

会員のば

私と日記

札幌市医師会
勤医協札幌西区病院

塩川 哲男

私は小学5年生だった1965（昭和40）年1月22日からほぼ毎日、日記をつけている。もう50年以上つけていることになる。

初日の日記の書き出しはこうである。「コップにジュースを入れ、昼、物置から取り出したがみごとにキャンデーができていた」。当時は家に冷蔵庫がなかったのだと思う。

また、翌日の「備考」欄には「（昭和）43年度に札幌に地下鉄」と書かれてあるが、ご承知の通り、札幌に地下鉄が開通したのは冬季オリンピック直前の1971（昭和46）年12月であった。

さて、どうして日記を書くことにしたのか記憶がないし、初日の日記にも書いてないのだが、今では、続けてきて良かったと思う。高校生のとき、古文の先生が「毎日、日記をつけている人にはそれだけで成績『優』を上げましょう」と言ったのが励みにな

った。

若いころはその日の夜に書いていたが、ここ20年くらいは次の日の朝に書くことが多い。一晩寝てから思い出して書くので、ポケ防止にもなるのではと思っている。

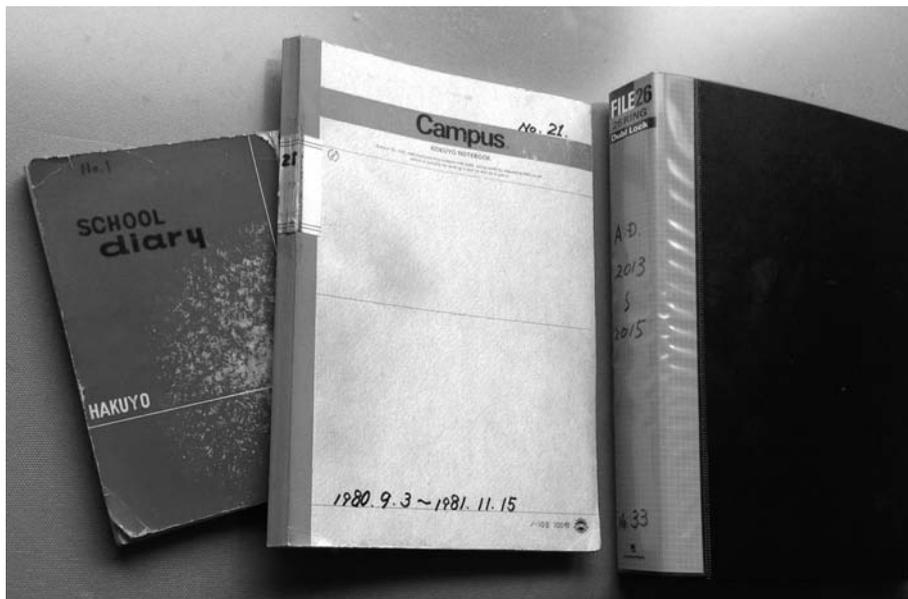
もう一つは、毎日つけるときに、1年前の日記を読み返すことにしている。同じ自分が書いたものでも、何かしら「発見」があるものである。3年日記や5年日記といった日記帳が売れるのも良く分かる気がする。

「あれはいつだったか」というとき、日記はかなり力を発揮する。ただ、大体いつごろということが分からないと調べるのに労力を必要とする。それで、これだといふ前から、大きな出来事があったときは紙面の上にメモを残すようにしている。これはなかなかいいアイデアなので、日記を書いているみなさんにもお勧めしたい。

さらに検索性を高めるために、ワープロ（パソコン）にしようかと考えたことも何度かあったが、結局はせずに今に至っている。電子媒体は便利で保存スペースもほとんどいらないが、バックアップを取っていても消えて（消して）しまうリスクがあるのと、たとえば50年後、今のUSBやCD-ROM、あるいはテキストファイルがきちんと読み出せるか、誰も断言できないだろう（有名人でないので、そんな必要はゼロと思われるが）。

その点、50年も前の記録がほとんど劣化せずに自筆のままに残っているのだから、紙はなかなか大したものである（最大の敵は火事であるが）。

これからも、自分との対話である日記を書き続けていきたいと思う。



左から1冊目、21冊目（大学ノートに書いていた最後）、33冊目（バインダーにルーズリーフを入れると3年分は入るので保管に便利）

文房具について

旭川医科大学医師会

奥野 晃正

手元の文房具には筆記用具のほか、定規、消しゴム、ナイフ、筆立て、ペン皿、ペーパーウェイトなどがある。このうち筆記用具に人一倍思い入れがある。

小学校から高校卒業まではもっぱら鉛筆だった。よく切れる肥後守で削ったときにでる木の香りはささやかな楽しみだった。シャープペンシルは無愛想な感じがして使って楽しみが少ない。書いているときの感じが鉛筆に比べて微妙に当たりが硬いのである。いろいろ試すうちに、書くときに力を加えると芯がわずかに引っ込むクッション機構になっている製品があった。使用感は鉛筆に近く、今ではもっぱらこのシャープペンシルを使っている。

病院勤めを始めて間もなく、こまめに記録を残してほしいと病棟の看護師全員にボールペンとメモ用紙をプレゼントしたところ、お返しにパーカーのボールペンを買ってくれた。その気持ちが嬉しくて今でも大切にしている。四十年以上も前の思い出である。手軽で持ち歩きに便利な筆記用具だが、筆圧が弱い私にはなかなか馴染めない。二十数年前の国際学会でもらったサービス品はクッション機構になっていて、使い勝手がとても良かった。残念ながらいまだに同じものに行き当たらず、ボールペンを常用する気になれずにいる。

学生時代も最初は鉛筆が主役であったが、医学部の講義が始まるとノートを取るために鉛筆では腕が疲れるため、ペンに切り替えることにした。万年筆は高価で手が届かず、いわゆる「つけペン」を使っていた。万年筆を使うようになったのは卒業してからである。長時間使い続けるには、腕に負担が少ない万年筆は便利だった。その後、十数年の間に各種の万年筆を試し、ようやく満足に近いものに行き当たった。ところが、それから数年にしてパソコンが普及し始めた。ワープロソフトの便利さ、とくに推敲が手軽にできることから、長い文章を書くときはパソコンを使用するようになった。以来万年筆に対するこだわりが薄くなった。今では手紙、日記など短いものには万年筆、長いものにはパソコンと使い分けている。

ところが、予想外の展開になったのはスマホの出現である。携帯電話と違っていたら、パソコン、カメラ、メモ用紙、筆記用具の機能も備えている。最早、隠退老人の文房具、筆記用具は時代遅れのものばかりになってしまった。

北海道

札幌市医師会
札幌太田病院

山口 智也

幼少時の自宅居間には、白い模造紙に各都道府県の輪郭だけ書かれた日本地図が貼られていた。それぞれの形と名称しか情報のない、母の手製であった。それを眺めては「どんな場所なのだろうか」と思いを巡らせたものである。東西南北の概念を持たない当時の私は、一番上に、一番大きく、堂々と、躍動感をもった形をして鎮座している北海道に対し特に憧れを持っていた。三重県でごく平凡に育った私には遠くて簡単にはたどり着けない場所であり、ディズニーと並んでお金持ちの家庭にしか遊びに行けない場所だとわきまえていた。

中学2年生の時、国語の教科書で「北の国から」を学び、憧れが再度大きくなった。小遣いを費やしてレンタルショップで全編を借り、最初から順を追って鑑賞したのを覚えている。北海道とはこんなに純朴な人ばかりが住んでいて、温かい人間ドラマ溢れる場所なんだと憧れを再確認した。

受験生活中に一度だけ旭川に降り立ったことはあるが、結果は厳しいもので、翌年弘前大学へ入学した。それでも三重県から一気に北海道へ近づいた気がした。医学部時代には辛いことがあれば、青森港まで車を走らせては海の向こうへ思いを馳せた。特に夏は、関東をはじめ他府県ナンバーの車やバイクがフェリー待合い場所に殺到する。みな北海道を目指す人たちだが、ニコニコと笑顔で乗船の順番を待っており、自分もいつか列に加わりたくと羨望の眼差しで眺めていた。

医学部5年生の夏休みに臨床研修先を探しに上陸したのが、人生最初の本格的な北海道ツアーとなった。1ヵ月間にわたり車中泊で道内を転々として病院見学を繰り返した。その後、春休みも（冬季でありさすがにホテル宿泊）道内を走り回り病院見学を繰り返した。しかし「内地出身の君が、生き残って仕事できるほど冬の北海道は甘くはないよ」と見学先でアドバイスいただき、北海道生活を断念した。

その後医者になってからは、時間が取れば北海道を訪れた。初心者として、よくありがちな観光先を巡ったが、初めて見る地平線に感動したり、道東の雄大な景色に度肝を抜かれた。もちろん富良野も訪れ「北の国から」の雰囲気を生で味わった。冬は冬で辺り一面真っ白な景色にも興奮した。

結局、こうして諦めきれずに北海道へやってきた。これからは札幌を拠点に、オーソドックスな観光地のみならず、しっかり北海道を堪能したい。おすすめがあったら教えていただければ幸いである。

ふるさと納税の楽しみ方

札幌市医師会
美加レディースクリニック

金谷 美加

昨年から、私もふるさと納税を始めました。ネット申し込みで全国から美味しい食材がどんどん届くので、とても助かります。わが家には大型冷蔵庫が2台ありますが、それでも入りきらず、最近167Lの冷凍庫を購入しました。

自己負担額がたった2,000円で欲しいものが手に入るのですから、利用しないと損。それに、スーパーでは高くて手がでない「本マグロ」や「うなぎ」「霜降り牛肉」などの高級食材も、ほぼタダだと思うと何の迷いもなく購入できます。おかげで、わが家の夕食のメニューは、ちょっとばかりゴージャスになりました。

最初は、おそろおそろ、道内への寄付から始め、根室市や、広尾町、えりも町のカニ、エビ、いくら、たらこ、ホタテ、サーモンなどの魚介類から、牛ステーキ、ハンバーグ、美唄やきとり、やきそば、ジンギスカン、十勝豚丼セットなどのご当地グルメ、美瑛町の野菜セット、夕張のメロン、スイカ、とうきび、仁木町のさくらんぼ、ぶどうなど、新たなものにトライ。もちろん、スイーツも豊富にあります。大好きなロイズのチョコセットは年に1回限りで残念。柳月のお菓子セットはリピートできます。

そして、道内の食品に飽きたら、次は、全国の特産品へ。今、特に気に入っているのが、高知の本マグロセットです。最近、異常に高くて食卓に乗ることのなかったマグロがたっぷり食べられて、最高に幸せ。高知の漁師のお刺身セットというのも頼みましたが、カツオ、ネイリ、キンメダイ、イカが入っていて、食べごたえがありました。そのほかおすすめは、山形のラ・フランス、さくらんぼ、山梨のぶどう、山形牛や佐賀牛、九州のうなぎ蒲焼き、鳥取の野菜セット。アルコールも豊富で、新潟や山形の日本酒、鹿児島島の焼酎、山梨のワインやウイスキー…そしてやはり何といても、必需品のビール。名取市のエビスビールセットは、昨年6回もリピートしました。

食品ばかりではありません。化粧品も豊富で、お肌が乾燥する季節には、大島の椿オイル、カネボウ美肌オイルや、たかの友梨の美容液といったブランドまであるので、さっそく注文。自宅にお花が欲しかったので、鉢植えの花セットも注文。娘に送ってくれと頼まれて、お米や野菜、お菓子はもちろん、羽毛ふとん、食器、檜のまな板、チタン包丁セットなども送りました。

ルスツリゾートのクーポン券で2泊3日のルスツゴルフ旅行を楽しんだり、フレンチレストランの食事券もあります。検索すると、ほとんどのものが見付かります。有名ブランドのゴルフクラブやシャフトなんかもあります。電化製品だと、炊飯器、電子レンジ、空気清浄器などがあり、特に、電動自転車が人気のようです。知人は、60万円の寄付でヤマハのTRICITYという125ccのバイクを手に入れました。

お礼の品は、町によって、品質も量もかなり違います。「こんなにたくさん?」「たったこれだけ?」。届くまでのお楽しみです。

自分だけでなく、人にプレゼントできるのもうれしいです。びっくりするくらい美味しいものが届いた時は、同じものを親戚や友人に送ります。昨年の忘年会では、景品として、牛肉や海産物、フルーツ、お菓子、お酒やビールなどをたくさん取り寄せて、職員にプレゼントしました。20人分だと、注文するのも、受けとって保存しておくのもなかなか大変でしたが、忘年会は大変盛り上がりました。

全国から人気の高い上士幌町には寄付が殺到し、なんと14億2,000万円にもなったそうです。ここは、上質の牛肉（十勝ナイタイ和牛）をたっぷり送ってくれる上に、納税しやすいシステム作りにも力を入れています。町のホームページには、「3行でわかるふるさと納税」「マンガでスッキリわかるふるさと納税」など、わかりやすい説明サイトが紹介されています。寄付金で、スクールバスを買い換えたり、幼稚園と保育所の良いところを1つにした「認定こども園」を10年間無料にしたり、子育て支援に利用しているようです。お礼の品がもらえるだけでなく、地域の活性化に役立つとなれば、ますます納税が楽しくなります。一時的ブームでなく、長続きしてくれるといいのですが…。



上士幌町のふるさと納税感謝特典（提供：上士幌町役場）

私の夏休み

北見医師会
北見赤十字病院

藤井 瑞恵

私は旭川医科大学28期卒業生であり、市立旭川病院と母校の初期研修を経て旭川医科大学の皮膚科に入局しました。記事の内容は自由とのことですので、今回は私が夏休みをいかに過ごしたか振り返ってみたいと思います。

1年目は市立旭川病院の研修医でした。私は新しい環境の中、忙しくて夏休みなんかいらなないと思っていましたが、どうやら取らないわけにはいかないようで、しょうがないので取りました。取ったはいいのですが、急に取ったので日程が合う友達がいず、しょうがないので昔からよく行っていた京都に一人で行きました。今思えばこれが私にとって初のひとり旅でした。ここからどんどんスケールアップしていくとは知らずに…。

2年目は大学での皮膚科研修が始まる前に、中学時代の友達と一緒に広島へ行きました。広島は食事と酒が美味しい！！ 入った店は適当に選んだのですが、どこも最高でした。あと、広島は私の好きなロックバンドの出身地でもあるので、彼らに思いをさせたような記憶もあります。ありがとう、広島、彼らを生み育ててくれて…、と。また行きたい場所の1つです。

3年目からは皮膚科に正式に入局し、4年目には大学院に入りました。はっきり言って、3年目から5年目は忙しすぎて夏休みにどこに行ったか定かではないです。まあ、それほど仕事が楽しかったのですかね。一応夏休みにどこに行くのか考えるのも楽しかったですけど。

6年目は大学院3年目です。私のいとこがドイツに留学し、叔母さんがドイツに会いに行くというので付いて行きました。ドイツははっきり言ってサービスといった面では大変残念な国でした。レストランでウェイターを呼んでも10分待つのはざらで、ひどいときは30分ぐらい待たされました。しかも客を待たせて済まなさそうな感じはいっさいなしです。いところによると、ドイツのひとは人に愛想を振りまくというのは無駄とと思っている、実用的なこと以外は無駄とと思っている、よってドイツのサービスは最悪らしいのです。そのあと引き続きイタリアのヴェネツィアに行ったのですが、観光都市だけあり人々の愛想のよさ、食事の美味しさはドイツとは雲泥の差でした。あれだけ対照的な国に同時に行けたのはなかなか貴重な体験だったかもしれません。

7年目は大学院4年生であり、そろそろ卒論を出

さなければいけない時期でした。幸運にも指導教官のもと、それらしい卒論ができましたので、堂々と夏休みを取ることができました。私が選んだ旅行の地はロンドンです。ロンドンを選んだ理由は、オペラ座の怪人のミュージカルを見たかったから。初めてのロンドンですので、友達と一緒にいき、王道の市内観光と買い物、ミュージカルと典型的な楽しみ方をして帰ってきました。でも1週間では足りないのがロンドンでした…。

次の年、無事に卒論もアクセプトされ、大学院を卒業した私はロンドン一人旅へ行きました。行き足りないところがたくさんあったからです。でも9日間すべてロンドンに費やしたわけではなく、最初の3日間は私の愛するロックバンドのライブに参加するため横浜に行きました。野外ライブだったので、2週間前から毎日ファンクラブ公認のテルテル坊主に祈り、無事晴れて彼らのデビュー15周年を祝うことができました。残りがロンドンです。横浜から羽田空港経由でロンドンへ行きました。ライブの後遺症か若干喉をやられつつロンドンのホテルに到着しました。さらにまずいことにホテルのロビーに振りかけてあったであろう香水がすごくきつく、咳が止まらなくなってしまいました。ですが、根性で喉は1日で治し、翌日からは昨年日程が足りなくて行けなかったバッキンガム宮殿内部見学やハリーポッターのスタジオに行き、もちろんミュージカルも楽しみました。この年の夏休みの終わりに振り返ったとき、行きたいライブにも行き、ロンドンでやり残したこともできてすごく満足したのを覚えています。ロンドンの最終日はお好み焼きも食べてみました。食事の美味しく無さは鉄板であり、お好み焼きも私が作ったほうが美味しいレベルでした。いろんなところで話のネタになっていいですけどね。

こうやって振り返ると、いろんなところに行ったなあと思います。皮膚科はオンとオフが比較的はつきりしているので、休む時は自分の好きなようにできるのがいいところだと思います。いい休暇が取れた後は、いい仕事ができるような気がするので、これからもバランスよくやっていきたいと思う今日このごろです。

クロールが教えてくれたこと

札幌市医師会
そらいろこどもクリニック

柳内 聖香

夏の終わりから2ヵ月間、高2の娘が区民プール主催の水泳教室に通うことになった。中学時代はスパルタバレー部で下半身をみっちり鍛えたが、高校入学後は勉強に専念するため部活を断念。運動不足で筋肉は脂肪と化し、とりあえず何でもいいから体を動かしたいと親子で相談した結果である。娘は小学校時代スポーツクラブに通い、4泳法をマスターしていたため上級コースに登録した。かくいう私も開業してからの運動といえば、通勤距離わずか20mの往復と犬の散歩程度で、これまでの人生で最も運動不足の数年を過ごしているため、娘の送迎のついでに泳いでみることにした。

さて初日。久々に水着を着てみたところ、なんとか腹も尻も通過し嬉しくなってしまう。家の近くのプールのため、通院しているお子さんに出会わないことを強く願う。準備運動が面倒なため、体慣らしに水中ウォーキングから始めてみた。正しい方法が分からないため、同じコースを歩いている方々を真似てゆるゆると歩く。遊泳コースで格好よく泳いでいる方々を時おり眺めながら、自分も早くお仲間になりたいような、現実を知るのが怖いような時間をまったりと過ごす。歩き方が悪いのかウォーキングでは運動した気がしないため20分程度で終了し、遊泳コースへと向かった。とりあえず形になり前に進む自信があるのはクロールだけなので、自分のイメージ通りに泳いでみた。もちろん後ろではなく進行方向には進んだ。しかし息継ぎをしようとするとうるそうになるのではないか。高校生位までは難なく息継ぎをしていた覚えがあるが、どのタイミングで顔を上げたらいいか分からないのだ。隣のコースで泳いでいる娘やインストラクターの真似をしてみるが、なぜかタイミングが合わず、息継ぎをしようとするたびに無念にも足をついてしまい、25mプールの半分くらいまでしか進まないことを繰り返す。休憩中の娘に見てもらったところ、「ぐちゃぐちゃすぎてアドバイスできない」という冷たい言葉が返ってきた。悔しすぎる。

プライドを大いに傷つけられた私は、それからというもの診察室のPCでクロール遊泳法の動画を見たり、壁を隔てた対面で仕事をしている看護師に見付からないように手を動かし、息継ぎのタイミングを習得すべくイメージトレーニングを重ねた（この時期はいつもにも増して暇だったのだ）。そして週1のペースで娘と一緒に通い続け、少し溺れそうに

なりながらも息継ぎをしながら25m完泳することができた。感動的だった。

さて、次なる問題は、完泳した後にゼーゼーして肩で息をするほど疲れてしまうことだった。周りを見ると、どう見ても私よりぶよぶよの高年齢の方々が何度も往復しながら泳いでいる。私だって肺は二つ健在だし肺活量も普通である、これは何か私の泳ぎ方に問題があるに違いない。そしてある日、とある出来事でそれはあっさりと解決した。その日も私はゼーゼーしながら必死に、なんとか25m完泳できる喜びに浸りながら泳いでいた。しかしその日は水が少し冷たかったのか、準備運動が十分でなかったか（いや、いつもほとんどしていないが）、急に水中で腓腹筋がピーンと攣ってしまったのだ。一旦コース途中で止まって足首を押さえると攣りは治まるも、また泳ぎだすと攣る始末。まだ泳ぎ始めて30分くらいで、入館料の元は全然とっていない、止めるわけにはいかないと考えた私は、足が攣らないように、厳密に言えば攣りそうなぎりぎり手前の状態で泳ぐように工夫してみた。つまり、マーメイドのごとく非常にゆっくりとゆったりとバタ足することにした。するとどうだろう。全く疲れない状態でゆらゆらと完泳でき、なんども往復できるではないか。これは非常に感慨深い出来事だった。それでも何回か泳いでいると準備運動不足の私の腓腹筋は時々攣ってしまうのだが…。

秋が来て娘のスクールはスケジュール通りに終了し、もともとコツコツと運動できない私のクロール習得の日々もあっけなく終了した。というわけで、クロールが私に教えてくれたこと、それは「目先を変えてやり方を工夫すれば、するっとできることがあるよ」か、「全力投球よりも、ちょっと力を抜いたほうが上手くいくことがあるよ」か、いやいや「準備運動は大事でしょう」か、ちょっと話は締めま



美術館巡り

札幌市医師会
西尾皮膚科医院

西尾千恵子

絵が好きなので、道立近代美術館へよく遊びに行きます。今年は、特に面白そうな展覧会が多いので、紹介します。

2月6日から3月21日まで、平山郁夫展が開催されました。平山の本画を観る機会はなかったので、さっそく出かけました。平山郁夫というと、私にはシルクロードに行くラクダのキャラバンのイメージが強く、マンネリな作家という認識でした。今回の特別展では、代表作だけではなく、画伯が若い時代に描いた作品が多く展示されていて、これが素晴らしかった。平山の認識を新たにしました。

画伯は中学時代に広島で被爆しています。芸大卒業後、体調を崩し心身共に追い詰められた状況にあったとき、「ヒロシマへの鎮魂と、生命を希求してやまない今の心境を同時に表現する絵を一枚でもいいから描きたい」と思ったといいます。その時に描かれたのが、「仏伝シリーズ」と言われている、仏教に題材を取った作品群です。1961年、院展で日本美術院賞（大観賞）を受賞した涅槃図は、その中の代表作で、画家としての評価を決定づけたと言われています。「入涅槃幻想」と題された絵は、ほの暗い空間に金色の釈迦が横たわり、周囲に立つ弟子たちが、逆光の中にシルエットだけ浮かび上がった素晴らしい作品でした。

平山は、日本文化の源流を仏教に求め、その思いは東西文化の交流の路、シルクロードへと広がったといいます。中国からインド、チベット、中東から北アフリカ、トルコ、ギリシャ、イタリアまで、シルクロードの各地を130回も訪れたといいます。その取材旅行中に、自然の脅威や紛争で破壊されていく文化遺産の現状を目のあたりにして、晩年まで、文化財保護活動を精力的に行います。その活動は世界中から称賛され、平山の大きな業績と思います。

今回、「パルミラ遺跡に行く」と題したシリアのパルミラ遺跡の前に行くキャラバンの大作が展示されていました。2006年の作品です。平山は2009年に永眠しましたが、シルクロードを代表する世界遺産、パルミラ遺跡がISILにより破壊されたというニュースを、かの世界でさぞ悲しんでいることでしょう。

4月2日から5月15日までは、足立美術館所蔵の横山大観展が開催されます。足立美術館は、島根県出身の事業家、足立全康氏が故郷に建てた美術館で、氏の収集した大観の作品、約120点が所蔵され、大観美術館とも称されています。大観は、画業50年に

際して制作された「海山二十題」が最高傑作とされていますが、このうち八点の作品が足立美術館に収蔵されています。

足立美術館のもう一つの特徴は、その広大な日本庭園です。「庭園もまた一幅の絵画である」という全康の考えで、周囲の山々を借景に5万坪に及ぶ庭園が整備されています。米国の日本庭園専門雑誌が行っている日本庭園ランキングでは、初回から13年連続で庭園日本一に選出されています。庭だけでも一見の価値があります。

今回は、北海道では、20年ぶりの本格的な大観展で、名作50点の展示とあります。大観を充分堪能できると思います。

7月2日から8月28日はポーラ美術館コレクション展が予定されています。ポーラ美術館は、ポーラのオーナーであった鈴木常司氏が、40年余をかけて収集した、総数約9,500点におよぶコレクションです。モネ、ルノワール、セザンヌ、シャガール、ピカソらの19・20世紀の西洋絵画約400点と、アール・ヌーボ期のガラス工芸がコレクションの核となっています。きっと素晴らしい展覧会であろうと今から期待しています。

作品はもとより、私がおすすめるのは、箱根仙石原の森の中のポーラ美術館の建物です。箱根仙石原が国立公園内にあり、自然が残る地域であったことから、美術館の建物は地下に構築され周囲の森に溶け込むような形になっています。ガラスと鉄骨で造られた実にモダンな建築で、地下美術館にもかかわらず、中央が吹き抜けとなっているため内部は自然光で明るく、建物自体が芸術品といつてよいのです。日本建築学会の受賞作品です。受賞理由に「ポーラ美術館は生態系を損なうことなく、約1万平方メートルの大規模美術館を共存させるため、すり鉢状に掘り込んだコンクリート下部構造と、その上に載せた鉄骨系上部構造というユニークな基本骨格となっている」とあります。美しいガラスのポーラ美術館、ぜひ、お訪ねください。美術館巡りが趣味である私の、イチオシの美術館です。



ラジオを聴く

札幌市医師会
こだま耳鼻科

児玉 広幸

NHK第2放送やNHK-FMなど、ラジオを聴くことが好きなので、そのことについて書いてみます。

英語は使わないと忘れていくので、NHKのラジオ講座を聴くようにしています。朝の外来を始める前の8時30分から「英会話タイムトライアル」を、昼に時間があれば、12時25分から「ラジオ英会話」を聴いています。「英会話タイムトライアル」は、とっさの英語が出るように工夫された内容になっています。「ラジオ英会話」は、番組の最後に、その日の会話を、変わったシチュエーションで、「二人は忍者である」とか、「二人は150歳である」などと演じているのが面白いです。

月曜日から土曜日の20時30分から30分間、NHK第2放送の「カルチャーラジオ」という番組で、曜日ごとに科学・歴史・文学などの専門家が、3ヵ月12回にわたって専門分野の話題を分かりやすく解説してくれます。そのうち、興味や関心のある番組を録音して聴いています。昨年は、1月から3月の「富士山はどうしてそこにあるのか 日本列島の成り立ち」という番組が、火山や地震やリアス式海岸などについてで、面白かったです。

NHK-FMで、オーディオドラマを聴いています。月曜日から金曜日の22時45分から15分間の「青春アドベンチャー」と、土曜日の21時から50分間の「FMシアター」です。プロの俳優、声優さんがドラマを演じていて、いろんな効果音を使っていて、ヘッドホンなど、ステレオで聴くと臨場感があってよいです。最初に聴いた「青春アドベンチャー」は、2012年秋放送の「二分間の冒険」という全10回の、小学6年生の少年が異世界に連れさられて怪物と戦うファンタジーものでした。「FMシアター」では、「聞こえの彼方」という難聴の青年が、周囲の人の助けを借りて大学生活を送り、人工内耳を装用するというドラマがよかったです。

昔は、録音といえばカセットテープで、カセットがたまると場所を取って大変でした。今はラジオから録音した音声ファイルをパソコンのハードディスクに入れておくだけで、場所を取らないので便利です。気に入ったものをオーディオプレーヤーに入れて、寝る前や交通機関で移動しているときなどに聴いています。

仏像あれこれ

札幌市医師会
JA北海道厚生連札幌厚生病院

後藤田裕子

仏像に会いに行くのが好きです。それは突然やって来ました。娘の受験に付いていった、京都国立博物館で仏像を見たときでした。「私、仏像好きかも」と突然思ったのです。その後、みうらじゅん氏というせいこう氏の『見仏記』を読み、仏像のこういう見方もありか、と認識を新たにしました。

それ以来、機会あるごとに仏像を見るようになりました。一目惚れしてしまう仏像があり、そういう時は、プロマイドとして絵はがきや写真集を買って持ち帰り、時々眺めます。京都の東寺宝物館の千手観音立像、講堂の立体曼荼羅の仏像たち、東大寺宝物館の千手観音立像、京都国立博物館で見た南山城の善定寺の十一面観音立像などです。どういう仏像に一目惚れするかは難しいですが、「人は顔じゃない、心だよ」と言いますが、相手は仏像なので、間違いなく見た目です。また、どうも平安時代の立像が好き、ということも分かって来ました。しかし、単に見た目の造形だけではなく、存在そのものに千年近く流れた時間や、いままでの人々の信仰の重みなど、見えない貫禄が付いて、一つの仏像の魅力を発揮しているのだと思います。

信仰はありませんが、博物館ではなく、お寺の仏像にお会いするときは、少しまじめにお参りし、御朱印も必ずいただいて帰るようになりました。「御朱印をスタンプ帳と勘違いしている人が多い」と仏教関係者は嘆いておられるようですが、スミマセン、私も半分スタンプ帳になっています。

最近、なかなか京都、奈良方面に行けないこともあり、少し仏像ブームは心の中で下火になっていましたが、文を書いていたら、また会いたくなってきました。



高校野球あれこれ

札幌市医師会
美園おかだ眼科

岡田 昭人

1915（大正4）年に第1回全国中等学校優勝野球大会が開催されてから100周年ということで、昨年は高校野球100年と喧伝されたのをご記憶の方も多いと思う。ただ昨夏の大会は第97回全国高等学校野球選手権大会であって、第101回ではない。戦争のため1942（昭和17）年～1945（昭和20）年は中断している。また、1918（大正7）年の第4回大会は米騒動の勃発で全国大会は開催されなかったのだが、翌年が第5回大会となっている。1941（昭和16）年の第27回大会も、臨戦態勢のため都道府県大会途中で中止され、1946（昭和21）年の再開時が第28回大会となっている。

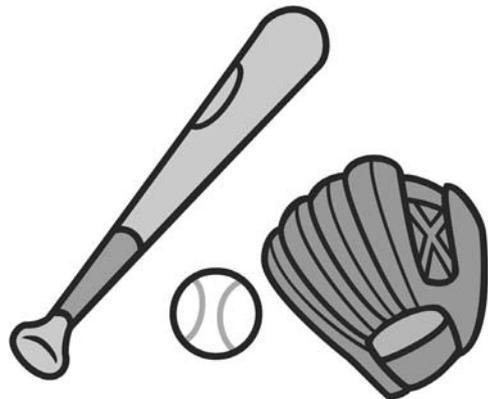
実は第1～5回大会は厳密には全国大会と呼べない。1908（明治41）年から翌年にかけて札幌一中と北海道師範の応援団が乱闘騒ぎを起こし、北海道庁が対抗試合禁止令を出していたため、北海道は予選に参加していない。ようやく禁止令が解かれ1920（大正9）年の第6回大会で初の北海道大会が開かれ、予選を制した北海中学が全国大会に出場した。

ところで“高校野球100年”であって“甲子園100年”ではない。甲子園球場開催は、同球場ができた1924（大正13）年の第10回大会からである。甲子園球場での第一戦は静岡中学対北海中学で、北海中学が延長12回5-4でサヨナラ勝ちを収めている。輝かしい甲子園初勝利校は北海中学なのだ。ちなみに同年春、第1回“選抜”大会が名古屋の山本球場で開催されている。こちらは、強豪が揃う地区では強いチームでも全国大会に出られなかったり、トーナメントの一発勝負のため番狂わせで強豪校が敗退することがある、といった事情を考慮して、毎日新聞が大毎野球団の協力で始めた。地域にこだわらず、選考委員会が全国から本当に強い実力校であると選り抜いた8校で開催された。甲子園球場オープンは8月1日であり、翌年の第2回大会から“選抜”も同球場開催となっている。

誌面の都合で、一気に時代を飛ばさせていただく。皆さん日ハムの杉谷拳士（すぎやけんし）選手はご存知だろう。明るいまーダーメーカーで、好調なのにスタメン落ちしても腐らず、私の好きな選手の一人だ。その杉谷選手は甲子園で（よほどマニアックな人を除いて）知られざる過去を持っている。2006（平成18）年第88回大会の準々決勝の帝京高校対智辯和歌山高校戦、杉谷選手は1年生にして帝京高校のレギュラー遊撃手で打順8番であった。8回終了

時スコアは4-8。9回表4点を追う帝京高校の攻撃。先頭打者の投手に代打を送るも凡退して1死。安打、死球と続いて1・2塁。次打者が三振で2死。4点差もあり絶望的な状況と思われたが、ここから怒涛の大反撃が始まる。4連続安打で1点差まで追ると、杉谷選手の2点適時打で9-8と逆転。さらにその後3点本塁打が飛び出し12-8と逆に4点のリードを奪ったのである（2死から8点!）。智辯和歌山高校は投手を3番手に交替、1球で3死目を取ったが、時既に遅しと思われた。しかし奇跡の大逆転の陰で帝京高校は大きな代償を払っていた。正規の投手はもう全員交替してベンチに下がってしまったのである。9回裏、前年度は投手をしていた中堅手をマウンドに送ったが、いきなり2連続四球、そして3点本塁打を浴び1点差に迫られる。さらに四球を出したところで、投手をなんと杉谷選手に交替。予選でも投げたことのない杉谷選手に、である。いきなり初球で死球を与えると遊撃手に戻され、ベンチから普段は打撃投手をしている選手がマウンドに上がった。1死は取ったものの、強豪智辯和歌山高校を抑えるには力不足で、その後適時打を浴び同点、連続四球で押し出しサヨナラ負け（12-13）となってしまふ。敗戦投手は杉谷選手であり、勝利投手も敗戦投手も投球数1球という珍記録にもなっている。

その智辯和歌山高校を準決勝で倒したのが駒大苫小牧高校であり、決勝が歴史に残る早稲田実業との死闘である。気が付けばあれからもう10年も経つ。その間、斎藤佑樹投手に成長は見られず、私自身は成長どころかいろいろな面で減退を感じている。球児たちには今年も甲子園で熱い闘いを演じ、気持ちだけでも若さを分け与えてほしいものである。



グッドバイ私の高校生時代

札幌市医師会
たむら小児科医院

田村 正

青春時間の真っ盛り、何ができたのかできなかつたのか。ひたすらに過ぎて行ったむかしむかしの時間の思い出の断片。

昨年夏、高校卒業後50年。同期会に出席。半世紀も経つと、紅顔の美少年も憧れのマドンナもそれ相応に年輪、皺々が刻まれて、いい顔いい姿形に変化していた。まあ当たり前といえば当たり前。中には、来たついでに大雪山系を縦走してきた、体力と気力と時間の何という豊かさかと感心してしまったかつての同級生もいた。仕事に埋没して、休日のゴルフが楽しみと言った生活から見れば、何とまあ豪勢なことかと！

かつては10年一昔と言われていたが、2016年の現実の現代では、時間の流れがひどく早くなっている（歳取ると余計にそう感じる。残りの時間が少ないが故であろうか）ので、5年も経つと旧式で使い物にならなくなるものも少なくない。使い物になっていた時代の高校生の時間のことを思い出し、思い出し、していきたいと思う。

英語の授業はシェークスピアやサマセットモーム多くを読まされたけれど、「Good-by Mr. Chips」を思い出している。先生の名前は忘れてしまったが、確か「トット」といったあだ名で親しく呼んでいた。ストーリーの展開はおぼろにしか思い出せないが、音読の響きが物悲しくて、時に口ずさむと、かつての甘酸っぱい時間の色々が脈絡もなく思い出されてくる。

1960年は、日米安保条約改定の年で、高校は道内一の進学校だったが、生徒会も活発で、社会科の教師が「慌てなくても、これから何度もこういったことがある」と言っていた。実際、続く10年ほどは、過激な学生運動が日本中を席捲して、全国の大学、医学部で、北大でも札幌医大でも大学封鎖などが行われ、通常の講義や実習が全く行われない期間が1年ほども続いたりした。時間の無駄遣い極まれば、何十年も経ってから思うのも浅はかなことか。思ってみると、太平洋戦争に敗北した後の再生と発展のためには、あるべき学習の過程の一つであったのだろうか。いずれにしろ、時代は青春の時間の真っ直中で、今から思うと愚かなとか、幼い、としか思えない恥ずかしき行いの多くをしたものよと思ってしまふ。まあそれが青春時代なのであるのだろうけれど。

2年生からの担任は古文専門の遠藤先生で、「エ

ンガチョ」と呼ばれていた。誰が付けたのか、意味不明であるが彼自身何の屈託もなくそう呼ばれることを受け入れていたから、まあ良かったのだろうか。時々先生のお宅に遊びに行き、多様な話を聞いたはずなのだが、何を聞いて、自分の人生にどのように生かしたのか思い出せない。思い出せないほどに自分の中に溶け込んでいるのだと思っている。

頭脳明晰、学力優秀な生徒は、東大、京大、東京工大へ行った。次は北大医学部とか東北大だ。その後は、なんだかんだと片付いていった。

受験も迫ってきた校内試験。頑張ったはずの数学の結果に落ち込んでいた時、優秀なる友が言った。「何を落ち込んでいるんだ？」と。「いや、結構頑張っていて、数学の参考書問題最初から最後まで、全部やって、よしと思って試験に臨んだけど、上手くないなかった」「んんん、何回やった？」「えっ？ 全部を一回」「ならダメだ、俺は4回も5回もやる」「同じ問題を？」「そうだよ！ 一回ではダメさ、問題集全部を何回もやる」。そして彼は東京工大に現役合格。努力不足。脳天気。私は、想定通り予備校通い。

3年生も夏休みが近づくころには大学受験が迫ってきていて、体育大会など眼中になくなる。仕方がないのでクラス代表で走るようになった。100m、200m、300m、400mと、4人1組の走競技であった。その400m。100が速くて、200も300も速い。トップで400にバトンが渡って、最後のコーナーで脚がもつれ出す。迫ってきた他走者に接触、ヨロヨロとよろけて6～7人に抜かれ、最下位あたりでようやくゴール。倒れこんで嘔吐、胆汁が苦い。青かった空と無様な自分とカタルシス。箱根マラソンで倒れこむ走者の気迫が見える気がする。「青春時代は夢なんて…」「若き日は再びあらず…」ともいって。サミエル・ウルマンにあやかって、今もまだ青春だ、なんて強がりかな。一抹のノスタルジーを抱えて高校生時代ありがとう。



東京マラソン2016への道

札幌市医師会
北海道医療大学病院

森谷 満

「当たっちゃった!」「おめでとう! うらやましい。外れた人のことを思って完走してください」

東京マラソンは10倍以上の人気の、なかなか当たらないランナー憧れの大会です。東京の名所を巡るコースがとても魅力的で応援もケタ違いに多いと言われています。当選はうれしいものの、青ざめる私。50代の私には42.195km、およそ札幌から千歳までの距離なんて無理です。

そもそもどうしてこんなことになったかというところ。昨年の本誌(北海道医報第1160号・平成27年5月1日付)に、石崎先生から東京マラソンのすばらしさがびしびし伝わってくるご投稿がありました。「一生に一度は東京マラソン出てみたい」。そう思い始めたまさにその瞬間、病院ランニング・チームのひとりから「先生、東京マラソン、エントリーしませんか?」のメールが舞い込んできました。何というタイミング! その後も東京マラソン完走者に立て続いて遭遇するという偶然に偶然が重なる状況に、ただならぬ運命を感じていました。昨年4月からランニングを始め、初めて参加した10kmの大会では張り切りすぎて左脛骨を疲労骨折してしまいました。完治してようやく走れるようになった8月1日、憧れの皇居ランを終え、ビールの勢いもあってエントリーのボタンを押してしまったのです。まさかビギナーズ・ラックで当たるとは…。ワン・チャンスを逃してはいけない、まずは東京マラソンに向けて、ハーフ・マラソンである札幌マラソンを目標としました。

札幌マラソンは、骨折の痛みで悲惨だった10kmの大会のうっぷんを晴らすべく、走りたい気持ちが高まっていました。まずは(制限時間の)関門を突破。大通～すすきの間の車道を走れるなんて、めったにない体験で、ここに釈迦曼荼羅(ディスコ)があったなあ、ギャラクシー・スペースとアダム&イブ・スペースの2つのフロアがあったなと思い出しつつ、往年のディスコ・ヒット曲を口ずさみながらノリノリで走れました。記録はハーフ(21km)を2時間19分、1kmあたり6分37秒、20代のころ15kmを1時間40分、1km7分だったもので、20代の自分と比べてより長く、より速く走れるようになっていました。ほかのランナーに比べるとずいぶん遅いのですが、この歳になっても自分なりに進歩しているのはやっぱりうれしいです。いままで高校、大学と毎年15km走る機会に恵まれていましたが、クラブ

の先輩からいつも遅い遅いと言われて、ランニングなんて辛い思い出しかありませんでした。しかし、この大会に出場して、初めてこころの底から走ることが楽しいと思えるようになりました。

さあ次は東京マラソンだ!と言いたいのですが、札幌マラソンで力を出し切ったせいか、思うように走れない日が続きました。12月になり雪道用のランニング・シューズを購入し、張り切ってナイト・ランに参加しましたが、氷で滑って左足関節を捻挫してしまいました。3週間後改善し、今度は捻挫しないように屋内を走ることにして、つど一むに出向きました。ここではどこかの陸上部など本格的ランナーが多くみんな速いのですが、負けじと付いて行ったら腸脛靭帯炎に悩まされることになりました。走り込みができず焦りまくる毎日。必死に治療法を探して、結局、アスリート・クラブというショップで薦められたインソール(中敷)と新シューズ、下腿のストレッチによって救われ、東京マラソン1ヵ月前になって奇跡的に走れるようになりました。とはいえ、大会前1~2ヵ月の重要な走り込みができず、走力の低下は避けられませんでした。

始めて1年未満で、張り切りすぎてケガばかりしている、しくじりランナーが無事完走できるだろうか? そんな不安を抱きつつ当日になりました。次から次へと風景が変わる楽しいコース、スパイダーマンやマリオ、白鳥などの仮装ランナーや、途切れない街頭の応援のおかげで、途中までは楽しくて飽きることなく、辛さは感じませんでした。しかし、32kmから下肢のけいれんをコントロールするために、やむなくペース・ダウンとなりました。結果は6時間4分で人に誇れる記録では決してありませんが、完走できました。こころの奥から湧いてくる、とてつもない達成感! ようやく自尊心を取り戻すことができました。

東京マラソンを教えてくれた石崎先生と、私を支えてくれたすべての皆様のお陰です。相当助けていただきました。深く感謝しつつ稿を終えたいと存じます。



「目的」と「手段」

札幌市医師会
札幌白石記念病院

野村 達史

先日、元サッカー日本代表の福田正博氏の講演を拝聴する機会に恵まれました。小生はプロ野球かJリーグか？と言われるとプロ野球派で、サッカーは日本代表戦をたしなむ程度ですが、「90分間の試合中、ボールに触るのは1分30秒程度」「シュートが決まるのは9本中1本程度」など、興味深い話が多数ありました。しかし、中でも「日本人は“目的”と“手段”が逆転することが多い」という話が印象的でした。

2014年のブラジルW杯、日本代表は予選敗退の憂き目にあいました。当時、選手たちは皆「自分たちのサッカーをする」と口を揃えていました。しかし、福田氏曰く、「W杯の目的は“勝つ”ことであり、“自分たちのサッカー”は目的を達成する手段である。それがいつしか“自分たちのサッカー”をすることが目的になり、それに固執してしまった」とのことでした。なるほど一理あるなと思いました。

調べてみると「手段の目的化」とはMBA経営用語にもなっているようです。近視眼的な考えに陥り、全体を俯瞰できなくなった時に「手段の目的化」が起りがちです。「手段の目的化」はモチベーションの低下を引き起こします。そのため大義を達成することができなくなります。「学会発表を計画する。そのためには締め切りまでに抄録を提出しなければならない。しかし、締め切りが近づき余裕が無くなってくると、抄録提出が目的となってしまう」。恥ずかしながら、自分自身で感じる手段の目的化の一例です。根本的なところから解決しなければいけないと分かってはおりますが、実行に移せないでもう何年も経ってしまっています。

自分が医師である「目的」は「医療を通じた社会貢献」です。「手術」「学会発表」「論文執筆」は「医療を通じた社会貢献」を達成するための「手段」です。目的（大義）を達成するためにも、それを忘れずに日々の診療に望んでいきたいと思うこのごろです。

ふらふらと来院

札幌市医師会
西野おおくぼ整形外科

大久保隆夫

札幌西野で長く続いた同門大先輩の無床整形外科医院を継承して一年、以前からの患者さんが受診してくださります。皆様ご高齢で、ロコモ・サルコペニア・フレイルに当てはまる方が、冬でも一人でふらふらと来院します。転倒せぬよう職員が付き添いますが、玄関までは一人で来る訳です。あちこち痛い、注射してと始まる患者さんをなだめて、来院手段を確認します。ご息の送迎＞営業車＞バス＞徒歩の順に安心します。徒歩しか手段が無い方は、さらにADLが下がったらもうご縁が無くなってしまいます。また、そのADLで自ら運転の方も多く、昨今の高齢者の交通事故（被害・加害共に）増加のニュースがちらつきます。万が一加害者になっても、けが人の救護活動は無理。しかし80代後半の方でも、車が無いと困る、どこにも行けないと言います。もはや運転免許更新制度の問題で、私の患者さんが加害者にも被害者にもならないことを祈るのみです。

次に同居者の確認です。幸いこちらのご高齢者は、ご息が同居・2世帯住宅・ご近所のことが多く安心です。以前の勤務地では、配偶者か高齢の子が老々介護、独居・子無しが多い所もあれば、子は東京・ニューヨークだが何か、という方の多い所もありました。このADLで独居で子無しの？という場合、介護保険申請を勧めますが、ふらふらでどうやって一人で役所まで行くのか。昔の、地下鉄はどこから地下に入れるのか、考えると眠れないという漫談を思い出します。

そして診察ですが、有痛部は多岐に渡ります。緩急つけてスタブレを取り、レントゲンも最小限ですが、骨密度検査は重要です。貯金に例えると、抜き打ちで残高参照、今後その数値からさらに切り崩されますと説明します。骨密度を上げる（下げない）ことは、内科の血圧・コレステロールを下げるといった基本的な治療に匹敵します。骨折（脳心血管イベント）の予防です。またYAM低値と脊椎圧迫骨折痕は、介護申請上大きな証左です。

やっとな治療ですが、漫然としたNSAIDs内服はご法度。疼痛管理の新薬は高齢者には怖い面も。外用薬・物理療法も、やがて保険から外れていくかもしれない。結局患者さんのご希望通り、局麻注射となることも多いです。

21世紀、スマホなど便利な物で溢れていますが、超高齢社会の医療は見通し不良、福祉的な解決しかないのかとも思います。早く安価で優秀なAI搭載介護ロボが通院介助とかしてくれないかな。

乳がんの診療に携わって

北海道大学医師会
北海道大学病院乳腺外科

山下 啓子

平成24年4月、北海道大学病院に乳腺外科（大学院では外科学講座 乳腺外科学分野）が新設され、赴任してまいりました。旧国公立大学では乳腺外科が独立した講座を持つところはまだわずかしかな存在しません。当科は乳房の病気、特に「乳がん」を診療の中心として、診断から治療（手術、薬物療法）まで一貫して行っております。

日本では乳がんは1990年代後半より女性のがんの罹患率の第1位となり増加の一途をたどっており、罹患率はこの20年間で3倍増加しています。乳がんに対する社会の認識も変わりつつあり、「5大がん」のひとつとして乳がんの医療にも力が注がれるようになってきました。

乳がんの診療はこの30年間で大きく変わりました。以前は乳がんの治療と言えば、乳房を全摘する乳房切除術を行うことを意味していました。現在は、手術はどんどん縮小され、乳がんの性質に基づいた薬物療法（内分泌療法、分子標的療法、化学療法）が治療の主体となっています。そのため乳がんの診療においては、最適な治療法の選択を行うために腫瘍学に基づいた診療が求められます。最近、次々と新規の薬物療法が開発されており、生存率の改善につながっています。

現在の乳がん診療においては、診断や治療方針決定のための精度の高い放射線診断装置（MRIなど）と、放射線科、病理部のスタッフ、そして薬物療法を安全かつ適切に行うために内科などさまざまな診療科のサポートと、化学療法室や緩和ケア、放射線療法の設備とスタッフなどのチーム医療体制が不可欠となっています。

通常乳がんは20年以上かかって顕在化すると推定されています。最近の次世代シーケンスなどの技術により、驚くほど複雑な病態が明らかにされつつあります。乳がんは「5大がん」の中では5年および10年生存率ともに最も良好ですが、罹患率が急激に増加しているにもかかわらず適切な予防法は確立されておりません。また、遠隔転移をきたした乳がんの完治は今なお困難です。

私共は、乳がんの診療に携わるプロフェッショナルとして世界標準治療を実践し、また、北海道大学病院や検診センターなどの支援のもと、適切な予防法と治療法についての研究を行っております。北海道、そして世界中の女性と家族の方々が乳がんで辛い思いをしなくてすむように、を目指しております。どうぞご支援、ご指導賜りますようよろしくお願い申し上げます。

10年生存率に思う

札幌市医師会
ちあき内科・呼吸器科クリニック

濱松 千秋

今年の1月に、国立がん研究センターが初めてがんの部位別10年相対生存率をホームページで公開した。具体的には、1999年から2002年に診断治療を行った35,287症例の10年相対生存率と、2004年から2007年に診断治療を行った147,354症例の5年相対生存率が公開された。すべての部位の合計の5年生存率は68.8%で、1997年の62.0%と比べると診断や治療の進歩により、生存率が改善しているのが分かる。

部位別の5年生存率では、90%以上は前立腺100%、乳92.9%、甲状腺91.6%、70%以上90%未満は子宮体84.9%、大腸75.9%、子宮頸75.1%、胃73.1%、50%以上70%未満は卵巣61.0%、30%以上50%未満は肺43.9%、食道42.3%、肝34.8%、30%未満は胆のう胆道28.9%、膵9.1%などである。5年生存率の年次経緯を見ると、自分の専門である肺では1997年の35.3%が2007年の44.2%と約1割近く生存率が改善している。

自分が開業した2002年に肺がんの分子標的薬のイレッサが出現し、それまでの肺がん治療と一線を画する手ごたえを感じたのを思い出す。最近では、C型肝炎治療薬の奏効率の高さと、価格の高さに驚いたのを思い出す。さらに驚いたのは、新薬にもかかわらず、年間1,000億円の売り上げがあるため、価格を半額程度に引き下げるとのことである。

2人に1人ががんで、超高齢化する日本でのがん治療のこれからは、どうなるのであろうか。患者や家族の思い、医療者の思い、行政の思いはこれからも変わっていくであろう。しかしながら、国立がん研究センターの部位別生存率のように、がんの部位による生存率の違いは明らかである。患者や家族への適切な情報公開、年齢相応の治療が公平に行われていくことを願う。

地方医師になって 初めて解った札幌

札幌市医師会
札幌通信病院

河原崎 暢

最近の研修医は、大都市を離れ地方に行きたがらないと聞く。札幌生まれの私も、医師になるまで北海道の地方都市に住むことが無かった。確かに遠方での暮らしは不便が多いが、長い医者人生において、地方の病院に勤務する経験は決して無駄では無いと考える。その一つとして、地方に住んでみると住民の札幌に対する見方が今までの自分の見方と違うのに気付き、札幌市の再評価へと変わったのだ。

ある経済誌が発行した「ビジネスに使える県民性」の雑誌に、北海道を札幌都市圏、港部、内陸部に分けて地域性の違いを述べている。港部の代表は函館・小樽で、内陸部の代表は旭川・帯広である。その雑誌では、道民へのタブーを挙げ、その一つに「札幌以外の地域で札幌を褒める」にはやはりと思わざるを得なかった。

函館市に勤務していた時、高齢の患者が入院して来た。「先生は、どこの生まれ？」と聞かれたので、誇らしく「札幌です！」と言った。「良い所だね」と答えられるかと思っていたら「なんだ、奥地か」と蔑むように言われた。この時、札幌の蔑称が奥地と呼ぶのを初めて知った。上司から「北海道をひとくくりにして、函館で札幌を褒めたら嫌われるよ」と忠告を受けた。確かに、札幌は幕末に函館が国際貿易港で栄えていた時、ただの原野だったのだ。

歴史の古い街は誇り高いからと思っていたら、道東の北見でも同じであった。歓迎会で「札幌から来ました。札幌ほど素晴らしい街はありません。ボクが案内しますからぜひ来てくださいね」と挨拶したら、騒がしい会場がシーンと静まり、ナンダこいつとの反応をされた。同じく、上司から「ここでは言葉を選んだ方がいいよ」と言われたのである。

病院職員との飲み会で、「綺麗な女性は、高校を卒業すると札幌に取られてしまい、だからここは…」と毒を吐くように喋るのを見たら、想定以上に札幌は嫌がられているのかな？と考えさせられた。

どうも、札幌は同じ地方中核都市である福岡や仙台以上に、その所属する地方から嫌われているようだ。今回、歴史的にその理由を考えてみた。

札幌は、明治新政府の開拓使の設置とともに生まれた街である。函館や小樽のように自然に人が集まり生まれた街では無く、初めから北海道の首都を目的に造られた人工都市だ。都心部の、赤レンガと呼称される「道庁旧本庁舎」や白色の時計台と呼ばれる「旧札幌農学校演武場」は、アメリカ東部のプロ

ンティア時代の様式で造られた。北海道開拓の政府機関と教育機関の代表的建物であり、その優雅な外観はそれぞれ札幌の顔となった。

精神面では、クラーク先生の影響で横浜・熊本と並んで日本三大プロテスタントの発祥の地となった。禁欲的なピューリタニズム的な思想が、札幌農学校の新渡戸稲造から有島武郎と伝授され、札幌のスピリットの一つともなった。有島は、札幌を「真理の揺籃地」と言い、彼らの思想は誇りとなった。

しかしその基盤は、札幌が中央政府の予算を背景に壮大な計画が立てられ、お雇い外国人としてアメリカから助言も受け、官僚指導で計画的に造られた街であったからとも言える。

それに対して、北海道の地方は戊辰戦争の敗者の浪人や郷土を迫られた貧農が、誰の援助も受けることも無く、辛酸をなめる思いで街を作り上げてきた。天候や景気に人生を大きく左右され、生きていくだけで精一杯な住民にとって、余裕のある整然な街造りや高邁な精神どころでは無い。地方都市には雑然とした庶民の生活臭を感じさせるが、札幌だけは泥臭さの無い清楚な街であった。啄木の賞賛した「しめやかな詩と恋の街」となりえた。

しかし、啄木は小樽を悲しき街とし、小樽人を「詠うことなき人々の声の荒さよ」と嘆いた。そして、季節労働者が主役の小林多喜二の「蟹工船」の舞台は函館港である。開拓時代の北海道は、札幌以外は殺伐とした風が吹いていたのだ。

すなわち、地方人は札幌だけの特権に対して、良い面でも悪い面でも国からの保護を受けた独善的なエリート臭を感じていた。当時の小説を読むと、札幌に行くことは異国の都市に行くような、独特の緊張感を感じたと書いてある。北海道農業が自立し、地方にも文化が芽生え、余裕が見えて来たのは、第一次世界大戦で荒廃したヨーロッパへの食物輸出が増えた大正時代からである。

札幌は、現在は多種多様の人々を受け入れる没個性の混沌とした二百万人都市となったが、この独善さは今でも街の底流となり消えずに残っていると地方人は思っている。特に札幌から来た医師に対しては、独特な臭気を感じとり、好きとも嫌いとも言えない複雑な感情を抱いているかもしれない。

ここは、古くから、所属する地方と共存してきた仙台市や福岡市と違うところだ。札幌に住んでいると、地方の住民は無条件に憧れとともに札幌を愛していると思込んでいるが、単純に「好きです、サッポロ」では無い。

患者と直接向き合う医療は、地方社会と密接なつながりがある。臨床医として、地方社会を理解し興味を持つだけでも、地方の病院に勤務する意義があるのでは？と思われるのだ。

第二次世界大戦と 北海道の遺影

室蘭市医師会
市立室蘭総合病院

土肥 修司

『戦後70年』と声高に叫ばれた2015年、戦争体験を静かに語る人々が増えているとマス・メディアは伝えてきた。室蘭市では昨年夏、戦没者ならびに艦砲射撃殉難者の追悼式が行われた。戦争の犠牲となられた人々の霊に対し、市民が追悼の祈りを捧げ、戦没者ならびに殉難者の犠牲の上にもたらされた平和への誓いを新たにされた。私はこの地に住んで5年以上になるのに、この街が北海道で一番戦火に見舞われ、その犠牲者の多いことを初めて知ったのだ。

室蘭が戦争末期に攻撃目標となったのは、周辺に鉄鉱石の鉱山や炭鉱があったほか、良好な港湾を持ち、第二次世界大戦以前から日本製鐵輪西製鉄所、日本製鋼所室蘭製作所（当時は高射砲等の兵器を製造）の工場が建ち並ぶ重工業地帯であった。日本にとっては戦略上必須の重要な都市であり、それ故にアメリカ海軍機動部隊が攻撃目標とした。

第二次大戦の終局、既に戦艦『武蔵』も撃沈され、無敵を誇った戦艦『大和』もアメリカ軍航空隊戦闘機180機など300機以上から攻撃を受け東シナ海に沈んだ（4月7日）。同盟国イタリアのベニート・ムッソリーニは処刑されミラノの広場に吊るされ、ドイツのアドルフ・ヒトラーは妻とともに自決（4月30日）し、ヨーロッパ戦争も終焉し、太平洋戦争という一局面の戦いの降伏直前に近い7月14日と15日に室蘭は空襲と艦砲射撃を受けた。

アメリカの戦艦『ミズーリ』など13隻の艦砲射撃の狙いは、室蘭の2つの軍事工場のある御前水、御崎、輪西、中島地区、860発の砲弾が工場や住宅地に撃ち込まれた。室蘭沖で2隻の海防艦と貨物船も撃沈され、室蘭艦砲射撃は日本本土に対する最初の大規模な砲撃であった。この艦砲射撃によって市内は壊滅状態となる甚大な被害が生じ、485人（うち市民439人）の死傷者を出した。当時の室蘭市には日本陸軍の室蘭防衛隊が置かれて臨時要塞を建設中であったが、艦砲射撃を防止することはできなかった。『ミズーリ』は、日米開戦（真珠湾攻撃、1941年12月8日）の前に起工されたアメリカ最後の戦艦であった。そしてこのミズーリ艦上は日本の降伏調印の舞台となった。

道東厚岸の愛冠岬あいかつぶから穏やかな海を眺めながら、私の脳裏に室蘭の戦禍から1年4ヵ月前の1944年4月、この海域千島航路を通る輸送船も米潜水艦の攻撃に曝らされているという情報を多分知らされることなく、釧路から北千島に向かっていた一人の医師の姿が浮かんだ。内藤裕史氏（筑波大学名誉教授、

札幌医大35年卒）から恵贈された氏の父、内藤史朗氏の従軍日記『北千島日記』の記憶であった。

この徴用医師の乗った船が愛冠岬を通過した、多分3週間前（3月16日）に、岬沖の60kmの地点で釧路港を出港し北千島に向かっていた陸軍輸送船（日連丸）および海軍駆逐艦（白雲）が、米海軍潜水艦（トートグ）の魚雷で撃沈された。将兵3千余名の犠牲となった。海中に放り出された将兵が救出されたのは、翌17日の午前8時30分ごろになってからで、わずか日連丸の48人（救出後2人死亡）だけであった。遺族が肉親の亡くなった場所が厚岸沖であると知ったのは戦後37年も経ってからだった。本土と目と鼻の先の釧路沖で輸送船が攻撃され、将兵3千余名の犠牲は軍事機密上絶対に知られてはいけなかったようだ。将兵をどこに収容するかが大問題となった、ということも当時の軍の隠匿体質から理解できるのだ。だがこの情報が、日本の参謀本部に挙がっていたのなら、ポツダム宣言を受諾するまで2週間以上を要した国情を勘案しても、終戦までの日時が大幅に短縮され、室蘭の悲劇も戦争の犠牲者も被害も圧倒的に少なくなったに違いない。それ故、米軍による原子爆弾投下の回避も日本兵約60万人のシベリア抑留も。

トートグは第二次世界大戦で最も武勲を立てた潜水艦で、アメリカ海軍の公認記録では撃沈隻数ではアメリカ潜水艦の中では第1位にランクされている。日米開戦後に、トートグはほかの潜水艦とともにニューロンドンから真珠湾に回航されていた。

北海道の戦争被害は、室蘭艦砲射撃や釧路沖の日連丸だけではない。米軍の海、空からの攻撃によってその被害は52市町村に及び、1,210名の死者、行方不明20名と記録されている。

戦争や民族の悲劇の歴史は、事実を正しく後世に伝えていなくてはならない。そうでなくては近隣国のように三等国になってしまう。内藤氏は、父上の日記に触発されて、事実を丹念に渉猟し書物にまとめられている^{注1}。愛冠岬には『愛の鐘ベルアーチ』が、岬からの眺望とともに、想いをかなえる鐘として訪れる人たちの人気を博している。ハワイでは、ミズーリ艦見学が日本人の人気スポットになっている、という。70年という歳月とはそういうものだ。

愛冠岬を私が妻と訪れたのは室蘭での追悼式から2ヵ月後、そのアーチのそばでエゾシカ2頭が子鹿とともに草を食していた。厚岸の民宿は静かで、海岸によせる波のリズムカルな音は格別心に届いた。3方が海に囲まれた室蘭も美しい景観を保ち、夕暮れの海岸に打ち寄せる波の音は平穩の大切さを教えてくれるのだ。時代の風やうねりによって波音も大きく変わったこの70年。厚岸や室蘭と多分同じだろうが、ハワイのミズーリ艦を訪れ、艦に打ち寄せる波の音を聴いてみたいものだと思う。

注1：内藤裕史：日連丸遭難の真実 海上交通の保護と輸送船の事故 文芸社 2015年

日本小児超音波研究会の活動

函館市医師会
函館渡辺病院

水関 清

小児科領域の超音波検査に携わってきた有志が集まって、2014年に発足した日本小児超音波研究会(内田正志理事長)の第1回学術集会在、2015年11月28日、山口県周南市で開催された。内田理事長ご自身が大会長を務められたこの会では、会場をあえて領域別に分けることなく、朝9時から夕方19時まで1会場で連続して行われ、参加諸氏にとっては勉強漬けの1日となった。

開会式に引き続いて、「小児エコー維新」と銘打って行われた内田大会長による会長講演は、ほかに類例を見ないユニークなものであった。それは内田大会長ご自身の豊富な超音波の臨床経験を時系列に沿って紹介しつつ、超音波という検査手技の備える低侵襲性を可能な限り臨床の場で活用するために小児超音波研究会としてどう力を結集していくのか、という格調高い講演であった。この考え方は、すでにALARA (As Low As Reasonably Achievable) コンセプトとして広く知られてきたものであるが、内田会長はALARA普及度を測る指標のひとつとして、自らが長く実践してこられた腸重積の超音波監視下整復術をとりあげられた。超音波による腸重積の診断はすでに一般的になっているものの、内田会長のおひざ元である山口県の病院小児科においても、超音波監視下整復術の普及は13施設中6施設と完全ではなく、実際にそれと診断された後の整復をX線造影で行っているのは4施設、超音波とX線造影併用が3施設との調査結果も公表された。

教育講演1は「超音波の屈折・反射とアーチファクト」と題して、超音波像の成り立ちを理解するうえで重要な反射・屈折・散乱という現象が取り上げられた。音の反射は音響インピーダンスの差によって起こり、全散乱・乱反射・散乱に分類されること。音の減衰は散乱・吸収・拡散によって生じるが、屈折は音速の差によって起こること。反射と減衰を理解するうえで重要な「散乱」現象は、波長と反射体との相対的な大きさによって異なる様式を取り、反射体が波長に比べてごく小さい時にはRayleigh散乱が起こる。太陽光が大气によって散乱された日中の青空がよい例である。一方、反射体と波長の大きさが同程度の場合にはMie散乱となり、太陽光が雲の中の水粒子によって散乱された青空に浮かぶ白い雲がよい例である。超音波検査時に正常肝で観察される、いわゆるspeckle patternは、ほぼ均一な送信超音波波長に比べはるかに小さな反射体が密集し

た肝で起きたRayleigh散乱波や反射波などの重畳により、モアレと呼ばれる干渉縞現象が起こるためと考えられていることなどが、平易に解説された。

教育講演2は「初歩から学ぶ医療被曝」であり、放射線に用いられる単位の解説がなされた。ベクレル(Bq)は放射線を出す能力、グレイ(Gy)は受けた放射線エネルギー、シーベルト(Sv)は受けた放射線の影響とされるが、何度教わってもあいまいになる初老期の参加者のために、Bqは料理を提供する能力、Gyは食べた食事、Svは食べた結果の贅肉、という明快な記憶手段を呈示された。「放射線は火と同じで、用心しないと火災を起こすことがある」ので、距離・時間・遮蔽を常に念頭に置くALARAの原則はとても重要、との指摘は会長講演と軌を一にするものであった。

通常の症例報告・新手法・臨床研究という観点から興味ある発表が続いた一般演題の後のシンポジウムでは、「各施設における超音波検査の現状と課題」を主題に、小児科領域における超音波検査の発展の方向性について討論が行われた。筆者はプライマリ・ケアの立場から、「総合超音波」の必要性を提唱した。すなわち、①超音波診断の評価が確立された小児疾患に対する診断手技の啓発と普及、②他科領域では一定の評価があり小児科では未普及の疾患に対する超音波検査の啓発(例えば、整形外科やスポーツ外科等の領域)、③従来視診等で総合的に診断されていた小外傷や異物混入等に対する、X線検査との補完(または置換)的応用、④疾患スクリーニングや保健相談等の保健分野への応用、の4領域をその方向性として示した。

この学術集会終了後、当研究会の監事・金川公夫氏と副理事長・河野達夫氏の労作「小児超音波診断のすべて」(メディカルビュー社)が発刊された。豊富な症例写真が収載されていることはもちろん、画像の説明はそれぞれの病態の理解に基づいたもので、解説も充実している。日常診療において超音波検査を有益的に活用するための情報が満載で、検査室で常に座右に置きたい1冊となっている。

山口県周南市は江戸時代、長州藩の支藩である徳山藩が置かれたところであり、明治維新への原動力となった人材を多く輩出した萩にも近い。吉田松陰や高杉晋作らの志士たちが育った長州の基盤には、関ヶ原の合戦に敗れた毛利家が、失敗を教訓に築き上げた国づくりがあり、江戸時代末期の識字率は欧米並みに高かったという。歴史家・磯田道史(静岡文化芸術大)は、維新前夜の長州藩が備えていた特性とパワーに着目して、この藩のことを「日本の熱源」と称した。その歴史にならって、日本小児超音波研究会にも、ALARAの原則に準拠した超音波検査の普及をはかることを起爆剤として、小児科診療における「小児科医ならではの超音波の世界」を拡げていくための一層の活動の充実を望みたい。

ジェネリック医薬品の普及は、 医療問題を解決するか？

札幌市医師会
白石中央病院

野田 泰嗣

日本の医療の最大の課題は、医療費の増加です。増加する医療費を賄うためには、現在の医療保険制度は限界にきていると言われております。そのため、社会保障制度や財政の持続可能性への懸念が、国民の将来に対する大きな不安定要因となっております。現在の医療水準を維持発展させるには、多額の費用を必要とします。少子高齢化時代を迎え、従来通りの医療の継続を維持しようとすれば、財源をどこに求めるかが問題となっております。

日本の医療は、先進国の中では最低の医療費で達成されており、総医療費は対国民総生産比で先進国中最低の水準にあるのです。

高齢化社会を迎え医療費の増加に歯止めがかからないこともあり、政府や自治体、健康保険組合などが主体となって、ジェネリック医薬品の利用促進を促しています。

実際に厚労省の発表によると、平成26年度の医療費は39兆9,556億円にのぼっており、前年度と比べて約7,000億円（1.8%）増えて、過去最高となりました。特に75歳以上の一人当たりの医療費は年間93.1万円で、75歳以下の一人当たりの年間医療費21.1万円の4倍以上になっております。現在75歳以上の医療費が全体に占める割合は、36.2%程度ですが、今後団塊の世代がこの年齢に入ってくると、医療費のさらなる増加は必至といえます。

医療費増加の現実を受けて、骨太の方針2015ではジェネリック医薬品の数量シェアを2017年には70%以上に、2020年末までのなるべく早い時期に80%にするという目標が発表されました。

医療費のうち医薬品に掛かる費用の薬剤費は約22%程度と言われております。そうすると、薬剤費は約8兆8,000億円になります。

もしも、日本でのジェネリック普及率が100%になり、薬価が二分の一になったとしても、削減できる医療費はおよそ4兆円に過ぎません。これは極めて極端な例であり、現実的には2兆円ほどの医療費削減が精一杯だと思います。40兆円近くある総医療費の前では、焼け石に水の状態です。

もともと巨額ですから、それでも貴重な医療費の削減であることに違いはありませんが、個人の負担が軽くなることだけを謳い、ジェネリック医薬品変更推進を行い、ジェネリックが医療費問題を解決するような活動はいかがなものかと思えます。

仙人にはなれないなあ。

札幌市医師会
独立行政法人国立病院機構北海道医療センター

菊地 誠志

年度末になると、その1年を振り返って評価をすることになります。医療機関の経営はどこも大変厳しい状況だと思います。予想外にすばらしい業績であったとか、概ね安定した経営であったとかは、いつか言ってみたい夢です。当院も北海道医療センターとして新たなスタートを切って6年になりましたが、いまだ、経営は低空飛行を続けています。

今年度は診療報酬の改定があり、その次には消費税の増税、そして、その次にはと、どうしても先々が気になるものです。そんな時、こんな言葉を見つけました。

「立乎不測而遊於無有」（莊子、応帝王篇）。「不測（ふそく）に立ちて無有（むう）に遊ぶ」と読みます。

玄侑宗久氏によると、「どう変化するか先の予測がつかない状態で、人がそれと気付かないあり方を遊ぶ」あるいは、「予測とはまさに人為であり、人を不自由にするものである。むしろ不測に立ち、何も予測せず無心でいることが一番強い」という解釈になります。さらに、「無有に遊ぶ」とは、未来はここにはないのだから、「ないという今を遊ぶ」ということで、それには、「明日できることは今日やらない」という強い信念が必要であると説いています。

わたしの場合、明日どころか明後日のことも気になって頑張れば、「無理（むり）に遊ぶ」こともできず、つつい睡眠不足（ふそく）になるといった体たらくです。

年度末になると、人の異動もあります。心残りや、期待通りでないことも、ままあります。

「不将不逆応而不蔵」（莊子、応帝王篇）。これも、玄侑宗久氏が著書で紹介しています。「将（おく）らず、逆（むか）えず、応じて而して蔵（おさ）めず」と読みます。「名残を惜しむことも、楽しみに期待することもせず、ただ、来たものに応じて、しかも記憶もしない」という、鏡のような境地を言うのだそうです。こうすると気持ちは安定するのですが、なにやら無彩色ののっぺりしたつまらない暮らしに思えます。

美味しいものは身体に悪い、おなじく魅力的な人生にストレスはつきものと覚悟を決めるしかありません。到底、仙人にはなれそうもありません。