おやばと歌壇

長岡　千尋　選

入れ替えし時計の電池二年物己のがいのちの有りや無しやと　福岡　清水ミツ子

薄紅の桜を揺らす風に乗りひとひら君の袖に付きたり　長野　村上眞裕美

敷島の大和の国のつわものの基地の桜は今盛りなり　千葉　前之園亮一

ペンネーム自らつけて短歌出す人知らずとも生き甲斐として　新潟　渡邊　康男

われの身の血糖値など気にかけて亡夫に供へし桜餅食ふ　秋田　戸沢ケイ子

咲いたねと小庭の梅に話しかけ変わらず二月花かけ言葉　富山　正源　孝志

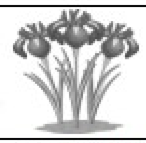
弘前のさくらとリンゴ日本一さくら色からリンゴ色へと　青森　一戸　勇

桜木に一輪咲きて春来たる暖気南下して花見真近かか　千葉　安東　孝

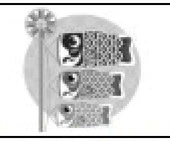
〈選者作品〉

黒き光沢（つや）もてる机に映りつつ青葉の翳（かげ）り揺れてゐるなり

（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



清水ミツ子氏・「名にし負はばいざこと問はむみやこ鳥わが思ふひとはありやなしやと」在原業平の人口に膾炙（かいしゃ）するこの名歌は、隅田川のほとりにて詠んだ歌と伝わる。現在も隅田川に架かる言問橋はこの歌に由来するものだ。日本人の持つ普遍的な感傷の精華ともいうべきこの歌を、みごとに本歌として、まったく別物として仕上げ、自己の日常の口吻を何気なくすらっと詠み上げたところは、なかなか見事なものだ。こういう歌を成すには、やはり人としての経験の重なりが必要となるだろう。なるほど、歌の内容は深刻なのであるが、ウイットをもって人生に対する余裕を感じさせる。

村上眞裕美氏・この作者の女性らしい芳醇な内容の歌は、その人の人柄の中から自然ににじみ出してくる泉のようなものだ。歌にはどなたにも個性がある。その個性をどう生かすかで歌の上手が決まってゆく。この短い詩型は千三百年ものあいだ久しく歌い継がれて来た。これは日本人の感性が生んだ表現形式と言っても過言ではなかろう。こころの小箱にそっとしまっておくまごころの詩は、桜の花と人とが一体となって初めて生まれるものだ。私たちは自然を神と拝んできた民族である。西洋の自然科学でもって自然を見るという考えは、いつしか人間のこころを荒廃させよう。

前之園亮一氏・「敷島のやまとごころを人問はば朝日ににほふ山桜ばな」これも本居宣長の名歌として人口に膾炙している。日本人のこころとはどういうものですかとある人が問うたので、私は朝日に照り映える山桜である、と答えた。という内容の歌である。この歌をおもかげに浮かべながら、自衛隊基地に爛漫と咲く桜に詩情を綴った爽やかな歌である。〈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。

おやばと俳壇

榎　利風　選

病窓に愛でゐる妻の桜かな　千葉　前之園亮一

きよろきよろと親を目で追ふ入園式　同

入院の妻の快復を心から願う気持ちと妻への愛おしさが自ずと伝わってくる。退院の日が待たれる。

北窓を開くれば伊吹嶺聳ゆる　滋賀　駒野　牧堂

左見右見せし人疲れ花疲　同

春の気配で北窓を開ける。陽光と春風が仕事場に入り込み冬と決別、一句一季題で語呂が良い。

蒔絵美し妣の遺愛の香火鉢　宮城　今野　萌子

軒つばめ巣端に三つ嘴を開け　同

卒寿過ぎの作者、母を思う気持ちは幾つになっても変わらない。火鉢の温もりが伝わってくる。

進水の銅鑼の響きや花の山　岐阜　村井　義典

水門を放たれ遠し花筏　同

飛石の程良き歩幅菫草　島根　安食美津子

草萌やカーブゆるやか湖北線　同

老夫婦花見弁当睦まじく　愛媛　岩藤　富子

玄関に夫の化身か初黄蝶　同

声変はりしたる少年山笑ふ　新潟　中条　護

春泥の郵便バイクより手紙　同

春昼の猫欠伸して又眠る　秋田　戸沢ケイ子

老いし春生くる証を句に込めて　同

支那海の怒涛さかまく空海忌　島根　今岡　吉博

飛魚の五島めがけてまつしぐら　同

恙無き大和の国や花盛り　福岡　清水ミツ子

園児等の背比べめくチューリップ　同

鶯の声も一品昼餉かな　鹿児島　中園美智代

雨雫きらりと雨後の柿若葉　同

ランドセルに未来を詰めて入学す　静岡　宮本　立男

園児等の描く花なりチューリップ　同

雪搔きの道に児童の笑顔かな　島根　橋本　雅夫

嬰児の抱かれ眠る花筵　同

山ひとつしなれる風の竹の秋　埼玉　花岡　芳孝

鯉背びれ流れに分かつ花筏　同

木洩日を楽しげに行く春コート　富山　正源　一枝

春雨にけぶる立山墨絵めく　同

手を合はせ祈るがごとく朴の花　福岡　高木　栄一

野良に出る父の遺愛の麦わら帽　同

廃園のふらここ揺らす風淋し　長崎　長与　八天

遠き日のボタ山けふの山桜　同

ストーブのあかあか燃ゆる古座敷　新潟　佐々木　進

競漕の櫂の飛沫や信濃川　同

地震の地やいまだ断水花曇　岡山　赤堀千恵子

太幹の胴吹く花の健気なる　同

雪解水集め激流岩木川　青森　一戸　勇

早咲きの水仙愛でつ回覧板　同

白骨の露天湯に映ゆ春の月　愛知　臼田　松旅

谷間に湯気立ち込むる春の宵　同

校舎から風が伝へし卒業歌　埼玉　長坂　均

忘れえぬ楸邨語りし君の笑み　同

靖国の御霊慰む桜美し　神奈川　羽生健一郎

大和路を歩みつつ愛でる山桜　同

胸躍る春爛漫の津軽かな　青森　三又　芳雄

与那国の馬と遊べる春の海　静岡　尾田　禎三

記念樹やけふのしあはせ梨の花　愛知　駒田　乗子

〈選者作品〉

初蝶のそつと現れそつけなく消ゆ

（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120回

「めまい」に関するQ＆A

質問

「めまい」とはどのような症状を指しますか？

回答・めまいの表現の仕方には、大きく分けて以下の３つがあります。

・グルグル目が回る「回転性」のめまい

・フワフワふらつく「浮動性」のめまい

・くらっとくる「立ちくらみ」のようなめまい

「めまい」という言葉には、さまざまな感覚が包含されており、それを反映して、めまいの原因も命に関わらない疾患から致命的な疾患まで多岐にわたります。

質問

「めまい」の原因にはどのようなものがありますか？

回答・めまいの原因は、①脳が原因で起こるめまい、②耳が原因で起こるめまい、③血流が原因で起こるめまいに大きく分類されます。

・脳が原因で起こるめまい

脳が原因で起こるめまいには、命に関わる脳出血や脳梗塞があります。めまいの症状としては、前述の３種類がいずれも起こり得ます。ほとんどの場合、めまいは短時間で止まることはありません（通常、数時間以上）。

他には、激しい頭痛や手足の麻痺・しびれ、ろれつが回らないなどの症状が現れます。

・耳が原因で起こるめまい

耳が原因で起こるめまいには、救命のために１分１秒を争うような疾患はありませんが、めまいの原因の大部分を占めます。

一番頻度が高い疾患としては、良性発作性頭位めまい症という三半規管由来の病気があります。三半規管の近くにある耳石が三半規管の内部へ迷入し、内部のリンパ流を阻害し、回転性・浮動性のめまいを起こします。

めまいは体を動かすときに起こり、じっとしていると止まります。１回のめまいの持続時間も大抵１分以内に治まります。症状はめまい（と関連した吐き気・嘔吐）だけで、前述した脳が原因で起こるめまいのような特徴的な症状は起こりません。

その他、ウイルスや細菌が原因で三半規管が炎症し、めまいを起こすことがありますが、その際は炎症が三半規管の周囲にもおよび、めまい以外にも難聴や耳鳴、耳の痛み、耳漏、顔面神経麻痺などを伴うことがあります。

・血流が原因で起こるめまい

血流が原因で起こるめまいの症状は、くらっとくる立ちくらみや気が遠くなるような症状が起こります。程度がひどい場合は、目の前が真っ暗になったり、気を失ったりします。駐屯地医務室の診療でそのような症状をよく経験しますが、自律神経失調（多くは起立性調節障害）や脱水（多くは熱中症）によるめまいが原因であることが多いです。

質問

「めまい」の治療にはどのようなものがありますか？

回答・原因別に治療法の概要をご説明します。

・脳が原因で起こるめまいの治療法

脳梗塞の場合、血栓を溶かす血栓溶解療法を行って、原因となっている血管の詰まりを改善させる治療、血液をサラサラにする薬で血栓をできにくくして再発を防ぐ治療、血圧をコントロールする治療などが行われます。脳出血の場合は、出血が止まらず病状が悪化する恐れがある際に、手術やカテーテルによる血管内治療を行うことがあります。

・耳が原因で起こるめまいの治療法

耳が原因の患者さんには、一般的に脳が原因で起こるめまいを除外した後に症状を和らげる治療を行います。めまいや吐き気・嘔吐の症状が治まってきたら、精密な検査を実施し、正確に診断した後に原因を除去する治療を行います。

例えば、前述した良性発作性頭位めまい症には、三半規管に迷入した耳石を三半規管の外に出してあげるように体位を変換して耳石を三半規管内から除去します。ウイルスや細菌が三半規管に炎症を引き起こしている場合は、炎症を抑える薬の他に抗ウイルス薬や抗生剤を用います。長期間めまいが残る場合は、脳には左右の三半規管のアンバランスを補正してくれる機構が備わっていますので、その機構を促進するようなリハビリテーションを早い段階から行うことも重要です。

・血流が原因で起こるめまいの治療法

自律神経失調や脱水により脳へ行く血流が不足している場合の元々の原因は、ほとんどが体調不良から来ています。睡眠と休養を十分に取る、ストレスとうまく付き合う、規則正しい食事をする、適度な運動をするなどの生活習慣・環境の改善が重要です。

自衛隊中央病院
耳鼻咽喉科
１等陸佐　田中　雄也

隊員の声

二十歳の抱負

久居駐屯地　第33普通科連隊
第１中隊　陸士長　加藤　大夢（ひろむ）

二十歳という節目を迎え、うれしさと同時に大人になることに対する不安が入り混じる気持ちです。

二十歳を迎えた私たちは、一人の大人としてみられ、自衛官として自覚ある行動と責任を今まで以上に求められます。

20年間支えてくれた両親や、これまで関わってくださった方々があっての今の自分だと強く感じるとともに、感謝の思いでいっぱいです。

自衛隊に入隊して一番強く感じたのは親のありがたみです。毎日仕事が終わってから家事を行う姿や、休日を家族のために使う姿を思い浮かべ改めて親のありがたみを身に染みて感じました。

本当はゆっくり休んだりする時間を家族のために使うことは簡単なことではありません。働いて休日のありがたみを知り、初めてそのことを実感しました。

幼い頃から両親は自分の時間を割いて私を支えてくれました。これからは、今まで以上に両親に親孝行して、今度は私が家族を支えられるよう頑張りたいと思います。

まだまだいろんな面で多くの方々に手助けをしていただいている今の私は、大人には程遠いですが、大人としてのスタートを切っている以上、多くの方々を手助けできるようたくさんのことを吸収していきたいと思います。

除隊者との記念会食

滝ケ原駐屯地司令
１等陸佐　新田　幸司

毎年この時期に自分の統率を振り返ります。それは、除隊式に引き続く記念会食です。会食の目的は除隊者への感謝の意を示すことと除隊者の前途洋々たることを祈念することです。今年は静岡県隊友会会長の永井昌弘さまを招待しました。

余興では除隊者のこれまでの活躍を動画に編集し、これを披露し、その後、除隊者一人一人から謝辞をいただきました。その中で泣きながら謝辞を述べたある除隊者の言葉を紹介します。

「私が自衛官を志願したのは人の役に立つ仕事がしたいという思いからでした。採用試験では地方協力本部の募集広報官の方々に試験会場まで送迎をしていただきました。新隊員教育では区隊付補佐や班長が親身になって指導してくれました。陸曹候補生選抜試験では試験対策に加え、試験に専念させるため、特別勤務などを肩代わりしてくれた陸曹の方々がいました。結果が実らず、落ち込んでいた私より指導にあたってくれた先輩たちが落ち込んでいた姿を今でも覚えています。私は自衛隊勤務を通じて、先輩から受けた恩を後輩に送るといったことを学びました。除隊するため、後輩に恩送りをすることができないことが残念ですが、予備自衛官になって有事の際、現役自衛官の方々を応援します。民間社会に出たら、恩送りの文化を普及していきます。６年間、ありがとうございました」と。

陸曹たちが手塩にかけて育てた隊員たちを送り出すことは忍び難いです。しかし、こういった隊員たちが民間社会で活躍することも日本の防衛力強化につながっていきます。そう自分に言い聞かせながら、禁じ得ない涙を堪えながら、私は次のような送別の言葉を贈りました。

「皆さんのように素晴らしい隊員がこの滝ケ原駐屯地において勤務してくれたことを歴史に残したい。だから、除隊者文集を作成し、駐屯地広報資料館に保管します。30年、50年、70年、１００年後の君たちの後輩たちが読む。後輩には当然、連隊長、中隊長なども含まれる。皆さんの机の上にあるA4の封筒の中に用紙が入っています。１００年後の後輩たちに伝えたいことを書いて、７月12日の滝ケ原駐屯地記念日行事の際に持ってきてほしい。合言葉は滝ケ原で会おう。生まれ変わっても滝ケ原を愛する心だけは忘れないでおこう。健闘を祈る」と。

災害派遣を経験して

遠軽駐屯地　第25普通科連隊
第１中隊　陸士長　本多　夏妃

1月中旬に災害派遣に行けるか問われた際、私は果たして被災者の方々の役に立てるかどうか不安になりました。しかし、役に立つかどうかよりも一番大切なことは役に立ちたいという気持ちだということに気が付きました。そして、入隊した理由が「困っている国民の役に立ちたい強い気持を持ったこと」という原点を思い出し、災害派遣に臨みました。

被災者の方々と（後列左端：筆者）

被災地に着いた時の第一印象は地震でこんなにも町や人々に被害が及ぶのだと、自分の目で見て驚き痛感しました。

私は入浴支援班での業務を担当し、その中で水が無いだけでこんなにも生活が苦しくなることに気が付かされ、水の大切さを改めて知ることができました。

業務のなかで心がけたことは笑顔です。自分自身を被災者側に置き換えたときに、笑顔のない自衛官よりも笑顔のある自衛官の方がどれだけ苦しい状況であっても頑張ろうと元気をもらえると思いました。

被災地での任務を終え、部隊に帰る際、被災者の方々がわざわざ見送りに来てくださり「ありがとう」や「また来てね」などの言葉をかけていただき、とても心が温かくなりました。

最後に、今回の経験をいかして、自分自身の日々の生活を見直したいと思いました。今まで、当たり前だと思っていたことが、実はそうではなく、任務に集中することや普通の生活を送ることができるのは、国民の方々の理解や助けがあるからこそだということを肝に銘じ、感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいと思います。

久居の課業後

久居駐屯地　第33普通科連隊
第３中隊　２等陸曹　藤川　泰孝

私の趣味は自転車です。移動手段のツールとして自転車は徒歩と自動車の間であり、行きたい所にゆっくりと行けるその利便性が気に入っています。

自動車では行きづらく、かといって徒歩では遠すぎる、そんな場所にふと気が向いた時に行くためのツール、私にとっての自転車はそんなのんびりとした移動手段です。自転車で移動するメリットとしては、バイクでは味わえないような静けさで路地を巡ることができる点です。

もちろん交通法規には注意をして、必要によっては降車して自転車を押したり、時には肩に担いで階段を上り下りすることもあります。こういった臨機応変に移動のできる利便性も私が自転車を気に入っている理由の一つです。

目的地での行動は特に決めておらず、写真を撮ったり、おいしいものを食べたり、その時次第です。

写真は自転車を含めた風景を撮ることが多いので、最近は自転車を見栄え良く気軽に自立させるツールはないか探しているところです。いくつか試してみたものの、思いのほかと自立させるツールは使いにくいものが多く、試行錯誤しています。

こんな楽しみ方をしていますが、これからも私は自転車を趣味として続けていくつもりです。

自衛隊ファミリー

入隊激励会に参加して

奈良県自衛隊家族会
北和支部　伊東　えり子

私は３月２日に行われました新入隊者・新入校者激励会に出席させていただきました。

式典の前に、少し時間をもらって、家族会の説明と家族会での活動体験などをお話させていただきました。

この度の能登半島地震で帰省中だった息子が災害派遣の任務に就くために帰隊していくその姿に力強さと頼もしさを感じつつも、親として胸が痛くなる思いで送り出したことを話しました。

家族会の説明をする筆者

そんな時に、私の思いを同じように感じて、励ましてくださったのは家族会の皆さまでした。

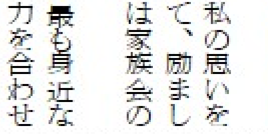
「自衛隊員に最も身近な存在」であり、力を合わせて自衛隊員を支え、共に助け合う。これがまさしく自衛隊家族会です。

なかなか新入隊入校の親御さまにご理解いただくことが難しいですが、私たち家族会が強く絆を深め合い、ひとりでも多くの方に自衛隊家族会にご理解ご協力をいただいて、自衛隊員を支える一番のサポーターでありたいと思います。

うちのSNS

西神戸自衛隊家族会ＦＢ

４月13日姫路駐屯地の入隊式に会長が出席しました。新隊員教育、これから大変かと思いますが同期と乗り越えてくださいね。応援しています！



◇　◇

防衛省海上自衛隊ＦＢ

おはようございます。今日（４月14日）は「ヘリコプターの日」

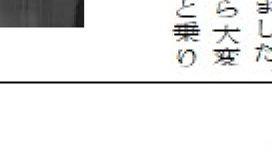
ヘリコプターの原理を考案したレオナルド・ダ・ヴィンチの誕生日なのだそうです。今回は練習機「ＴＨ－135」をピックアップ！訓練生は将来のヘリパイ（パイロットをこう言うことがあります）目指し、訓練に励みます！

◇　◇

航空自衛隊ＦＢ

空幕広報室です。令和６年度に航空自衛隊は、創設70周年を迎えます。「大空とその先へ」をキャッチフレーズに、年度を通じて空自各基地で行事を計画します。お楽しみに♪

空自70周年のロゴマークはコチラ



地獄谷温泉後楽館は
自衛官を応援しています