孫陰随想

■傘寿になって幸せを思う　上川郡中央医師会　水野清司

■モエレ沼公園とイサム・ノグチ　石狩医師会　工藤謙三

■合併で病院がなくなった―ある病院長のボヤキ―　日高医師会　岡野重幸

■合併の余波　釧路国医師会　行木紘一

■レセコンソフトORCA（オルカ）　空知南部医師会　得地茂

■私と遅刻　寿都医師会　秀毛寛己

■イカとたわむる　函館市医師会　宮崎穣

■海辺の散歩―シーカヤック―　渡島医師会　杉山元

■ゴルフとパークゴルフ　余市医師会　小嶋研一

■楽しく嶮しい自宅サーバーへの道　札幌市医師会　宇野英二

（順不同・敬称略）

緑陰随想

傘寿になって幸せを思う

上川郡中央医師会
北海道医師通信員　水野　清司

幸せ、それは自分が幸せであると思う時が一番幸せではないだろうか。

私は昨年傘寿になったが、医師としてまだ仕事をさせてもらっており、長年やってきた自分の能力が生かされるのも幸せだと思いながら毎日出勤している。

現役で仕事に打ち込んでいる満足感を「老後の生きがい」として、また忙しい仕事から帰りひと息ついた夜に、インターネットや息子や孫たちとのメールを交換しあうのもリフレッシュとして楽しんでいる。

人間の脳の老化が姿を現すのは80歳の峠を過ぎてからで、その人の生きざま、ライフスタイルと脳の衰え具合は、ほぼ比例しているとも言われる。心と体に若い時とは違う、さまざまな変化を感じるだけでなく愕然とする衰えを覚えさせられる事もある。

聖路加国際病院理事長の日野原重明先生は「生き方上手」を提唱され、92才の今もテレビ、新聞また著書も多数で活躍され、徹夜して原稿を書かれるほど元気に仕事をしておられ、日野原ブームに我々後輩老人は励まされ、日々の糧になってる。

寿をとっても趣味を楽しみ、長年やってきた仕事がつづけられ専門の知識を生かされるのも幸せである。

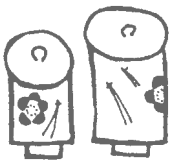
時折「お元気ですね」と励まされるが、その年でいつまでも現役を続けるつもりかと言われているようで、自分がどう思っていても、大丈夫かという目でみられるものである。

自分の人生はどんなだったか、何か役に立ったのか、これでいいのかと思いつつ、仕事に対する情熱があっても年齢を考えてこの辺が頃合かと判断し、引き際は自分で演出する必要がある。さわやかに、これまでやれたという自身を受容する気持である。

あれこれ思うと新たな感情が湧き日々を大切に生きなければと感じ､｢生きる｣ということの大切さをしみじみと考える。

老いることは悲しいことばかりではない、社会のために最後のご奉公をする機会でもあるのだ。

人生で一番いい時を悔いを残すことの無いよう存分に味わって感謝の気持で暮らしてゆきたい。



モエレ沼公園と イサム・ノグチ

石狩医師会
はまなす医院　工藤　謙三

彫刻家イサム・ノグチの設計によるモエレ沼公園が来春完成する。石狩川の三日月湖に抱きかかえられるようなこの公園は北大のキャンパスにも迫ろうかという広大な面積を有している。完成後に国土地理院の地図に記載されることになった人工の山（モエレ山・標高50m）をはじめとして、水遊び場（モエレビーチ）、変形ピラミッド（プレイマウンテン）、7カ所もの遊具エリア、ステンレス製の巨大なオブジェ（テトラマウンド）、総ガラス張りのピラミッド型建築物などが、平坦な土地の退屈さを破っている。西側には小高い丘があって、これを越えるとそこはスポーツエリアで、陸上競技場と観客席、野球場、テニスコートがあり、駐車場も整備されている。公園の外縁は馬蹄形の湖水に面しており、水際と平行して続くウォーキングコースは水面を渡る風を受けて快適だ。

こんなにも大がかりな公園の設計を手がけたイサム・ノグチという人物はいったいどんな人なのだろう。今年は生誕100年だというが、無知な私は予備知識のないままに公園内のパネル展示を眺めて初めて以下のことを知った。

イサム・ノグチ：日系アメリカ人（父：日本人、母：アイルランド系アメリカ人）。カリフォルニアに生まれ、幼少期を日本で過ごし、アメリカで彫刻家として才能を発揮して世界的な名声を博する。幼いときの日本での暮らしが原風景にあり、日本庭園に強い影響を受け、とりわけ石組みに惹かれたという。石材の彫刻家として知られるが、その才能は多岐にわたっており、ニューヨークのモダンバレーの舞台装置を手がけて絶賛されたことは特筆に値する。インド、中国、日本の芸術に関心を示し、フランスでロダンの影響を受け、イタリアの大理石に惹かれてこれを彫刻し、日本では北大路魯山人と陶芸に打ちこんだこともある。岐阜提灯にヒントを得た「あかり」はインテリアとして評価が高い。

そんな彼が一生をかけて築き上げた彫刻の集大成がモエレ沼公園であった。

今から16年前、享年84で亡くなる直前まで、当時はまだゴミ捨て場に過ぎなかった現地に足を運んで構想を練った。板垣、桂、上田の三代の札幌市長がこのプロジェクトにかかわり巨額の建設費用が費やされてきた。山を築き、川をうがち、ピラミッドを積み上げ、遠浅の池を作って水遊び場とし、中央には巨大な噴水が天を衝く……モエレ沼公園こそは「大地を彫刻した」と称されるイサム・ノグチの真骨頂として札幌市に託された世界に誇る遺産なのだ。山も、川も、池も噴水も、ピラミッドも、そして植林された樹木さえも彼の手にかかった造形作品のパーツなのだ。園内にはいくつかのステージと建物があるが、これらの建築物も彼の彫刻そのものであり、それぞれがまことに斬新である。

私が訪れた日、陽気とともに多くの人が繰り出していた。…芝生にくつろぐグループ、斜面で芝スキーを滑る人、風に向かってリモコンプレーンを操る人、フリスビーで犬を遊ばせる人、プレイマウンテンの頂上に自転車を担ぎ上げる人……私の目には各人がみな独創的に楽しんでいるように映った。

いまモエレ山は完成を間近に控えて何台ものトラックが連なって土を運び上げ、中央のカラマツ林の中心部では巨大噴水の工事が進行している。これらが竣工したときどんな景観になるのだろうか。

来年の春に大きな楽しみが出来た。

緑　陰　随　想

合併で病院がなくなった
―ある病院長のボヤキ―

日高医師会
新冠町国民健康保険病院　岡野　重幸

藪井氏は卒業以来、都市部の病院勤務が続いていた。そんな彼にある日、人口６千人程の町から町立病院の院長にならないかとの誘いがあった。彼は内心で“院長先生”とはいい響きだなあ、患者さんからも職員からも尊敬され、町ではチョットした名士として扱われるのだろうと喜んだ。しかし、すぐに承諾すると軽くみられると考え、“まず病院を見てからにしましょう”と返事をした。休暇をとり、ある日の午後に訪ねてみると、病院の古さにびっくりした。後日聞いてみると築後35年を経ているそうだ。院内に入ってみると人の気配がほとんどない。患者らしい老人が２～３人と、職員が暇そうにチラホラみえるだけだ。事務長と会って話を聞くと、今年の３月に４人いた医師のうち３人が一度に辞めたそうだ。“何か変だぞ、何か裏がありそうだぞ”と彼は思った。町長・助役に会うと町民・役所の全職員が万全の体制で向えてくれるという。しかも老朽化した病院は２～３年で新築する計画があるという。田舎の病院でノンビリと仕事し、すぐに新病院ができるというのも“悪くない”と彼は考えた。

彼は意気揚々と着任したのだが、すぐに考えが甘かった事に気づかされた。まず仕事が結構忙しい。毎日午前は外来診察をし合間をみて検査、午後は隔日の外来に加え病棟回診、訪問診察、老人ホームの応診をしなければならない。それに学校、職場検診が次から次と入ってくる。３日に１回は当直だ。それが金曜日に当たると翌週月曜の仕事が終わるまで拘束される。患者や家族からはクレームが持ち込まれるし、院内の各部所も仲が悪くその間の調節も大変だ。しまいには、赴任前には一言も触れられなかったのに、巨額赤字を減らすようにとの助役命令がきた。“聞いてないよー!!”と彼はつぶやいた。しかし彼は新病院を夢見て頑張った。病床利用率をあげ、理学療法士を雇い、薬剤師を雇い、患者さんから寝まき代までとることにした。給食を委託にし、院外処方まで始めた。彼の努力は着実に実を結び、病院赤字が３年で半分近くまで減った。お役所仕事という手強い抵抗勢力と壮絶な戦いに彼は勝利を手にしかかっていた。彼は新病院建設に向けて邁進するのみである。広い内視鏡検査が欲しいな、病室は個室を多くして快適な療養が送れるようにしよう、ナース・ステーションは流行のオープン・カウンターがいいなetc. etc.　彼の夢は膨らんでいった。

ところが新病院計画は突然ストップしてしまった。“何故だ!!”彼は心の中で叫んだ。最近各地で急に沸きあがってきた町村合併の波がこの町にもおしよせてきたのだ。近隣３町が合併し最も老朽化した彼の病院は隣町の町立病院に吸収されることになったのだ。町で発行している広報誌には、天使に似せたガッペラーなるキャラクターが、合併するといかにも快適な生活をできるように宣伝している。しかし、病院がなくなったら今いる患者はどうなるのか、職員はリストラか？いや自分の身もどうなるか分からない。こんなはずではなかったのに。毎日頭を悩ましている彼の晩酌の量は日々増していった。そんな彼がいつものようにウイスキーを飲んでいるうちにウタタ寝をしたところ、天使のガッペラーが突然牙をむき出して、彼と彼のまだ見ぬ新病院を飲み込む夢をみて、ハッと目が覚めたのであった。

ガッペラー

緑　陰　随　想

合併の余波

釧路国医師会
弟子屈クリニック　行木　紘一

「平成の大合併」が大詰めを迎えているようだ。ようだ、と書くのはその詳細について無知であることを告白するものだが、困ったものだという率直な感想を禁じ得ない。

全国的にはどうか知らないが、北海道とくに郡部に限っては、集落の分布は現状が十分に合目的的であり、面積や人口密度を考えれば、概してこれ以上いじらないで欲しいと思う。これは「改革」に対する「抵抗勢力」の思考なのだろうか。

いや、合併問題に限らず、次々に打ち出される政府の施策は、「改革」などという理念に裏付けられた質はなく、百年はおろか十年の計とも縁遠い場当たり型であるという印象を強くする。要はカネがない、足りないから闇雲に削る、その一点に尽きている感じだ。全国の町村をおよそ半分に減らすという発想も、何のことはない、交付税を減らしたいだけが根本にある「理念」(と言えればだが）だろう。乏しい財布の中身を考えるにしても、庶民の家計でさえ、もう少し工夫に満ちていると思われるのに、だ。

報道で知る合併騒動の展開で、何とも情けない気にさせられるのは、当の自治体（たち）のエゴ丸出しの姿である。どこそこと合併すれば住民税が上がってしまうとか、足を引っ張られて危険だとかの事情が優先して考慮されている印象がある。

それも切実であろうが、「事情」はむろん「理念」とは無縁だし、時代背景が変わればすぐに変わってしまう質のものだ。ここではむしろ格差とその是正こそ議論の俎上に載せられるべきではないのだろうか。極集中、過疎、地域間格差といったことは百年～十年の計の検討課題であろうからだ。

合併問題については冒頭に述べたように無知である。だからエラそうなことは言えないが、「事情」と「理念」の違いについてなら承知しているつもりだ。零細開業医をやっていて、最近事情は苦しくなるばかりである。だからといって地域の皆さんのニーズをそっちのけに、「営業」一筋に事を進めていたら、何のための医療であり何ゆえに医者をやっているのか訳がわからなくなる。エラそうなことは言えないが、我々にとって「理念」はいわば「死守」ものであろう。おかしな施策に対しては「抵抗勢力」に徹すべきかと信じる。

ところで表題の「余波」であるが、私の属する釧路国医師会は、合併の進行で存続が問われている。釧路市に合併する町村とそうでない部分に分割される運命にある。ただでさえ弱小医師会であるのに、この上小さくなっては機能喪失であろう。

「事情」は深刻である。大岡裁きが望まれるところである。

緑　陰　随　想

レセコンソフト ORCA（オルカ）

空知南部医師会
とくち内科胃腸科ファミリークリニック　得地　茂

日医総研がレセコンのソフトを作り上げ、希望者に無料で提供していることはご存じでしょうか？　そのレセプトソフトを通称ORCA（オルカ）と呼んでいます。正しくは「日医標準レセプトソフト」。

４月から当院もこのORCAの仲間入りを果たしました。このソフトのご紹介をいたしましょう。無料という点はとっても大きなインパクトですが、入力した患者さんの住所などのデータがORCAでは取り出すことができデータを利用できるのです。既存のレセコンは入力した貴重なデータが何の役にも立たない、自分のデータであるにもかかわらず利用できない。この問題点が解決できるのは大きな利点です。

さて、このORCAはMacやWindowsでは残念ながら動きません。Linux（Debian）というOSのもとで稼動します。ここでパソコンが苦手の人、諦めないで下さい。北海道にもORCAを利用することを手助けしてくれるベンダーと呼ばれるサポート業者がいます。もちろん有料ですが今までのレセコンよりも格段に安く導入できます。

ということで、腕に自信のある方は試してみてはいかがでしょうか？日本医師会のホームページから関連サイトでORCAプロジェクトをクリックするとたどり着けます。

まず試し用に中古のDOSのパソコン（Pentium３　800MHz程度で可）を３万円前後で購入し、DebianというLinuxを入れる作業から始まります。最新式のパソコンよりもやや旧式のパソコンの方が部品の関係でインストールし易いようです。NetからダウンロードしますのでADSL以上の環境でなければ時間がとてもかかることになります。すんなりとDebianが入らないので試行錯誤します。どこに問題点があるのか一つずつ解決していくという意味ではゲーム的で楽しいと思ってください。続いて、ORCAのプログラムをダウンロード。これまた、すんなりとは起動しません。ORCA-USERというメーリングリストがあり、過去の内容を検索すると今の自分の問題点の解決方法が書かれてあったりします。さらに、導入する際に苦労する箇所と解決方法を自分のホームページに載せてくれている先生達が大勢います。そのページを探して、謎解きのカギのように探し回り、一つ一つ前進して最後には見事にORCAが立ち上がる。感動してしまいます。（感動してしまうほど、苦労させられた。）

既存のレセコンからの乗り換えで一番の問題は登録してある患者さんの保険情報や病名、投薬内容の移行です。保険情報、病名は業者委託で移すことができます。もちろん有料。パワーでコツコツと入力しましょう。当院ではうれしいことに、私が診療の合間に入力しているのを見かねて、看護婦と事務が入力を手伝ってくれました。助かりました。この入力作業の前に自院の使用薬剤名と病名、検査セットを好みの名前で登録しておきましょう。例えば「ノル」と入力すると「ノルバスク５㎎」、「㎏」では「肝機能障害疑い」など入力キー数を減らして入力の労力削減とミスの予防にもなります。

当院は最終的に無停電電源装置付きというつもりでノートブック型をホストとして、試しように使ったPentium3はクライアントとして２台利用し合計３台が窓口で稼動しています。以前はレセコン１台のみ。今は事務員が請求業務、初診の患者さんのデータ登録、再診の登録と患者さんを待たせずにスムーズに作業をこなしています。使い勝手は悪くないとのこと、むしろ自分たちの好みにカスタマイズできることが受けているようです。せっかく日医総研の方たちが作ってくれたORCA。大切にしたいし、育っていって欲しいと思います。そのためには会員の皆さんが使うこと

が一番大切でしょう。

私と遅刻

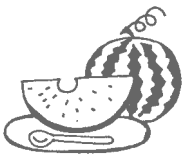
寿都医師会
黒松内町国民健康保険病院　秀毛　寛己

自分のこれまでの人生は、何をしてもぎりぎりか遅刻の繰り返しだったとつくづく思う。

小学校時代より夏休みの宿題は、8月15日には仕上がるはずの立派な計画表とは大違いでいつもツクツクボウシがいなくなりだしてから青くなってはじめたものだった。高校は、無断欠席こそなかったが、いつも始業サイレン後ホームルームも終わりかけで社長出勤。高3の担任の先生は、年150日以上の遅刻を数えるのもしんどいといいながら内申書には60回にまけてくれてなんとかぎりぎり卒業させてくれた。医師国家試験も受験日前日の夜まで、明日ということをきれいに忘れていて、危うく受け損なうところだった。医師となってもタイムカードには赤い時刻がならび、ついには、勤勉な同僚にタイムカード押しをお願いする始末。医局秘書と医局長は、注意する前にあきれて笑っていた。デートで再々遅刻した割に自分の結婚式には何とか間に合ったのだが友人たちの結婚式には、いつも遅刻してたいてい主賓の挨拶中に入場。

20年ほど前の外科研修医のころの極めつけは、執刀医での遅刻の思い出。一生懸命手術前日に手術書を読んだのはいいが、当日オペ室から執刀時刻を過ぎてもこないので心配して自宅に電話があり目覚めた。すっかり眠りこけていて、このときばかりは自分が心底情けなくなった。息を切らして手術室にかけこむと、部長が静かに『遅刻してきた奴にはすぐに執刀させられん。婦長、こいつにコーヒーを入れてやってくれ。』てっきり破門かと思った鬼の師匠から、意外だったこの言葉で救われ、この日はじめてのプルスルーを前立ちの部長のお褒めの言葉で終えることが出来た。

話は、前後するが、大事な見合いを2時間ほど遅刻してすっぽかし、行ってみたら相手は、とっくに帰っていたというような後味の悪い思い出もある。このときは、待ち合わせの時間に間に合うようにとあせってやった外科処置がうまくいかず、失敗を取り繕うのにまた失敗して言い訳もできず約束の時間がいたずらにすぎていった。何も事情を知らない部長に気もそぞろでやった拙劣な手技をきつくしかられ説教されさらに病院を出る時間が遅くなった。親でさえ私が自らの遅刻を容認しているように、あるいは遅刻してもこたえないルーズな性格と思っているようだが、決して遅刻して楽しいわけでもなく、乗り物に乗り遅れたり人に迷惑をかけたり自分に嫌気がさして不愉快になることばかりである。不思議なものだが、遅刻しないようにいろいろ努力したときに限って結局遅刻してしまうような気がして、最近は開き直って、逆にこういう情けない人間でもまがりなりにでもできる医者という仕事があることに感謝もするようになった。この原稿も本日が締め切りである。と、さっき昼過ぎに気づいてあわてて書いている次第。



緑　陰　随　想

イカとたわむる

函館市医師会
宮崎外科整形外科　宮崎　穣

函館の初夏はイカ売りの声とともにやって来る。イカ、イカァー、朝イカァー、生簀イカァー。イガァーと訛ったところに食慾がそそられる。今年も6月に解禁となりセリ落とされたばかりの生きたイカを、我が家の前で手に入れた。初物としては例年より小ぶりで5百円玉が13杯のイカになる。透明な飴色のイカは触れると褐色に変色し、金粉を撒いたように青白い粒子がうねりながら輝くのはまことに美しい。腹を割き足と内臓を取り除いて軟かい脊骨を外す。寄生虫を調べてから包丁で皮をそぎ落して刺身に切るのだが、私のモットーは爪楊枝の細さであり割箸には作らない。生きているイカは切るたびに身をよじるように縮む。盛付けは耳を含めた2杯分を皿ではなくどんぶりに入れ、大根おろしか生姜をタップリかけ、少量の正油でかき回し豪快に食べる。

20年ほど前、家を新築して移って来た頃は、マイクから流れるイカ売りの声に反応し、2階の寝室から小銭を用意して表に出ると、その声の主は遙かかなたに移動しており追いつける距離ではない。こんなことが何度かあって、いつもより10分ほど早起きして待伏せると小さいボンゴ車にスチロールの箱を山積みしたイカ屋が現れる。「何だお前は朝早くマイクで他人を起こしておきながらどうしてすぐに移動してしまうんだ。待てないなら売りに来るな。」「申し訳ない、これからは朝一番に来て誰も居なくても10分間は待っています。」こんなやりとりがあって、早朝6時40分宮崎宅前臨時朝市開店の慣習が現在まで続いている。

以来、イカ屋を失望させないように雨が降ろうが吹雪になろうが、私が家に居る限りは必ず買いに出る。そのうち隣近所の人も起きだし、噂で自転車に乗りかなり遠くから来る人もいてそれなりの商売にはなっている。不思議なことに同室に居る家内の耳にはこの売り声は届かないことが多いらしいが、私にはその第一声から感知できる。波長が合うということかも知れない。

6月のイカはアッという間に大きくなる。3週も経つと2倍以上になるがこの頃のイカは塩も振らず丸のまま素焼にすれば香ばしく歯切れの良い焼物となり、ゴロと呼ばれる肝臓まで十分火が通るので骨と目玉とクチバシ以外はすべて食べられる。お米を詰めて煮つけるイカメシにも手頃な大きさで利用される。7月になっても成長が続くが、中旬には型が一定に揃ってくる。この頃から保存用冷凍イカと塩辛造りが本格化する。キレイに皮を剥いで1枚ずつラップに包み冷凍したイカは年末年始でも室温30分の解凍で新鮮な刺身に再生できるのは経験済みである。豊漁で安値の時に大量に仕込んでおく、足ばかりが残るがこれは塩辛に回す。漁が良いと生簀に処理しきれなくなり硬直するイカが現れるが、生きの良さには変わりがない。友情のしるしとしてイカ屋が無料で置いてゆく。身と足のバランスのとれた塩辛が出来上る。始めの頃は切ったイカに塩と酒を入れゴロを砕いて漬込み冷蔵庫で保管したが全体が水浸しになり、ゴロは遊離して見た目にも生ぐさい感じで食べられたものではない。試行錯誤の末現在の製法に統一した。要点は予めゴロを塩漬しておき、切ったイカに塩を混ぜた後ザルに入れ冷蔵庫で半日水を切ること。ゴロは飽和に達すると余分な塩分は吸収せず適度な硬度で調理しやすい。刻み唐辛子とゆず皮を香りに入れ酒で味を調えれば特製塩辛の完成である。ゴロ和えと言う方が正解かも知れないが、友人知己に届けて好評である。今年も12月末までイカとたわむれる朝を迎えることになりそうだ。

緑　陰　随　想

海辺の散歩
—シーカヤック—

渡島医師会
小児科ひよこクリニック　杉山　元

毎年、夏が近づくと海に行きたくなります。水泳や釣りではなく、海で乗るカヌー（シーカヤック）で海辺をのんびり漂いたい…そんな気持ちになります。

函館五稜郭病院の小児科に勤務していた今から15年ほど前に最初のシーカヤックを買いました。長さ5.5m、重さ28kg。流れるようなフォルムに一目惚れし、45万円もの衝動買いでした。それからは休日になると、函館近郊、戸井町、恵山町方面の津軽海峡の波間で遊ぶ生活が始まりました。

戸井町で開業していた父は僕のことを心配して、岬で双眼鏡を手にして立っていました。翌年２人乗りのカヌーを買い、生涯に一度だけ母とカヌーに乗ったことも大切な想い出です。水平線の向こうに下北半島がハッキリと見える穏やかな日でした。

余市協会病院には２年間勤務しました。余市に到着した日に余市川を下りました。この時は折りたたみ式のカヌーを使ったのですが、水量が少なく途中で船底に穴が開き沈んでしまいました。河岸にカヌーを一時放棄し、濡れた体でタクシーに乗って河口で待つ妻の元に向かいました。橋の上で心配げに立っていた妻の顔を思い出します。

余市では宿舎も病院も海に近く、通勤は海沿いの道でした。夏の日本海は穏やかで美しく、毎日海を見ての生活でした。天気のいい日は、夕方５時になると急いで帰宅し、歩いて２～３分の浜から蘭島まで何度も往復しました。３月から10月まで、年に20回以上小樽から積丹半島の海、時には余市川を楽しみました。オタモイ海岸では洞窟をめぐり、宿舎下の海ではゆれながらカレイを釣り、積丹のロウソク岩では少しだけウニを食べたり……美しい海が優しく迎えてくれました。思いついた時に出かけることが多いので単独航が多かったのですが、子どもを連れて出たことや、同僚のドクター、MRの人を誘って出かけたこともありました。

七飯町で開業してからは、海に出ることが年に数回に減ってしまいました。住居が海から遠くなってしまったことが一番の理由です。自宅では天気良好で出かけると、海に着いた時に思いのほか風が吹いていたりうねっていたりしました。結局海に出ることができないことが何度か続き足が遠のいてしまいました。それでも、函館山周辺を中心に、戸井町～恵山町、岩部海岸（福島町～知内町）、太田海岸（大成町）そして七飯町の大沼と、仲間に誘われて出かけました。

シーカヤックが縁となり会うことのできた人もいます。99年６月には上ノ国の漁港でテント泊をしている村田泰裕さんを訪問しました。彼は日本南端の沖縄の波照間島から最北端の宗谷岬まで4,448kmをシーカヤックで縦断したのですが、ちょうどその最中に直接話をすることができました。元気だけど慎重な感じの若者でした。03年６月には、日本のシーカヤッカーの草分け的存在で、会社員でありながら土日、休暇を利用しながらカヌーで日本一周をされた吉岡嶺二さんに会いました。函館のカヌー仲間と居酒屋で食事をしながら貴重な話をたくさん聞かせていただきました。吉岡さんは、会社を定年されたばかりとのことでしたが、五大湖からセントローレンス川を下る計画やヨーロッパの河・運河をめぐって旅行をする夢など、目を輝かせながら語られ、カヌーに対する愛情と情熱を感じました。

今は、年に２～３回我が家のちびっこ達と海に行って、いっしょにカヤックに乗ることを考えています。海が身近な存在であって欲しいと思うし、自然を通して家族の想い出を創っていきたいと考えています。

緑　陰　随　想

ゴルフとパークゴルフ

余市医師会
小嶋病院　小嶋　研一

ゴルフ歴25年の小生は３年前友人の勧めでパークゴルフを経験した。町外れの手作りの小さな無料パークゴルフ場であった。コースは、雑草を刈りこんだ、どこがグリーンで、どこがフェアウエイなのか、分からないデコボコなコースであった。数ホール回って飽きてしまった。後日その友人が、今度は、有料で管理の良いコースでプレーしようと誘われ隣町のコースに出かけてみた。料金は、一日何度プレーしても500円である。コースは、綺麗に管理されグリーンも状態は良好であった。18ホールPar66のコースで初めて回って、６３のスコアーで回り喜んでいたら、70歳位の御婦人が、58で回ってきたとのことで、愕然としたものだ。その後数回同じコースを回ったが、２～３回目には、54～56で回れるようになり、小生をパークゴルフに誘った友人に非常に上達が早いと褒められた。

一方ゴルフは前年度に比べ回数は半減し、スコアもかなり悪化したが、100を叩くことは無かった。パークゴルフを始めて２年目のシーズンとなると、パークゴルフの腕はかなり上達し、いろいろなコースをプレーし調子が良いと49～50で回るようになり、パークゴルフの大会に出るように勧められたが、丁重に断った。その年の初めての医師会のゴルフコンペに出て104と最悪のスコアをマークし、以前知人が、パークゴルフするとゴルフが悪くなると言っていたことを思い出した。確かに、20～30ヤードのアプローチや、パットが全て強目になる。また１ｍ前後のパットが入らなくなり、３パットの回数が増える、当然スコアが悪くなる。パークゴルフをやればやる程ゴルフのカップが小さく見える。パークゴルフとゴルフは、似ているが全く非なるもので、ゴルファーにとってパークゴルフは負の要因であることは事実である。

今年（６月30日現在）もパークゴルフは数回プレーし絶好調である。先日44（Par66）のスコアで回ってきた。一方ゴルフの方は、まだクラブも握っておらず、これから例年参加している数回のコンペの成績が思いやられる今日この頃である。

楽しく嶮しい自宅サーバーへの道

札幌市医師会
愛内科クリニック　宇野　英二

振り返ってみれば19年と比較的コンピューター歴は長いものの、むしろ機械にもてあそばれていた私が自宅サーバーに興味を持ちはじめたのは昨年の夏だった。ちょうど当院の回線をISDNよりADSLに変更し、劇的にインターネット接続環境が改善、ネットサーフィンをまともに出来るようになった時期である。いろいろなサイトをうろつき廻った私の関心を強く惹いたのは自分のマシンそのものをWebサーバー[注1]にして世界に情報を発信する事が可能な、世に言う自宅サーバーであった。プロバイダ[注2]のサーバーにホームページを公開するのが当たり前と考えていた私には、まさに晴天の霹靂であった。何と自分でWebサーバーを構築できるのである。しかもMacで。今やMacのOS[注3]もUnixベースのものへと様変わりしてはいるが、私が親しんでいたのはそれ以前の旧MacOSでしかない。だが、パソコン市場で圧倒的にシェアの少ないMacの、しかも旧式のOSこそが、実は自宅サーバーに適しているのだと後で知った。

さっそく情報を求めてネットを彷徨う。知る人ぞ知る老舗のサイト、福井県立大学の田中求之先生が研究室のMacintosh LC475という旧式のマシ

ンで96年1月より運営しているWeb Scripter's Meetingなるサイトは大変参考になった。最新のPower Macから数えると5世代も前の古いCPU[注4]を搭載したマシンでもサーバーには十分という事を確信し、札幌市内のとある中古コンピュータショップへ直行した。私が目を付けたのはPower Mac7600／120。往時であれば総額30万以上はしたであろうマシンが何とメモリ128メガ込みで2,000円とかなり得した気分になった。

今となっては非力なこのマシンの能力を考えOS8.1を選択し、MacHTTPというフリーのサーバーソフトを使用する事にした。また、いきなり秩序のないインターネットという世界にサーバーを公開するのは「大切なものを持って道端に野宿するようなもの」なので、現在はイントラネット環境で試験運用中である。あっけない程、簡単にMacHTTPは起動し、Webサーバーの標準ページが表示された。しかしこれだけでは面白くも何ともないので、自分なりのWebサイト（ホームページ）造りに挑戦する事にした。

Webサイトはホームページの集合体である。一つ一つのページは主にHTML[注5]という何の色気もない形式で作成した文書であるが、ブラウザを通して見ると何とも華やかなページに化けるのである。HTML文書は世に溢れているホームページ作成ソフトで簡単に作成できるのだが、これも修行と自分に言い聞かせ手入力で行う事にした。もう一つ、格闘中なのがCGIプログラム[注6]を使った動的なページの製作である。単なる情報発信に留まるのではなく、インターネットの神髄とも言うべき双方向の情報交流、コミュニケーション構築にはCGIのような仕掛けが欠かせないのである。

それぞれ本当に奥が深くて非常に興味深いのだが、まだまだスキルが及ばず満足の行くコンテンツが出来ない。もうすでにDynamic DNS[注7]という仕組みでネット上に自分のサイトを公開可能であるのは実践済みではあるものの、完全公開はいつの日の事になるのであろうか。書籍は言い訳が出来ない程、多数集まった…AppleScript、Perl、HTML教本、セキュリティ関連書籍などなど…

只今、奮闘中である。

注1　Webサーバー：NetscapeやInternet ExplorerなどのWebブラウザで閲覧するコンテンツ（情報）を提供するコンピュータおよびそれを実現するソフトウエア。

注2　プロバイダ：インターネット接続サービスなどを提供する通信事業者。わが国では1993年に正式に開業が認可された。

注3　オペレーティングシステム：パソコンの操作を支援する基本的ソフトウエア。MacOS、WindowsXpなど。

注4　Central Processing Unit：人で言えば脳に相当。現行のPowerMacG5はLC475の時代のスーパーコンピュータなみの能力を有すると言われる。

注5　Hyper Text Markup Language：テキストファイルにタグと呼ばれる『＜　＞』で囲まれるマークを付加する事により書体や修飾の情報を表現したりリンク先への道筋などを記述可能な言語。インターネットのWebページ（ホームページ）の記述に使用される。

注6　Common Gateway Interface：Webサーバーソフトに様々な機能を追加する外部プログラム（CGIアプリケーション）の利用を可能にする仕組み。インタラクティブなWebページの作成を可能にする。

注7　Dynamic DNS：インターネット上でのコンピュータの住所は数字の羅列であるIPアドレス（例えばhttp : //123.456.789.111）で表現されるが、非常に覚えにくい。そこで人間が理解しやすいドメイン名（例えばhttp : //www .spmed.jp）というアドレスを使用するために、ドメイン名とIPアドレスを対応させる仕組みが開発された（DNS：Domain Name System）。このDNSをアレンジし、専用のIPアドレスを持たずとも、個人が独自のドメイン名を使用したサーバーをインターネット上に公開出来るようにした仕組みがDynamic DNSである。

緑　陰　随　想