

新春随想



酉年にちなんで

上川北部医師会 山下 孝典

48歳・年男

札幌市医師会 高橋 宏明

室蘭の鳥

室蘭市医師会 佐々木 智子

トリ? ヤギ?

函館市医師会 木村 伯子

あぶり餅

苫小牧市医師会 一ノ橋 英孝

年男所感

旭川医科大学医師会 上田 寛人

年男雑感

網走医師会 藤田 力

年女雑感

札幌市医師会 田中 真弓

Time goes by.

札幌市医師会 宮崎 広亀

上が新人類世代、下が団塊Jr世代

小樽市医師会 青柳 哲

日々の業務から次に思うこと

札幌市医師会 安藤 慎吾

還暦の雑感

札幌市医師会 伊藤 博史

日ハムの日本一に学ぶ

札幌市医師会 西岡 利泰

和歌山での思い出

札幌市医師会 杉原 暁美

ジャストゴルフ

札幌市医師会 土本 ケイ子

人は見かけが9割、ゴルフは道具が9割

恵庭市医師会 練合 泰明

短歌を始めてみました

羊蹄医師会 太田 桂一

あれから12年…

札幌市医師会 原田 研一

藻岩山・旭山縦走

江別医師会 亀井 富士人

稚内へ帰って

宗谷医師会 濱崎 公順

音楽鑑賞あれこれ

札幌市医師会 山本 和香子

Softlyとソフ友さん

江別医師会 野呂 三之

開院一年を迎えて

旭川市医師会 高宮 央

旅は楽し(私の諸国漫遊)

渡島医師会 西谷 貴行

旅番組紀行

羊蹄医師会 八木 克憲

消えた国境

札幌市医師会 三浦 俊祐

カナダの旅に学んだもの

札幌医科大学医師会 形浦 昭克

医学部人気に思うところ

札幌市医師会 齊藤 晋

酉年の思い

胆振西部医師会 上原 總一郎

近見視力不良……視力と視知覚(vision)

札幌市医師会 加藤 静恵

「頭痛」・「認知症」医療～パーソンセンタード(人中心)ケアへ

札幌市医師会 磯部 千明

喫茶・軽食 葦(あし)

札幌市医師会 明田 克之

診療雑感

滝川市医師会 二階堂 正直

今日、そして明日

三笠市医師会 内藤 昌明

診療室で思うこと

函館市医師会 中島 広美

憧れ

札幌市医師会 對馬 孝雄

玄関先にて

札幌市医師会 渡辺 一人

(順不同・敬称略)

酉年にちなんで



上川北部医師会
名寄市立総合病院

山下 孝典

日本3大地鶏の一つ、比内鶏の産地である秋田県大館市で昭和44年の酉年に生まれ、大学入学から北海道に居着いてしまい、酉年の平成17年度から名寄市立総合病院に勤めまして12年となります。今年年男ということで新春随想を仰せつかりました。

酉年で鶏を思い浮かべる方も多いかと思えます。病院勤務ですと生きている鶏に接する機会は少なく、鶏の時を告げる鳴き声で目覚めることもなく、専ら食品として鶏肉を食べるくらいです。さまざまな鶏料理がありますが、個人的には、焼き鳥に郷愁を感じてしまいます。

北海道に来て関連病院を回るうちに、鶏ではない「やきとり」にも触れる機会がありました。安価なブロイラーが出回るようになったのは1960年頃で、それ以前の鶏肉は高価で地域によっては豚肉の方が安価で使われています。また北海道では特産であるタマネギを使うことが多いようです。

全国7大ご当地やきとりのうち、北海道から選出された美唄では鶏肉（親鳥）+モツ数種+タマネギを塩コショウで味付けし、室蘭では豚肉+タマネギをタレで味付けして、それぞれ炭鉱や鉄鋼で働く人々に愛されてきました。

やきとり1本にもその地域の産業の栄枯盛衰の歴史が感じられます。炭鉱や鉄鋼もかつての活況にはありませんが、ご当地のやきとりが廃れずに根強い人気を誇っていることには感心させられます。やきとりに限らず、その地域ごとのさまざまな文化がこれからも守られていってほしいものです。

48歳・年男



札幌市医師会
恵佑会第2病院

高橋 宏明

2017年は酉年、0歳のときを含めると5回目の年男となります。これまで自分の干支や年男のことなど意識したこともありませんでしたが、今回、原稿執筆依頼を頂き「年男」という12年の区切りで世の中の動きと自分の人生を振り返ってみました。

1969年 人類初の月面着陸…誕生！

1981年 「窓際のトットちゃん」大ベストセラー
…ただひたすらに釧路の野山を走り回る日々

1993年 皇太子・雅子様のご成婚
…大学卒業・医師への第一歩

2005年 ドラえもんの声優が総替わり
…恵佑会入職後3年が経過し食道癌内視鏡治療へ邁進

こう考えてみると、あっという間に感じられます。もっと長い道のりを歩いてきたように感じていたがまだまだヒヨっ子ということでしょうか。

インターネットで調べてみたところ、十二支はかつて中国で農耕カレンダーとして使われていたそうで、10番目の酉は10月となり、実りの季節を表すとともに、実った果実から作った酒のことでもあるそうです（なるほど、それでワインが好きなのだと合点がいきました）。

次の年男の時は還暦です。また12年後に振返った時に十分な実りが得られるよう、良い具合に醸された12年であったと思いたいものです。それには、まず「健康」でしょうか。疲れが一日で取れないこの頃に、もう新品の体ではないのだと痛感します。

今年一年の会員皆様方のご健康とご活躍を祈念しつつ、年初のご挨拶とさせていただきます。

本会では、例年新年号に「新春随想」を企画し、年男・年女に当たられます会員諸氏より無作為に選定させていただき、執筆をご依頼申し上げております。

時節がら、ご多忙にもかかわらず、ご寄稿いただき感謝申し上げます。

北海道医師会会員数は、男性7,450名・女性928名の合計8,378名（12月8日現在）。そのうち酉年生まれの会員は別表のとおりです。

◇情報広報部◇

(名)

	男性	女性	合計
36歳	41	11	52
48歳	166	26	192
60歳	240	18	258
72歳	79	2	81
84歳	67	4	71
96歳	2	1	3
合計	595	62	657

室蘭の鳥



室蘭市医師会
市立室蘭総合病院

佐々木 智子

鳥が大好きだ。私が勤務する室蘭は工場夜景が有名だが、実は自然豊かで、200種類以上の野鳥が観察できる、バードウォッチャーとしてはたまらなくうれしい場所でもある。病院からも見える測量山は、アイヌの人たちが漁から帰る際の目印だった。野鳥にとってもこの山は目印であり、渡り鳥にとっては中継地、繁殖地でもある。

エゾセンニュウという鳥をご存知だろうか。室蘭で初めて出会ったお気に入りの鳥だ。フィリピンやニューギニアで越冬し、国内では北海道でしか繁殖しない夏鳥である。鳴き声の特徴的で、「トッピンカケタカ」と例えられるが、私にはもう「じょっぴん掛けたか？」としか聴こえない。毎年6月頃になると、病院からの帰り道、近くの林から「ジョッピンカケタカ」というけたたましい声が聞こえる。鳴き方にも差があり、「ジョ…ジョッピン…ジョッピン…」と繰り返し、なかなか「カケタカ」にたどり着けないもどかしい個体もいれば、「ジョッピンカケタカシラ？」と語尾が長い丁寧な個体もいる。鳴き声があれば大きいのに、姿はほとんど見せないという、警戒心が強いのか弱いのか分からない一面を持つ。

桜が咲く頃には、病院近くの林に棲むウグイスが「ホーホケキョ」と春の訪れを告げる。初めて室蘭赴任となった年には、あまりに規則的に繰り返し鳴くので、病院入口に新たに導入された音声センサーかと思った。通勤途中にあるナナカマドの木には、夜になると30羽を超えるハクセキレイが眠っている。室蘭駅前の広場にはタクシーの運転手からエサをもらおうと人馴れしたスズメの群れが待ち受けている。珍しい鳥も好きだが、私はこのスズメたちも大好きだ。ある時は空を見上げたまま、ある時は地面にいるヒナを見つけ、しゃがんだまま微動だにせず、という間抜けな姿を通りかかった病院の職員に見つかり、弁明に時間を要し、かつあまり理解してもらえないことが悩みである。

野鳥観察は診断学に通ずるところがある。珍しい鳥は特に、探そうと思わないと見つからないことが多い。その鳥の配色、好む場所、鳴き声などの知識、そして探し出そうとする忍耐力が必要だ。稀な疾患の場合には、その疾患の存在そのもの、そして疾患の所見を見つけ出せなければ診断すらできない。スズメのようにコモンな疾患を適切に診断すること、そしてエゾセンニュウも見つけ出すくらいの意気込みで稀な疾患も診断できるよう、今年も鋭意努力する所存である。

トリ？ ヤギ？



函館市医師会
独立行政法人国立病院機構函館病院

木村 伯子

新年おめでとうございます。

本年は年女に相当するそうですが、原稿のご依頼を受けた時に「アレ 私はヤギのはずでは？」と一瞬思いました。「何を馬鹿なことを」とお思いでしょうが、先生方はご自分の前世が何者だったのか想像されたことはございませんか？

そもそも十二支というものが何故できたのかは存じませんが、私は勝手に前世ではその動物だったか、その動物に何らかの意味で似ているのだろうと思っておりました。若い時には自分の干支が何であるのかはほとんど気にしたことがありませんでしたが、ここ2年ほどは私の前世はヤギだったに違いないという思いが強くなりました。残念ながらヤギは干支に入っていないので、羊でも良いようなものですが、羊はぼつちやりと可愛いすぎるような気がしますし、それよりも考え深そうな顔をしているヤギの方が自分に向いているように思われます。

私は自分でも不思議なほど草の匂いが好きで、夏の芝刈り後の庭や病院の構内、里山等を歩いていると、思わず前かがみになり顔を地面に近づけて草の匂いを嗅いでいる自分がいてびっくりします。そして、この草を食べられたらさぞかしおいしいだろうなとまるでヤギの気持ちになったりするのは。それなら、何故草の大好きな牛ではないのかですが、それには重要な意味があるのです。

ある時、某イタリア食材店が出しているレストランで出されたオリーブオイルをパンにつけて食べた瞬間、広い草原を吹き渡る緑の風を連想したのでした。それは衝撃的でした。それ以来、そのオリーブオイルにのみこみ、それを付けたパンが毎日の朝食になってしまいました。その後さまざまなオリーブオイルを試しましたが、他のものにはかすかに緑の風を感じるものはあっても、圧倒されるほどの香りのものはありませんでした。そのオリーブオイルはイタリアのシチリア産のものですが、シチリア島にいるヤギはこの香のする草が大好きに違いないと、私は行ったことの無いシチリア島のヤギのつもりでいるのです。聞くところによると私だけでなく、まとめて大量に購入する大ファンのお客がいるとのこと、内心やはり同類のヤギ族がいるらしいと心強く思っているのです。

今年もまた緑の風が吹き渡るオリーブオイルを食べ心身ともに健康に過ごしたいと思っておりま。先生方も良い一年をお過ごしください。

あぶり餅



苫小牧市医師会
植苗病院

一ノ橋 英 孝

北海道医師会会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。年男・年女の中から無作為に選出され、この文章を書いています。

私は京都府出身で、福井医科大学（現福井大学医学部）を卒業し、京都大学医学部の精神神経科に入局後、香川県や京都府で勤務し、平成21年北海道に came。京都の病院では精神科救急や簡易鑑定他司法精神医学も経験しました。北海道に住んでみて、まずは北海道の自然の雄大さに感動し、また、海鮮や野菜などの食べ物がおいしいと感じました。赤飯に甘納豆が入っているのには最初は慣れませんでした。北海道の夏は過ごしやすいですが短いのが寂しく、冬の寒さと雪の多さには驚き、車の運転も怖かったのを覚えています。今では北海道の気候にも慣れ、割と快適に過ごしています。

私は年に1回ぐらい家族と京都の実家に帰るのですが、帰った時には必ずと言ってよいほど「あぶり餅」という餅菓子を食へに行きます。あぶり餅とは京都市北区にある今宮神社の名物で、神社の参道を挟んで2件のお店が向かい合っています。餅を親指大にちぎり、きな粉をまぶし、それを竹串に刺し、店先の炭火であぶり、甘い白味噌をかけた餅菓子で、一人前で15本入っています。値段は一人前が500円だったと思います。あぶり餅の歴史は古く、一説では平安時代中期に一条天皇の子が疫病を患った時、疫除けの願いを込めて今宮神社に奉納されたのが始まりだといわれ、参拝した際には無病息災を祈り、あぶり餅を食べるのが風習となって今に至っているといわれているそうです。お店自体も風情があり、店先や店内で食べるとより一層京都らしさを感じられます。あぶり餅はテレビなどでも放映されたこともあるのでご存知の方もおられるかと思いますが、タクシーなどでも観光客の方も来られています。私の子どもも大好きで、2人前はペロッと食べます。ちなみに京都の嵯峨というところにもあぶり餅を食べられるお店があるようです。

京都へのご旅行の際には一度行かれてはいかがでしょうか。

年男所感



旭川医科大学医師会
旭川医科大学病院 産科婦人科

上 田 寛 人

私は昭和56年生まれの酉年で、干支が3週したところでございます。干支といっても年賀状の絵柄の一つくらいにしか考えたことがなく、年男の実感はありません。しかし、教授からのご指名により、勤務医部会若手医師専門委員会の委員を拝命することとなり、入会したばかりの北海道医師会から『新春随想』の原稿執筆依頼が届く事態となりました。何を書いたらよいものか見当もつきませんが、せっかくだのでこれまでの医師人生について考えてみたいと思います。

私が旭川医大を卒業したのは平成18年で、市中病院での研修を希望し、名寄市立総合病院で初期研修医となりました。短期間で所属が目まぐるしく変化するローテーション研修は何かと大変でしたが、研修医に任せていただける領域も多く、充実した2年間を過ごすことができました。医師3年目で旭川医大産婦人科に入局し、大学周産期チームの配属となりました。その時点では周産期が将来の専門となることは全く予期しておりませんでした。結果的に大学で経験した難症例や先輩の熱心な指導が、その後の人生に大きく影響することとなりました。関連病院への出向と国内留学を経て平成24年に大学へ戻ったときには医局が既に極度の人手不足となっており、幸か不幸か医師7年目から周産期チームの主力を務めさせていただくことができました。気付けば大学に戻って5年の年月が経過しようとしており、最初の大学勤務でお世話になった先輩方と近い年季になってまいりました。初回妊娠時に大変な経過をたどった妊婦さんが、2度目、3度目の妊娠で再び私の外来を受診してくれることが徐々に増えてきており、当院で生まれたお子さんの成長とお母さんの笑顔を見ることができなのが産科医としての日々の喜びであります。

医師となつてがむしゃらに走ってきた11年。周産期専門医や医学博士など目標としてきた資格は概ね取得することができました。今後は自分自身のキャリアだけでなく、道北地域における周産期医療体制の整備や、後輩の育成についても考える時間が増えてくるように思います。干支がもう一回りしたとき、自分がどんな産科医になっていて、道北の周産期医療がどのように変わっているのか、今はまだ全く想像が付きません。忙しい毎日の中で考えることを忘れそうになりつつある自分にとって、今回の執筆は良い機会となりました。このような場を与えていただいた北海道医師会の皆様に感謝申し上げます。

年男雑感



網走医師会
桂ヶ丘クリニック

藤田 力

新年明けましておめでとうございます。光陰矢の如しで、あっという間に不惑はおろか、50も過ぎ還暦です。そんな折、年男ということで原稿の要請を受けました。雑文ですが、新年所感に投稿させていただきます。

子どものころは視力検査でマサイ族並みに2.0が楽々見えたのですが、今では遠近・中近・近々とスライドやパソコン画面に合わせて眼鏡を替え、必要物品が増えてきました。出勤や学会出張の折に点検項目が多くなりましたが、ボケ防止と思っています。網走市桂町の坂は400mで、70mの勾配、これをノンストップで歩けなくなる日がすぐ来るはず。その日をできるだけ遅くするために、診療中にリハビリ指導と称して、ハーフスクワットやストレッチに勤しむ毎日です。

仕事は目の前のニーズに合わせてやってきたような気がします。脳外科診療では脳卒中予防の老年医療、ここ20年で激増した認知症とその予防、さらに気が付けば通院困難者の激増で在宅医療が必須となり、包括ケアの広さ深さにわくわくしつつ、なんとかせねばと気を引き締めています。

最近では年10名以上の認知症の方に免許証自主返納をしていただき、遠距離から運転して通院される方には地元への紹介を粘り強く行なっています。この3月から道路交通法もさらに厳しくなって、任務も重くなりそうです。

最後に個人的なことですが、東北で生まれ育ち、田畑山林製材の家業で、子どものころは遊びほうけておりました。オホーツクに居を構えてから子どものころの植物樹木への興味が再燃。最初の壁はトルコ桔梗でした。育苗期間は長く正月から一年の計のように開始、細部省略しますが、何とか10年がかりで簡略発芽・手抜き開花がコンスタントにできるようになりました。手の内を明かせば、JA販売の培土であるプラグエースとポットエースに頼り切っています。発芽はともかく開花作業が手抜きなので、いつかはこまめにしたいのですが、職業優先と戒め、第二の壁の「職場の敷地ののり面を雑草からハーブへ」に昨年からこっそりチャレンジしています。頑張っても「雑草は強い」ので、今はお手上げ状態。

大学では部活優先で楽しく学んだ6年、医局ではみっちり教育された10年余。ご指導頂きました先生方と患者さんのご期待に報いるためにも、健康で地域職業奉仕を長く続け頑張らねばと思う日々です。皆様のご健勝を祈念申し上げます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

年女雑感



札幌市医師会
あけぼの皮膚科

田中 真弓

皆様明けましておめでとうございます。年女として何か一筆を、とのご指名を受けました。でも、確か12年前にも当たったような…何も気の利いたことは書けないので、思いつくままに書かせていただきますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

さてこの12年間に変わったことと言えば、7年ほど前から子どもたちと3人暮らしになったことです。それまでとは違って、家ではのんびりと平和な時間が流れるようになりました。子どもたちもそれぞれマイペースに勉強した結果、現在息子は医大の5年生で、ただ今クリクラ（昔のポリクリのことだそうです）真っ最中です。彼から最新の知識を吸収するのは、私にとってとてもいい刺激になっています。娘の方は歯学部3年生で、歯の専門の実習も始まり、もうそろそろ彼女の勉強は構ってやれなくなりましたが、手先の器用さを活かして何とか自力で切り抜けて行ってほしいものです。

自分自身は約5年前に（今何かと話題の）乳癌になり、温存術・放射線治療を受け、現在ホルモン療法中です。それを始めとして、私の健康維持のためにたくさんの先生方にお世話になり、大変感謝しております。

思えば、私は随分回り道して医師になったので（もし、ご興味のある方は12年前の拙文をご覧下さいませ）、医師になるまで30年、なってから30年で、今年で合計60年となる訳です。年相応の成熟からは程遠い自分に反省しきりですが、たまたま久し振りに医大の卒業アルバムを出してきて見ましたら、懐かしい顔とともに当時の学長菊地浩吉先生のお言葉があり、「同級生に信頼される医師たれ」と書かれていました。私の診療所は本当に小さく、特別すごい機械等ありません。いわゆる昔ながらの町医者と言ったところですが、「優しい対応と易しい説明」をモットーに（恩師の教えの如く?）、「名医でなくても人の痛みが分かる医者、自分や家族が患者だったらかかりたい医者」を目指してやっており、お陰様で今年で開院23周年になります。同級生はじめ近隣の先生方や多くの皆様に支えていただき、なんとかやって来られました。やはり少し疲れ易くなったかな～とも思いますが、これからもコツコツ地道にやって行きたいと思っておりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

Time goes by.



札幌市医師会
内科・胃腸内科平岸台クリニック

宮崎 広 亀

ある多忙な秋の日の診療中に、道医師会から突如届いた北海道医報新年号「新春随想」の原稿依頼。何事かと依頼書の文面に目を通してみれば、「新年の年男・年女に当たられます会員各位の中より無作為に選ばせていただいた」そうで、選んだ側がわざわざ「無作為」というのだから、選んでいただいて光栄であるとか、名誉であると感じる必要は特になさそうだ。

年男として新年の抱負を求められたとて、普段の年と何ら変わることはない。北海道医報のバックナンバーを紐解いてみると、還暦を迎えての感想を述べている先生方が多い。筆者は11年前に37歳で現在の診療所を開業し、今年48歳を迎えることになる。まだ人生の節目を語る年齢ではないと思うが、開業から現在までの間に干支がほぼひとまわりしたのかと思えば感慨がなくもない。

思えば開業直前に習慣性膝蓋骨脱臼の手術を受け、満足に歩くこともできない状態でのスタートであった。考えていた以上に筋力回復に時間がかかったためである。道を歩いても高齢のご老人にすいすいと追い抜かれ、道路を横断するときには青信号の点滅に恐怖を感じたものだ。そのうちにであろうとか、治りにくかった術後の創部からMRSAの排菌があり、その治療のために足繁く病院に通院しながら診療を続けていた。担当医からは再入院を強く勧められたが、少なからぬ借金を抱えて開業してしまっただけで、スタートでいきなりつまづくことは生活の破綻を意味する。なんとか通院での治療をと食い下がるわがままな私の希望を汲み、最後まで根気強く面倒を見てくださった主治医の先生にはいくら感謝しても足りないと思っている。頼りなかった膝の調子もその後は年々回復し、現在では元気にテニスも楽しめるようになっている。成績はまだまだであるが、念願の大会出場も果たすことができた。健康でいられることはつくづくありがたい。

病气やけがで休診することは一度もなくここまでやってきた。気が付けば開院時にリースを開始した医療機器はほとんど入れ替わり、職員も、通院されている患者さんもめまぐるしく入れ替わっている。開院当時まだあどけなかつた息子はもう高校生になろうとしており、すっかり生意気盛り。時の流れの速さには今更ながら驚かされるばかりだ。思いがけない原稿依頼をきっかけに、ふとそんなことに気付かされた次第である。

上が新人類世代、 下が団塊Jr世代



小樽市医師会
青柳皮膚科医院

青柳 哲

われわれ1969年生まれば、今年48歳の年男だそうです。前は大学勤務の真っ只中で、ちょうど海外にいた時期でしたのでほとんど意識していませんでした。それからの12年間で、子どもたちが生まれ、大学を辞めて、開業してと公私ともにガラッと状況が変化しました。

さて、生まれ育ってきた時代の違いによる各世代の特徴がメディアなどで時々取り上げられます。よく知られているのは団塊の世代とか、最近ではゆとり世代とか。それによると私は、バブル世代の最後ら辺に該当するようです。

バブル世代とは、バブル景気の時に就職した1960年代後半生まれで、就職時の売手市場にて正規雇用率が高かった世代のことです。コミュニケーション能力が比較的高く、自分への高い評価を望む傾向がある一方、金銭感覚がバブル時代のままという耳が痛くなるような特徴が挙げられています。さまざまな文化の流行やファッションを生み出し、欧米文化への憧れが強い世代ともいわれています。

自分自身を振り返ってみると、確かに当たっている部分があります。小学生時にスーパーカーブームがあり、中学生になる頃はアイドルブームや、なめ猫などのツッパリが流行り、校内暴力の全盛期でした。高校に入ると、ユーロビートとディスコ、DCブランドが流行り、そして大学に入学する頃には、すっかりバブリー全盛な世の中でした。周りにはビーエムや小ベンツなどの外車が溢れ、アッシーやメッシーという流行語も生まれ、ビールよりもカクテル、お立ち台でパラパラを…。今と違って、ニッポンの未来は明るいついて感じて、お気楽な毎日を送っていたものです。

しかし、卒業する前にはバブルは崩壊し、その頃から、居酒屋やカラオケボックスなどが定番となりました。卒業した年には、阪神淡路大震災と地下鉄サリン事件が起こりました。こうしてみると、20年ほどの間に時代や流行の変化が次々と目まぐるしく起こり、それを社会に出るまでの感受性豊かな時期に経験したというのがバブル世代だと思います。

そのおかげで、この歳になった今でも、買い物ではプレミアムと付くものに弱いし、ついブランドを気にしてしまいます。年甲斐もなく、〇〇ブームが来ればそれに乗っかります。そして、大統領が誰であろうとアメリカには今も憧れています。やはり、私はバブル世代の特徴にピッタリ一致しているようです。

日々の業務から 次に思うこと



札幌市医師会
緑愛クリニック

安藤 慎吾

今回、年男に当たるとのことで、本欄へ寄稿のご依頼を受け、恐縮です。今年48歳になると気付かされ、多くを成し遂げていないことを思うと、歳を取るの早いものだと感じます。早いと言え、現在の勤務先に異動になって、3年が経過しました。外来や訪問診療を中心とする業務を着実にやることを心掛けながらの毎日でした。産業医業務では、自分の勉強のためと、労働衛生コンサルタント資格も取得しました。幅広い領域に関わることに、家庭医はいろいろつまみ食いがいいんだよ、と以前の上司だったある先生から励ましのように言っていたこともあります。

クリニックは小規模の職場のため、一人で動き回ること、何でも自分でできるような錯覚に陥りそうでしたが、一人ですべてを把握したり、業務を実施することは無理であり、職場のスタッフとの協力があってこそだと改めて実感するところです。

仕事というのは一見毎日同じことの繰り返しのような気持ちになることもありますが、やはりそうではなく、その時々的確な診断や対応、患者さんに応じた丁寧な説明が大切なのだと考えています。

また、クリニックという小さな組織ですが、運営にも、何らかの発展を展望したいものです。つい先日見たテレビ番組で、ある経営者がビジョンを共有できる人を採用したいといった話をしていました。同時に職場内のフラットな関係、つまり経営者や上司もそうでない職員も対等に議論ができるような環境づくりを目指しているそうです。フラットというのは、折しも先日10月に札幌市医師会の在宅医療研修会の講演にいらした福井県の紅谷医師が、自らの組織の紹介で用いた言葉でした。クリニックの業務で特に在宅、訪問診療に多く関わるようになり、多職種連携の必要性を強く意識するものの、実践には困難を感じる経験は少なからずありました。ここにもフラットな関係・組織など、何か改善のヒントがつかめないかとも思います。

さて、改めて新年を迎え、これまで同様、あまり計画性のないまま、診療等を通じていろいろな領域に興味を持ち、諸課題をこなしながら、何とかやっていくことになるのかと、どちらかという心配が尽きません。診療所勤務の一臨床医として、標準的なレベルを意識しつつ診療を続けられるよう、時に医師会、各科の諸先生方のご指導を頂ければ幸いです。

還暦の雑感



札幌市医師会
いとうひろし内科・糖尿病内科クリニック

伊藤 博史

明けましておめでとうございます。本年は酉年で、私は還暦ということでご指名をいただきましたので、寄稿させていただきました。

今年で60歳になるという実感がうまくつかめておりませんが、これをよい機会として、私の近況を書かせていただきます。

私は、旭川医科大学を昭和58年に卒業し、その後、当時の同第二内科に入局し、その年の秋から、今というところの初期研修として、市立釧路総合病院の内科にて二年半の間お世話になりました。大変多くの先生方、スタッフの方にお世話になり、なんとか医者らしくさせていただけました。その後、医局に戻り、糖尿病グループに加わらせていただきましたが、その当時は、とりあえず夕方5時になったら医局に集合し、ビールから始まる宴会がルーチンワークで、自分たち新人の役割は、先輩先生からのお説教をだまって聞くこと、でした。新人なりにいろいろ不満もありましたが、「役割」が明らかでしたので、案外過ぎやすかったことを記憶しております。一方で、その頃は、糖尿病グループとして研究対象としていた自然発症糖尿病チャイニーズハムスターと格闘する日々が続きました。自分の研究レベルは低いものですが、諸先輩のご指導の下でその研究成果を論文にでき、博士号取得に結びつけることができました。どんなちょっとしたことでも、自分なりに「こうかもしれない？」と考えて、それにまつわる事柄を調べ、実験や調査を組み立ててみるのが、楽しいことである、と自覚できるようになった初めての経験だったかもしれません。

その後、留学、大学医局での生活、関連病院での診療を経過し、大変遅ればせながら、縁があって、一昨年秋に現在の診療所を継承・開設させていただきました。開業後は、この年齢になって、初めてのことばかりを経験し続けておりますが、これまでの医者、医療者ばかりの生活範囲から、社会生活へと範囲が広がってきていることを感じており、一方では大いに戸惑いながら、これまでの医者オンリーの生活を見つめ直してもいる毎日です。

日ハムの日本一に学ぶ



札幌市医師会
勤医協札幌病院

西岡利泰

あけましておめでとうございます。簡単に自己紹介をします。東京出身、北海道大学2006年卒です。初期研修2年、内科勤務3年を経て、産婦人科医になりました。大学時代は登山をしていましたが、最近登る機会がめっきり減りました。3人（5歳、3歳、1歳）の子育てを8割方妻に依存しつつも、2割程度の育児を満喫しています。

新年の目標を立てるにあたり、昨年日本一に輝いた日本ハムファイターズのストラテジーを参考にしてみました。熱心なファンではないのですが…。

① 前後際断

リーグ優勝を決めた時、15連勝できた理由として栗山監督が挙げた言葉です。禅の言葉で、「過去も未来も断ち、今に意識を置く」ことを意味します。過去を悔やんだり未来を心配したりせず今に集中することが、ベストパフォーマンスにつながるということです。ご存知の通り、この15連勝から勢いがつき、リーグ優勝につながりました。ちなみに、2005年に37歳という最高齢で最多勝を獲得した阪神の下柳投手は、この言葉をグローブに刺繍しています。

今年は、外来も手術も「前後際断」で臨みます。が、意識してみると随分と過去の失敗や不安、周囲の評価を気にしていることに気付かされます。意外と難しいです。まだまだ修行が足りません。

② 本を読む

日ハム選手の寮では、朝食後10分間の読書タイムがあります。野球での成功→そのためにはいろんな考えを身につけることが大事→読書、ということで、元高校教師の木村教育ディレクターの発案です。

若手育成に定評のある日ハムにそのような秘密があったか、と思い、今年はさまざまな分野の本を読もうと考えています。ただし、医局本棚に並んだ一度も開かれていない医学書や雑誌達をどうするかは、課題のままです。

③ 目標を貼る

日ハムの選手はシーズン中2回、長期目標をロッカールームに貼り出します。このことで、目標達成への責任感が生まれます。なお、2016年現在箱根駅伝連覇中の青山学院大学の選手もやはり、目標を寮に貼り出します。2017年箱根駅伝3連覇できるでしょうか。

私も医局に目標を貼り出す、と言いたいところですが、残念ながらそこまで心が強くなく、パソコンの中に留まっています。医局に貼り出せる日は来るのでしょうか。

④ 楽しいことをやる

シーズン序盤に調子が上がらない大谷選手を見て、栗山監督は「野球が楽しそうじゃない」と感じ、楽しめるためにあえて困難な課題を与えたそうです。それが「リアル二刀流」であり、その後の躍進につながりました。

私にとって他人ができない困難な課題が「楽しいこと」になるかは甚だ疑問ですが、仕事の中に「楽しいこと」を見つけてチャレンジしていきたいと考えています。

当科ローテーション中の楽しそうじゃない初期研修医にどう対応するか、これもまた課題です。

⑤ おまけ

今年の日本産科婦人科学会学術講演会は、日ハムが日本一を決めた地「広島」が会場です。学会発表（ポスター発表ですが）も頑張ろうと思います。

以上、今年の目標を挙げました。今年のペナントレースの行方も気になりますが、自身の目標達成なるかも気になるところです。今年もよろしくお願ひ致します。



和歌山での思い出



札幌市医師会
手稲溪仁会病院

杉原 暁 美

今年で北海道に移住して12年目となります。来道した当初は数年後には内地に戻ると思っていたのですが、一年もせずに札幌に居を構え定住することとなりました。

北海道に移る前は和歌山で生活しており、そこで二人の子どもが生まれました。子どもたちは乳児期から自宅近くの保育園に通わせ、仕事はパートでしたが、すぐに復帰しました。子どもが一人の時は自転車で送迎していましたが、二人となるとそれは困難でした。というのも和歌山の保育園ではお昼寝布団は毎週持参しなければならず、二人の子どもを乗せて普段の保育グッズと一緒に布団を運ぶのは不可能でした。こちらの保育園ではバスタオルだけ用意すればよく、とても助かりました。また和歌山は古くからの城下町ということもあり、保育園周囲の道路は車一台が通るのがやっとの路幅しかなく、しかも脇には蓋のない広い側溝まであり、車での通園はとても緊張しました。北海道での最初の生活は苦小牧でしたので、道路の広さに感動したことを今でも覚えています。和歌山の狭い道路ではもし南海地震が来たら道路がふさがれ、子どもたちを迎えに行くのは困難だといつも考えていました。

子どもを車で送迎するようになってからは、子どもたちにチャイルドシートを装着するのに手を焼き、なかなかシートに座らない子どもたちといつも格闘していました。お迎えの時刻が保育園駐車場の裏に住むご夫婦の犬の散歩時間と重なり、何度も私が子どもたちと格闘する姿を目撃されていました。そんな姿を見かねてそのご夫婦が声をかけて下さり、子どもたちは犬と仲良く触れ合ってから大人しく帰宅することが多くなりました。

そして、登園最後の日に北海道に転居することを伝えたところ、なんとご夫婦の息子さんが元日本ハムの選手だったことから、息子さんの日ハムの野球帽子を餞別に頂きました。ただ、そのご夫婦のお名前をきちんと伺っていなかったのが、どの選手の物なのか分からないのが今でも気になっています。息子はその帽子をととても気に入り愛用しています。市販されている帽子は後ろにアジャスターが付いており、選手用はアジャスターがなく、後頭部のところにNPBの刺繍が入っていると息子から聞き、日ハムの帽子を被っている人を見かけると何気なくチェックしてしまいます。

子どもたちは小さかったこともあり和歌山での記

憶がほとんどなく、今ではすっかり道産子となりました。私自身は北海道を第二の故郷として、こちらでの生活をこれからも楽しむつもりです。



ジャストゴルフ



札幌市医師会
北ノ沢病院

土本 ケイ子

私は今年84歳になります。ゴルフを始めて54年目になります。近頃思うことは、ゴルフは息の長いスポーツだなあとということです。こんな年になってもまだまだゴルフを楽しめています（平成28年は108ラウンド）。競技ゴルフが好きでしたが、近頃はただラウンドするだけでも幸せであることに気付いたのです。自然の中で美しい空、心地よい風、そよぐ樹々、足もとの草、そして雨、寒ささえも素晴らしく心地よく、ましてや気の置けない友達と一緒にきたら、こんな幸せはありません。この新境地についてふと思い当たることもあり、私の本棚に50年以上も鎮座している蔵書「ダウン・ザ・フェアウェイ」の埃を払い、取り出してみました。これはゴルフを始めたとき、夫が私に買ってくれたものです。あの球聖と言われたボビー・ジョーンズの自叙伝です。するとやっぱりあったではありませんか。私が最近感じ始めた新境地と同じような記載が。

25歳にして全米オープン2回、全米アマ2回、全英オープンと、前人未踏の業績を残したボビー・ジョーンズが、その著書（近藤経一訳、1963年初版）の中で、「あのゴルフ、ただのゴルフがあんなに面白いものであるのに、またしても競技ゴルフに臨んでゆく自分は馬鹿げているのではないか」と表現されています。そして最後に、自分のトーナメント時代が過ぎてしまったとき、一つだけ予言できることは、「あのゴルフ、ただのゴルフを回っているであろう」と結んでいます。ゴルフを愛する皆さんに、競技ゴルフではないボビーの愛したゴルフがあることを、そしてこれがまた無情の幸せをもたらすものであることを示唆しています。

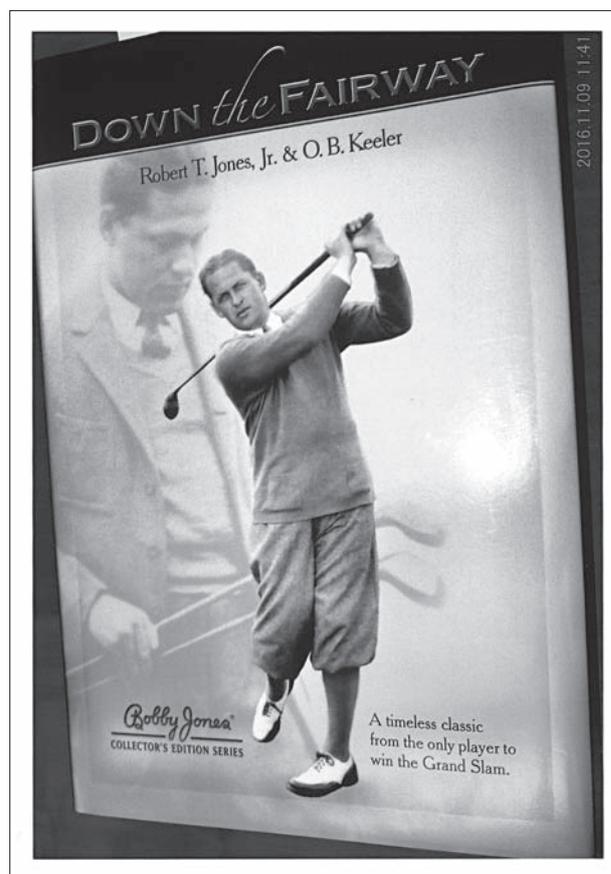
ところで私はボビーの最も愛したゴルフ「あのゴルフ、ただのゴルフ」と翻訳された言葉が、いったい原書ではどんな言葉で表現しているのだろうかとすごく気になりだしたのです。

近藤経一訳のあと、菊谷匡祐訳が1996年に「Down the Fairway」を出版していますが、その中では同一箇所を「ゴルフ—ふつうのゴルフ」と表現しています。近藤訳本に「原文は日本ゴルフ協会所蔵」との記載がありましたので、ぜひ閲覧に行き確かめたいと希望は膨らむばかりでした。

その後、後輩の日本ゴルフ協会委員のO嬢に調べてほしいと頼んでいましたら、インターネットショッピングで見たとの知らせがあり、さっそくAmazonで原書を購入いたしました。手にした原書

は、なんと表紙全面にBobby Jonesのフィニッシュの写真とサインが、がーんと載っているではありませんか。それを見たときの嬉しかったこと！最高でした！（近藤訳本は何故かかもめの写真でした）。そしてその私の求めていた原語はgolf-just golfだったのです。嬉しくて思わずウーと両手を挙げました。これこそふさわしい言葉ではありませんか。ボビー・ジョーンズが永遠に愛したゴルフはJust golfだったのです。私は今まさにこの美しく荘厳な言葉で表現されたジャストゴルフ（あえて邦訳はしません）を愛しているのです。

辞書を片手に、これからも「Down the Fairway」で楽しめることでしょう。



「ダウン・ザ・フェアウェイ」の原書

人は見かけが9割、 ゴルフは道具が9割



恵庭市医師会
恵み野内科循環器クリニック 練合泰明

還暦を迎えるにあたり、新春随想の執筆依頼が届きましたので、僭越ながら拙い文章に少々お付き合いください。

私は勤務医を経て恵み野に開業し、今年で22年を迎えます。医学部を卒業して30数年も経つと大学の同窓会誌が送られて来ないことになり、そろそろ医師としても人間としても終焉に向かいつつあることを実感しております。とはいえ、5年前から箸にも棒にもかからなかったゴルフを一から再開し、残り人生を楽しく有意義に過ごそうと気持ちを切り替えました。この間、心房細動に対するカテーテルアブレーションや未破裂脳動脈瘤の手術を受けましたが今のところ再発はなく、年の割には元気に過ごしております。

ところで、ゴルフをなさる皆さん、ボールを打つ時ボールのどこを狙って打ちますか？ 漠然とボールを打っていませんか？ ゴルフの指南書を見ても具体的に書かれているものは、私の知る限りありません。また、スウィングをする時どのような軌道をイメージして打ちますか？ そして、道具。どんな「かたち」のドライバー、アイアンを使っていますか？ それらをご自身に合っていますか？ ゴルフスウィングは下半身から始動し体を捻転させながらインサイドインに振る。そうは言っても、いまだにどうしてよいかさっぱり分かりません。「やさしい、曲がらない、飛ぶ」のうたい文句で飛びついたゴルフクラブは数知れず。私の憩いの場のロフトでは、今やゴルフショップを営めるほど多数のクラブが転がっております。要は、私の思った打ち方でうまく当たるクラブに出会うことが、ゴルフ上達への近道と考えるようになりました。『人は見かけが9割』という著書がありますが、私にとってゴルフは「道具が9割」です。今年こそは私にあった至極のクラブを見つけ、ベストスコアを更新したいと思えます。

短歌を始めてみました



羊蹄医師会
倶知安厚生病院 太田桂一

何か生涯できる趣味を持ちたいと常々思っていた。伝統的で文化的なものがいい。すぐに始められるものもいい。道具などが不要でないものもいい。

思いついたのが、「短歌」と「俳句」。世界最少文字数の文学である俳句にも惹かれたが、季語を覚えるのが大変そう。17文字ではかえって難しいかも。調べてみると、短歌の方が歴史的には古い。7世紀後半の「万葉集」に既に登場している。そして何より、鎌倉時代以来、皇室行事として歌会が行われている。明治7年には、国民も宮中の歌会に参加できるようになり、「歌会始の儀」は現在まで綿々と続いている。

目標が決まった。「歌会始の儀」に出よう。応募は毎年2万件ほど。選ばれる歌は10件。確率2千分の1だ。以前は「園遊会に招待されるような活動をする」という野望もあったが、現実的にはなかなか難しい。短歌こそ、皇居に招かれる最も近道ではないか。

やってみて 学んで更に やりなおし
何度やっても 上手くはいかぬ

来年お正月は皇居にいます（笑）。



神仙沼にて呻吟中

あれから12年…



札幌市医師会
東札幌メンタルクリニック 原田 研 一

数日デスク上に放置していた道医師会からの封書を「なんだっけ、これ?」と思って開けてみると、文頭に「酉年生まれ会員 各位」と書かれていた。あ〜、そういうことか、もうそんな時期か。4回目の年男となる私のところに北海道医報恒例、新年号「新春随想」の原稿執筆依頼がやってきたのであった。3回目の年男の時にも同様の依頼が来たので、12年ぶり2回目のことである。図らずも「新春随想リピーター」になってしまった。まずはさておき12年間、大禍なく過ごすことができたことを嬉しく思う。

さて12年前と現在とで医師としての一番大きな変化は、勤務医から開業医になったことである。東札幌の地に小さな精神科診療所を開設して丸7年になるろうとしている。約7年間、往く日も来る日も狭い診察室に籠りつきりになり、不動心ならぬ不動身であり続けた成果が、不意にビキッと首肩が固まったり、内臓脂肪を溜め込んだり、身体的ガタとして如実に現れている。そう言えば、白髪もちょっと増えたな。アンチエイジングとは無縁の加齢現象にされるがままの状態である。

「開業医は孤独だ」という言葉を先輩開業医から聞いたことがある。日々何十人もの患者さんとの会話を繰り返し、魂が幽体離脱して抜け殻状態となった身としては、私生活において必要以上に人と接する気になんかなれない。なので私の場合は「孤独だ」というより「孤独でいたい」と思うのが実情である。12年前に比して、生来の社交嫌い・人嫌いが輪をかけて強まったかもしれない。

当院開業とほぼ同時に発生・進行した事象が2つある。まず1つは第一子である娘の誕生（第一子で打ち止め）に伴う育児。40過ぎての初めての子ども、そして女の子ということで、可愛くてしかたない。ちょうど1歳の誕生日を迎えたその日から保育施設に預け始めたのだが、朝の診療前に娘を送って、夕方診療終了後に娘を迎えに行くという生活が開業とほぼ同時に始まった。オムツ、着替え、昼寝用布団を抱えながら通勤し、甲斐甲斐しく娘の世話をする自分。父性というより予想外の母性の発露。おそらく当時の私は血中プロラクチン濃度が上がっていたことであろう。そして現在、娘は小学1年生であるが、あろうことか送迎が必要な学校に通うことになってしまった。ということで、診療前後の送迎がいまだに続いており、今現在で送迎生活7年目を迎

えている（最低あと5年は続く…）。

開業とほぼ同時期に始まったことのもう1つは、北大ボクシング部の監督業。先代監督（私の1コ上の先輩）が急逝したため、札幌在住のOBということで私が監督という肩書を頂くこととなって、間もなく丸6年になる。仕事と育児の間隙を縫っての監督業なので、北大体育館にまで出向いて学生の定例練習に顔を出せるのはせいぜい月に1回程度だが、実技指導したり、大会の際には選手のセコンドに付いたり。その他に関係機関との連絡調整、各種手続きなどけっこう手間がかかって面倒である。ただ若々しい学生たちと接する機会というのは、思いのほかいい刺激となる。実技指導しているうちに気持ちが高ぶり、よせばいいのに学生とスパーリングをやったりなんかしてしまうこともある。「1ラウンドだけならまだ俺の方が強い」と日々うそぶいているが、どうやっても体力的に2ラウンドはもたない。とはいえ、普段あまり味わえない攻撃心、警戒心、恐怖心などによりノルアドレナリンをはじめとする脳内モノアミンが一斉に放出されていることであろう。それもまた血中プロラクチン濃度が上昇し、男性性を忘れかけていた中年おやじの脳みそにとっては良きスパイスとなっていよう。

最後に、12年前の新春随想でも趣味のオートバイに跨った写真を載せていただいたので、今回も同様にオートバイの写真を載せてもらいたい（12年前と同じオートバイです）。しかし最近なかなか乗る機会がないので、自分が写った写真がない。ということで、娘がドヤ顔でバイクに跨った写真を掲載していただけたら幸いである。

それではまた12年後の還暦の時に…。



藻岩山・旭山縦走



江別医師会
友愛記念病院

亀井 富士人

藻岩山・旭山縦走を始めて8年になります。

サイクリング・ロードや大きな公園がいくつかあった厚別から山鼻に転居し、通勤距離が片道21kmと長くなり、通勤前の朝の散歩が難しくなりました。幸い、山鼻地区の自宅は藻岩山の山裾にあり、登山口まで1時間も歩けばたどり着けます。そこで運動不足の解消を目的に、リュックを背負って藻岩山と旭山を結ぶ手軽な約12kmの縦走登山を続けています。66kgあった体重が62kgに減り、体力の向上とともに活力の維持にも大いに貢献しています。

藻岩山は、標高531mの低い山ですが、展望台から見える360度のパノラマは、整然と並ぶ高層コンクリート群を中心とした石狩平野に広がる200万都市と、それを取り囲むように藻岩山から円山へと続く原始林の緑、遠景は、北に日本海と増毛山地、北東方向にピンネシリ山・美唄山、その東側には大雪山系の旭岳とトムラウシ山が見え、紺碧の空と白い雲が広がります。時候による眺望の変化もあり、雄大な姿に飽きることがありません。マンション群から登山道に踏み入ると、クマゲラの木をつつく音、ヒヨドリ・キジバト・ウグイスのさえずりが聞こえ、夏には梢からエゾハルゼミの鳴き声が響き渡ります。時には、木々の間をエゾリスが走り回り、エゾモモンガが飛翔する場面やエゾタヌキに遭遇することもありました。ニリンソウ・クサフジなどの草花が登山道沿いに咲き、それらの蜜を求めてクマバチ・キアゲハが飛び交います。田舎にいるかのようでリラックスし、ついつい時間を忘れ、星明かりのない晩秋の日暮れに、札幌の美しい夜景の薄明かりを道標にして下山したこともありました。

近年は、札幌に来る海外の方が増え、藻岩山・旭山でも見かけることは珍しくなく、そんな方々とちょっとした会話をするのも、ささやかな楽しみです。ある晴れた休日の展望台で混み合っているにもかかわらず、ぼっかりと空いた所があるので見てみると、若いドイツ人の夫婦が密着して会話を楽しんでいます。皆が遠慮をして離れていたのですが、なかなかドイツ語話者と遭遇できないので、少しお邪魔かと臆しながらも、思い切って話しかけると、奥様がにこやかに応対してくれました。少し怪訝な様子の男性ともなんとか会話をすることができ、ライプツィヒから来た北大の研究者だと聞くことができました。イタリア人の知人女性によると、ヨーロッパでは密着して会話をすることなどは珍しくなく普通

の光景のようで、生活習慣の違いを実感しました。また、ある曇りの日には展望台に2台の自転車があり、登ってきたのは誰だろうと、周りで話題になっていましたが、気に留めず下山しました。その山道で先ほどの2台の自転車に乗ったアメリカ人高校生が後ろから来て、道を尋ねてきました。山頂まで自転車で登って来たことも然ることながら、崖から落ちそうになって急ブレーキをかけ、狭い登山道を駆け降りていく彼らの様を見て、ただただ、無謀さに恐れ入るばかりでした。

藻岩山では6年前、熊の目撃情報が例年より多く、万全の対策を取って登っていましたが、今は年1～2回に減り、落ち着きを取り戻しています。その6年前の熊騒動直前に、登山道で珍しい国蝶オオムラサキを多数見かけました。青紫の美しい翅を今一度見たいと思っていますが、残念なことに叶いません。藻岩山においても、昆虫や鳥の数が年々減少しているように感じられます。われわれ人間が気付かない何らかの変化に自然は敏感に反応しているのかもしれない。



藻岩山山頂から、もーりすカー乗り場を展望

稚内へ帰って



宗谷医師会
稚内複心会病院

濱 崎 公 順

私は昭和32年12月稚内生まれ、本年末で還暦となります。高校時代から実家を離れ、京都府立医科大学卒業。あちこちの病院勤務を経て、最後は17年間京都第一赤十字病院に勤務、脳神経外科部長で退職し、稚内へ戻りました。私は実家へはほとんど帰っておりませんでした。東京在住の兄（長男）が時々様子を見に帰っていて、父の病状が進んでいるとの連絡があり、子どもたちは当時既に成人していたので、平成21年末、36年ぶりに単身で両親の暮す実家へ帰り、現在の病院に勤務することになりました。もともと高知県出身の両親ですが、もう暑い所で暮らすのは嫌だと兄宅への二世帯同居は拒否していました。銀行勤めの兄よりも医師である私の方が転職し易く、医療過疎地でもあり歓迎されて赴任致しました。2年後に父を見送り、現在は残された母と老犬と暮らしております。母は歳なりに身体機能・認知機能低下、聴力視力も弱くなり、怒鳴らないと話も通じず、一緒に暮らしていると結構ストレスが溜まります。

犬の散歩は、最初は父が、父が動けなくなっからは母が担当しておりましたが、その母も一人では外出もできなくなり、この4年間は私が散歩当番。朝は5時前起床で散歩、家に帰って犬の足とお尻シャワー、朝食後出勤が7時過ぎになります。休日は朝・夕の二回、平日勤務日は朝だけ。夏は朝3時ごろから明るくなりますが、冬はまだ真っ暗中。犬との散歩でなかなか普通に生活しては見られない光景を目にすることができます。夜行性のエゾシカ・キタキツネが住宅地に出没、春・秋はちょうど夜明け前から日の出の時間、冬の海には気嵐、散歩道から空気が澄んでいるとサハリンも見えます。春から夏はマダニが多く、散歩の後はダニチェックして確実に殺すためにアルコール漬けにしています。ほとんどは吸血前に処分しますが、時々チェックを逃れたダニが吸血して、大きく膨れて喰い付いています。喰い付いたダニをジュエラーピンセットで取り除くのももう手慣れたものです（口部を捕まえて一回転させると簡単に外れます）。

以前は稚内市内に市立病院の他開業医院・病院も割とたくさんありましたが、現在は医療過疎地域です。宗谷管内の脳神経外科専門医は当院院長と私の2名だけ、市内および郡部の脳卒中・頭部外傷患者はほとんど当院へ救急搬送されてきます。高齢化地域であり、ほかに基礎疾患を持った方も多く、以前

の病院なら医師数200人以上で（宗谷地方全域より多い）他科対診も簡単でしたが、現在はよっぽどのが無い限りは他科領域でも自分で診断治療しないと仕事ならず、長年総合病院で経験してきた他科領域の知識が役に立っております。手術も助手無し一人で行なうことがほとんどで、場合によっては麻酔を頼んでいる暇も無く、全身麻酔も自分でかけて手術を行います（麻酔科も稚内には常勤医がおらず、市立稚内病院へ派遣の麻酔医をお願いします）。悪性腫瘍は放射線治療ができないので、必ず都市部の他院紹介、また急がない良性腫瘍の手術は希望があれば札幌や旭川の病院へ紹介することが多くなりました。外来担当が週に4日、急性期病棟入院患者30～40名を一人で担当しており、臨時手術するとしたら一刻も待てない外傷患者以外は外来が終わった後の時間外になります。

休日は当直医に完全お任せで、自宅で掃除・洗濯・料理当番、ピアノの練習、母を連れての買い物、庭の手入れと平日以上に忙しくしております。京都のマンション生活ではデジタルピアノ＋ヘッドフォンで、それでも鍵盤をたたく音が近所迷惑になると妻に叱られていましたが、稚内では調律不要なのでやはりデジタルピアノですが、夜でもヘッドフォンは不要。料理は元々好きで、食品衛生が主な調理師試験問題は医学部学生には簡単で、学生時代に免許を取ろうかとも考えましたが、調理師学校に通わなければ実務経験2年以上必要との条件あり、それほど暇はなくあきらめました。調理は科学です、同じ材料を使っても切り方・火の使い方次第で全く違うものになります。基本的調理技術を修得していれば料理レシピは不要、京都では本場の和食・留学先のパリでは本場のフランス料理、と実際に食べることで目標とする味を覚え、現地の食材を使って再現するのを勉強法としてきました。今はネットで何でも仕入れられますし、地元の豊かな海産物・エゾシカ等食材豊富で楽しい週末料理当番です。

音楽鑑賞あれこれ



札幌市医師会
社会医療法人孝仁会 北海道大野記念病院

山本 和香子

音楽鑑賞や楽器演奏を楽しむ先生方は多くいらっしゃるかと存じます。

子どもの頃はピアノを習っておりました。レコード・カセットテープで練習中の曲を中心に聴いていたと思います。たまにコンサートに連れて行かれましたが、その良さは分からずに寝ていました。

小中高校の間は音楽の授業があったり、学校祭でコピーバンドの演奏があったり、音楽は身近な存在でした。

中学高学年～高校生のときには洋楽に詳しくなりたいと思い、FMラジオにかじりつき、FM関連の雑誌を読み、カセットテープにFM放送を録音して何回も聴いておりました。エアチェックという言葉はもう用いられなくなりました。

やがてレコードに代わり、CDが普及しはじめました。大学に入ると、下宿の近くにレンタルCD店がありまして利用しておりました。

現在ではオンラインで曲を購入できるようになったり、さまざまな音楽鑑賞サービスが提供されるようになりました。私は有料の音楽聴き放題アプリを利用して音楽を楽しんでいます。クラシック、フュージョン、洋楽、歌謡曲、ジャズ、イーजीリスニングなどジャンルは幅広く、その時の気分にあった曲が見つかります。ただ、曲順で起承転結が表現されているレコード、CDも捨てがたいと思います。

生演奏は演奏者がプロでもアマチュアでも楽しめると思います。思い出に残っているのは2010年に札幌で開催されたShakatakのライブです。Shakatakはイギリスのフュージョンバンドで、“Night Birds”などの曲で知られています。Shakatakをご存じない方でも、テレビやラジオのBGMで耳にしているかもしれません。

Softlyとソフ友さん



江別医師会
野幌病院

野呂 三之

最近気になっているシンガーソングライターユニットをご紹介します。Softlyです。平成28年2月にメジャーデビューした19歳の2人（ボーカルMUTSUKI、ギターHARUKA）で、2年前に結成されています。苫小牧の高校2年の時に知人の紹介でTwitterで知り合い、カラオケボックスで意気投合、路上ライブ、YouTubeなどで活動し、NHK教育「スクールライブショー」のバンドバトルに応募し100バンド以上の中から選ばれて出場。これで注目され、平成27年4月に初ミニアルバム、9月セカンドアルバム発売。ラジオ（FMノースウェーブ毎週火曜21時）にもレギュラーで活躍しています。

2人の作る曲はアラ還の私が聞いても違和感なく、何かしら懐かしい感じのサウンドです。平成28年7月にはりボンナポリンのCM曲も出し、Join Alive出演、8月はペニーレーン24でワンマンライブ、9月にはメジャーファーストアルバム発表。10月からはUHBで「NUDEな音楽」という番組のナレーションも担当しています。

私なぜこのようにファンになってしまったか？と考えますと、2月の健康スポーツ医研修のあとに、札幌パセオでのミニライブ&サイン会（握手）に参加してしまったことがかなり影響しているように思われます。生の演奏、歌、そしてサインと握手（スキンシップは大切です）。

Softlyの名前の由来については二人の雰囲気から、ふんわり、ふわふわ、という意味のこと、を辞書から引用したようです。YUIやaikoの影響はありますが、歌詞はなかなか癒しと前向きにしてくれる内容で共感できます。（いろいろなことが多い時代ではありますが）、若い人の音楽シーンに関心を持つきっかけになっています。

ライブ会場では、中高生に混じり私と同じくらいの年代のファンも来ているようです。ソフ友と呼ばれている始めからのファンは常に前にいて、場を盛り上げています。二人のMCも漫才のようで、楽しめますし、ファン年齢層が広いので和気あいあいな雰囲気です。

仕事で困った時など、気分が落ち込んでいる時、Softlyの曲はきっと心に響きます。皆様も機会がありましたらぜひ聴いてみてください。よろしくお願ひします（いわゆるアイドルではありませんのでご了承ください）。

今年が会員の皆様にとって良い一年でありますように。

開院一年を迎えて



旭川市医師会
たかみや眼科

高宮 央

平成7年に旭川医科大学を卒業後、同大学眼科学講座に入局させていただき、それから20年間、現旭川医科大学学長である吉田晃敏教授のもと、眼科学についてのノウハウを教えていただきました。また、2005年から2年間、米国ハーバード大学、スケペンス眼研究所に留学をさせていただき、当時最先端であった網膜移植、網膜再生の研究にも携わらせていただきました。今振り返ってみますと、本当に充実した20年間を旭川医大眼科で過ごさせていただいたとありがたく思っています。

2015年11月に旭川市の神楽という場所で眼科開業をさせていただき、先日、開院一年目を無事に迎えることができました。開業するにあたり、多くの先生方に温かいご助言やご支援を賜りまして、この上もないありがたさを感じておりますとともに、この一年を過ごすことができましたのも、多くの先生方の支えがあったからこそ大変ありがたく思っております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

現在当院は、開院当初の立ち上げの厳しい時期から今日まで力を合わせて頑張ってきた7名に、昨年の春から視能訓練士が1名加わり、8名のスタッフで日々の診療を行っております。外来では、一般の眼科疾患に加えて、大学病院の外来で専門としておりました加齢黄斑変性などの黄斑部疾患に対しても積極的に治療に取り組んでおります。また、水曜の午後と隔週で金曜の午後に白内障を中心に、眼瞼下垂や内反症、涙道チューブ挿入などの日帰り手術を行っています。しかし、大学病院在職時とは異なり、当院で行えることは限られておりますため、旭川医大病院の先生方をはじめとして、多くの先生方に難しい疾患の患者さんをご紹介させていただいて



おります。これからも、病診の連携を保たせていただき多くの先生方の助けをいただきながら、この地域の眼科診療にあたって参りたいと思っています。まだまだ不慣れなことが多く分からないことばかりで、ご迷惑をおかけすることが多々あるかと存じますが、これからもご指導、ご鞭撻をいただきましたら幸いに存じます。今後とも、何卒よろしく願い申し上げます。

旅は楽し (私の諸国漫遊)



渡島医師会
にしや整形外科クリニック 西谷 貴行

あまり趣味のない小生ではありますが、年1回海外旅行をすることを楽しみにしております。主にアメリカ、ヨーロッパなどを旅することが多いのですが、今回はスペインのバルセロナに行きました。バルセロナは見所も多く、特にアントニオガウディが設計した「サグラダファミリア」など、彼が設計した建築物が有名です。なお、サグラダファミリアは2026年完成と発表されましたが、ガイドさんの話だと完成はいつになるか分からないとのことでした。

バルセロナは食事もおいしく、食べるとおなかも満足して、飲み物込みでも2,000円で十分楽しめます。ちなみにスペイン人は1日5食で、夕食は夜の10時ごろだそうです。そのためか、街ではメタボ体型の人をよく見掛けました。

今回、もう1つ楽しみにしていたのがサッカーで、FCバルセロナVSアトレティコマドリードの試合でした。FCバルセロナはご存知かと思われるのですが、メッシ、ネイマール、スアレスなどスーパースターが多く在籍し、ヨーロッパの強豪チームとして知られています。試合開始は夜の10時で日本では考えられないことですが、スペインでは珍しくないようです。結果は1対1の引き分けでしたが、十分楽しめました。

いつも旅をして思うのは、日本の良さの再発見です。ホテルやレストランでも、諸外国と比べると日本のおもてなしの精神は世界でもトップクラスだと思います。そう思っても懲りずに来年はどこに行くか考える自分がいます。

旅番組紀行



羊蹄医師会
しりべし耳鼻咽喉科

八木 克 憲

娘から海外旅行に行きたいと言われ、少し思いを巡らせた。40年以上前の学生時代には海外旅行に行ったことはあるが、その後は確かに新婚旅行も含めてすべて国内のみだった。昔から旅行番組が好きで、毎週日曜日の午前には放送されていた「兼高かおる世界の旅」が楽しみだった。パンアメリカン航空のボーイングが映し出されて、『八十日間世界一周』のテーマ音楽が流れる。いろいろな場所や国々は非常に魅力的だった。子どもの頃は毎日毎日近所遊びの繰り返しで、海外なんかは非現実的で夢のまた夢だった。ネットで「兼高かおる世界の旅」を調べてみたら、30年間放送されて1990年に終了したとのこと。現在はスカパーで再放送しているらしい。少し興味が出てきたので後日詳細を調べてみたい。

そんな影響もあり、大学時代の夏休みにスペイン・ポルトガルを1ヵ月間、バックパックを背負って歩いた（写真：スペイン、アルハンブラ）。当時は「地球の歩き方」など日本の旅行本はなく、唯一あったのは「欧州1日3600円の旅？」という翻訳本だった。本に書いてあった民宿や学生寮など、どこに行っても外国人だけだった。公園で野宿もした。英語は話せなかったが、スペイン・ポルトガルは英語があまり通じず、相手の顔を見ながらのジェスチャーでほぼOKだった。

開業して時間的に余裕が出てきたので、テレビの旅番組を見るようになった。国内の旅番組もとても多くなったが、見るのはBSの海外もの。現在も放送されている「世界ふれあい街歩き」（NHK）はなかなかいい。「大人のヨーロッパ旅行」も良かったが、いつの間にか終了してしまった。その後もいろいろな海外旅番組が放送されている。「世界遺産」「世界水紀行」「世界各街停車の旅」「世界一周魅惑の鉄道紀行」「世界の船旅」「トラベリックス世界体感旅行」「地球絶景紀行」「地球バス紀行」「欧州列車旅行」「ホテルの窓から」などなど。そんな番組の中、「ヨーロッパ裏路地紀行」はとても良かった。10ccの「I'm Not In Love」の音楽が、斉藤由貴さんの語り「花の都、水の都、霧の都、四季の色合いにそまる……華やかな表通りの一歩向こうに街の素顔が待っている」に乗せて流れてくる。哀愁に充ちていた。大変残念だったが、こちらもいつの間にか終わってしまった。

そんなこんなで、情勢が不安定になる前に、ウィーン（オーストリア）とブタペスト（ハンガリー）

を家族で旅行した。両都市ともいろんな人種が入り混じっていて差別もあまりなく、とても美しい街並みで、家族旅行には非常にいいところだった。

昔のように、一人でぶらぶら当てもなく歩き、公園で野宿などはもうできない年齢になってしまった。安全だったヨーロッパも、今は難民問題を抱え、テロ活動、また邦人留学生が事件に巻き込まれたり、いい状況ではなくなったようだ。いつかまた、知らない地域をぶらぶらと呑気な一人旅をしてみたいと思う。

これから先、ヨーロッパのみならず、他の地域すべてが安全に平和になってくれたら、と願っている。



消えた国境



札幌市医師会
三浦俊祐・貴子皮膚科

三浦俊祐

初めて陸路で国境を越えたのは1987年のことだった。ちょうど30年前、30歳の年。新婚旅行を兼ねて出席した、当時の西ベルリンでの国際皮膚科学会の折である。成田からフランクフルトまではルフトハンザ機だが、当時は東ドイツの上空を西ドイツ機が飛ぶことはできず、西ベルリンまでは英国航空機に乗り換えて移動した。

ホテルからベルリンの壁までは近く、歩いて見に行った。壁のこちら側は全面、落書きだらけだったのが印象的で、壁の向こうの世界のことは想像することもできなかった。

数日後、学会の合間を利用して、東ベルリンへの半日ツアーに参加した。チェックポイント・チャーリーと言われていた検問所を通るのは重苦しい経験だった。観光バスが東側に入った所で止められて、機関銃を抱えた国境警備兵が乗り込み、パスポートを入念にチェックする。彼らが降りてからも訳が分からないまま、延々とバスの中で待たされ、1時間位は経ったと思う。やっと通されて、美術館に向かったが、車中からの景色は古い石造りか、打ちっ放しのコンクリートの建物ばかりで、モノクロの世界に入り込んだようだった。壁の近くにとんでもなく巨大な建物があつたが、ソ連大使館だと聞いた。東西ドイツの国境線上にブランデンブルク門があり、通り抜けはできないが、上の方はどちらの国からでも見える。門の頂に飾られた像は東を向いているので、写真に撮りたかったが、もちろん許されることではなかった。

それからわずか2年後、1989年11月9日の夜に壁は壊れた。東ドイツの政治局員シャボフスキーが記者会見で発表用資料の解釈を誤り、「国民は今すぐに国境検問所を通過して出国できる」という大失言(もし故意ならノーベル平和賞を与えるべきだったと思うが、実際には統一後のドイツ政府に逮捕された)で、多くの東ベルリン市民が壁に殺到し、警備兵は発砲できなくなり、深夜までにすべての検問所は開放され、さらに壁が壊され始めた。当時、私と妻はアメリカ留学中だったが、TVのニュースで壁の上に多くの人たちが座り、所々で壁が壊されているさまを啞然としながら視ていた。そして、また必ずベルリンに行こうと思った。

2007年に20年ぶりにドイツを訪ねた。西でも東でもないベルリンで、ブランデンブルク門を旧西ベルリン側から歩いてくぐり、振り返って門の正面から

の写真を撮った。旧西側よりは活気がなく、土産物を扱う屋台の一番の売り物は旧東ドイツ兵の制帽だったが、少なくとも街と人々はもうモノクロではなかった。カフェテリアでビールを飲んでいたら、隣のテーブルのオランダ人のお年寄りが話し掛けてきたので、前回訪問した時の暗かった思い出を話していたら、周りのドイツ人たちが黙ってしまったので、人生最大の失言の一つだったと反省している。滞在中に旧東ベルリン側にオペラを観に行つた。軽妙なはずの「フィガロの結婚」だったが、場面を現代に置き換えて、しかも客席から笑い声一つ上がらない演出で疲れてしまった。幕間におやつを食べようと思ったが、売店にあつたのは巨大なプレッツェルだけだった。ホテルまでは歩いて行ける距離だったが、時間が遅かつたのでタクシーに乗つた。若い運転手は返事もせず、凄いスピードで走り出した。ただ、到着した時に少しチップを渡したら、期待していなかったのか、予想より多い額だったのか、狙撃兵のような目付きだった若者が、にっこり笑つて「ダンケシェーン」と言つた。

その後、さらに10年、特に欧米の先進国では壁は息を吹き返そうとしているかに見える。多くは自国民を出さないためではなく、他国民を入れないための壁だ。皮肉にも壁が壊れてから27年後の同じ日に、メキシコとの国境に物理的な壁を作ると言い続けた男が、アメリカ大統領選挙で勝利宣言をした。

結局の所、世界中のほとんどの人々、あるいはその祖先は生まれた土地でうまくいかず、移動していった「難民」なのである。新たな年を迎えて、壁が無くなるのが正しいことなのだと、誰もが思える方向に世界が動いていってほしいと願っている。



カナダの旅に学んだもの



札幌医科大学医師会

形 浦 昭 克

1983年、寒さの厳しい1月29日から2月7日の10日間、アルバータ州との医学交流のため、今は亡き当時の和田武雄学長とともに訪れたのであった。指名された私にとり、緊張と光栄で胸が高鳴り、機上からロッキー山脈山中のバンフおよびジャスパー国立公園を眺め、エドモントンに到着した。

翌日早朝に、先生に連れられてのプロテスタント教会は、生まれて初めての私にとり、荘厳な中に身の引き締まる思いであったことを思い起こすのであった。先生は多くのアルバータ州の人たちと歓談し、将来への夢を語る姿は実に素晴らしく、私にとっても有意義な時であり、多くのことを学んだ。カナダでの多くの医療施設見学の中、とりわけ癌関連の研究施設や病院について触れることにする。

まず、エドモントン市クロス癌研究所を見学することになり、先生は若い研究者や医師とともに予定が過ぎても、癌研究について精力的に議論され、その都度私自身にも刺激を与えてくれたのであった。先生はその外来で看護師、コメディカルスタッフおよび患者さんとの会話を持たれ、積極的にその内容にも触れられ、いわゆる医療における説明と同意であり、インフォームド・コンセントを実践されておられた。私はこれまで、忙しい臨床の中で、多くの患者さんに対し、あまり説明の時間を持たない診療体制に考えさせられた。

次いでカルガリー大学を訪れるに、都心から少し離れたところに羨ましいばかりの広大なキャンパスがあり、いくつもの高層建築が並んでいた。和田先生は医学部長と会われ、続いて積極的に癌研究所を見学し、ここでも多くの研究者と研究の内容についてその課題を徹底的に討論される姿は、まさしくたくましく映った。私共の知りたかった頭頸部癌について討論できたのは、大きな喜びであったことを覚えている。トム・ベイカー癌センターおよびフットヒル病院を訪れ、癌の基礎的研究にエネルギーに努力されている姿は、大きな感動を受けた。

私が最も驚かされたのは、フットヒル病院では緑を取り入れ、レクリエーションの設備を整えた、癌患者の憩いの場があり、そうして病院の中には教会が設置されていたのであった。ここに死に対する不安と患者自身の葛藤を和らげるホスピス精神が満ちあふれていた。今日、ターミナルケアなる言葉が一般的になり、誰もが理解されるが、その頃、北海道ではほとんど関心がないようであった。こうした環

境のもとで治療できる患者さんの喜びと生きがい、私に伝わってきて、素晴らしく思えた。ここで働く看護師らは明るく一生懸命で、患者さんは救われるし、治療以前の問題が大きいと思われた。先生は英語力が堪能で、私にとってもそれなりにその病院の特徴を知ることができて、心が燃える思いであり、カナダにおける大きな収穫の一つでもあった。

この時、カナダにおける多くのことが、これからの大学のターミナルケア教育への足場となり、その行くべき先が何であるかを知った。アルバータ州との医学交流が発展することに、果てしない未来への挑戦であると感じた。短期間であったが、先生との出会いの中で、人間のあり方、診療における医師の姿勢など、多くのことを学んだ。先生がこの旅の中で、どんなときも情熱あふれる説得力で多くの人たちと明日を語る姿に、私は深く心を打たれた。

こうしてカナダでの癌研究所病院を訪れ、帰学しての学生の末期癌ケアの講義、院内における臨床検討会などへと走り続け、1985年、和田学長のもと“医療を考える会”の設立へと進み、その流れで、ターミナルケアの道へと進むことができたのだと思う。「第23回日本死の臨床研究会」（1999年9月17日・18日、札幌で開催）を担当し、私どもは特別講演の一つに和田武雄先生を決定した。先生は、1999年1月31日に旅先での突然の死により、多くの方からのご心配がある中、これまで培われてきた先生のご意志を語るべく時を持ったのである（近藤文衛先生がまとめられた）。

こうして、たくさんのご指導いただいた、いまは亡き和田武雄先生へのご冥福をお祈りするとともに、次世代の人たちへのますますのご活躍を期待して、筆を擱く。



医学部人気に思うところ



札幌市医師会
手稲いなづみ病院

齊 藤 晋

新年明けましておめでとうございます。年が明けるとセンター試験が始まり、大学入学試験がいよいよ始まります。近年、医学部を志す受験生が年々増加傾向にあると聞きます。私が受験生であった頃は逆に医学部定員が減らされ、当時合否上にいた私は最後の共通一次試験で現役時代よりも点数が下がり、医学の道を諦めるか否か非常に悩ましい時期があったことを思い出します。結果的に母校に拾ってもらい、医師になることができました。平成28年度の医学部定員は9,262人でした。私が受験生の時は8,000人を切っていましたので、実に医学部約12校分以上の定員が増えたこととなります。さらに、来年度は成田市に医学部が新設されることが決まっております。入学定員は9,400人を超えます。定員増のほとんどは「地域枠」と呼ばれるものです。平成16年、新医師臨床研修制度がスタートしました。それにより、大学病院に残る研修医が大幅に少なくなり医局制度が崩壊しました。市中病院は多くの症例、手技を経験でき給料も良い、逆に大学病院は症例が少なく、薄給の上に雑用ばかりだと思われ、市中病院での研修を希望する研修医が増え、大学医局は衰退の一途をたどりました。大学は人材が残らなくなったため、関連病院から医師を引き上げなければならなくなりました。地域医療の崩壊です。焦った国は、地域の医師確保のため緊急医師確保対策として医学部定員増を閣議決定せざるを得なくなり、増員に増員を重ねあつという間に9,000人を超えました。分母が増えれば、地域医療を担う人材も増えるだろうと安易に考えたのでしょうか。定員増分は、地域枠を設けることによって卒業生医師の他県への流出を防ぐため、縛りを強くしたはずですが。しかし残念なことに某大学では、地域枠で入学した卒業生が県内には残らず他県の医療機関に就職したことが報じられていました。同じようなケースは今後北海道でも他県でも十分起こりえると思います。日本国憲法にある職業選択の自由が認められている限り、地域枠の拘束力は極めて弱いものであります。

全国81ある医学部には一学年の定員が140人という大学もあります。解剖学実習をはじめとした実習はきちんとできるのでしょうか？ 病棟実習は回れるのでしょうか？ 医師養成専門学校と化してしまっていないのでしょうか。また、新専門医制度が延期にはなりましたが、平成30年度から始まろうとしています。市中病院での初期研修、後期研修だけで

は専門医取得が困難な状態になる診療科もあり、大学病院を中心とした研修を積まなければならなくなりそうです。今度は医局制度の復権です。大学病院とそれを中心とした基幹病院への研修医の集中は避けられません。それに伴い指導医もそれぞれの臨床研修プログラムに則り、大学病院、基幹病院へ集中させなければなりません。これは、さらに地域医療の崩壊を進める要因となり得ます。診療科の偏在はいつまでたっても解決しません。救命救急や外科、産科を志す研修医が少ないと聞こえてきます。自分のQOLを大事にしたい研修医が多いようです。国は医療費膨張抑制のために、平成32年度から医学部定員を減らす検討に入っています。医学部定員を減らす方向に舵をきろうとしているのに、医学部が新設されるといった全く理解できない現象が起こっています。もうすでに1,000人以上も医学部定員を増やしていますが、簡単に減らせるものでしょうか。それぞれの医学部には、国公立、私立大学ともにヒト・モノ・カネといった思惑がありそうです。地域医療はどうなるのでしょうか。広い北海道の地域医療問題は非常に深刻です。地域枠を残し、都市部への医師の集中を回避したいと考えている一方で、新専門医制度により大学病院への集中が起こります。

某医療ドラマの世界では、失敗しない医者が出てきて白い巨塔と真っ向勝負です。「私、失敗しないので」。フリーランス外科医が完璧なオペで困難症例を解決していく姿は、実に見ていて痛快です。最後には高級メロンと高額な請求書がやってきます。フィクションの世界のことなので面白半分で見ますが、本当にありえないとも限りません。

新年から好き勝手なことを書きました。受験生に春が来ますように。日本の医療と介護、福祉が整備され、国民が心から“御意”と言えるような安心できる医療を提供できる将来を心から願って、新年のご挨拶とさせていただきます。

酉年の思い



胆振西部医師会
聖ヶ丘病院

上原 総一郎

元旦の朝は地元の神社でお参りが通例である。この頃は少ないかもしれないが、結婚式・新築・子どもの七五三などのお宮参り、厄払い、生きている時の節目は神社、葬式などあの世の話の時はお寺である。神社といえば、大和の山辺の道を天理から大神神社まで歩いた。みかんの木が散在する田んぼ道や周囲の祠や御陵の周りは、何遍来てもいいなと思った経験がある。邪馬台国の卑弥呼の墓に擬せられる大市の墓を巡り、精水わき出て、あまたの製薬会社の石柱が並び、三輪山の登山口のある狭井神社を歩くと、和魂を祭る大神神社よりも、鎮花祭、射礼の神事があり、荒魂を祭る、狭井神社が原初の三輪山を祭る、卑弥呼に（邪馬台国大和説の私としては）関わりある神社では、と勝手に思いたくなる。九州の吉野ヶ里遺跡は、どうも邪馬台国大和説のガチガチ頭の私には、この遺跡に今一つピンと来ない。

最近の考古学で、古墳時代の始まりを3世紀中頃、かの魏志倭人伝の邪馬台国卑弥呼の時代に置く。最古の前方後円墳と目される大市の墓を卑弥呼の墓とする論者も多い。その後続く古墳時代の大王墓（天皇陵）と目される巨大古墳が多いのと、築造年代が10～20年単位で分かるようになると、巨大前方後円墳の築造年代が重複してくる場合が出てくる。その主である天皇＝大王権力者は大首長たちのトップであって、複数いたのをどう考えるべきか。また古墳の形、基段の築造、前方と後方の高さなど、古墳の築造構造の研究の進歩からは築造に2～3系列を認めるとする説がある。

文献的には魏志にあるように祭祀を司る王卑弥呼と、その男弟が実際の政治を行う聖俗二体制の存在がある。さらに問題がこんがらがらるのに、後代の文献の古事記・日本書紀（記・紀）と中国・朝鮮の文献との間における年代のズレがあり、120年を引き延ばしているが、この紀年を延ばすことが何のためかについて、その全容は解明されていない分野の一つである。もし卑弥呼の国初以来、大王天皇位に聖俗二主がいた、あるいは聖俗分離されていたとするならば、その対応例として、記・紀に出る日継ぎのミコトに対するアメノシタ・シロシメスみことがあるのでは。

3～5世紀の古墳時代から、ひょっとして聖徳太子の時代まで聖俗二体制が存在して、つまり同時に二人の天皇（後に称号としての）が並立していたならば、巨大古墳が多くてもよい、築造時期が重なっ

ても、築造形式が異なっていたとしてもうまく説明ができる。

これを後世の奈良時代に（当時、世界最先進国の中国から輸入した社会制度の律令制と仏教を本に、国作りをしたいがために）万世一系の天皇として国を作ったと。記・紀作成の書き手の手元には魏志ほか、当時手に入る文献はほとんどあったにも関わらず、まとめ上げられた記・紀の系譜では除かれ、作られた存在もあったかも、そのため紀年をひきのぼしているのではないか。国初の卑弥呼、私は彼女こそ最初の倭国王＝天皇の始まりと考えるが。それ以来、魏志では卑弥呼の死後に男王が立つが国が乱れたため、宗族の台与を祭祀王とした。その後は不明であるが、聖俗二体制が続いていたなら、意外に女系で天皇制は万世一系ではとも考えられないだろうか。証明はないが、制度がそう簡単に崩れたとも思えない。国初の聖俗分離の体制はどうなったのか。その後の日本の歴史をaboutに見れば、独裁的支配者が出て、祭祀上の権威者としての天皇が存在する二重体制が現在も続いている。戦後の憲法下では、祭祀の部分が抜けている。近時の天皇ご退位の問題にしても、ご高齢だけでは済まされない、国初以来の問題が控えている。

ままたそれはそれとして、こうなると、日本は最も早くから、聖俗分離がなされた政治的先進国で、聖俗分離、さらにもっと広げれば、世間的に意味での表と裏、本音と建て前、等々、もっとよく言えば伝統的日本流の考えとでも言おうか。だから、宗教的対立による世界的な問題の解決（？）をうまく避けていけるような遺伝子を持つわれわれ日本人は、これで結構幸せなのか、それともお前の立論は的外れか。

この頃の毎日を賑わす内外のニュースを見ると、日本の常識は世界の非常識と置いていたが、存外そうでもないかも。

1月の誕生日を待つまでもなく、聖俗体制ならぬバランス感覚をもって、それを邪魔する認知症を避けながら長生きしてみたいものである。

近見視力不良・・・ 視力と視知覚(vision)



札幌市医師会
医療福祉センター札幌あゆみの園

加藤 静 恵

還暦を迎え、メガネの掛け外しが面倒です。私自身右目の弱視・斜視があり、中学生の時に札幌市立病院で相澤先生に手術をしていただきましたが立体視・輻輳はできない状況で、耳鼻科のポリクリで額帯鏡が使えませんでした（40歳過ぎて側転ができるようになって立体視ができるようになりました）。長女は3歳児健診で不同視が見つかり、4歳から治療して両眼視・立体視も可能になり、早期発見の有効性を実感しました。

私は発達外来を担当して10年目になります。発達性協調運動障害に対してリハビリテーション処方として、感覚統合療法主体の作業療法を介して関わっております。小児精神科などからご紹介いただいた、自閉スペクトラム症、精神遅滞、注意欠如多動症や姿勢保持・バランス・運動の苦手さ、不器用さなどの問題を抱える子どもたちです。

発達性協調運動障害の子どもには、誰もが無意識のうちに簡単にできる作業をこなすのが難しいという特徴があります。「ミルクを飲むときにむせやすい」「寝返りがうまくできない」「滑舌が悪い」など、乳幼児のうちからその徴候は現れて、身体の一部の機能が損なわれているのではなく、さまざまな感覚入力をまとめあげ、運動として出力するまでの脳の仕組みに問題があると考えられています。発達性協調運動障害は発達障害のひとつで、その頻度は6～10%と高く、小学校の30人学級ならクラスに2、3人はいる計算になります。日本では保育、教育の現場ではもちろん、医療、療育の専門家の間でも認知度は低く、その結果、診断方法も確立されておらず、支援の態勢も十分できていません。また、発達性協調運動障害は、注意欠如・多動性障害、限局性学習障害の子どもの約半数に見られ、自閉症スペクトラム障害と併存することも多い。（<http://www.nhk.or.jp/hearttv-blog/3400/225367.html>）

私は、子どもたちに共通して、「原始反射の残存」と保護伸展反応の獲得が不十分なことに注目しております。「原始反射は生後から出現し乳児期に消失する」と医学・看護学などの教科書に書かれていますが、残存のアセスメントは作業療法や障害児教育の分野では行われています。非対称性頸反射(ATNR)の残存では四つ這い姿勢で頭部を左右に回旋すると上肢帯が連合反応し肘が曲がり、対称性頸反射(STNR)の残存では頭部を上下に屈伸すると脊柱が連動しますので、組体操で危険が伴いますし、雑巾がけや姿勢保持に問題が生じます。

2012年にオプトメトリスト木部俊宏氏のブログ

「視覚システムの発達に影響を及ぼす『原始反射』シリーズ」と、論文「視覚システムの発達における原始反射の役割」に出会いました。視知覚と原始反射が密接に結びつき、胎動や生後の寝返りでの移動は前庭動眼反射を強化し、感覚統合（視覚と前庭感覚）の第一歩になることが理解できました。

特にモロー反射（上下肢の連合反応）の残存傾向を持つ子どもたちは、すべての感覚に過敏に反応し、注意集中や視知覚・前庭感覚・協調運動、学習や身体機能（パフォーマンス）に多大な影響を受けています。具体的には固視が苦手で、追視をさせると目だけで追うことができず頭部・下顎、時に体幹までも動きます。2009年アメリカ小児科学会と眼科学会がビジョントレーニングの効果について否定的な見解を発表しています。2011年にはVision Screeningを勧めており、このWebサイトで、眼科で一般的な前額部と下顎を固定しての検査の写真が掲載されています。固定すると眼球運動は正常と診断されず。日本でも1歳半健診でビジョンスクリーニングを取り入れ、検証が開始されました。福島順子先生のご研究、「運動の異常と広汎性発達障害の脳機能病態」（2008）、「自閉症スペクトラム障害における神経生理学的研究—統合失調との比較」（2012）は大変興味深い内容です。大先輩が統合失調の患者様の診療の中で、乳幼児健診で何を見逃したのかとの疑問に対する答えの一つだと思います。

心療眼科医・若倉雅人氏は読売新聞のコラムで「視覚障害、脳の異常が原因の場合・・・眼科医の多くは「お手上げ」（2016/7/14）で、視覚の雑音（眩しい・目が痛い・二重に見える・光が散乱する・見続けると気分が悪くなる）に言及されています。発達外来のお子様たちの多くは感覚の統合が不全で視覚・聴覚の雑音に悩まされています。

特性・心因性問題の奥に潜む高次脳機能ネットワークのハビリテーションや視能訓練などに眼科医の皆様のご協力を頂ければ幸いです。（第57回日本母性衛生学会総会・学術集会ランチョンセミナー抄録より一部引用。http://tocoChan.jp/med/gakkai/be57_luncheon/page03.php）

参考文献

見る力に発達障害のある児童の支援について
さくら眼科 松久充子

http://www.kumamoto.med.or.jp/school-43/img/program/05_09.pdf

特異的読字書字障害児と眼科学校医の関わり

さくら眼科 松久充子

http://www.akita.med.or.jp/school-44/files/sr05_10.pdf

小学生の視力・屈折・調節機能について—第3報
精査結果の報告—および眼球運動検査による発達障害児スクリーニングについての検討

かわばた眼科 川端秀仁

http://www.akita.med.or.jp/school-44/files/sr05_09.pdf

「頭痛」・「認知症」医療 ～パーソンセンタード (人中心) ケアへ～

札幌市医師会
札幌 いそべ頭痛・もの忘れクリニック

磯部 千明

2016年4月に開業（新道東駅出口1番付近）させていただき、なんとか新年を迎えることができホッとしております。この機会に、診療していて思うことをつづりたいと思います。

わが国の平均寿命は、世界に誇る国民皆保険制度や高度医療等により、男女とも世界一である一方、不自由（介護）なく生活できる健康寿命は男性で－8年、女性で－13年と、寿命間の解離を埋めるには何が必要でしょうか？ これには、従来の医学（病気）中心ではなく、人（患者当事者）中心の医療・介護・福祉との連帯が必須だと思っています。そして、いつまでも希望と尊厳をもってその人らしく健康にいきいきと人生を送れる社会になるには、幼少時から正しい健康教育（身体：病気がないだけではない・社会経済：良好な社会関係（毎日と未来に不安のない経済）・精神：エネルギーに満ちている・スピリチュアル：今自分が幸せであることに気付き感謝している）および患者当事者が地域社会に参画し、子どもから高齢者の世代を超えた優しい街づくりが必要では？と思っています。

次に、頭痛・認知症医療に求められる役割を考えてみたいと思います。【頭痛】頭痛は、たかが…頭痛ぐらいで、と相手にされないことが多いのも実情です。しかし、頭痛は、地球上のすべての神経疾患によるburden（重荷）のうち、片頭痛は全般的burdenの30%、生活支障によるburdenの50%以上に関与しており、不登校の原因となるばかりでなく、ただ市販薬で我慢していると働き盛りの国民の健康寿命を2年も短くするとされています。例えば、片頭痛発作により毎日60万人の日本人が苦痛を感じ、人間らしい生活を妨げられており、頭痛による生産性の低下により、毎年2,880億円の経済的損失を日



The Head Ache. ジョージ・クルックシャンク(1819)

本経済にもたらしています。たかが…頭痛では済まされる問題ではなく、されど…頭痛であると思います。この頭痛が国民の疾病（頭痛持ちは4,000万人）と認識されるためには、“頭の痛み”だけではない、さまざまな苦痛を伴う症状により健康を阻害していく疾患であることを正しく市民・小中高大学・メディカル・パラメディカルへ啓発し続けなければならないと思っています。

【認知症】わが国は、少子超高齢化社会のトップランナーを走っています。当然ながら認知症は、最も身近で誰でもなりうる疾患となりました。認知症に対する誤解（何をやっても治らない）を捨てるべきです。なぜなら、認知症の発症が5年遅れるだけで認知症者は半分になるからです。「認知症を最も身近な生活習慣病と認識して予防する」ことが必要だと思っています。国の予算で生活習慣病やがん検診と同様に、認知症検診を施行するべきだと思うのです。一方、認知症を発症してしまった場合には、認知症の脳そのものは治せませんが、認知症の人がいきいきと人生を送れるようにするためには、認知症高齢者は激動で困難の多き時代を開拓し、豊かで美しい日本へと努力されてきた方々だと感謝と尊敬を持つことが必要です。つまり、「認知症になっても、認知症の人が尊厳と希望をもって暮らせる社会」が求められると思っています。戦争を体験した認知症高齢者には平和の大切さを、世代を超えて後世に語り継ぐ世代間交流をしてほしいと願っています。未来の日本を支える子どもたちには、少子化で日本の未来を憂うことなく、日本の特徴（自分たちより認知症高齢者が多い）をチャンスにして、住み慣れた地域環境・馴染みの人間関係の中でいきいきと生活できるようにすることが、やりがいのある将来の仕事であることを知っています。これからは、世界および日本が直面する人手（介護者）不足は数百万とも推計される中、傾聴・会話ロボット・見守りスマートハウス・家事援助機器・移動介助機器開発は需要が多い喫緊の課題です。徘徊など介護だけでは解決しない問題には、ICTや交通テクノロジーも参画した街づくり、かつ地球（環境・エネルギー）へのやさしさが求められると想っております。

末筆に、皆さまにとって、本年が実り多き一年となりますことを願って終わりにしたいと思います。



喫茶・軽食 葦 (あし)



札幌市医師会
新札幌豊和会病院

明田 克之

昨年（2016年）の夏、ある喫茶店が営業を終えました。その名は「喫茶・軽食 葦」。ピンと来るあなたは札幌医大にかかわる人でしょうか？ 大学から徒歩30秒の雑居ビルの地下にその店はありました。築50年超のビルが取り壊されることになり、惜しまれつつ閉店となりました。

初めて「葦」に足を踏み入れた（！）のは1988年に私が入学したときです。当時から閉店までマスターと奥さんの二人で店を切り盛りしていました。コーヒーの香りとタバコの煙が渦巻く地下空間にあるため、ちょっと入りづらい雰囲気がありましたが、先輩に連れられて訪れているうちに、あつという間に常連客の仲間入りです。昼休みや部活の帰りはもちろん、たまには授業を抜け出して「ちょっと葦行かない？」と友達を誘って。メニューはコーヒーと軽食で、カレーやナポリタンなどの定番メニューのほかに「ミートピラフ」と「焼肉スパゲティー」というオリジナルメニューがありました。「ミートピラフ」はバターライスの上にミートソースをかけてできあがりというシンプルな料理です。学生時代に再現を試みましたが、どうしても「葦」の味にはならず、やはりあの地下空間の雰囲気というスパイスが必要なようです。「焼肉スパゲティー」は和風の味付けの牛肉とスパゲティーを絡めて炒めるのですが、その絶妙なしょうゆ味（？）はほかでは味わえません。姉妹メニューに「焼肉丼」がありますが、これは「牛丼」のようにつゆダクではなく、見た目「豚丼」に近いのですが、卵の黄身が乗っているところは「牛丼」似です。

昨年6月末で閉店するとの情報はSNS上を駆け巡りました。廃線が決まると慌てて駆けつける「乗り鉄」や「撮り鉄」のようで少し心苦しかったのですが、マスターご夫妻に会って懐かしのメニューに舌鼓を打つのも悪くないと考え、仕事帰りに寄りました。「美味しんぼ」や「三国志」などの漫画本のラインナップは学生時代と同じでした。内装は明るくなり、テレビゲームは撤去されていました。カウンター席に腰かけ漫画を読みながら「ミートピラフ」ができあがるのを待ちます。ピラフはチャーハンと違い、あらかじめスープで炊いてジャーに入れることがわかりました。マスターの手際の良いフライパンさばきでピラフが温められ、上からミートソースをたっぷりかけたら完成です。ほかほかの「ミートピラフ」の香りは学生時代のあの味と同じです。

後日、もう一つのオリジナルメニューである「焼肉スパゲティー」を食べに再訪しました。偶然同期の友人も来店しており、しばしマスターご夫妻を交えた昔話に花が咲きました。卒業後に音信の途絶えた先輩後輩の進路まで事細かに把握していたご夫妻の情報収集力に、驚愕した次第です。また開業以来ほぼ年中無休で営業していたことを知り、奥さんの少し曲がった腰を目にしてリタイア後のご無事を祈りました。「葦」の開店は私が生まれた1969年の数年前ですから、ビルの誕生とともに50年以上営業したことになります。くしくも私は今年5回目の「酉年」を迎えます。医師になってから24年目、今がアブラの乗り切った時なのか、下り坂に差し掛かっているのか分かりませんが、毎日こつこつやっていくしかないと決意を新たにするのでした。「葦」のように閉店まであと2回の「酉年」を迎えられるのかは分かりませんが。



在りし日の「葦」の看板

診療雑感



滝川市医師会
にかいどうメンタルクリニック

二階堂 正直

これまで4歳の子どもから104歳の大人まで診てきました。一貫して変わらない治療目標は、一言で言うなら『幸せ感が持てるようになること』です。そのためには病気そのものの寛解が最低条件となりますが、ある程度の改善に留まざるを得ない場合もあります。その場合でも、生き甲斐を持ち続けてほしいと願って治療をしてきました。もっとも、「趣味はありません」、かと言って、「仕事は趣味でない、生活のためにしている」とおっしゃる方もいて、そういう場合は「趣味のないのも趣味かもしれませんね」「ボーっとして過ごすのも時には大事です」など伝えたりします。何かホッと笑顔があると、私もホッとします。

寛解し登校したり、復職できたりなど普通に生活できる状態が1ヵ月以上続くと回復状態となります。2年前から多剤処方に対する規制が実施されていますが、例えば、『抗うつ薬3種類以上または抗精神病薬3種類以上』に該当する患者さんがいます。私のクリニックでは直近3ヵ月で、その割合が5.52%です。治療プロセスとしては、抗うつ薬は21種類ありますが、その抗うつ薬を一つ一つ試していく訳で、ある程度の効果があれば増量します。増量してだるさ、眠気など副作用がでたら元の量に戻します。その時点で寛解に至っていない場合は別の抗うつ薬を上乗せします。さらなる改善の見込みがなければ上乗せする抗うつ薬を変えます。その繰り返しの結果、もし抗うつ薬が数種類で寛解した場合、今度は通常、時間的に、より過去の抗うつ薬から減量を開始し、もし再発があれば戻します。最終的に3種類の抗うつ薬が必要となることがあります。ここで、まだ未使用の最多18種類の抗うつ薬のどれかなら1種類でも寛解する可能性はあるのですが、それを実行するという事は再発の可能性もあり、通常、家庭、職場、学校を問わず再発を繰り返す余裕はないのが現状です。もちろん、症状の変動があっても、余裕がある場合は単剤処方を目指し薬物調整することになります。実際、何種類かの試みで少なくとも数週間以上要しますので、軽度でも再発を繰り返す場合は「これまでの処方が良いです」とおっしゃられる方も少なくありません。特に、再発により自傷行為や自殺企図の恐れのある場合には多剤で一度、寛解してから種類を減らす試みをするかどうかについては非常に慎重にならざるを得ません。

現在、私は開業して11年目ですので、20年間の勤務医のときの経験から考えると、入院治療であれば薬の思いきった調整はし易いと思います。そういうケースは入院施設のある病院を勧めたりします。何かごく当たり前のことを述べてしまったようですが、『日頃、感じていること』の一つです。

今日、そして明日



三笠市医師会
市立三笠総合病院

内藤 昌明

酉年に生まれ、その後5回目の酉年を迎えます。振り返れば、遅いような速いような、いろいろあったような何もなかったような、辛いことばかりでなく楽しいこともあった歳月でした。

子どもの頃、大人はとても立派に見え、社会は平和に思えました。年を重ね、そうでもないらしいと思うようになり、やがて、仕方のない面もあると考えようようになりました。科学の進歩は目覚ましく、自分を取り巻く環境も変わりましたが、いまだに、世界のどこかで戦争が行われ、奇跡の星とも言える地球の環境を壊し続けています。WHOの健康の定義は、精神的、肉体的のみならず社会的にも健康であることです。しかしながら、その社会とは、どういった社会なのか？ ひょっとしたら、人間そのものが社会的生物として未熟なのではないか？ ニュースで悲惨な映像を見るにつけ、そんなことを考えます。

日本とは言えば、少子高齢化の一方で、経済的理由で、進学を断念したり結婚を諦める若者が少なからずいるらしい。もっとも、科学の進歩や経済格差の是正が、すべての不幸の解決になるのだろうか？ 人類は、科学の進歩という点では成熟しきったようにも思えます。しかしながら、知的能力を除けば他の生物と大して変わりなく、現代は、その差を問われているのではないだろうか？ 絶滅危惧種という言葉があるけれど、その一つになってしまうのか、自分たちの知により永続的な未来を築いていけるのか問われているように思います。武力戦争なり経済競争を続けるのか、物質のみならず心の豊かさを持ち続けられるのか？ 地球を壊すことなく、その環境に適応し、他の生物とも共存できるのか？ とりとめのないことを考えていたら、病院からの携帯が鳴り、相変わらずの現実に引き戻されました。

思えば、仕事とはいえ単身赴任が長くなり、札幌に住んでいる家族には申し訳ない気持ちもあります。たまに会う子どもは、いつの間にか大きくなり、知らぬ間に親離れしました。とはいえ、これから過去を振り返り、何かを繕おうとするのは止めたい。大きな夢は持てないけれど、明日に思いを馳せ、今日を朴とつに生きていきたいと考えています。

診療室で思うこと



函館市医師会
中島内科循環器科メンタルクリニック

中島 広美

過去、愛、自己の存在。診察室で聴く人の心の悩みはいろいろですが、多くのテーマはここにあるように思います。過去の記憶とは何でしょうか？ 海馬が記憶の貯蔵庫ですが、海馬に奇しくもその字が入っているように、それは海のように。表面が風の穏やかさでも、海の中には色々な記憶が存在している。熱帯魚のようにカラフルで明るく楽しげな記憶もあれば、深海魚のように不気味で得体のしれない記憶も。ダイオウイカやリュウグウノツカイのように、時々海の底から現れて、こんな存在しているのか？と、びっくり驚くことも。まあ、驚いても害が無ければ良いのですが、海坊主のごとく、ざばーと現れて、ひと暴れするものもあります。トラウマのフラッシュバックというものです。このフラッシュバック現象に、翻弄される人々を治療することは臨床の大きな難題の1つです。それをみていると、虐待はもちろんですが、いじめ問題もとても罪深いものです。いじめのフラッシュバックなんてあるの？と思われるかもしれませんが、これは実はとても多いです。記憶力が鮮明な人たちがいて、いじめは自尊心の低下にもなりますが、脳機能の後遺症とも言えるフラッシュバックが重く残る人たちがいます。子どもの脳は繊細です。いじめ、絶対ダメ、です。しかし、完全に無くすことも、容易では無いのかもしれませんが。人種差別なども大人のいじめ、ですよね。どうして人は比べたがるのでしょうか？

過去、愛、自己の存在。このすべてに関わること。それは親の愛、特に母親の存在だと思っています。生まれてすぐに人は愛情が必要。特に母親の愛情。愛着の形成は生まれてすぐに始まっています。おっぱい飲んで、ねんねして、抱っこして、おんぶしてまた明日。と、童謡にあるように、母親からのたゆまない愛情が無ければ生きていけない。ある患者さんが、赤ちゃんが生まれ、でも、いまだ自我がないから、今のうちは好きなことをして、物心着いたら構ったら良いですか？的な質問をしてきたので、慌てて、逆です！と説得しました。自我が出てからなんて遅いです。というか、生まれたときから母を求める愛着形成は始まっています。胎生期から始まっているという説もありますが。それに自我は母親の愛情がないと確立しません。自我が確立していない、こどもおとな（アダルトチルドレンのことです）がとても多い。外来を訪れる、うつや不安障害、依存症、罪を犯す人、いろいろな人に家庭環境を訊いていま

す。すると、家庭での環境が安定しなかった人が多い。多いというか9割方という印象です。そして重症な人は、母親の愛情に何らかの問題があったと感じています。虐待は言わずもがなですが、ちょっと母親の関心が薄かったなどの程度でも、寂しい子どもの気持ちを抱えたまま大人になって、「私なんて」と自己否定します。そうすると自己否定しているからすぐにうつになる。自我の確立とは、単純に言うと、自分を好きになること、です。自分を善きものと思えること。母の愛は、自分をこの世界に受け入れてくれる最初の基本の愛情です。これがないと世界は危ういものになります。心もとなく嵐の中の木の葉のように自分を感じる。「過去」に「愛」されなかった記憶が、「自己の存在」を危うくするのです。

そして、人は過去の記憶による、色眼鏡をかけて世界を見ていることがほとんどです。世界は見る人一人一人違って見えている、といいますが、そういうことなのかもしれません。もちろん過去の経験の記憶で危険を予想察知して、人類は生き残ってきたのですから、海馬と扁桃体はその機能のためにもあるのですから、自然な本能なのでしょう。でも、悩みのある人に多く接していて、思うのです。その色眼鏡、外してみませんか？と。恐怖の色眼鏡で見れば、世界は恐怖に満ちている。不安の色眼鏡で見ると、世界は不安に満ちている。意地悪な色眼鏡で見れば、誰かを蔑んでいじめたくなるでしょう。

でも色眼鏡をはずしてみようよ！と言っても、なかなか人間は簡単にはうまくは行きません。「あなたに私の気持ちはわからないわよ！」とか、「この恨みは忘れない」とか、漫画みたいなセリフが本当に、返ってきてびっくりすることも。感情を整理することは難しいことだとは思いますが。ただ、過去は海に沈んだ難破船。存在はしているけど、やがて魚の住処になって、海の一部になっていく。人間にはそういう力が、本当はあると思います。だから安心して、今を生きましょう！

憧れ



札幌市医師会
岡本病院

對馬孝雄

それは、北の大地への憧れでした。

私は、津軽に生を受けました。

初めてブラキストン線を越えたのは、小学校の修学旅行の時でした。今は無き国鉄の青函連絡船に乗り、函館まで来たようです。実はほとんど記憶に残っていません。

はっきりと覚えているのは、中学校の修学旅行です。初夏の頃やはり連絡船に乗り、国鉄の汽車に乗り継ぎ、札幌までやって来ました。バスで北一条通りの大鳥居の下をくぐり、円山動物園を見学しました。大鳥居やさまざまな動物を大はしゃぎでカメラに収めていたことを、今でもはっきりと覚えています。

それから4年後、再び私は北の大地に降り立ちました。大学受験の時期でしたので、厳しい天候でありました。札幌駅前に宿泊し、札幌駅から受験会場下見のため地下鉄に乗りました。乗車したときは確かに晴天だったのですが、2駅乗車後下車したときは猛吹雪になっていました。厳しい北海道の自然の洗礼を受けるとともに、大学敷地の広さが地下鉄2駅間という大きさにも驚愕しました。受験からの帰り際に札幌駅前通りのガス灯(モドキらしいですが)の美しさに心を奪われ、必ずこの場所に戻ってくることを誓いました。

あれから四十数年が経ち、私は今年北海道では4回目の年男となります。この間に道内各地を旅行し、各地に居住しました。美味しい道産品をたくさん食し、みるみる体型が変わっていきました。たくさんの善き人々と出会い、善き諸先輩に学び、善き友と酒を酌み交わし、伴侶を得、子どもを授かりました。子どもたちからは『似非道民』と蔑まれ続けていますが、それでもまだ彼らよりは道民歴は長いです。

ただ近年では、年を重ねるごとに冬の厳しさに耐えきれなくなってきました。すぐに地下に避難するため、あれほど美しく思えた札幌駅前通りも、実際に観ることはほとんど無くなっています。改めてアイヌの人たちや、北海道を開拓した先人たちの偉大さを思い知るところです。

それほど遠くない将来に、この大地の一部になるのだらうと、覚悟を決めながら。

北の大地への憧れ、そして感謝。

『人の世の、清き国ぞと憧れぬ』

玄関先にて



札幌市医師会
明日風こどもクリニック

渡辺一人

朝、自動ドアを開放する。正面に伸びる玄関スロープの、東側の4本の柱を透かして横手から朝の光が差し込み、建物の壁に明暗の、オレンジ色のコントラストを映し出す。清涼な空気が入り込むと、奥まった玄関も目覚めるかのように朝を迎える。2代目となった赤柄の箒を手に、鼻と肌で、外の空気を読んでみる。箒を使うと、塵埃の影が朝日の中で、モワリモワリと揺らめきながら消えていく。隅っこの小さなダンゴムシは、箒が当たるとキュッと丸まるところと転がりだす。スロープの先の、まあまあの広さの駐車場で、散らばった小石を建物の脇の敷き砂利へと、掃いて片付ける。昨日来た子は熱があったけど元気だったな、と思い出して、砂利をはじめて歩くその子を想像する。北側は空き地でわりと見通しが良く、その2~3km先は海である。ウォーキングの老夫妻が、先生自らお掃除ですか、と問いかけながら歩いていく。診療の時間の他は、いつもこんな感じです、と心の中で答えながら、会釈する。

街路樹の下には4年前に植えたラベンダーなど様々な花が元気だ。雑草は毎日見て取っている。毎日が大事だ。春夏秋冬。春は雪解け、夏は虫、秋は落ち葉、冬は雪。箒は通り過ぎる季節を掃きゆき、まためぐってくる季節に備える。私もまた箒と同じ。四季折々の風と埃に命じられるかのように、ただ控えめに、玄関に立つ。落ち葉や虫も箒も私も大差はない。人間は考える葦である、という哲学の言葉は、本当は、偉そうに考えてみても、所詮人間は葦と同じだ、という意味ではなかろうか？ 朝日は白色に輝きはじめ、きれいなコントラストを見せていた柱の影の境も薄く淡く変わっていく。私の自問を、分別するな、つまらない、と大笑いされているかのようだ。下手の考え休むに似たり。ふいに、広い大地の上を箒でこすっている自分が思い浮かび、朝日につられるように、心中、晴笑。我、ただ箒を持って、是にあり。

早く出た小学生がまばらに登校していく。何かの練習でもあるのだろうか。真面目な顔で急ぎ歩いていく。すでに日差しは白光となり、影は地へうつる。半時もたてば、にぎやかになる。玄関先と私の、いつもの朝の風景である。