会員のひろば

ゴルフと私（私を変えたゴルフ）

釧路市医師会
足立皮膚科美容外科クリニック
足立　柳理

私は子どものころからあまり運動をしたことがありません。身体が小さく弱かったせいもありますが、私が５歳の時、小児科医であった父がスモン病に罹患して歩行が困難になってしまったため、それ以後、母は父の看病と仕事の手伝いのために時間を取られてしまい、私は大好きな本を毎日読んで過ごすことが多くなったのがその理由です。

高校卒業までは読書とマンドリンクラブに所属して演奏会等に参加していましたが、大学入学を契機に父から「これからの医者は交友関係を良くするためにゴルフをしておいた方が良いよ」と言われました。父は学生時代マラソン選手として活躍したスポーツマンだったという話を叔父から聞いても、実際に父が走っている姿を見たことがないのですから、そんな言葉が出てくるとははっきり言って驚きました。本当は自分がしたくてたまらなくて、ゴルフをしている人がうらやましかったのかもしれません。

その当時、ゴルフはぜいたくなスポーツと考えられており、運動をしたことがない私がゴルフを習うには、大学のゴルフ部に入部するしかありませんでした。入部すると女性部員は上級生が２人だけで、その後２年間は女性の入部はありませんでした。小中高と体育の授業でもあまり身体を動かしたことがなかった私ですので、根っからの運動音痴、練習が始まり陸トレと言われてランニングをするとすぐに倒れてしまい、見学する日々が続きました。

週１回の打撃練習だけでは上手くなるはずもなく、まったく球が飛ばない状態で夏合宿に参加しました。小さな私が自分のゴルフバックを引きずりながらかついでラウンドするのですが、クラブが重たくて１ラウンド回るのがやっとでした。おまけに大量の蚊に刺されて脚が腫れあがり、高熱を出して病院に受診し、まともなラウンドはできませんでした。それでも合宿の最終日のコンペでは、初めてスコアをカウントして88・61で回って大波賞をいただいたのを記憶しています。

自分が好きで始めたわけではないゴルフですが、結婚して３人の子どもたちが高校に入学して手が離れ始めたころから、主人だけが友人と楽しくゴルフをしているのがうらやましくてゴルフを再開しました。再開した時の握力は18で、ボールが全く飛びませんでした。ドライバーの飛距離は70ヤードにも満たなくて、主人の１打に到達するのに３～４打もかかりました。前に池やバンカーがあると精神的に緊張して必ず入れてしまい、脱出するのに５打も６打もかかる日々が３年ほど続きました。こんな状態ですのでスコアも120～130と一向に上手くなりません。しかし、石の上にも三年いや七年。コーチ役の主人は全学のゴルフ部キャプテンで、厳しい叱咤と技術指導を受け、喧嘩して涙を流した日々もありましたが、今では少しずつ上達して、先日インデックスハンディ 18.4をいただくまでに成長しました。今では90台で回れるようになり、ドライバーの飛距離も２打目で主人の１打をはるかにオーバーするまでになり、ハンディ２の主人をネットで打ち負かすくらいまで成長し、自分自身上手くなったと自負しています。今の目標は80台で回ることですが、ゴルフはメンタルなスポーツで、技術だけではなかなか上手くいきません。

今年の北海道ドクターズゴルフ大会は釧路カントリークラブでの開催となります。道医師会の多くの会員の皆様に楽しんでいただきたいと、実行委員が今から会議を行って、いろいろ楽しい企画を計画しております。皆様どうぞお遊びにいらしてください。会員一同お待ちしております。

腹の皮が張れば まぶたが緩む？！の説明

札幌市医師会
天使病院
藤井ひとみ

2013年に第19代院長になった就任挨拶として、病院案内と広報誌（2013年春号）に“天使病院のおかあさんとして心を込めて努力していきます”と書きました。実生活の中でも３人の娘を育てた母親の一人として、病気の子どもを心配する母の気持ち、特に「手術を受けるわが子が痛い思いをしないか、麻酔から目が覚めないことはないのか、覚めたとしても将来何らかの脳障害は起きないのか…」がよく分かるので、小児麻酔は何年経験しても緊張します。これらに自分なりの考えをまとめるつもりもあって、先日ある会で『小児麻酔の最近の話題～天使病院における実績を織り込んで』という題で話させていただきました。当院は1911年にフランスから来たシスターたちが始めました。内科からのスタートでしたが、次第にお産や小児の病気を診るようになり、現在は地域周産期母子医療センターの指定を受けています。小児手術も多く、年間約400症例ほど全身麻酔を行っています。成人と共通するところも多いのですが、解剖・生理学的な特徴を持つ小児では気を付けるべき点がいくつかあります。特に頭でっかちなので気道狭窄や閉塞が起きやすく、また、一旦呼吸が不十分になると短時間で低酸素状態に陥ってしまうという危険性が潜んでいます。それらの問題点を十分に認識し、より安全に麻酔、手術を受けていただけるよう、麻酔計画を立て薬剤や器具を準備して、日々の症例に向き合っています。

一方、全身麻酔薬の作用機序や、麻酔がその後の成長や発達にどのような影響を及ぼすのかは十分に解明されていません。麻酔薬が中枢神経系のシナプス伝達を抑制することによって意識を一時的に消失させると言われています。最近注目されているのが、脳内伝達物質の一つであるオレキシンです。1998年にラットの脳内から同定された物質であり、当初は摂食活動に重要なペプチドと言われていました。その後、ノックアウトマウスの行動観察研究から、オレキシンは睡眠、覚醒、麻酔に関係していることが分かってきました。動物の脳室内にオレキシンを投与しても麻酔薬の容量反応曲線は変化がありませんが、麻酔からの覚醒時間が短くなることが示されました。臨床の場でも手術後に覚めるのを待っているとき、麻酔深度が次第に浅くなってきますが、最後はまるで電気製品のONスイッチを押したようにいきなり目覚める瞬間が来ます。手術後まるで何事もなかったように母の腕の中にお返しできるよう、頑張ります。

無用の用

札幌医科大学医師会
札幌医科大学微生物学兼耳鼻咽喉科
小笠原徳子

現在、微生物学講座でウイルスの研究を中心に活動している。ウイルスといえば、昨年の秋には西アフリカを中心にエボラ出血熱の流行が大きな話題となったことは記憶に新しいかと思う。この原稿が載るころには流行が収束していることを期待しているが、エボラ出血熱を引き起こすのはモノネガウイルス目フィロウイルス科の非分節マイナス鎖のRNAウイルスである。同じRNAマイナス鎖ウイルスで有名なウイルスにはインフルエンザウイルスがあり、この仲間はウイルスゲノムの複製、転写の過程で変異が起こりやすいことが知られている。

これまでは西アフリカに流行が限定していたことから、研究者たちもインフルエンザウイルスやHIVに関する研究のような力の（お金の）入れ具合ではなく、Ｐ４レベルのウイルスであり、取り扱いに厳しい制限もあることから、治療開発や本格的な病態の解明はあまり進んでいなかった。

今回は、現地で治療を行っていた医療従事者が感染し、自国に帰国した際に治療にあたった医療従事者が二次感染を起こし、各国で問題となった。特に、医療先進国の米国での二次感染は一時、中間選挙の争点に挙げられたほどであった。米国の医療情勢には詳しくないが、スタンダードプリコーションが浸透しているイメージだったので意外に感じた。

確かに病院経営の中で感染防御や公衆衛生、リスクマネジメントといった部門は、商業主義的観点から考えると一見、利益を生まない。感染症疑い患者が発生した場合の対応方法の講習、器具や物品の準備、維持、病院関係者への知識の啓蒙、地道なフィールドワークによる情報収集といった仕事を定期的に行うとなると、少なくない労力と予算が必要となる。公衆衛生には理解があり、国力のある米国でさえ、近年は予算が削減されつつあったようだ。

しかしながら、何か事が起こり、そのような部門の対応が不十分であった場合には、病院、地域や国に目に見える形で多大な負の影響を与える。感染防御や公衆衛生、リスクマネジメントといった部門は、存在を大々的に示さないことが、いい仕事をしているという逆説的な部門である。よく引用されるが、老子に「無用の用」という概念がある。今回の騒動で、この言葉の意味である「世の中に無駄なものはなく、その時の知識や価値基準だけで物事を拙速に無用だと判断してはいけない」という先人の賢い戒めを痛感した次第である。

日米通商160周年

札幌市医師会
あいの里内科消化器科クリニック
髙橋　文雄

1776年７月４日、イギリスの植民地であった東部13州で構成されるアメリカは独立宣言し、連邦国家であるアメリカ合衆国（United State of America：USA）が建国された。先住民であるインディアンとアメリカ大陸の覇権を賭けた西部開拓史を経て、フランス・スペインとの植民地戦争にも勝利して西海岸カリフォルニアに到達し、米国は太平洋国家となった。米国は太平洋進出の拠点としてハワイを実質的に直轄統治した後（1959年８月21日、ハワイは正式に米国の50番目の州となった）、太平洋に面する東アジアの日本との通商条約の締結が必要となった。1853年７月８日、米国はペリー総督を日本に派遣し米国大統領親書を渡して江戸幕府に開港と開国を迫った。黒船来航で大騒ぎとなった幕末の日本は、初めて米国と国益を巡って対峙することになり、翌年に締結された日米和親条約がその後の不平等条約の始まりである。以来2014年までの160年間、日米は太平洋を挟んで環太平洋諸国との利害を巡る確執を繰り返すことになった。

1945年８月15日、日本は太平洋戦争に敗北し、米軍が主体の連合国軍に占領された。厚木飛行場に最高司令官として降り立ったマッカーサー元帥は、占領した日本を米国の51番目の領土にしようと思ったに違いない。以来70年間、日本は米国の属国あるいは州とも言える同盟国として、常に東アジア太平洋地域の米国の太平洋進出の拠点として存在し続けている。1951年９月８日、サンフランシスコ講和条約が署名され、日本は主権を承認されて独立した。連合国軍部隊は撤収したが、米国は日本との間に安全保障条約を締結して米国の駐留軍は在日米軍となった。第二次世界大戦後の東西の対立を背景に1950年６月25日に勃発した朝鮮戦争では、日本は連合国軍の出撃拠点となり在日米軍基地は後方基地としての役割を果たした。東西冷戦の最中の1960年１月19日、日本は米国との２国間で1952年４月28日に発効した旧安保条約を改定する新安保条約を新たに締結した。日本と米国との間の相互協力および安全保障条約の日米同盟であり、米国の核の傘の庇護の下、東アジア地域の西側（自由主義）陣営の要として米国の忠実なる僕となった。

東西冷戦の代理戦争となったベトナム戦争が泥沼化した1960年代から、日本の経済は高度成長を遂げ、1980年代にかけて米国経済を脅かす存在となった。東アジア地域の東西冷戦の最前線に位置する日本の経済が発展できたのは、日米同盟で在日米軍が駐留し日本の安全が保障されていたためだと米国の知識層は思ったに違いない。米国は日本の経済的繁栄の富を自国の物とするため、周到に仕組まれた取り込み作戦を開始した。作戦は時代の趨勢を先読みする三段階のプロセスで構成され、以後現在に至るまで日本は巧妙にプログラムされた対日経済戦略に翻弄されることになった。

日米間の貿易摩擦が社会問題となった1980年代、日本の褒め殺し作戦が実行に移された。一段目のプロセスの始まりである。いつの間にか「Japan as No. １」と持ち上げられ、日本企業はニューヨークのロックフェラーセンターなどの不動産を次々と買い漁った。「大きいことは良いことだ」の掛け言葉でバブル景気が頂点に達した1991年３月、東西冷戦の終結とソ連の崩壊と期を一にしてバブル経済は弾け、摩天楼買収に注ぎ込まれたジャパンマネーは泡となって消えた。バブル崩壊後の1990年代半ばより、日本は失われた20年と呼ばれるデフレスパイラルの悪循環に陥った。低金利に喘いだジャパンマネーは利回りの良い投信や債券に巧みに誘導され、日本の金融市場から海外に流出した。二段目のプロセスの始まりである。2008年９月15日、米国の投資銀行であるリーマン・ブラザーズが破綻し世界的金融危機が発生した。リーマン・ショックによる世界同時不況は日本をも飲み込み、米国の債券市場に投資されたジャパンマネーは紙くず同然となって消えた。バブルとデフレに踊らされて不動産と債券市場に流れたジャパンマネーは、巧妙なからくりで合法的に米国社会に還元され米国の富となったのである。三段目のプロセスは、TPP（環太平洋パートナーシップ協定）につながる「日本の市場開放」であった。米国企業が「米国の通商ルール」で日本市場に参入できるよう日本に「構造改革と規制改革」を求めたのである。米国は「年次改革要望書」で繰り返し保険業界の規制緩和を求めてきた。忠実なる米国の僕を自認する小泉首相は2005年８月８日、小泉劇場となった郵政解散で「官から民へ」と訴えて郵政三事業を民営化したが、民営化の真の目的は米国の保険業界が求める350兆円の簡易保険の流動化にあった。日本郵便株式会社となった郵便局の「かんぽ生命」の窓口に、いつの間にかアフラックのパンフレットが並んで置かれてある。アベノミクスは医療を成長産業と捉えており、混合診療の拡大とともに民間医療保険は急成長を遂げている。世界に冠たる国民皆保険制度がある日本で、なぜ日本人がアメリカンファミリー生命保険会社（Aflac）の民間医療保険に入る必要があるのだろうか？

昨年で通商条約である日米和親条約が締結されて160年目となった。太平洋国家である米国は、TPPを介してアジア太平洋地域に米国主導の経済圏を構築しようとしている。安倍内閣はTPPを成長戦略と位

置付けており、日本の米国化は米国の思惑通りに着実に進んでいる。

仕事と家庭の両立について ～　山口百恵の場合

札幌市医師会
札幌こころの診療所
中野　育子

子どもを育てながら仕事をしてきて、ずっと気になっていることがある。

ある日、息子が結婚相手を連れてきて「彼女にはずっと家に居て欲しい。子どものそばにいつもいる母親になってほしい」と言ったらどうしよう。娘が彼氏を連れてきて「私は結婚したら家にいて、彼を待っている奥さんになりたい。子どもができたら、他人に頼らず自分で育てたい」と言ったらどうしよう。「小さかった時、家に帰って誰も居なかったのは寂しかった」と言われたらどうしよう、ということである。

今の世の中、女性は結婚や出産をしたら、仕事を辞めて家庭に入るべきだと声高に主張する人に会うことは滅多になくなった。保育園の待機児童を減らそうコールは自治体の最重要課題の一つに挙がっているし、男女共同参画という言葉も目新しくなくなった。

私の両親は「おまえは女なんだから…」とは決して言わない人たちで、大学へ行くこと、仕事を持つことは自然な流れと感じていた。父は、私や妹に「女らしさ」を要求するよりも、議論を吹っ掛けてこちらが必死に考えているのを面白がるようなところがあった。自分の妻には従来のままの役割を要求し、一方で、娘には仕事を持つことを期待した。父の時代の知識人は、矛盾した認識が混在したままの、過渡期世代なのだろう。母は専業主婦であったが、「もっと勉強したかった」と漏らしたことがあって、今も心に残っている。私たちの年齢は、「女が学問をしてロクなことはない」と言われていた母世代の思いを引き継いでいるところがある。

仕事場で男女差別を経験したことがあるかと聞かれれば、露骨なそれが気になった記憶はない。私は東京女子医大の出身なので、同級生はもちろん、全員女性。病院実習をしていると、各科に女性の教授や助教授もおられて、女性としての社会的ハンディを感じたことはあまりなかった。外科系でも先輩女性医師が活躍されていて、私たちの憧れだった。

さて、私は山口百恵世代でもある。彼女がデビューした時から、ずっと画面を通してその姿を追ってきた。「横須賀ストーリー」や「プレイバックPart２」をリアルタイムで口ずさんで来た年代なのだ。作詞・阿木燿子、作曲・宇崎竜童が描く、男の言いなりにならない、“一人で生きていく”カッコいい女性像がたまらなかった。♪～緑の中を走り抜けてく真っ赤なポルシェ♪に乗った彼女は、誰にも媚びず、凛としている。♪～坊や、いったい何を教わって来たの？♪とクールに言い捨てる。もちろん、経済的にも社会的にも独り立ちしているはずなのだ。曲のイメージと山口百恵自身とが重なって見えていた。当時は、「女性差別」や「フェミニズム」の言葉がまだ生々しさを感じさせる雰囲気があった。

ところが、彼女は突如、芸能界を引退し、“専業主婦になる宣言”をしたのである。仕事に生きようとする女たちの、まなざしの先にいた山口百恵が「仕事」を捨てたのだ。

青天の霹靂！「女は家庭が第一」側に寝返られ、裏切られた気分に陥った。

仕事が遅くなったり、休日に子どもを置いて職場に出る日は、やはり後ろめたかった。子どもが小さかった時は、子どもとの時間を優先しようと腹をくくり、研修会や学会への参加は制限したが、自分だけ取り残されるような、プロとしての資格を問われているような後ろめたさがやはりあった。要するに、どっちつかずだった。どちらに軸足を置いても、もう片方が気になって仕方がない。結果、どちらも中途半端で、両立という言葉には程遠い。

山口百恵の引き際はかっこ良かったなあ、とため息も出た。何事も中途半端にしないプロ意識ということかもしれない。

あんなに仕事を持つことを後押ししていた母親でさえ、孫は特別なのだろう、朝早くから遅くまで保育園に預けているのを知って、「かわいそうに、幼稚園に入れてあげたいね」と何度もつぶやいていた。遠方に居て、思うように孫の世話もできなくて、歯がゆかったこともあるのかもしれない。

そんな迷い迷いの二十数年。子どもがそれぞれ家を出て、やっと「中途半端の呪縛」から解放された気分になったのに、今度は子どもたちが結婚を考える年齢になり、あの言葉が気にかかる。幸い、息子の彼女も仕事を持ち、娘も仕事を持っている。年末年始に久々にゆっくり子どもたちの顔を見ると、必死に子育てをしていたころの苦い思いも甦る。まだあの言葉は言われていないが、今年はどうだろうかと気にもなる。

山口百恵は、子育てが終わっても、もう二度とステージに立つことはしないらしい。再結成タイガースや再結成X-JAPAN、久しぶりの紅白復活の往年の歌手たちとは、そこのところがやっぱりちょっと違うのだ。さすがだ。

信州松代の秋と六文銭と

室蘭市医師会
市立室蘭総合病院
土肥　修司

遅い夏休みを兼ねて長野市の娘家族を訪ねた快晴の日、初めて信州松代を散策した。初秋の路線バスから見る田舎の町並みののどかさはなんともいえない。リンゴのそれぞれ独特の紅い色合いが、周辺の青い空に映えている。紅玉、しなのスイート、しなのドルチェなどと名前も色合いも異なるのだが、見ているだけでリンゴの甘い酸っぱさと香り、そしておいしさが伝わってくる。

この光景は、「林檎畠の樹の下に　おのづからなる細道は　誰が踏みそめしかたみぞと…」と『初恋』を歌った島崎藤村の時代と違わないのだろう。リンゴはバスの窓から手を伸ばすと、もぎ取れる距離にある。だが、老人故にそうした欲望を抑えなくてはならない。

路線バスには80歳を過ぎていると思われる老婦人と私。途中で若い女性が乗車し、携帯電話をいじり、そして去っていった。バス内には老人が二人残された。それでもバスは民家の間の曲がりくねった細い道をゆっくりと進んでいく。ここでも高齢化は進んでいる。娘の渡してくれたガイドブックにあった信濃鉄道の松代線は４年前に廃線になっていたのだ。足は路線バスしかない。バスが高台に出ると、遠くの深い山並みの美しさが広がってくる。

民家の庭先にはところどころに柿の木もあった。実はまだ青い。木の根元の枝の熟した柿は、採らないで旅人のために取っておくのだという。昔の人の旅人へのおもいやりである。前任地では、柿の実が熟するころには子どもたちは何回もこの話を聞かされていたようだ。この情景も北国北海道にはないのだが、なぜか懐かしさを感じるのだ。

松代を訪ねるきっかけは、７歳の孫の自由研究『長野と真田家のつながり』から知った真田家のルーツを訪ねてみようと思い立ったのである。１時間20分ほどで松代に着いた。

信州松代にある「長国寺」は真田家の菩提寺で、信州僧録所として曹洞宗千ケ寺を統括してきた格式のある寺である。本堂の屋根にそびえる鯱[しゃちほこ]とその真下の真田家紋章「六文銭」がある。六文銭は単純な形だけに、力強く印象的であった。松代には真田信之の霊廟（重要文化財）をはじめとする歴代藩主の墓所などがある。藩財政を建て直し、『日暮硯（ひぐらしすずり）』を著した恩田木工民親の墓も立っている。霊廟の見学は１週間前までに申し込みが必要で、見学できなかった。国の史跡に指定されている城郭は日本100名城の一つ、戦国時代に武田信玄によって築城されたという。平城のため城郭は千曲川の氾濫のための治水工事で、幾度か川岸を離れて移設されたようだが、往時の雰囲気がある。松代城下には、真田宝物館・真田邸・松代藩文武学校など散策できる場所が多い。幕末の奇才佐久間象山の墓なども散策できる。どこも見ごたえがあった。

真田家は隣町の上田が発祥の地、豊臣と徳川の二大勢力への戦国時代には親子が別れて参戦したこともあったが、武勲によって松代の地を得た。信濃国内の藩では最高の石高であった、という。真田家の家紋として「六文銭」を用いる前は雁金（かりがね）紋を使用していた。政略的な婚姻が盛んであった時代のなごりか、この『結び雁金（かりがね）』や『州浜（すはま）紋』は今も使用されている。州浜紋は、海野氏一族が信仰していた白鳥神社の紋であったようだ。以上は付き合ってくれたボランティアガイドの方の説明であった。孫の自由研究は、３歳下の弟の通う保育園と寺院（海野氏の末裔）に雁金紋と州浜紋があるのに気付いたことが、きっかけであったという。

六文銭の由来には三つあるという。その一は、居城である上田城に逃げ込もうとした真田勢を北条の大軍が追いかけてきたときに、真田幸村が、白無地の旗に永楽通宝を書き込ませ、それを部将らに持たせ北条軍に夜討ちさせた。北条軍の重臣のひとり松田尾張守の紋所が永楽通宝であったため北条軍では謀反が起こったかと驚き、その混乱した隙に上田城に戻ることができた。真田昌幸はこれにより幸村に「六文銭を家紋にせよ」と言ったらしい、という説。その二は、上記北条氏との一戦で勝利し、昌幸は幸村にその功を誉め『定紋を六文銭にすることを許す』といった、という説。その三は、六連銭は仏教でいうところの六道銭のことで、三途の川の渡し賃である。決死の覚悟であるという意気込みが伝わるところからこの家紋にした、これが真田の六文銭旗の由来という説。これらもボランティアガイドから聞いた話である。真田家は外様であったが、徳川氏に登用されて、かつ文武両道に優れ、武士としてのたしなみ、素養にも厳しい教育がなされていたという。文化的高さを知ったためか、“松代藩　真田十万石まつり”の登り旗の六文銭は一層華やいで見えた。

家紋や紋章は一族の繁栄と権威のしるしである。特に戦国の戦いでは、その重要性は日本も西欧も同じであったろう。この紋には「三途の川の渡し賃」という第３の“由来”が最もふさわしい、と私には感じられた。何より戦国武将には「決死の覚悟」が似合う。家紋への思い入れも強くて当たり前という時代背景であった。2014年・2015年で400年を迎える「大坂の陣」、勇将真田幸村が大坂城の出城として築き、徳川方と激闘を繰り広げた真田丸が脚光を浴びているという。2016年のNHK大河ドラマが「真田丸」

に決定したためか、城址には観光客が多かった。

六文銭旗のはためきは、戦国の時代でなくとも、地域の人々の士気を高めてきたに違いない。松代の至るところに見られた六文銭の旗を見ながら、市立室蘭総合病院へ赴任した折、まず病院のロゴマークを作成しようと無い知恵を絞ったことが思い起こされた。一つ、三方が海に囲まれている室蘭を象徴させ、基調色はマリンブルーと病院の温かさ、二つ、北海道をベースにし、室蘭の位置も分かるようにする。三つ､｢人｣の輪・｢信頼｣の輪・｢情報｣の輪のつながりと地域から日本へ、そして世界への飛躍を表すなどと壮大なことを頭に描いたのだ。事務員の知恵も借り、当院の目指す方向性を明確に示すシンボルとしてできあがった。ちょっと素人ぽいものの、全職員の投票によって決まったものである。国内の47都道府県の中で、地図上の形だけを見てどこかを言い当てることのできるのは、多分北海道しかない。

ロゴマークへの想いは、赴任した当初は、自治体病院の個別性を掲げ､強力な民間病院に追いつけと、病院間の競争原理に支配されていた証拠ともいえる。

市立室蘭総合病院のロゴマークはしかし、六文銭に比較すると圧倒的に力強さに欠ける。決死の覚悟に乏しかったのかもしれないが、個別性の強調か、連携の強化か、この５年間という短い間でも医療に対する国の姿勢も国民の視線も変わってきた。だが､当院からの学会発表ではこのマークを使用する、という掟は堅持されているようだ。

千曲川は、新潟では信濃川とその名を変えるが、その流域の街には、古くからの多くの寺院が連なっている。長野市にも松代にも上田にも飯山にも実に寺が多い。浄土真宗、曹洞宗、浄土宗など各宗派の寺院はさまざまな紋章を掲げ、個別性を誇示している。個別性の誇示は争いの原因でもあった。多分、それらの寺院の間でも、中世ヨーロッパの流血の宗教戦争ほどではないにしろ、宗派間の激しい争いや流血があったに違いない。

帰路のバスには、須坂の温泉と寺詣で帰りの老婦人８名が乗り込んできた。午後の４時、失礼のない範囲でそれぞれを観察する。六文銭入りの濃紺の風呂敷包みを抱えた人もいる。リンゴのように紅く上気した頬を見せ、欲望を抑えるでもなく、仲間と群れていろいろ楽しそうだ。話題は、健康、薬そしておらが先生にも及んだ。いずれも乗車パスを持ち、私が650円払った距離のバス料金も100円であった。すべてに割安。老後にはこの手もある、と一寸の光明と、そして深い懐かしさも感じられたのである。

“地域完結型医療と連携強化､病床機能報告制度と地域医療構想”と変化の激しい時代、視点を変えるには､｢牛（孫）に曳かれて善光寺詣で｣とはいかないまでも、のどかな気持ちでゆっくりと動いてみてよかった、と思っている。

六文銭（六連銭）

結び雁金

洲浜

図：真田家の使用した三つの紋。道内にも屋号に六文銭を用いているラーメン屋があった。いずれも信州松代の真田家や海野家とはかかわりがない。

市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

市立室蘭総合病院　ロゴマーク

HP（http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/new/logo.html）でも是非ご覧いただければ幸い。

雪のため引き返すことがあります

函館市医師会
函館渡辺病院
水関　　清

日本航空・羽田発17時30分の函館行きに搭乗すべく、空港に向かう京浜急行の車内で、１通のメールを受けとった。

「函館空港　雪のため引き返すことがあります」

空港に着いて、搭乗カウンターに顔を出す。聞けば、メール通りの状況で、函館空港付近の降雪のため、条件付き運行になるとともに、搭乗口も当初の17番ゲートから、バス・ラウンジの35番ゲートに変更されていた。搭乗機までバス連絡となったせいか、ぎりぎりになって乗りこむ客もなく、沈む夕日の端正な姿を楽しみながら駐機中の機に皆が乗りこみ、17時30分定刻に飛行機は動き出した。

夜が始まるころの、空からの都会の眺めは美しい。そのきらめきの群れは幾重にも重なり、遠くは朧にかすんでいる。新印象派の画家として名を成したスーラの点描画のように、細かな光の粒が満ちている中を、鉄道が地上を走るひとすじの光の線となって縦横に伸びている。都会の夜の中を美しい曲線で結ぶ光の道を見下ろしながら、つい先ほどまで自分がその乗客のひとりであったことを改めて思い出す。

機が東京から北上していくにつれて、面をなして充満していた光の粒は、その裾が絞られて帯状になり、やがて指を広げたような姿になる。光の帯が左右から緩やかな裾をひいて入り組み、襞をなしているように見えるのは、蛇行する河川や、街と街とを隔てる丘陵や低い山など、光源となる人工物に乏しい地域が介在しているためなのだろう。関東平野の北端に至ると、光の帯の幅は狭まり、線のようになって放射状に広がり、やがて東北の山脈の中に溶け込むようにしてその輝きを弱める。高度１万mに上昇した機からは、球のような光のかたまりが、とびとびに見えるだけになる。

機内販売や飲み物の配布サービスが終わり、乗客の機内移動がおさまると、やがて機体が降下し始め、つま先に重さを感じるようになる。前のめり感を覚える姿勢になると、ゴーッという機械音が充満する機内には、心なしか家路を急ぐ雰囲気が満ちてくる。

函館空港への予定到着時刻まであと12分となった18時43分、機体の降下する角度が緩やかになり、それまでつま先にかかっていた重さが踵に移動する感じがあった。間もなく、「函館空港は現在除雪作業中で、上空で本機のほかにも先行する２機が待機中です。予定着陸時刻は19時25分ごろです」という、Nと名乗る機長からのアナウンスが入る。

機体は左旋回して高度を上げた。右窓に見え始めていた海岸線の灯りが遠ざかる。高度7,500m、対地速度は時速494km、外気温マイナス47℃、と表示されたところで、機体の向きが南に向かう。

高度7,500mといえば、函館空港からの離陸機が50kmほど飛んで、青森県の上空に差し掛かる時の高度である。この上昇時の対地速度は時速750kmほどであるから、これに比べると随分低速で飛行していることになるが、さすがは飛行機で、計画中の北海道新幹線の最高速度である時速350kmははるかに超えており、JR東海が計画中のリニア新幹線の最高速度に匹敵する速さである。

機が南に向かって旋回していくにつれて、それまでは左窓に見えていた日没後の空が、右窓に巡って来る。上空は空気が澄んでいて、太陽の光を受ける空は明るく輝き、その明るい空の下は群青色に染め上げられている。２つの色彩が接するあたりには、夕焼けの赤みを残す色合いがわずかに残っている。機の飛行する7,500mという高度は、地球の半径である6,400kmと比べてみると、およそ、その0.1%にすぎないが、このわずかな差と、地球が球体という天体であることがこの空の美しさをもたらしているのかと思うと、不思議な感じがする。

18時47分、再び右窓に海岸線の灯りが見えるようになるが、今度のそれは遠く小さい。およそ４分間でひと回りしたようである。機の速度から推測すると、円周にして33km、直径にして11kmの距離の範囲をひと回りしたことになる。

機はその後も、渡島半島の中央部から西北部にかけての上空を、繰り返して旋回する。厚い雲の上を飛んでいるので、高度の変化はよく分からないが、エンジン音には変化がないところをみると、速度はあまり変わっていないようだ。旋回している間に日はとっぷりと暮れ、西の空にわずかに残っていた茜色も闇の中に溶け込み、周囲は完全に夜の中に沈んでいる。

雪雲の下にある空港は、降雪真っただ中の様子である。搭乗時にそうしたこともあるとの案内を受けてはいるのだが、「羽田空港に引き返すのだろうか？」との思いが乗客の頭をよぎるためか、みんなの口は重く、沈黙の中を時間だけが過ぎてゆく。無言の客室乗務員の、苦しい笑顔が乗客の間を行き来する。

３度目の旋回をした後、N機長から「これから、着陸します」の短いアナウンスがあり、機は高度を下げ始めた。右方はるかに、海岸線の灯りが見える。機が左に旋回して間もなく、一面の雪原の上に出た。それとともに、暗い機窓には、ぽつぽつとオレンジ色をした丸い光が見え始めた。それが徐々に分布する密度を上げ、線状に並び始める。さらにゆるやかな曲線となって並行するようになり、２つの線が接してHの字のような形になる。

どうも高速道路のインター・チェンジのようだ。周囲の灯りの密度から判断して、北斗茂辺地インターと考えられる。

ひとつの地点がそれと同定されると、あとは次々に判ってくる。太平洋セメント上磯工場で生産されたセメントや砕砂を出荷する、細長い海上桟橋に接岸する大型船の姿が、カクテル光線の中に浮かび上がり、海上には白波が立っている。

前方右側の厚い雪雲の中から漏れている光は、函館山ロープウェイ山頂駅のそれだ。西防波堤が見え始める。白波の立っていた海上桟橋周辺の海とは対照的に、防波堤内の波頭は穏やかで、黒い海面が広がっている。函館どつく、西埠頭、緑の島と、函館を代表する景観が、右窓に次々に現れてくる。函館駅と構内の広い操車場には、特急列車の姿も確認できる。亀田川の流れを越えると、一面の雪原と化した千代台公園とオーシャンスタジアムが白く浮かび上がっている。電車通りには、光の帯が連なり、ゆっくりと移動している。

ここからは住宅街に差し掛かるが、このあたりから、街並みの光の様子が変わってきた。どの家も屋根に綿帽子をかぶり、軒先の灯りが、紗がかかったように目に優しい。高速で移動する飛行機からは確認しづらいが、かなりの降雪のようだ。

函館夜景は、その光の密度の濃さで知られる。ひとつひとつの光が、夜空に放射する輝きは、特に空気の澄んだ冬の期間には、より一層際立つ。今夜のように、光が紗に包まれたような穏やかさの中で、ほんのりとした丸みを帯び、まるで雪洞の中に灯った光のように見えているのは、光源に付着した雪と、その周囲に降りしきる雪が、ランプシェードのような役割を果たしているためなのだろう。吹雪を通して見る街の灯りは、家々を包み込んでその周りの空間を漂い、上空に駆け上がるのをためらっているかのようだ。

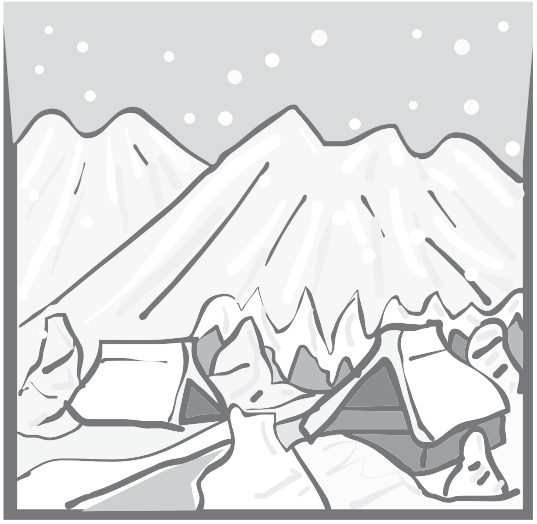
湯の川の温泉街上空に差し掛かり、ホテル中庭を舞う雪がはっきりと見え、空港の西端に至ると、着陸すべき真っ白な滑走路が見えてくる。カクテル光線の中を、斜めに降りしきっている雪をかき分けるようにして着陸する。先ほど自己紹介したN機長の腕は確かで、見事なソフトランディングである。誘導灯が頭だけ出して光っている滑走路をいつもより長くゆっくりと走り、空港の東端で左に曲がると、まぶしい光の中で除雪中のトラクターが走りまわる空港ターミナルである。

私の搭乗機の前で着陸を待たされていたと思われる、雪まみれの飛行機の姿が見える。客室乗務員と言葉を交わす。この時間だと、羽田空港の運用制限時間にかかる可能性があり、函館で駐機せざるを得ないとのこと。ボーディング・ブリッジを渡り、左手の空港構内を見渡すと、JAL機、HAC機、ANA機が並ぶ壮観で、羽田空港からの最終便到着時刻ごろの、いつもの見慣れた函館空港とは異なる混雑ぶりである。その機の間を除雪車がくるくると行き来し、雪山を手際よく積み上げている。

預けていた荷物を受け取り、なじみの会社のタクシーを呼ぶが、降雪による混雑のためか、配車は30分後とのこと。この雪では無理もなく、タクシー乗り場には客待ちのタクシーもまばらである。待つことしばし。雪で、車上の会社名表示灯の覆われた車が、３台も連なってやって来た。先頭の車に乗り込もうとすると、断られた。不審に思って、ダッシュボードに掲げられた電光表示を見ると「予約車」とあり、次の２台目も同様である。配車をお願いしてやって来るのは「予約車」じゃなかったかしら、と思いつつ後続の３台目の表示を見ると、これは「迎車」となっており、運転手が私の名前を聞くと、すまなそうにして車内に招き入れてくれた。荷物をトランクの中に納めながら、見るともなく隣のタクシーの様子をうかがうと、先ほど降機時に言葉を交わした客室乗務員の姿がそこにあった。先頭の１台に乗るのは、先ほどの着陸時に腕の冴えを見せた機長だろう。あすの朝まで、空港近くのホテルで待機するのだろうが、明朝の機の運行は、どうなるのだろうか。今夜欠航となった函館・羽田便の乗客の振替輸送は、どうするのだろうか。

明朝の函館・羽田便には、通常であれば羽田から函館への到着機が折り返して就航するはずだが、滑走路の状況次第では、羽田からの便の函館到着の時刻も流動的になることだろう。それとも、駐機中の機を充てるのだろうか。駐機スペースはどうするのだろうか。雪のための到着遅れの心配から解放されたとたんに、次々と疑問が湧き上がってくる。

答えは知る人ぞ知ることなのだろうが、そんなことにはお構いなく、タクシーは踵を接するようにして雪の降る街に向けて走り出した。



サバ缶食べ比べ

札幌市医師会
田代内科呼吸器科クリニック
田代　典夫

糖質制限食を始めて３年になります。始めたきっかけは、その前から健診でHbA1cが正常なのに、食後血糖が高く、既にインスリンの分泌不全も起こしていることが判明していたため、減量したり、少し薬を服用したりはしていたのですが、たまたまコンビニで同期のDM専門医のM先生が監修した糖質制限食のうんちく＆レシピ本が目に止まり、早速購入し吟味したところ、「まだ長期のエビデンスは無いようだが、同期のよしみで試してみる価値はありそう」と感じたことによります。実践的には、もともと甘いものや果物、牛乳（糖質５g/100ml）は摂っていなかったのでこれらの食品群不摂取は難なくクリアでき、ビール（糖質３g/100ml）を糖質ゼロの発泡酒に変えるのは容易でしたが、糖質制限すなわち炭水化物制限なので、週１回以上は食べていた米飯やそば、ラーメンを止めるのには、いささか辛いものがありました。

そんな訳で、制限食開始後、昼食は院長室で摂ることが多くなり、お手軽な低糖質の食材として魚缶詰を食する機会が増え（ただし砂糖不使用の水煮・油漬けに限る）、微妙な味の違いなど今まで知らなかった知識が若干蓄えられたので、くだらないかも知れませんが感想を少し述べさせていただきたいと思います。

中でもサバ水煮缶を食べる機会が多いのですが、よく見かける７cmサイズの缶はすべて原料がゴマサバで魚体も小さく、味も少し大雑把なので、そのまま食べるよりも何か調味料が必要に感じます。10cmサイズ缶になると、魚体の大きいゴマサバ缶（これだとそのままでもある程度おいしい）のほかに値段はその倍くらいになりますが、真サバ缶も手に入ります。両者を比べると真サバの方が噛みごたえが繊細で、味もまろやかに思います。その中でも一番値段の高い（１缶900円位）、冷凍ではなく生サバのみを調理し手詰めしたものは、開けた瞬間からその缶汁表層の豊富な魚油分に驚かされ、割面を入れると魚肉がピンク色に輝いており、食べても深みが感じられる逸品です。ただし、この逸品にしても、他の安価な缶と同じく魚体を丸ごと輪切りにして調理したものなので多少とも生臭さが残るため、できれば手間はかかりますが、皮・血合い・骨を外してフィレ状にした素材での真サバ水煮缶詰を食べてみたいものと思います。その他の魚種では、イワシは油漬けが主流製品であり、好みとしては魚体の小さいカタクチイワシの綿実油漬けよりも、割りと大き目な魚体で、１缶に２～３本だけ入っている真イワシ（魚体側面に小さな黒点が並んでいるのですぐ分かる）のオリーブオイル漬けの方が、味も食べ応えもお勧めです。鮭水煮缶は多くが樺太マスを原料としており、そのままでは淡泊なので、やはり何か調味料が欲しくなりますが、値段の張る（１缶1,400円ぐらい）紅サケ缶や時サケ缶は味が非常に濃厚で、そのままの方が美味なくらいです。ツナは水煮・油漬けともに、ライトツナ（キハダマグロとカツオ）よりホワイトツナ（ビン長マグロ）の方が、味が濃厚に思え好みです。中でも、１缶1,000円ぐらいと高めですが、米国製の一本釣りビン長のソリッドタイプの水煮缶が塩加減も絶妙で、特にお薦めです。サンマについては、水煮缶や塩焼き缶を試しましたが、どうしても生臭さが残っているような気がして、あまり好みでは無く、旬に焼いて食べるのが一番と思いました。

こうした食事の効果ですが、糖質制限により平均血糖値は下がり、血中ケトン体が増加して、これまで出番のなかった新しいエネルギー伝達系が体内に生まれ、週４～５回の魚缶摂取によりEPAとDHAは正常上限値を超え、EPA/AAも約1.0と昔のイヌイットに近い数字になっています。体型的には変化ありませんが、良いかなと感じる体調としては、乾燥肌が改善し、昼食後の眠気が無くなり、さらに今年になり長年悩まされた春の花粉症の症状が出なくなったことが総合的に関係しているような気がします。特に花粉症については、データ的にも２年前に比べ総IgE値はまだ高めですが半減し、25.30だったシラカンバMASTスコアが0.00になっていたのには、驚かされました。

札幌のうどん店

札幌市医師会
山本内科眼科クリニック
山本　秀樹

札幌市医師会東区支部には「東区支部のあゆみ」という年一回の刊行物があり、会員の投稿により構成されています。以前「そば店」について寄稿しましたが、今回は「うどん店」についてご紹介したいと思います。北海道は開拓の時期には各地からの入植があり、その中には日常的にうどんを食べるいわゆる「うどん県」もあったはずで、私の母の実家のある栗沢町は富山県からの移住者が多く、冬にうどんの日があるようです。しかし私の記憶では、うどんと言えば食堂の「鍋焼きうどん」くらいのものでした。

もともと、麺類は好きでラーメン・パスタ・そばはよく食べていましたが、家内が中・四国の出身であることと、最近うどん専門店が増えたことで、うどん店にはよく行くようになりました。自宅では稲庭うどんをよく食べます。

さて、わが家の一押しは、西区発寒にある「一忠」です。釜揚げうどんの専門店ですが、麺はもちろん丁寧に取られたであろうダシが絶品です。西区山の手の「寺屋」も狸小路一丁目の「一久」も人気店ですが、もともとどちらも東区で創業でしたが移転してしまい寂しく思っています。西高の近くにあった「三角山五右衛門」は残念ながら閉店したようで、名物の「角煮うどん定食」が懐かしいです。ノルベサの地下で営業していた「まんでがん製麺所」は、四国の有名な「るみばあちゃん」の弟子で麺に関しては最も讃岐風の腰の強いのが特徴でしたが、当別に移転し春から秋までの季節営業となりました。北大通りの北十五条に「まんでがん外伝」ができました。小さな店で駐車場もありませんが、近くにできてとてもうれしいです。JR札幌病院の近くにあった「ほくほく庵」は長沼町へ移転しました。畑の真ん中でちょっと分かりにくいですが、ロケーションはよく、風景も楽しめます。

普段良く行くのは「丸亀製麺」です。安い・早いのセルフ店ですが、なんといっても近くにあり、いつ行ってもお客が一杯で、庶民の味方です。全国チェーンで782店舗（2014年末時点）あり、本社は丸亀とは無関係の神戸市とのことですが、そんなことはどうでも良いのです。北海道に進出したころと今では微妙に味が変えられているように思います。地域によってそのような工夫がされているのでしょうか？　もしそうだとしたらなかなかのことだと思います。地域のニーズに合わせてサービスを変える、地域包括ケアというタイトルが一人歩きしていますが、このような工夫ができてこそ実践できるのだと思います。