

# 会員の ひろば

## スロートレーニング

札幌市医師会  
門脇 純一

退屈がてらにテレビのスイッチを入れた。スロートレーニングという題名で、いつもの“ためしてガッテン”の放映が始まっていた(08/10/29、NHK TV)。

最後まで観るつもりはなかったが、疑問や少しく興味にも引かれて、観続けることになった。最初のスローの言葉は、近頃気ぜわしく過ごしがちな自分の対極にあり、ふと気にもなっていた。

スローフード、スローライフ、スローウエアなどは、それほど縁の遠い存在ではない。よく口にする。NHKテレビの今回の企画は、筋肉トレーニングを楽に、無理せず、しかも良い結果をもたらす方法の紹介である。

高齢者のヒト方の中には、そんな巧いやりかたなどと、疑問を持たれる向きもあるだろうが、若年の方には、素直に単純に肯定する群もありそうだ。ジェネレーションにはこんなギャップもあってよい。苦勞もせず甘い汁を吸う類には、大きな疑問を持つ群があることは否定できない。

スロートレーニングの長所は、ラクにと強調されているように、怪我が少なく、高齢者もでき、調整のできている高血圧者でも行える点である。スロースクワットには、ゆっくりした腕立て伏せ、腹筋を使う起き上がり、洋式トイレに腰をかけるなどの形などが紹介されていた。これらの種目を10回

1セットとし、2セットくらいを行うことが勧められていた。

最近では、検証、エビデンス作りが要望されるが、この筋トレで血中乳酸が増加し、筋肉が腫脹し、それが成長ホルモン分泌を促し、増量して、筋肥大、筋力がつく(主に下肢)。しかも、注目のメタボリック症候群の内臓脂肪の減少もみられる。これらのことが立証済みだという。

距離走;100m、400m、2万mで最も乳酸値が上昇するのは400m走だという。私自身は、100mか2万m走だと思っていたのでお外れ。

そこで、成長ホルモンの作用を改めて医学辞書を引き確認してみた。作用として、成長促進、たんぱく質の同化、脂肪の分解、糖利用の抑制、水分の貯留、免疫の促進とあり、恥ずかしながら学習効果をも得た。

こうしてみると、今回のためしてガッテンは、私自身試してバツテンが数箇所ある。上出来とはいえない結果となった。

## 北斗4号

石狩医師会  
御園生 潤

函館へと札幌駅を朝一番に出発する「スーパー北斗2号」に遅れること30分ほどで発車する「北斗4号」。この列車で、かつての勤務先へと毎週列車通勤を10年間継続した。4年前に札幌市内の現在の勤務先へご縁があり異動となったが、実にさまざまな思い出が集積した10年間の日々であった。

当初の田舎の民間病院の勤務医に対する(札幌地区の)自宅との送迎条件はまことに信じられないもので、優遇ぶりに舌を巻いたものであった。しかし、時代が厳しくなるであろうことと、「冬こそJR」といったキャッチフレーズで

はないが安全・効率性を考えて、私がJR通勤の開始の先鞭をつけた形で、札幌～伊達紋別間の「北斗4号」通勤が開始されたのが平成8年1月。前後の諸交通機関の利用と待ち時間を合わせると片道3時間30分ほどの通勤がスタートした。10年間を振り返ると、雪、寒さ、自分の体調管理、列車ダイヤの乱れなどとの闘いの日々であった。通勤先へはマイカー通勤の方法も選択できたが、2時間の運転、とりわけ冬道運転のリスクは甚大なものがあり、エネルギーも相当消費する。列車通勤も一見楽そうに見えたが、毎週となると結構なエネルギーの消費となっていたことが現在になってみると痛切に感じられる。現在でもこういう形の通勤を続けておられる諸先生がおられると思われ、そのご苦勞ぶりがしのばれる。

10年間の「北斗4号」の列車通勤にはさまざまな思い出がある。当初は苫小牧～室蘭地区の基幹病院等へ出勤する出張医らの先生が、自由席(後ろ2両)に多数乗車しておられ、講義を受けた懐かしい諸先輩医師とお話したのも懐かしい思い出話となってしまった。接続する(東室蘭発の)室蘭行普通列車を利用すると室蘭駅には9:30前後に到着できるダイヤとなっており、比較的都合の良いダイヤの列車であったのであろう。

10年間の出勤を振り返ってみると、夏の大雨・列車事故(踏切事故など)による大幅なダイヤの乱れを経験せずに済んだ。ただし、冬期の雪害による駅構内のポイント不転換による遅延が40分となったのが最大であった。同僚の中には南千歳駅で8時間足止めを喰った医師もいたので恵まれた通勤生活を送れた方であろう。

2000年の有珠山噴火時には長期間列車が東室蘭～長万部間を運行し得なくなり、病院車を駆使して、千歳から美笛峠経由での送迎となった。

○

今年4月3日に、実に4年ぶりに伊

達紋別の駅に、この「北斗4号」で降り立った。昔と同じように、新琴似駅から朝二番の普通列車に乗り、札幌で「北斗4号」(5004D)に乗り継いだ。4年前には既に入線していた同列車も7:20ころの入線となり、従前と同じキハ183系の車両も、座席の改良や車内放送の半自動化(既成音声を使用され始めている)など、4年間の時間の流れを感じつつ、なじみの車両キハ183-1507号(1号車)の最前席で車窓をながめ感慨にふけていた。

北広島と千歳で「各停」を追い抜き、見事な青天の空には新千歳空港を離発着する早朝便も3便ほど車中から眺められた。沼ノ端～苫小牧～白老間はJR在来線の最長直線区間(28.7km)であるが、快走してゆく「北斗4号」からは青天の中、7合目から上に残雪をいただく樽前山や恵庭岳の姿が見事に浮かび上がっていた。伏古別トンネル手前の虎杖浜では対向の、そして、トンネルを越えた登別では先行する、ともに「各停」の赤色の電車711系と交換・追越となる。登別を出て785系電車となったL特急「すずらん」と交換。全てダイヤ通りの運行である。東室蘭では運転士の交代がある。室蘭発東室蘭行のキハ40の単行(普通列車)が入線してくるのを見ながら発車。本輪西、崎守、黄金とトンネル地帯を抜け、稀府に差しかかると、わずかに残雪をいただいた有珠山の雄姿が現れた。さまざまな思い出を私に与えてくれたこの山とも4年振りの再会である。単線区間となり太平洋岸に出てスカイブルーの海をながめて北舟岡を通過すると「伊達紋別到着」のアナウンス。制動がかかり、気門別川の橋梁と西浜通りの踏切を渡ると同駅2番線到着。対向列車「北斗星」(1レ)が5分ほど遅れとなり、その交換を映像に収めて改札口を後にした。駅を出てから振り返って伊達紋別駅の正面の姿をしばらく見つめ、カメラに収めた。そして、駅前通り、市役所前通りを散策して当時のさまざまな出来事を思い

出していた。こういうことすらする精神的・時間的余裕を持ってなかった毎週の伊達経由の通勤。「通勤」とはそういうものであろう。

この日はこの後、長万部まで、後続の普通列車(キハ150系)で上り、折り返しの振子式気動車特急スーパー北斗7号(5007D、キハ283系)で帰札した。各停がゆく洞爺以南の奇岩地帯の景勝地帯、昔の狩勝峠を彷彿させる雄大な礼文華峠越えなどが印象に残った。

こちら(札幌)に異動して4年。今となってみると、よく10年間続いたものだと列車通勤を思い起こしつつ、当時の辛かった出来事も、時間とともに今や風化しつつあると感じ始めている昨今である。有意義な春の一日を過ごせたと感じている。

(付)〈平成8年1月の列車ダイヤから〉人気の高かった寝台特急「北斗星」は3往復(現在は1往復のみ)。

やはり人気の高かった快速「ミッドナイト」(札幌～函館)も健在であった。夜行列車華やかかなりし

時代であった。



〈伊達駅前郵便局の風景日付印〉モチーフは、有珠山、伊達武者と迎賓館。

## アユタヤ遺跡(タイ)と山田長政

小樽市医師会  
野口病院

### 本間 勉

1. 日本人がシャムのアユタヤ朝との貿易を行い、王都に居住したのは16世紀末頃からである。ただし、琉球は1419年から1570年の間に東南アジアへ150艘の船が往来し、その中61艘がシャム(タイ)との交易であったという。
2. 江戸時代の徳川家康は「朱印状」

(渡航許可証)を発行して、朱印船貿易を東南アジアと1604年から1616年まで実現した。朱印状発行195通の中36通はシャムとの交易のためであった。



アユタヤ朝を築いたタイ族(シャム族)アユタヤ朝最大規模を誇った王室専用寺院ワット・プラ・シー・サンペット。3基の仏塔には3人の王の遺骨が納められている。



アユタヤ独自の様式の仏塔チェディ・スリヨータイ。黄金色と白亜のコントラストが美しい。

家康がアユタヤ朝(シャム)を交易先として重要視したのは珍しい物産のみならず、火薬原料の硝酸産出が豊富であり、鉄砲・火薬・鉛の入手が目的であった。更に鮫皮・鹿や豹・虎の毛皮・ビロード等を欲したからである。日本からは刀や銀製品・蒔絵等が持参されていた。

このように日本とアユタヤ朝の貿易が最盛期を迎えたのは17世紀初頭で、1,600人ほどの日本人がア



ユタヤの居留区で生活していたらしい。

### 3. 山田長政とアユタヤ

長政は駿河の生まれで、若い頃は沿津城主・大久保忠佐の駕籠かきであったが、うだつが上がらないので、持ち前の野心と行動力から一攫千金を求めて新天地アユタヤに数人の親友と朱印船で渡ったのは1611年(慶長16年)である。当時アユタヤ日本人居留区の頭領オーブラ純広(アユタヤ帰化人らしい日本人)の部下として600人の日本人義勇兵とともに侵攻頻繁のビルマ軍勢の撃退に活躍した。アユタヤ朝は強力な軍隊を持っていなかったの、少数の政府守備隊とともに日本人義勇兵の指揮を執り勇猛果敢にビルマ軍と戦った山田長政が、貿易商才も併せ持っていたので住民の人望を集めて居留区の頭領になった。

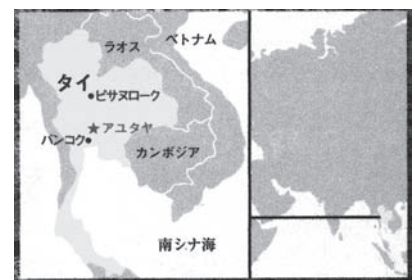
4. 長政は持ち前の行動力を駆使して江戸幕府との外交を深め、両国の親善に奔走した。一方、日本人



日本人町跡に立つ建物内にある山田長政の像。冠をかぶった堂々たる姿で立っている。

義勇隊を率いてビルマ侵攻を撃退したばかりでなく、国内の反乱をも治めたので第24代国王ソントム王の深い信頼を得て、外国人としては初めての最高官位「オークヤ・セーナ・ピムック」(将軍)を受けている(1628年)。

5. ソントム王死去後、長政は王位



#### アユタヤへのアクセス

日本からタイ・バンコクまで飛行機で約6時間30分。アユタヤまでバンコクから鉄道またはバスで約1時間30分。

継承争い(5王家の興亡)の渦中に巻き込まれて苦悩した結果、次期国王プラサートン王は、長政の存在が王国の影響力大なるを恐れて、南方リゴール(六昆)に左遷後、1630年に毒殺させてしまう。再々1632年には日本人をアユタヤから追放し、残留者を焼討にしたので、居留区は完全に消失したのである。江戸幕府は鎖国の準備中で朱印船も中止していたので、どうすることもできなかったのは残念至極であったと思う。

## 電子メールによる会員への情報提供について

— メールアドレスの登録 —

◇情報広報部◇

本会では、インターネットを利用し、電子メールにより緊急性の高い情報を、会員の皆様に送信提供しております。対象は当会の電子メールアドレス利用者全員と他プロバイダの電子メールアドレスをお持ちになっていて、本会にアドレスを登録している会員です。

他プロバイダの電子メールアドレスの登録につきましては、随時受け付けておりますので、是非ご登録いただきたくご案内いたします。

#### ●電子メールアドレスの登録方法

電子メールで、ご氏名、登録メールアドレスを明記のうえ、下記宛お送りください。

・申込先メールアドレス：[add@m.doui.jp](mailto:add@m.doui.jp)