずはっとするのである。この道を行っていただきたい。

赤堀　千恵子氏
蟻という言葉を重ねながら、社会を比喩しようとしているやもすれば理屈に陥りやすい作風だが、あえて詩歌としているのは、ある意味でリズム感を言葉に持たせようとしているからである。勿論、蟻は人であろう。

佐藤　武氏
父の後ろ姿が多くのものを語り、多くのものを伝える。教育を可能としたのは、その父のこころざしによって練られた人格なのである。それを見て学んだ青年の姿もまた、様の人格に生きようとするのである。

おやばと俳壇

榎　利風 選

雪こんこ南の里に雪こんこ　愛媛　岩藤　富子

秋深し閉ぢては開く写真帳　岐阜　村井　義典

涼風を万感胸に退院す　宮城　今野　萠子

総評　選者作品　蒼天に黄を凝らしゐる柚子百顆

思いの丈の籠った投句に心から感謝申し上げます。添削は可能な限り無しと思っていますが、季語なし、全国的でない固有名詞、独りよがり的な表現には直しを入れています。

俳句は世界でもっとも短い詩です。五七五のたった十七文字で森羅万象を捉える文学です。対象をよく観察し、季語を入れた十七文字を編み出してみて下さい。皆様の投句を敷居を低くして御待ちしております。

皆様の俳句を子息子女が読んだ時、強い心の励みになると思います。子息子女の退官でおやばと俳壇を卒業する必要ありません。

「年間優秀作品賞」は、年間を通しての投句の状況、作者の発見・感動そして連想の幅の有無、巻頭、準巻頭の有無等を総合的に評価しました。

昨今の郵便事情から、折角の投句はがきが締め切りに間に合わないことがありました。出来るだけ間にあうようご投函の程お願いします。

岩藤　富子氏
宇和島在住で茶道、書道にも造詣が深い作者、句歴の長さが伺われる句が多い。季節の移りようにお茶や書のことを取り入れ素直に叙しています。十七文字の中で季語の力を借りて読み手の想像力の高まりを促しています。

村井　義典氏
年間を通しお住いの岐阜に軸足を置いた景を詠まれています。写生がしっかりとしているので、読者に岐阜の歴史・文化・伝統などが自ずと伝わり、理解が進むように思えます。体調に気を付けられ更なるご静吟を祈念します。

今野　萠子氏
投句者中で最高齢の作者、句稿から着の身着のままでの入院だったようにうかがわれました。そのような中でも投句を続けられた熱意には頭が下がります。腐らず、悔やまず、いまの今をしっかりと写生しているのが良いです。

健康の扉　第115回

質問　**急性扁桃炎とはどんな病気ですか？**

回答・口蓋扁桃（いわゆる扁桃腺）で感染により炎症を生じると急性扁桃炎になります。自覚症状はのどの痛みと扁桃の腫れ・扁桃表面の膿の付着などです。のど風邪（医学的には急性咽頭炎と呼びます）は咳や鼻水を伴うことが多く、その点で急性扁桃炎とは異なります（下図）。

急性扁桃炎の原因は細菌による場合とウイルスによる場合があり、それぞれ治療法が異なります。細菌性の場合は抗菌薬（いわゆる抗生物質）により治療を行いますが、ウイルス性の場合は抗菌薬の効果が期待できないため、症状を軽減させる治療（痛み止めなど）を行います。軽症であれば通院で内服薬により治療を行いますが、重症での扁桃の下寄りに位置している場合は、喉頭（気管の入り口にあり、呼吸と食事の仕分けをしている場所）がむくむことがあります。

		急性扁桃炎	風邪
症状	のどの痛み	強い	あっても軽度の事が多い
	鼻汁や咳	ないことが多い	ある
原因		細菌性、一部ウイルス性	ウイルス性がほとんど
周囲の流行		溶連菌をのぞき、一般的には流行しない	同僚や家族もかかっている場合が多い
治療		（本文参照）	症状を軽減させる薬

質問　**扁桃周囲炎・扁桃周囲膿瘍とはどんな病気ですか？**

回答・扁桃の炎症が口蓋扁桃の周囲まで広がると、扁桃周囲炎・扁桃周囲膿瘍となります。扁桃炎が重症化したイメージで捉えていただければと思います。

どちらも扁桃とその周囲ののどが腫れますが、扁桃の深部にまだ膿が溜まっていなければ扁桃周囲炎、膿が溜まっていれば扁桃周囲膿瘍と診断します。

強いのどの痛みとそれに伴う飲み込みにくさ、口が開きにくくなるなどの症状が見られます。

急性扁桃炎について

質問　**頻繁に扁桃炎になって仕事に支障があります。どうしたら良いですか？**

回答・扁桃炎を反復するうちに扁桃周囲膿瘍を起こしたことがある場合も再発が懸念されますので、手術が推奨されます。

手術は全身麻酔で行います。主な合併症として手術部位の出血、痛みが挙げられます。そのため、抗凝固薬内服中の方や血が止まりにくい体質・家系の方にはお勧めできません。

また、喫煙されている方やコントロールされていない高血圧の方も術後、出血のリスクがあると考えられますので、禁煙やしっかりとコントロールを手術前におこなっています。

手術翌日は重湯、その後はおかゆなど軟らかい食事を摂っていただきます。

入院期間は経過や病院によっても変わりますが、成人の場合は7～9日程度のことが多いです。退院後の通院は1回ないし2回ですが、手術部位がきれいに治るまでの間は飲酒・喫煙・運動は控えて下さい。

ちなみに扁桃を切除した後も、のどの風邪にはかかりますから感染対策は続けてください。

質問　**よく扁桃腺が大きいと言われます。手術で取った方がよいですか？**

回答・①上記3番目のように扁桃炎を繰り返している場合、もしくは過去に扁桃周囲膿瘍にかかったことのある場合

②大きい扁桃が原因で、就寝中のいびき・無呼吸がひどい場合

③腫瘍を疑う場合

のいずれかに該当していなければ、手術の必要性はありません。

手術にリスクはつきものですので、手術で扁桃を取るメリットが明らかでない場合には手術をお勧めしないこともあります。

扁桃インデックス（年間平均の発症回数×反復している年数）が8以上の場合が主な対象となります。

例えば、1年間に3回の扁桃炎を3年間繰り返していれば、3×3＝9となり8を超えますから、手術の対象となります。

また、1年間に5回以上扁桃炎を反復している場合、さらに、扁桃周囲膿瘍を起こしたことがある場合も再発が懸念されますので、手術が推奨されます。

手術は全身麻酔で行います。主な合併症として手術部位の出血、痛みが挙げられます。そのため、抗凝固薬内服中の方や血が止まりにくい体質・家系の方にはお勧めできません。

また、喫煙されている方やコントロールされていない高血圧の方も術後、出血のリスクがあると考えられますので、禁煙やしっかりとコントロールを手術前におこなっています。

手術翌日は重湯、その後はおかゆなど軟らかい食事を摂っていただきます。

入院期間は経過や病院によっても変わりますが、成人の場合は7～9日程度のことが多いです。退院後の通院は1回ないし2回ですが、手術部位がきれいに治るまでの間は飲酒・喫煙・運動は控えて下さい。

ちなみに扁桃を切除した後も、のどの風邪にはかかりますから感染対策は続けてください。

回答・①上記3番目のように扁桃炎を繰り返している場合、もしくは過去に扁桃周囲膿瘍にかかったことのある場合

②大きい扁桃が原因で、就寝中のいびき・無呼吸がひどい場合

③腫瘍を疑う場合

のいずれかに該当していなければ、手術の必要性はありません。

手術にリスクはつきものですので、手術で扁桃を取るメリットが明らかでない場合には手術をお勧めしないこともあります。

自衛隊中央病院耳鼻咽喉科
耳鼻咽喉科専門医
2等陸佐　丸山　祐一郎

12月おやばと俳壇

〈選者作品〉　黄落のはたと止みたる風の息

（投句歓迎、葉書に年齢と五句以内、十二月は十五日締切です。）

寝そびれて捲る歳時記夜半の冬　福岡　清水ミツ子
冬日和無心に猫と戯るる　同　岩佐香洋子
さはやかや流るる川面きらきらと　新潟　中園美智代
名物の柿すだれある雁木町　鹿児島　花岡　芳孝
コスモスのないしょ話や休耕田　同　三又　芳雄
釣り人の姿遠見に小春凪　埼玉　同　一戸　勇
膝元に秋果をひさぐ朝の市　青森　須永　知佐
買ひゆくは年寄りばかり木通の実　島根　高木　榮一
出雲路に釣瓶落としの日の名残り　同　橋本　雅夫
国引きの稲佐の浜に秋の風　滋賀　三又　芳雄
つばくろの群れなしはなる源氏浜　同　一戸　勇
かぐはしや新米の湯気夕支度　三重　須永　知佐
吾の拙句墓前に供へし子規忌かな　新潟　佐々木　進
コスモスの匂ひ漂ふ夕まぐれ　同　長坂　均
特価なり店頭に山積みの柿　福岡　赤堀千恵子
厳かに老僧法話蓮の花　青森　尾田　禎三
爺さんの朝のお仕事落葉掻き　静岡　駒田　乗子
冬囲名もなき樹にも愛をこめ　愛知　正源　一枝
狛犬に庭の林檎を供へけり　富山　中条　護

総評　選者作品

秋風ともう少しだけここにゐる　秋田　戸沢ケイ子
さりとても老人ばかり日向ぼこ　同
作者の悲傷の心が伝わってきます。秋風には蕭然としたもの悲しさがつき纏うという本質を句に託しています。明けない夜はありません。

寝たきりの入院長し秋の雲　宮城　今野　萠子
鳴子峡や列車徐行の谷紅葉　同
卒寿過ぎの作者、擾乱の夏雲から物静かな秋雲にと時の移ろいを詠んでいます。入院の長さを厭わず回復への強い気概が感じられます。

廃屋の庭にたわわや柿の秋　長崎　長与　八天
古池の逆さうつしの紅葉かな　同
俳趣豊かな句柄、景色が誰にも分りやすい。現世の高齢化社会、人口減少、限界集落などを嘆いているようだ。啄む鳥も少なくなりました。

朝寒や耳朶つまみ確かむる　島根　安食美津子
穭田や救急ヘリに手を振りぬ　同
ふる里に父母はなし返り花　静岡　宮本　立男
垣根越し菊を誉め合ふ昼下がり　同　駒野　牧堂
中身濃き評の簡潔句座小春　滋賀　同　村井　義典
水仙の充つ望郷の涛の声　同　岐阜　同　臼田　松旅
神木を親の見上ぐる七五三　同　愛知　同　岩藤　富子
伊吹より古戦場へと初時雨　愛媛　同　中条　護
せがまれて湯冷め覚悟の宵散歩　岩藤　富子
再会に照れて手櫛の木の葉髪　同
萩刈るや名残の花を慈しみ　中条　護
後の月拝し頂く豆大福
身に沁むやいつもゐる妻闘病中
山茶花の白は永遠原節子

歌壇鑑賞

戸沢ケイ子氏・「不来方のお城の草に寝ころびて空に吸はれし十五のこころ」作者の作品を鑑賞していて、ふと有名な石川啄木の歌が浮かんで来た。名高い歌集『一握の砂』に所収しているものだ。―このみずみずしい少年の日の感傷を、秋空に吸われる心としたのだが、たぶん作者はこの歌を本歌取りにして、逆に現代の悩める人々の心を、スマホという利器に託して詠んだものであろう。スマホは便利だが悪の道具にもなって、今までなかった犯罪を生み出している。なんと、恐ろしい時代だろう。私は社会詠とか時代批判というものを歌の主題にすることをあまりすすめないが、しかしこの世紀は暴走しているように思える。それを思うとこの作品は深刻であり、盲点を突いた鋭い作品であると評価できる。ああ、叙情を忘れた現代人よ！

入江佳子氏・木犀は香りであるが、石蕗は色彩である。そういう五感のいろどりを一首に託すというのは、いかにも日本人的であり、いずれもはかない植物にこころを寄せるというのは、自然と自己とを同化させることのできる、自ずからなる優しさであろうと思う。―大仰ではあるが、ここにはすべてを受け入れる多神教の世界観が根底にあると思う。これほど日本人的なものはないと思われる。

村上眞裕美氏・作者は清々しい素直な心で自然を観察し、それを一首に捉えたのは見事だ。―しかるに、木道、白馬岳、にルビを振っているが、ルビは最小限にしたいもの。歌は三十一音に詠み込まれるのが理想で、ルビは読者に誤って読まれないようにするためである。

〈千尋〉

自衛隊ファミリー

自衛隊音楽まつりを鑑賞

入間市自衛隊家族会　事務局長　小澤　和仁

開演を待つ多くの観客

11月17日、日本武道館で開催された「令和5年度自衛隊音楽まつり」を家族で鑑賞しました。毎年ネット応募するも落選続きでしたが、やっと「幸運の女神」を引き当てたようです。早めに日本武道館に入り自由席に座りました。今回は、陸・海・空自衛隊の音楽隊のほか、米海兵隊、在日米陸軍、マレーシア軍の音楽隊、陸自特別儀仗隊、防大儀仗隊、自衛太鼓の選抜メンバーなどが出演しました。ステージ上で繰り広げられる華麗なマーチングは、定期演奏会では見ることのできない音楽隊の別の姿でもあり、館内の音響と光の演出も素晴らしく、とても魅せられた音楽祭でした。

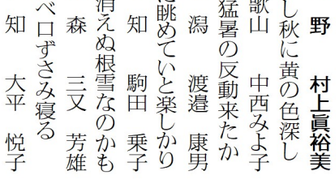
演目の佳境では、全自衛隊音楽隊が登場して「民衆の歌」を披露、「列に入れよ、我らの味方に…♪」という有名なミュージカルの歌で、先のコロナ禍では、俳優多数で歌うこの歌が国民を元気づけるためメディアで流れた経緯もあります。歌には仲間を誘う思いが込められていて、婉曲的ですが、巧みな形で隊員募集を意識した演出でもあると思い、感動しながら魅入りました。

前の席に座るご夫婦は息子さんが儀仗隊員で参加されているのか、盛んに息子さんの姿を捜してその動きを追っています。私も自衛官の息子がおり、この音楽祭に参加しているわけではありませんが、親の気持ちとしてはこのご夫婦と相通ずるものを感じて、微笑ましく思えました。

隊員の声

親子で検閲

第1施設団　第4施設群　本部管理中隊
座間駐屯地　2等陸曹　平野　大介


状況終了後の再会
（左　平野士長　右　平野2曹）

私は10月2日から10日の間、東富士演習場で実施された令和5年度団訓練検閲に、群本部勤務班として、息子（令和4年度入隊）は隷下の第364施設中隊渡河器材小隊支援班員として参加しました。

本検閲は息子にとって初めての団訓練検閲であり、初めての親子そろっての検閲受閲となりました。

検閲の期間中は勤務場所は違えど、それぞれの持ち場で激しい雨にさらされながらも全力で取り組み、それぞれの役割を果たすとともに任務を完遂することができました。

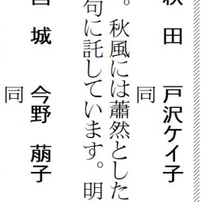
同じ駐屯地、部隊で勤務できることを幸運に思うとともに、この縁を大切に今後も親子で第4施設群のため、ひいては陸上自衛隊のため、任務にまい進していきます。

私は連隊長賞をいただくことができ、とても自信になりましたが、同期が私の苦手なところをフォローしてくれたり、一緒に乗り越えてくれなければ、自衛官として必要な技能は身につかなかったと思います。

これからも人を大切にして、自衛官として国民の期待に添えるよう、まい進していきます。

後期教育を修了して

久居駐屯地　第33普通科連隊　重迫撃砲中隊
2等陸士　石井　優杜



新隊員後期教育を修了して身についたことは、人とのつながりを大切にすることです。

後期教育の3カ月は、迫撃砲区隊に配置され120㎜迫撃砲RTの専門的な知識と技能を教わるのですが、前期教育よりも仲間との協同連携が特に大切でした。もちろん個々の動作もとても重要なのですが、重迫撃砲は1人では扱えないものであり、仲間と連携する必要があります。私は他人を信頼することが苦手な一匹狼のような性格なので、教育が始まった頃はこの仕事が務まるか不安でした。それでもいろいろなことを教わり実践していく中で、その不安は薄れていき、声を出してお互いの状況を把握し、仲間のミスをフォローする大切さを学ぶことができました。

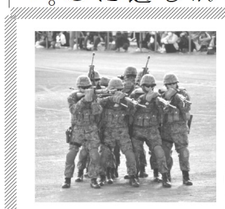
また、年齢も性格も違う同期とコミュニケーションをとっていく中で、いろいろな考え方に触れて僕の中の価値観が少し変わったところもありました。

学生の頃と違い、同期と丸一日関わり続けるので、疲れることもありましたが、次の日の訓練に備えて助け合い、自衛隊でしか体験できない貴重な経験ができました。教官の方が企画してくださったイベントも多くあり、同期との絆も育まれたと思います。とても楽しく、内容の濃い3カ月を過ごすことができ、教育隊に関わってくださった全ての方には感謝しかありません。

うちのSNS

三鷹市自衛隊家族会

今日は板妻駐屯地の記念行事へ。市街地戦闘訓練展示が凄かったです。



解答

数字　頭の体操⑱

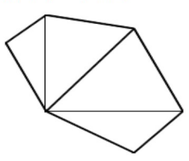
答　720°

解説

下図のように補助線を引き三角形を4つ作ります。

三角形の内角の和は180°ですので

180×4＝720



（問題は、4面に）