会員のひろば

素人中年ランナーは今日も走る

室蘭市医師会
あだち内科クリニック
安達　健生

５年前のある冬の日の朝、大雪が降った。折り悪く健康診断の当日であったが、車も出せないのでやむを得ず１時間ほど雪かきをしてから出かけた。運動不足の体に雪かきは大変辛かった。すると案の定血圧は高く上昇し、さらに立派な肥満も指摘された。45歳にして初めて受けたまともな健康診断であったため、強いショックを受け帰宅した。渡された栄養指導やら運動のパンフレットを恨めしそうに眺めていたが、今のままでは予後不良と諦めて、ランニングを始めることにした。

最初は素人専用の重たくて底の厚いシューズでゆっくりと走っていたが、ランニングに慣れるに従い素人用よりは軽くて、底もやや薄いシューズを履くようになった。軽快にスピードもアップして走れるようになったので、もっとかっこよく走れる靴が欲しいと、ネットで下調べをしてからスポーツ店に出向いた。店員にランニングシューズが欲しい旨を伝えると、彼は私の年恰好をちらと眺めただけで、明らかに素人用の重たくてやぼったいモデルの靴をいくつか並べて見せた。「いや、こういうのではなくて、もっとこちらのような靴がほしいのですが」と上級者用の靴を指差しながら私が言うと、その店員は「これは、（貴方よりはるかに若くて痩せている）学生さんがはく靴ですよ」とややさげすんだ口調でやんわりと言った。「では、こちらのモデルで25.0のサイズはありませんか」と中級者用の靴を指差して食い下がると、店員はあきらめたようにサイズを探してくれたが、残念ながら在庫はなかった。結局この日は、冬のランニング用の赤い靴を買って帰宅した。

ただ走っているだけではつまらないので、親しいＭＲさんに誘われるままにマラソン大会にも出るようになった。最初はＴシャツと半ズボンのようなジョギングパンツで走っていたが、３回・４回と出場回数が増えるにつれ、袖のないランニングシャツと丈の短いランニングパンツで走るようになった。なるべくだぼだぼの、体型が分かりにくい服を選ぶのだが、ある日スポーツ店でとてもかっこよく目立つランニングシャツを見つけ、買ってしまった。試着するのをすっかり忘れ、大会当日着てみてびっくり。とてもきつくて、着たり脱いだりが一苦労なのだ。さらにシャツが体にぴったりと張り付いて、体の線がくっきり見えているではないか！　ランニング仲間の女子の一人が、すっかりひいているのに気付き、まったく意気消沈した。結構体重は減っていたのに急に太ったのかなどと反省をしていたのだが、後日スポーツ店で同じシャツを見て唖然とした。なんと買ったシャツは女性用のＭサイズであった。

やや切ないランニング生活ではあるが、楽しいことやいいこともある。マラソン大会の後の仲間との会食、毎日の体重測定（９kg減った）、49歳での夏のフルマラソン完走、ランニング中の見知らぬランナーとの挨拶などなど。なによりうれしいのは、大会に参加するたびに少しずつタイムが良くなることだ。また、走り始めてから１年で血圧は下がった。さらに、最近慢性の腰痛に悩まされ、ゴルフクラブを力一杯振ることができなくなりがっかりしていたのだが、ランニングは何故か腰痛とは無縁だ。ランニング中、腰は痛まないし、走った後に腰痛が悪化することもない。むしろ腰痛が軽減している気がするのは独りよがりであろうか。

数十分のランニングを終え、汗だくになり帰宅する。やや冷たい目線の家人に迎えられるわけだが、無理をせず怪我に気をつけて、走られることに感謝しつつ今日も走る毎日である。

医師から見た「成年後見制度」の問題点

根室市外三郡医師会
北海道根室保健所、
根室振興局保健環境部保健福祉室
佐久間信行

判断能力が十分でない人の財産を守る制度としては、従来、禁治産者、準禁治産者の制度がありました。しかし、この制度は、財産保護に重点が置かれ、当人の人権保護、生活の質に対する配慮に問題がある制度であり、新しい成年後見制度が、2000年から施行されています。それに対し、介護保険制度も開始され、高齢者福祉は、措置から契約へ転換となりました。判断能力の不十分な方がこれらの契約をするには、問題が大きく、成年後見制度が介護保険制度と時期を同じくして整備された理由でもあります。

成年後見制度は、民法に規定があり、本人の判断能力の悪い方から、後見、保佐、補助の三種類があります。援助される本人を、被後見人、被保佐人、被補助人と言い、援助する人（実質的には、同意権や否認権を行使する）を後見人、保佐人、補助人と言います。

人に判断能力がある状態を、法律では、「行為能力がある」と言います。判断能力が全くない方は被後見人、著しく不十分な方は被保佐人、不十分な方は被補助人となります。被補助人は、同意権を行

使してもらう事項を裁判所に申立てておく必要がありますが、被保佐人の場合は、基本的事項がある程度決められています。ただし、一度この制度を利用してしまうと、補助人を除き、永久にこの制度を解約することができず、従って費用の支払いが、本人の財産から継続することを覚悟する必要があります。

では一例として、被保佐人が締結した、５年の土地の賃貸借や３年の建物の賃貸借を、保佐人は否認できるのでしょうか？正解は、いずれも否認できません。これらを超える期間の契約なら取り消せるのですが、丁度この期間なら取り消せないのです（民法13条）。

被後見人は、「事理を弁識する能力がない」ので自らの利益になる契約でさえ、後見人の否認の対象となります。では、被後見人が行った婚姻や養子縁組を、後見人は否認できるのでしょうか？財産に大きな変動を生じるのですが、法律上は否認できません。遺言は、二人以上の医師が遺言できる状態であると判断した場合に行うことができます。遺言は、日付の後の方が優先されます。

相続に絡んだことでは、①公正証書遺言（裁判所の検認が不要なので、法定相続人に秘密裏に内容を実行できる可能性がある）を本人に作成させた後、それを変更させないように親族が後見申立をする。②第三者が子どものいない死期の近い本人と結婚や養子縁組をする。③家族に秘密で本人に債務の連帯保証をさせ、本人の死後３ヵ月（相続放棄の期限）してから、第三者が相続人に債務の返済を迫る。以上のような問題が生じる可能性があります。

施設等の入所費用の支払いにおいて、本人は年金等の十分な収入があるにもかかわらず、ご家族が財産の管理権を持ち、本人の希望に反して費用をお支払い下さらない場合があります。法定後見の申立権者は、４親等以内の親族、市町村長等ですが、このような状況においては、本人申立が有効かと思います。

以上は、医師の目から見た成年後見制度の問題点です。「行列の出来る法律相談所」という番組がありますが、その中で一流の弁護士でさえ、判断が異なります。私は法律の専門家でないので、記載内容に誤りがある可能性も有り、現実の事象においては、弁護士等の法律専門家にご相談することをお勧めいたします。

以上のことを理解した上で、医師である皆さんは、犯罪に巻き込まれないように注意していただきたいと思います。

北海道にピノ・ノワールを！

帯広市医師会
ケアステーションアンダンテ
東　　英穂

シー・シェパード活動家やチンパンジー愛好家には申し訳ないが、鯨・イルカ・ボノボがいかに高等動物といっても、作文、微笑、造酒することはできない。これらの才能は神が人間のみに与え給うた。この事実から推論すると、人間の品性（器量）は、気の利いた詩歌が書けるか、ユーモアに溢れた無私の言動がとれるか、酒を痛飲できるかで決まるといえる。

下戸には気の毒だが、この中で最も優れた方法は飲酒である。何故なら酒が飲めれば前２者なんて簡単なのだから。未知な人間同志が出会う時、お互いの壁をなくす方法として酒より効果的なものを、人類は未だ考え出していない。どんな厳格で真面目な人であっても、お酒を飲めばうちとけ合うことができる。これは、アルコールが理性の座である大脳皮質（GABA含有）細胞の活動性を特異的に抑制して、情動の座である大脳辺縁系が優位になるためだ。情動脳は外界の事象が自分にとって有益か有害か（好きか嫌いか）を価値判断する中枢である。この脳の働きによって暗黙知（証明不能な定理）が直観的に分かり、さらに、壺中ノ天地や酒中有真という心境にも到達できる。この境地に達したら、シュールな文章を書けるようになるし、恥も外聞もなくなり、他人をニッコリさせる言動を取り得るようになる。アルコールが無かったら、西欧社会は第１次世界大戦あたりで崩壊し回復不可能だっただろうという報告がある。もし酒が無くなると、われわれ人間もまた存在しなくなるという寓意とも解釈される。

魏志倭人伝に「倭人国其ノ人ハ性酒ヲ嗜ム」と記載されているほど、わが国の古人もまた酒好きだった。これはこれとして慶賀すべきことではあるが、万葉集以来、酒を讃えた詩歌がギリシアや中国に比べて少ないのが気になる。表向きには、大伴旅人による万葉集短歌13首、一休禅師の狂雲集、大田南畝をはじめとする江戸漢詩集、松尾芭蕉を代表とする俳諧集、良寛さんの和歌・手紙などに讃酒歌が散見されるのみである。量的には少なくても質が高ければ良いのではないかという意見もあろう。次の２首で比べてみよう。

独酌　　南畝

独酌望青天
青天何所識
唯憐濁酒杯
不帯浮雲色

月下独酌　　李白

三盃通大道
一斗合自然
但得酒中趣
勿為醒者傳

蜀山人の詩句は、独酌している自分を誰も認めてくれない、酒杯に浮き雲が映えるようなこともないというウラミ節である。一方、詩（酒）聖 李白は意気軒昂として

いる。三杯飲めば学問の王道に通じ、一斗飲めば宇宙と合致する。このような気分は下戸には分かるまいという。一言でいうと格が違う。どうせ飲むなら李白と一緒に呑んでみたい。

中国で大学主催の晩餐会に出席した経験がある。中国人は口達者で、演説もうまいが酒も徹底的に飲み盡す。演説が一人終了する度に、リキュール・グラスに満々と注がれたマオタイ酒（アルコール度50%）を一気に呑み干す。宴会が本格的に始まると、人がドンドン集まって来て自己紹介を始める。〆として乾杯することになるが、初対面ではいわゆる「駆けつけ３杯」の習慣がある。これを10名以上の人とやっていると意識が完全に朦朧となる。彼等にとって酒は人間関係を構築していくための重要な手段となっている。グテングテンに酔っぱらわないと信用できないという、昔日本にもあった風習に思いかけず出合って懐かしかった。

大学に入学して何を間違ったか、医学部というよりラグビー部に入部したため、65歳の定年退職に至るまで大学に籍を置く羽目になった。この間も遊び呆けていたので、40年間がアーッという間に過ぎ去ってしまった。夢から醒めて浮き世に放り出されてみると、目減りした年金だけでは生活できず、食いぶちを探さなければならないことに気付いた。南は西表島から北は北海道まで探し回った結果、十勝に落ち着いた。まず空港が気に入った。十勝帯広空港に降り立つと、だだっ広い農場と牧場が見えるだけで何もない。さらに、帯広市内までバスで40分、市外地の大半は農場で、落葉松の防風林、白樺並木、その上にどこまでも広がる大空、まるで外国そのものである。市街地の道路は広く、車も人影も少ない。

十勝特産の畜産物・農産物は、新鮮・美味・廉価と３拍子揃っている。これにワインがあれば言うこと無しである。「北海道に十勝ワインあり」といわれるほど、池田町のワインは全国的に知られているが、正直にいうと小生にとっては今一つなのである。十勝ワイン（赤）には清見、清舞、凋寒・赤、山幸、トカップ・赤などがあるが、基本的にはセイベル改良種およびこの品種と山ブドウの交配種で造られている。これらのワインを長年寝かせると酒体（ボディー）が貧弱になり、薫香（ブーケの香り）も微弱になってしまう。つまり、程良く熟成されないのだ。小生にとってはピノ・ノワール種だけで醸造されたブルゴーニュ・ワインが最も好ましい。北海道でも富良野、余市登町、三笠市達布ではピノ・ノワール種が栽培されていると伝え聞く。ピノ・ノワール種は石灰岩がゴロゴロしているような土地を好む。その地に診療所、ブドウ園、ワイナリーを併設するのが小生の夢である。

北海道医師会サポートセンターのご利用について

◇情報広報部◇

北海道医師会サポートセンターでは、本会提供のメールアドレスに関するご相談だけでなく、パソコン操作やインターネット利用に関する質問対応も承っております。日頃のパソコン利用におけるちょっとした疑問点やトラブル対応の第一相談窓口として、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ例

パソコンをMacに変えたら使い方がよくわからない・・ご利用方法をご案内
プロジェクターでパソコンの映像を映したい・・・・・ご利用方法をご案内
光電話ってどうしたら使えるの・・・・・・・・・・・光電話についてご案内、取次ぎも可能
エクセルの使い方がよくわからない・・・・・・・・・一般的な使い方であればご案内可能
サポートに来てほしい・・・・・・・・・・・・・・・駆けつけ業者を手配します（有料となります）

お問い合わせ先：北海道医師会サポートセンター（平日　8:30 ～ 12:00、13:00 ～ 17:30）
○TEL：　011-738-3401　　○E-mail：　support@hokkaido.med.or.jp