おやばと歌壇

長岡　千尋　選

十和田湖の水面に映る春もみじ緑深めて絵を観るごとし　青森　一戸　勇

梅雨こそは瑞穂の国の恵みなれ雨にけむれる風情またよし　千葉　前之園亮一

招きたる講師はかっての卒園児その講演に胸熱くする　福岡　清水ミツ子

亡き人の声深くせり思い出に向日葵畑知るはなさけか　三重　濵田　幸保

夫傘寿届きし吾子の白ワイン刻まれし文字やソマリア派遣　大分　大海　里美

六月の雨にうたれた紫陽花が誰か見てよと可憐にも咲く　青森　三又　芳雄

繰り返す戦禍の日々よ愚かなり忘れる記憶　歴史に学べ　愛知　駒田　乗子

連休のプラットフォームに笑顔咲き家族っていいな五月風吹く　岡山　入江　佳子

〈選者作品〉

青淵の底まで照らす光芒のナイフのごとき鮎さと奔れ

（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締め切り）

歌壇鑑賞

一戸勇氏・優れた写生歌である。もみじといえば紅葉だが、春から初夏にかけての緑のもみじもまた美しい。歌われた場所が十和田湖という歌枕だから、読み手にそれだけ強く実感が伝わって来る。『万葉集』の時代から、地名を詠み込むことは、その土地に鎮まった地霊を祝福するということであった。日本人にとってこれは大切な信仰である。この一首は「緑深めて」という句が素晴らしく、適切な措辞であろう。水に映っている影は、眼前に見える、緑よりもなお色濃い。この一首の核をなすもの。下の句はてらいの無い直喩だ。

前之園亮一氏・わが天孫降臨の神話では、天上で作られた米を、天孫が地上へもたらして、これを植え育てて国民が食べるということが大事なわが国の国柄である。―天上の神の米を地上でも育てて、神と同じようにわれらも食べる。これは天上の風儀が地上にも及ぶという信仰であり、別の言葉で言えば、わが国の宗教である。天上の米を地上に植えることが、同時に地上も神の国になることであり、それを食べるわれらの身体に、米を通じて神が這入って来るということだ。もっといえば、米を食うことでわれらも神性を持つということである。「人」のヒとは霊であり、トとは所（大和のトと同じ）。何気なく日常に使うヒトという言葉にも、こんな重要な意味が隠されている。

清水ミツ子氏・作者の教育者冥利につきる、といえば大仰だが人生にはこういう偶然があるから深いもの。あの小さな児童が今は先生と呼ばれるようになった。作者の感動が伝わって来る一首。

〈千尋〉

おやばと俳壇

榎　利風　選

蔵書積み上げし古書肆の紙魚育つ　滋賀　駒野　牧堂

十薬を育て鍼灸院は暇　同

古書肆は古本屋のこと、紙魚は衣服の糊や和紙を食べる虫です。紙魚に馴染のある年代の作者なればこそ、下五の断定が効いています。

梅雨晴間二十日大根十個抜く　福岡　清水ミツ子

きのうけふちよんぼの多し更衣　同

この句の良さは二つ、口に転がしての調べの良さと二十と十の措辞です。八個でも七個でもいいですが、十個で素直に収まっています。

初鵜飼ともる気迫の縄捌き　岐阜　村井　義典

閑かなる白川郷に田植唄　同

千三百年の伝統を継ぐ長良川鵜飼がコロナ等による諸々の制約なしに開幕した。鵜匠の縄捌きを見る岐阜人たるの矜持を感じます。

桑の実や道草したる子等の口　岐阜　村井　義典

花かぼちゃ雌雄とりなす翁の手　同

助詞かへて「あなたも好きよ」えごの花　広島　波谷　櫻女

梅漬や氷砂糖は何グラム　同

口あけて物言ひたげなチューリップ　秋田　戸沢ケイ子

昔はと言ひておしやべり老いの春　同　岩藤　富子

毎年のことよ幸せ豆の飯　愛媛　岩藤　富子

四年ぶり旅は五月の道後かな　同　今野　萌子

稜線の分かつ緑と空の青　宮城　今野　萌子

吾の爪を切る看護師や薔薇の園　同　岩佐香洋子

ツンと来るからしの効きし心太　新潟　岩佐香洋子

水無月や若者の味スパゲッティ　同　安食美津子

この時期に帰る息子や木の芽和　島根　安食美津子

働きし手にマニキュアの籐寝椅子　同　岩藤　富子

筒鳥や一人で越ゆる峠かな　静岡　宮本　立男

仏法僧参道長き鳳来寺　同　宮本　立男

パワースポット稲佐の浜の立夏かな　島根　今岡　吉博

虹立てる神南備の森の日差しかな　同　岡山　赤堀千恵子

手作りの苺ジャム食ぶ孫の顔　同　長崎　長与　八天

裕次郎の歌を流しつ草むしり　長崎　長与　八天

母の日の鉢植え今を咲きほこる　同　千葉　前之園亮一

訪ね来し友とおしやべり薄暑かな　同　新潟　佐々木　進

紫陽花のことだ咲く径風さやか　同　鹿児島　中園美智代

雨宿りせるコンビニにビール買ふ　同　青森　一戸　勇

瓜合戦風の行方も敵味方　同　埼玉　花岡　芳孝

梅干しや塩の加減に母の愛　同　青森　三又　芳雄

昨夜の雨止みてひと声時鳥　同　愛知　臼田　松旅

梅雨晴間連れ舞ふ蝶の高さかな　同　愛知　臼田　松旅

妻の差す日傘の端にバスを待つ　同　島根　橋本　雅夫

さくらんぼ食べつつ探る枝の中　青森　一戸　勇

青蛙身丈はるかのジャンプかな　埼玉　駒田　乗子

大みみずぬたくる雨余の舗道かな　同　愛知　駒田　乗子

雀の子育ち一家の旅路かな　同　滋賀　谷山　節子

早々と風鈴を吊り心満つ　滋賀　福岡　高木　榮一

白靴の似合ひし若手士官かな　福岡　埼玉　長坂　均

荒梅雨の過ぎて路傍の普請かな　埼玉　三重　濱田　幸保

幼な子の無邪気に飛ばすしゃぼん玉　三重

出番待つ麦稈帽の日の匂ひ

梅雨来たり神経痛の痛み連れ

週末の捗りすすむ田植えかな

苗代に追苗残し夕日落つ

村は今ダム湖の底やほとときす

植えかへし杜鵑花の鉢の花盛り

新緑の朝の校門教師立つ

〈選者作品〉　泰山木天のまさおに今朝の巨花

（投句歓迎、葉書に年齢と五句以内、七月は二十日締切です。）

隊員の声

「お気をつけて」に込めた私の思い

航空自衛隊　第4補給処　高蔵寺支処　管理課　空士長　瀬古　奈々香

おはようございます。お疲れさまです。相手や時間によって、私たちのあいさつはさまざまですが、基地の業務に従事される方々が少しでも気持ちよく勤務できるようにという思いを込めてあいさつしています。その中でも、特に、業務を終えた隊員や業者の方々が基地を離れる際は「お気をつけて」という言葉を添えるようにしています。そこには、今日一日の労をねぎらう感謝の気持ちと、家までの帰路がどうか無事でありますようにという願いを込めています。

生来の負けず嫌い故、私は両親の反対を押し切り自衛官を志しました。男性隊員と比べれば力及ばず悔しい時もありますが、女性であることを言い訳にせず社会人として、自分らしく何事にも真摯に取り組んでいきたいと思います。

警備特技員として、高蔵寺支処で勤務して約1年が経ちました。警備の業務は基地の治安維持が目的であり、基地入門の際には、隊員も含め全員が警備の点検を受けなくてはなりません。毎日、多くの隊員や業者と民間の来訪者と顔を合わせることから、警備は「基地の顔」といわれています。

私は、正門受付で勤務する際、常に警戒心を持って勤務することは勿論、さらに大きな声で心を込めてあいさつすることを心掛けています。「その言葉を加えることで相手の心が温まり、癒される」あいさつにはそんな不思議な力があると私は信じています。

定年退官に向けて

陸上自衛隊　大津駐屯地　業務隊　管理科　陸曹長　西村　祐二

いよいよ定年退官の日が近づき、就職活動を始めようとした矢先、定年延長の知らせが入った。「えっ早く退官したいのに」という気持ちはあったが、現在の収入がもう1年続くという事ともあり、妻は安泰と喜んでいた。

また、定年退官が先送りになったことから今後の就職活動に余裕ができたため、もう一度自分を見つめ直し、何をやりたいのか、どの程度の収入が必要なのか、必要な資格およびスキルは何か、といったことをしっかり考えて計画する時間ができたことは結果として良かったと思う。

過去、地本の援護担当官として任期制隊員の就職援護をしていたので、県内企業の大まかな情報は掌握している。しかし、自分の退職時期に希望企業からの求人のタイミングが合うかどうか、資格やスキルがマッチングしているかが不安要素であり、じっくり情報収集をしつつ、資格等の取得に励み、就職活動に向けて頑張っていきながら、残り約1年半の自衛隊勤務を精一杯やっていきたい。

断捨離ライフ

陸上自衛隊　久居駐屯地　本部管理中隊　3等陸曹　長谷川　真唯子

私は片付けが得意ではありませんでしたが、結婚して子どもが生まれると同時に掃除が好きになりました。

長男が喘息を患ってからは、自分の掃除が行き届いていない責任を感じ、必死に拭き掃除や物の整理をするようになり、その結果、断捨離が私の趣味となりました。

断捨離をすることで、物を片付けるだけでなく、心の整理も行えるようになりました。片付けが終わると気持ちがスッキリし、達成感とやり甲斐を感じます。

私は断捨離の虜となりました。

仕事で行き詰った時や気持ちがスッキリしない時に断捨離を行うことで、仕事と家庭の切り替えが上手くいき、両立ができていると感じます。

私が断捨離する際には、自分以外の物を勝手に捨てないというルールを守っています。

さらに、1年以上使わなかった物は手放すこと、そして買い足す際は一生大切に使えるものを選ぶという3つのルールがあります。特に3点目のルールは、お気に入りの物を買うことでお気に入りに囲まれた生活を送れるという利点があります。

断捨離を趣味にしてよかった点は、物が最小限になり、家事が簡単になったことです。その結果、家族との時間が増え、心に余裕が生まれました。そして何よりうれしいことに、長男の喘息が改善してきたのです。

今後も断捨離を続けますが、夫が誤ってものを捨てないように注意しながら、趣味を楽しんでいきたいと思います。

自衛隊ファミリー

令和5年度インド太平洋方面派遣（IPD23）第1水上部隊護衛艦「いずも」の出国行事に参加して

神奈川県自衛隊家族会　湘南地区会　江口　貴美枝

江口様家族会会員とご子息

護衛艦「いずも」は昨年に引き続き、5月31日にインド太平洋方面派遣のため、横須賀を出港しました。

この度の出国行事に初めて家族揃って参加することができ、さまざまな感動がありました。

というのも1年前の同派遣（リムパック2022等）の際、コロナ禍で隊員は出港の2週間前から艦内に隔離されることとなり、息子は早々に家を離れ、出港の日もヴェルニー公園から「いずも」を見送り、少し寂しい思いもありました。

今回は、直接「体に気を付けてね」といつも通りの声掛けができ「ホッ」としました。また、派遣に関する家族説明会では艦長（城武昌1等海佐）から、式典前にも部隊指揮官である第1護衛隊群司令（西山高広海将補）から、今回の訓練の目的などを丁寧にわかりやすくお話しいただき、安心した気持ちになりました。

式典後、敬礼をしながら一列に整列し、艦の中に行進していく様は、息子が海上自衛隊に入隊し、親として心配な気持ちの中、無事に横須賀教育隊を修了した時のことを思い出し胸が熱くなりました。

これから、日本のため、そして「自由で開かれたインド太平洋」の実現のために長期に渡る任務を遂行し、無事に帰国することを祈っています。隊員の皆さまも、体調に気を付けて、隊員のみならず多くの国民に感動を勇気と感動を与え続けていって下さい。

護衛艦「あきづき」一般公開

山口県自衛隊家族会下関支部　支部長　西村　憲爾

下関支部家族会は、コロナウイルス感染症の感染症法上の5類に移行後、自衛官募集支援活動に初めて従事しました。その活動の一環として、5月20日に下関港に入港した護衛艦「あきづき」の入港歓迎行事に参加し、花束贈呈を行いました。また、21日には広報官と協力して募集活動を行いました。

護衛艦の一般公開は3年ぶりの開催となり、2日間で延べ3000人もの見学者が訪れ、大盛況となりました。家族会の会員も広報官と協力し、パンフレットの配布や自衛隊活動の説明などを行いました。結果、予想以上の反応がありました。多くの若者が募集用紙に興味を示し、アンケートにも積極的に回答しました。

家族会の活動に手ごたえを感じることができました。

警備担当の隊員は「見学者が予想以上に押し寄せてきたため、事故の心配がありました」と語りました。

下関支部家族会は、コロナ禍でも自衛官募集のサポート活動に積極的に取り組み、地域の関心を高める役割を果たしました。今後も家族会の活動が一層の発展を遂げることを期待しています。

うちのSNS

家族会ではSNSの活用を図るとしています。各県等家族会・部隊等でもSNSを積極的に使い、広報、情報発信に努めています。そんな各地のSNSを紹介させていただきます。

自衛隊家族会小田原@isdf_family_oda

遅くなりましたが、やっと「おやばと」の発送準備が終わりました。発送は明日ですので週中には会員の皆様にお届けできるかな。

◇陸上自衛隊久留米駐屯地@jgsdf_kurume

【部隊研修】防衛・駐屯地モニターの方々に、自衛官候補生課程の徒歩行進訓練を研修していただきました。隊友会・家族会の方々も激励に来てくださり、新隊員たちは猛暑のなか頑張りぬくことができました☆

◇西神戸自衛隊家族会FB

令和年度兵庫県自衛隊家族会定期総会が開催されました。

西神戸家族会からも役員が参加しました。

千葉市自衛隊家族会FB

6月3日、中央音楽隊の定期演奏会が東京芸術劇場で（池袋）開かれました。

千葉市家族会のメール登録会員様にお知らせし、ご希望された方とご一緒に演奏を楽しみました。

◇陸上自衛隊国分駐屯地FB

国分駐屯地業務隊は災害時に備えるため、鹿児島県自衛隊家族会（姶良地区）および鹿児島県隊友会（姶良支部）と連携して安否確認検証訓練を実施しました。

◇自衛隊徳島地方協力本部【公式】@tokushima_pco

国分台演習場で#第15即応機動連隊の自衛官候補生課程46名の25km行進が実施され、自候生のご家族と自衛隊家族会の方が激励したうず～。

自候生たちを出迎えるご家族と家族会の人たち

健康の扉

第110回

関節リウマチについて

質問　関節リウマチとはどのような病気ですか？

回答・関節リウマチは、長期にわたって寛解（症状や炎症所見がほとんどない状態）と増悪を繰り返す、関節の炎症を主症状とする疾患です。特に手指や足趾といった小さな関節が主の病巣となりますが、関節局所のみの疾患ではなく、多彩な全身症状（貧血や微熱、全身倦怠感、易疲労感、体重減少、リンパ節腫大、皮下結節など）を呈する疾患となっています。

自然経過（適切な治療をしていない場合）としては寛解、再燃を繰り返しながら徐々に軟骨や骨が破壊され、関節の変形を来し、後遺症にて日常生活に障害がでます。現在は治療法が進歩しており、多くの方が問題なく日常生活を送れるようになってきています。

質問　どのような人が関節リウマチになりやすいですか？

回答・関節リウマチの患者さんの数は日本全国で60～100万人ほどであり、決して稀な疾患ではありません。

女性のほうが男性よりも4倍近く罹患しやすく、40～60歳代での発症が多いですが、近年はさらに高齢での発症も増えています。

原因は未だ不明ですが、遺伝的素因と、環境要因（喫煙や歯周病菌）などが関与すると考えられています。

質問　症状はどのようなものですか？

回答・手指や足趾といった小さな関節の痛み、腫れが主な症状です。

その他、全身症状として貧血や微熱、全身倦怠感、易疲労感、体重減少、リンパ節腫大、皮下結節などを呈することもあります。間質性肺炎という肺炎の一種を先に発症して、後に関節リウマチを発症するということもあります。

質問　どのように診断しますか？

回答・多関節の炎症所見（痛み、腫れ）が長期にわたって持続する場合、関節リウマチの可能性が疑われます。「この所見があるならば関節リウマチ」という絶対的な検査方法は存在せず、問診や血液検査、画像検査（レントゲン、超音波、MRI）を組み合わせて診断が行われます。また、関節症状を引き起こす他の疾患を除外するために問診や診察所見、検査所見も重要です。

質問　治療はどのようなものになりますか？

回答・関節リウマチは免疫の異常により症状を来す疾患であるため、免疫を抑えたり、調整する薬を使用します。

ここ20年くらいで治療法が進歩しており、多くの患者さんは治療継続下で症状が落ち着いている状態を維持することが可能となってきました。

最も一般的に使用するのがメトトレキサートという内服のお薬で、少ない量から開始して、徐々に増量していきます。それでも症状が抑えきれない場合は、その他の内服薬や、生物学的製剤といった注射製剤の使用を検討していきます。発症当初、炎症を抑える目的で、上記の治療に加えて鎮痛薬やステロイド剤など併用する場合もあります。

発症早期に寛解を達成することで最も治療効果が高くなります。また、関節の炎症が持続すると関節の変形が進行してしまいます。これらの理由から、関節リウマチは早期発見・早期治療が重要な疾患と考えられます。

質問　予防法はありますか？

回答・原因不明の疾患であり、確実な予防法はありません。喫煙により関節リウマチ発症のリスクが上昇したり、治療の効き目が悪くなったりするため、禁煙はしたほうがよいです。また、歯周病も関連があるため、定期的な歯科受診も行ったほうがよいと思います。

質問　関節の症状（痛み、こわばりなど）がありますがどうしたらよいですか？

回答・ぶつけたり転んだりした覚えがないのに関節の痛みが続いている、あちこちの関節が痛い、関節の痛みに加えてだるさがある、などの際には関節リウマチや膠原病性疾患の可能性がありますので、早めにリウマチ科や膠原病内科への受診をおすすめします。

自衛隊中央病院　リウマチ科
リウマチ学会専門医
3等空佐　藤澤　梨花