おやばと歌壇

長岡　千尋　選

スーツとふ青銅の鎧まとひつつまたも始まる今日といふ日よ　　嘉山　正源　一枝

来し方を風化せしめて見てあれば山の向かふに初日輝く　　和歌山　橋本みい子

天照らす神の命の初日の出明るく清き年を祈るも　　千葉　前之園亮一

悲悲悲愛戦場無縁のガレキ山明日のいのちよ子らに平和を　　青森　一戸　勇

刻告ぐる鐘の音聞こゆるその朝はこころ安らぐ今日のはじまり　　大分　大海　里美

一歩また一歩と箱根を駆け抜けて駅伝選手は限界越える　　和歌山　中西みよ子

穏やかな日常続くこと願ひ初東雲に両手を合はす　　福岡　清水ミツ子

豆国で豆が降らない正月のこののち怖し大寒の豆　　青森　三又　芳雄

〈選者作品〉

池の面に落ちし椿を見てゐるしが多くは上向きあるひは下向き

（葉書で三首以内、一月・五月号は十五日、その他の月は二十日必着）

歌壇鑑賞

正源一枝氏・「青銅の鎧」という比喩をどう見るかで、この歌の評価は、決まってくるのだろう。現代社会の仕組みに嵌めこまれたわれわれのあり方は、窮屈でやりきれないものがあろうが、またそれは鎧という比喩によって、日常の仕事という戦いを象徴しているのかも知れない。窮屈な時代であり、また、疾風吹きすさぶ世紀である。その波を乗り越えて行くのもまた、なりわいという道なのかも知れない。鎧を大仰と見る向きもあろうが、これが日本人の宿命として、また令和6年の新春を走り出したのである。

橋本みい子氏・この歌もまた「風化」という比喩が何を語らんとするのか。―風化されてゆく個人も社会もまた文明という場で現される。こんにちの世界を観れば政治も宗教も果敢に「風化」化されようとしている。民主主義も共産主義ももはや終末期に向かっていよう。しかるに、われわれは、第3の文明を生み出して行かねばならないだろう。どこに帰って行くべきか。その回答はわれわれ自身が模索してゆくしかないのだろう。ああ、初日のひかりよ。

前之園亮一氏・「冷明正直」―これが日本の神道のあり方を示す言葉として、古代からある。神道は教義も経典も教祖も無い。こういうものは西洋の宗教学からいえば宗教では無い。しかし、わたしたちはこの宗教で無いものと数千年も共存してきたことになる。共栄してきたことになる。なぜかわからない。…が、伊勢の神宮を拝むのである。この「なぜ」に何かのヒントがあるように想う。新春偶感―。

〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも住名・お名前をご記入下さい。

おやばと俳壇

榎　利風　選

振り出しといふ難所あり絵双六　　滋賀　駒野　牧堂

地震の地の揺の黙祷月冴ゆる　　同　笹晴に急かされ走る通勤路

絵双六は正月の遊びだが、作者の心は能登半島地震への側隅の思いに満ちている。事実を客観視した一句であるが冷たくはない。

埋火の未だに消えぬ胸の奥　　福岡　高木　柴一　　初縞のこゑを真似たる二才の子

温かなる白き寝仏阿蘇の冬　　同　清貧の夫との暮らし淑気満つ

人の心の中は他人にはわからない。物事諦めたらおしまいだが、また初みくじ小吉なれどけふの幸

またやるぞ、やれるぞと言う人間力を教示している。恋心が臥薪嘗胆か。　　買初は夫に感謝の靴とせり

手刀を切り鯛焼の一杯目　　島根　今岡　吉博　　来し方を養と語りつ日向ぼこ

東窓あふる光芒初景色　　同　山茶花や垣根に沿ひて紅の斉

お酒に目のない人の仕草が目に浮かぶ。酒は嗜めば百薬の長　浴び　　淑気満つ卒寿の吾の祝ひ膳

れば百病の元と言われます。活力のもととしてほどほどにしましょう。　　格別はなくて流され去年今年

身に馴染む杖を味方に去年今年　　福岡　清水ミツ子　　小吉に出だし良しとす初みくじ

初電話持ちつ持たれつ歩む仲　　同　村井　義典　　松ヶ枝の綿帽子めく寒化粧

餅花や厨の主は大黒天　　岐阜　村井　義典　　朝一番除雪車あとの音を撮く

寒折の松切る音や奥の山　　同　宮本　立男　　門のことりと風の竹の音

庇肉にも寒晴れ極む被災の地　　静岡　宮本　立男　　迷ひしは常のことりと去年今年

容赦なく冬凍寄せる被災の地　　同　戸沢ケイ子　　寒被る枝が支へし松の瘤

よぼよぼと元気に生きて冬ごもり　　秋田　戸沢ケイ子　　木枯らしやパン屋の前に鴉二羽

一杯のコーヒーと本冬ごもり　　同　清水ミツ子　　ひよどりの夕暮れの声ことのほか

ぶかぶかと我に寄りくる冬至柚子　　愛媛　岩藤　喜子　　うなだれて泣ひてゐるような枯薄

のんびりと柚子湯を愛でて一日終ゆ　　同　岩藤　喜子　　冬銀河大東京に一人立つ

忘年会昭和の唄を大合唱　　新潟　岩佐吉洋子　　一隅を照らす人にと初詣

初暦まづ書き入るる通院日　　同　岩佐吉洋子　　冬至南瓜祖母在りし日の笑まひ顔

深呼吸長患ひの去年今年　　同　岩佐吉洋子　　空からも走者応援寒雀

病み暮らし体になじむ古褞袍　　宮城　今野　萌子　　息白し八十路日課の散歩かな

待ちに待つ妻退院の朔日和　　同　今野　萌子　　老どものラジオ体操ちやんちやんこ

ポストまで新春踏むを楽しめり　　同　中条　護　　北国の空は純色寒僅

〈選者作品〉寒日和熊笹の隠きはだてり　　愛知　臼田　松旅

（葉書で五句以内、一月・五月号は十五日、その他の月は二十日必着）

健康の扉　第117回

慢性閉塞性肺疾患について

質問　慢性閉塞性肺疾患（COPD）とはどんな病気ですか？

回答・慢性閉塞性肺疾患（COPD：chronic obstructive pulmonary disease）は、従来、慢性気管支炎や肺気腫とよばれてきた病気の総称です。最大の原因は喫煙といわれており、喫煙者の15から20％がCOPDを発症します。

タバコの煙を主とする有害物質を長期間吸入することや、他にも乳幼児期の呼吸器感染、遺伝などの影響で、肺の中の気管支に炎症がおきて、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞（はいほう）が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出するという機能が低下します。COPDではこれらの変化が併存していると考えられています。COPDの有病率は40歳以上の人口の8・6％、約530万人の患者、さらに70歳以上では約210万人がCOPDに罹患していると考えられています。

しかしその一方でCOPDと診断されているのは約10％程度に過ぎず、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられており、まだまだ認知度の低い疾患です。一度ダメージを受けて壊された肺は残念ながら元に戻ることはありませんが、早期治療開始によって、症状の進行を緩やかにすることができます。

治療しないで放置すると、重症化し、息切れのために日常生活に支障をきたすことになってしまいます。

質問　COPDになるとどのような症状がありますか？

回答・歩行時や階段昇降など、身体を動かしたときに息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性の咳、たんが特徴的な症状です。一部の患者さんでは、喘鳴（ヒューヒュー）や発作性呼吸困難などぜんそくのような症状を合併することもあります。

他にもCOPDは肺固有の疾患であると同時に肺以外にも全身に影響を及ぼすことが分かっています。肺の合併症としては、喘息、肺がん、肺高血圧症、肺炎、気胸などがあります。

肺外の全身合併症の主なものとしては、栄養障害や心血管疾患、胃食道逆流症、骨粗しょう症、糖尿病、貧血、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

これら合併症の有無によって、COPDの重症度にかかわらず、予後の悪化に影響を及ぼすとされています。COPDは現在日本の死亡原因の第8位（2019年）ですが、その年齢は高齢者ほど高く、合併症で亡くならない限り長寿も可能と考えられます。

質問　COPDの診断にはどういった検査が必要ですか？

回答・長期にわたる喫煙習慣があり、先ほどのような症状が認められる場合にはCOPDが疑われます。診断には、肺機能検査という呼吸機能を調べるほか、胸のレントゲン写真やCT検査を行い、総合的に調べた上で他の疾患を鑑別し、COPDかどうかを診断していきます。

質問　COPDの治療はどういったものがありますか？

回答・COPDの治療には薬物療法と非薬物療法があります。薬物療法の中心は吸入薬を用いることであり、気管支を拡張させ、たんを出しやすくします。非薬物療法の基本は禁煙になります。喫煙をやめることで、咳やたん、息切れなどの症状が軽くなります。

さらに、肺機能は非喫煙者が20歳以降加齢性にゆっくり低下していくのに対し、喫煙者では急速に低下していくことが知られているため、喫煙をやめることで、肺機能の低下も緩やかにすることができます。また副流煙でも他にも、感染予防としてワクチン接種を行ったり、呼吸リハビリテーション、栄養管理、酸素療法などがあります。

質問　COPDは治りますか？

回答・残念ですが、現在の医療では一度ダメージを受けて壊れた肺は元に戻すことができません。徐々に進行する病気のため、なかなか気づかないことも多いですが、少しでも早い段階で病気に気づき、適切な治療を開始することで現状の改善と将来のリスクを減らすことができます。

人工呼吸器を使わずに、健康に長生きするためにも、自分自身だけでなく周りにも先ほど述べた症状のある人がいたら、一度受診を勧めてみてください。

早期診断・早期治療開始がより快適に過ごせる時間を確保することにつながります。

自衛隊中央病院　呼吸器内科　1等陸尉　谷垣　智美

年男・年女の抱負

年男としての抱負

久居駐屯地　第33普通科連隊　第4中隊　1等陸士　志田　凛太郎

私は昨年、第4中隊に配属されたばかりの新配置隊員です。

今は覚えることばかりで、中隊の先輩方にお世話になりっぱなしの立場で中隊のみなさんのお役に立つことがなかなかできていない現状を歯がゆく感じています。

したがって、2024年の抱負の1つとして、みんなから頼られる存在になることを挙げます。

そのためにも、日々の地道な努力を継続しようと思っています。私は今、課業外に5kmのランニングと腕立て伏せ、腹筋をすることを日課としています。これを続けるとともに、毎日の課業に一生懸命に取り組むことで人から頼りにされる実力を得られるように努力します。

また2つ目の抱負として、いろいろなことへの挑戦を挙げます。私は自衛隊に入隊するまで看護師を目指して看護学校で勉強していました。看護学校に入学するまでの私は、具体的な将来の目標も無く、看護学校に入学して手に職を持っておくと将来困らないからという考えによるものでした。

なんとか免許取得に至ったものの、目標のない中での生きづらさや、やりがいを感じない勉強や実習を重ねたことで、このまま看護師になって自分は幸せなのかという疑念が大きくなりました。

そして看護学校を卒業後自衛隊で普通科隊員として働き始めたことで私の生活は大きく好転しました。気の合う先輩方が多くいることや、終業時間が早く休みが多いこと、多様な仕事があってやりがいを感じることなど自衛官になって良かったことがたくさんありました。そんな職場で長く楽しく働けるように毎日努力を重ねるとともに、自分にとって楽しい、やりがいを感じることを増やしていける、そんな一年にしようと思います。

年女の抱負

久居駐屯地　業務隊　防衛事務官　谷口　明日香

私は、平成31年4月1日から久居駐屯地業務隊厚生科共済班で勤務しております。

初めての係は貸付・物資係で、階級章などの販売から各種ローンの取り扱いなど幅広い業務であり、慣れるまで時間はかかりましたが、諸先輩方の教えもあり、やりがいを感じるようになりました。

次に貯金係を2年経験し、現在は短期係で被扶養者の認定および取消や組合員証などの交付および回収、短期給付に関する業務を行っています。

プライベートでは、約2年前に結婚し、公私ともに大変充実しており幸せを感じております。

抱負として、私の趣味のひとつに資格取得があります。得意分野のIT系だけでなく、さまざまな分野の資格を取得することで自分を高めていき、そこで得た知識を仕事に生かしていきたいと考えています。

そして、いろいろな分野から隊員一人一人に対して的確な業務支援を行い、今後ともお世話になっている久居駐屯地の方々の力になりたいと考えています。

家庭では勉強中の料理のレパートリーを増やし、夫を食事の面でもサポートしていきたいと考えています。

OBの窓

自衛隊時代に培った協調性を生かして

株式会社ふくみみプロ　藤田　響子

私は令和2年3月に航空自衛隊を任期満了で退職し、現在は株式会社「ふくみみプロ」にてカメラアシスタントとして働いており、撮影カメラや照明のセッティングおよびメンテナンスを主に行っています。

航空自衛隊在職時は航空管制機材整備員として、航空管制に携わる他種多様なレーダーを日々、点検していました。

採用が決まった時は嬉しい一方で、全く知らない業種であり、分からないことだらけで不安でしたが、これから勉強して頑張っていこう、という気持ちを持ちました。

航空自衛隊在職時は整備員として2人1組で行動・整備し、現場で初めてお会いする方と仕事をする機会が多く、協調性を培うことができました。

現在の職場でも同様に初めて会う方と仕事を行うことが多いのですが、自衛隊時代に培った協調性を生かし、スムーズにコミュニケーションを取ることで円滑に業務を進めています。

航空自衛隊で従事している人たちは各種エキスパートの集まりですが、未経験者でも航空自衛隊に入隊し各種教育訓練によりスキルを磨くことで、各種エキスパートとして活躍しています。

このように、元航空自衛官は未経験の業務であっても、短期間で即戦力となりますので、他企業さまにおかれましても元航空自衛官の採用をご検討いただければと思います。

隊員の声

メタバースでも広報活動を

沖縄地方協力本部　募集課広報室　防衛事務官　石垣　忠信

読者の皆さまは「メタバース」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？

「メタバース」とは、デジタルで作られた仮想空間のことを指します。ユーザーはVRヘッドセットなどを使用し、メタバース内で活動する自分の分身のアバターを通して、リアルと同じように他のアバターとコミュニケーションをとることができます。メタバースを提供しているプラットフォームは多数あります。一番ユーザー数が多いのはVRchatですが、英語が必須になります。一方で、日本発のプラットフォームもいくつかあり、私が利用しているのはclusterです。clusterの特徴としては、自由にイベントが開催できることや、アバター、ワールド（仮想空間）も自由に作成して公開できるところにあります。私も自分でワールドを作成してcluster上で公開しています。

ワールドを作るというと3Dなどの専門的な知識が必要とされるので、難易度が非常に高いと思われるかもしれません。しかし、実際に自分で作ってみると思っているよりは簡単に作ることができます。なぜなら先達が大勢いるからです。cluster公式もワールドの作り方をYouTubeなどで解説しています。分からないところがあっても、大抵のことはネットで調べれば答えが出てきます。それらに加えて、私の場合はAIのChatGPT4に質問する事も多いです。さまざまな質問ができるので、自分のような初心者にとって良い先生です。ワールドに配置する3Dモデルも、誰かが作成したモノを購入して使うことができます。私はまだ3Dモデルを作成できるレベルではないので、購入した3Dモデルを自分のワールドに合わせてカスタマイズしています。

今取り組んでいるワールドは自衛隊基地に似ている何処かの飛行場です。まだワールドに3Dモデルを配置しているだけですが、将来的には陸海空のテーマに分けて、部隊研修のような使い方ができるようになることを目指しています。

リアルでは訓練の都合などで装備を見られないこともありますが、メタバースでは24時間365日いつでも、ネットさえあれば何処からでも利用できます。そこがメタバースの素晴らしいところです。

clusterでの私のワールド名は「エリア58」です。興味がある方はぜひ、遊びにいらしてください。余暇を利用しての開発なのでスピードはゆっくりですが、今後も「エリア58」を充実させていきます。よろしくお願いします。

自衛隊ファミリー

海上保安官の父より　海上自衛官の息子へ

横浜南地区会　清水　孝

撮影：柳田写真館

私の息子は、練習艦隊司令官（今野泰樹海将補）率いる練習艦「かしま」に実習幹部として乗艦し、令和5年10月20日に遠洋航海実習から東京国際クルーズターミナルに帰国しました。

父親である私の職業は海上保安官です。

息子が海上自衛隊幹部候補生学校に入校する前から現在に至るまで、息子といろいろな話をしましたが「誰のために仕事をするのか」という一言に尽きると思います。

一般の会社勤務される方々は「お客さまのため、会社のため、自分のため、家族のため」が一般的であるかと思いますが、海上自衛官、海上保安官は「自分のため、家族のため」の前に「国民の皆さまのため」に仕事をしなければならず、怖いから、家族が危険だからといって、職務から逃げ出すことは許されません。

そのような意識を醸成するため、全寮制で厳格な規律のもと、一定期間集団で生活することを義務付けられているのです。

私が海上保安官としてこれまで勤務した中で、何よりもうれしく思ったことは、国民の皆さまから本当の「ありがとう」をいただけるようまい進する所存です。

自衛隊も都道府県知事や管区海上保安本部長などからの要請に基づく「災害派遣」があり、これにこれまで従事した方々も多いと思います。

この時には、まさに普段の研鑽がものをいうはずです。私たち親子も普段から研鑽を積み、組織は違えど、国民の皆さまから本当の「ありがとう」をいただけるようまい進する所存です。

うちのSNS

陸上自衛隊姫路駐屯地

ご自身の孫と同年齢の女性隊員に「手足を冷やさないように、お互い頑張りましょうね…」と温かい激励と抱擁をいただきました。

引き続き全力で皆さまに寄り添った親身な生活支援をお約束します!!

「#すべては被災者のためにまずは動こう」#自衛隊 #姫路