

会員のば

十勝に来て早4年。 十勝について感じること。

帯広市医師会
高木皮膚科診療所

高橋 英俊

帯広に来て4月で4年目となり、やっとこちらの生活に慣れつつある。十勝について感じたこと、特に見どころについて紹介したい。

1) 十勝は温泉天国：十勝管内の温泉の多さに驚いた。モール温泉は有名であるが、帯広市内の銭湯はほとんどがモール温泉であった。また、郊外に足を伸ばすと、多種多様、野趣あふれる温泉が満載である。トムラウシ温泉、菅野温泉、晩成温泉、芽登温泉、硫化水素中毒で問題となった野中温泉など数限りない。しかもこれらの温泉はそれぞれ、単純泉、アルカリ、ヨード、イオウなど種類が豊富である。温泉好きにはたまらない土地と考える。個人的には自宅から車で15分ぐらいで行ける、源泉かけ流しのモール温泉・丸美ヶ丘温泉には、しばしばお湯につかりに行っている。

2) 十勝は庭園が多い：真鍋庭園、六花の森、十勝ヒルズ、十勝千年の森、紫竹ガーデンなど、四季折々の草花を楽しむことができる。また、そこにはレストランが併設されており、十勝の食材を堪能できる。

3) 十勝はお祭り、催し物が目白押し：各種催し物が満載なので、月を追って紹介したい。2月にある上士幌のバルーンフェスティバル。その時の寒さは尋常ではないが、一見の価値がある。青空に一斉にバルーンが浮かび上がるさまは壮観である(写真1)。6月には更別でトラクターばん馬が開催される。巨大なトラクターが土ぼこりを巻き上げて疾走するさまは迫力満点である。7月末からは8月末まで、毎週末どこかの市町村で花火が上がる。帯広市内だけでも2回大きな花火大会がある。特に十勝毎日新聞社主催の花火大会は全国的にも有名で、ホテルを1年前から予約しないと宿泊施設を確保できない状況となっている。9月からは毎週各地区で農業、収穫祭が行われている。一昨年前に浦幌の収穫祭に森昌子が来た時は驚いてしまった。どれだけ金がある町なのかと思ってしまった次第だ。

4) 十勝は景勝地：然別湖、オンネトー、トムラウシ、

岩内仙境など、山あり谷あり湖ありと、景勝地が目白押しである。個人的には1月から2月にかけて、豊頃の上士幌川河口付近の海岸線に見られるジュエリーアイスには特に気に入っている。これは冬季間凍った十勝川の氷が海に流され洗われ、波により海岸に打ち上げられたものである(写真2)。最近、新聞に取り上げられ、徐々に認知されつつある冬の風物詩の一つとなっている。

以上、私が今まで見てきたものを雑駁に述べてきた。まだまだ紹介したいことがあるが、紙面の都合上ここで筆を擱きたい。



写真1 上士幌バルーンフェスティバル



写真2 十勝川河口付近に見られるジュエリーアイス

函館の病院勤務の皮膚科医として

函館市医師会
函館中央病院

保科 大地

北海道大学を卒業し14年目になる皮膚科医です。私たちが直接入局の最後の学年で、私は24ヵ月の(初期)研修期間のうち、15ヵ月を皮膚科で学び、それ以外は内科II(旧第二内科)の血液グループ、形成外科、麻酔科でそれぞれ3ヵ月ずつ研修をさせていただきました。それぞれの科で質の高い仕事を見せていただきましたが、そのときの経験は今の自分の皮膚科医としての診療にも生かされているように思います。その後、医員や大学院生として大学病院での臨床業務に携わり、ちょうど博士号をいただけることになった卒後10年目に、一念発起して函館中央病院の常勤医として着任しました。

私が着任してまもなくは、私より20年以上先輩にあたる常勤の先生との2人体制で午前のみ外来診療を行っていました。それまでは入院患者を受け入れることはあまりなかったようですが、次第に周囲の診療所・病院からご紹介を頂く機会も増えて、外来・入院患者ともに少しずつ増えるようになりました。私が着任した初年度末には、大学からさらにもう一人の若い先生が皮膚科の後期研修医として来てくれるようになり、午後の外来も開設するようになりました。ご紹介いただく患者さんは重症な方も多く、道南の皮膚科診療に少しは貢献できているのではないかと考えています。

もともと境界領域の多い皮膚科ですが、函館での診療には独特の苦労があります。その最たるものが、センターとしての大学病院がなく、自分たちが困ったときに最後にお願いできる施設が近くにないことです。もちろん、北大や札幌の医療機関にご紹介をさせていただく機会はあるのですが、『札幌は遠すぎて行けない・行きたくない』と難色を示す患者さんが時々います。一方、『札幌に行くぐらいなら東京の大きな病院に行く』という患者さんもいます。『札幌にも東京にも行けない・行きたくない』という患者さんは、かわいそうに、私が診ることになるのですが、私でなんとか診療が成り立っているのは、周囲の先生方にご助力・ご協力をいただいているからこそです。難しい患者さんの診療は、結果的に私を成長させてくれていて、苦労はありますが今のところ楽しんで仕事ができていると思います。自分はまだ若いほうですが、自分の頭と体が元気に動くうちに、できればこの函館という街で、未来を担う自分よりも若い先生たちに少しでも多くのことを伝えていければいいな、と思っています。

北海道と茨城県

札幌市医師会
静内病院

津田 守弘

津田守弘と申します。出身は茨城県です。

1992年に歯学部を卒業し、歯科医師となった後、歯科口腔外科の勤務を経て、獨協医科大学医学部に編入学し、2005年に医師となりました。福島県、山形県における勤務を経て、2012年4月以降、母が家業を営んでおりました茨城県において、母とともに家業に従事しつつ、妻の実家のある北海道札幌市内の病院を往復するという生活を続けておりました。新千歳空港と茨城空港もしくは羽田空港とを頻繁に往復する日々を過ごしてまいりました。外科専門医を取得した後は、歯科医師免許と医師免許の双方を有する者の視点を活かし、摂食嚥下療法を専門としております。

2015年3月9日、母が他界いたしました。これを機に以前から興味を抱いておりました東洋医学を真剣に学んでみたいと考え、新ひだか町にある静仁会静内病院において、井齋偉矢病院長のご指導のもと、東洋医学を学ばせていただいております。

筑波山の麓に位置する旧真壁郡真壁町に生まれ育った私は、幼少時、毎日、筑波山を見上げて育ちました。筑波山は標高877mではありますが、関東平野に位置していることより、その姿を関東各所で見るができます。富士山と並び称されることもあり、茨城県民にとっては、筑波山は心のよりどころです。私自身も、“西の富士、東の筑波”という言葉を実感して育ちました。北海道と茨城県とを往復する私にとって、茨城県に戻り、筑波山を見ると、たいへん厳かな気持ちになります。

近年、47都道府県における魅力度ランキングという言葉を目にいたします。それによれば、茨城県は数年間最下位という状況が続いております。東京から近いために、あえて行こうとは思わないという点が主たる理由とは考えておりますが、茨城県で生まれ育った身としては、やはり複雑な思いです。その一方で、北海道は、数年間連続して第1位であるそうです。

日本全国各所に魅力はあるものと考えます。茨城県にも、海も山も湖もあれば、歴史的建造物もあります。茨城県の魅力を北海道の方々にも知っていただきたいと思っています。関東にお越しの際には、ぜひとも茨城県にお立ち寄りいただきたいと存じます。

自己紹介

札幌市医師会
手稲クローバー耳鼻咽喉科

関 伸彦

2015年10月に手稲クローバー耳鼻咽喉科を開院いたしました。この場をお借りして医師会の先生にご挨拶させていただきます。

札幌生まれ、札幌育ちの私は、札幌旭丘高校を卒業後、札幌医大に進学しました。元々、理工学部（生物系ないし土木系）に興味を持っていたのですが、進路指導の教員から就職難の話聞かされ、少なくとも職に就ける医学部を目指すことになったわけです。

大学では軟式テニス部に入り、楽しい学生生活を送っていました。ポリクリを回るようになって臨床医学を見学すると、耳鼻科、眼科、形成外科のマイナー外科に興味を持つようになりました。その中で、顕微鏡下に行く耳科手術や、内視鏡を用いる鼻科手術、ダイナミックな頭頸部手術、手術以外にもアレルギー疾患など診療範囲が多様なことに惹かれ、耳鼻咽喉科を選択しました。

初期臨床研修医制度の無い時代（私の2期下から導入）でしたので、1年目から耳鼻咽喉科医として修業が始まりました。2年目から大学院に進学し、アレルギー関連の研究をしつつ、6年目で耳鼻咽喉科専門医試験を受ける頃には、病棟業務から外来診療、一般的な手術手技が一通り身に付きました。最終的にはアレルギー専門医となり、鼻副鼻腔・アレルギー疾患を専門とさせていただいていますが、実際はなかなか subspecialty を決められず、鼻の手術も頸部の手術も楽しいし、眼振を見ても楽しいというような、耳鼻咽喉科領域全般を深めていくスタイルで仕事をしていました。頭頸部癌専門とか、鼻科手術専門みたいな仕事をしていたら、開業を選ばなかったかもしれません。

開業して1年半が経ちました。勤務医の時と違うことが多々あって、戸惑いながら過ごしていましたが、ちょうど1年経つ頃から全体が見渡せるようになり、問題なく仕事しています。地域の患者さんや、地域のクリニック、病院の先生から信頼されるようなかかりつけ医を目指し、これからも努力していきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いたします。

初期臨床研修を終えて

北海道大学医師会

渡邊 一永

2017年3月31日、無事に初期臨床研修を終えることができました。渡邊一永と申します。現在は一人前の外科医となれるよう日々精進しています。

1年目の4月、さまざまなオリエンテーションを終え、循環器内科から私の研修医としての生活が始まりました。研修開始2日目、ICLS講習を受けた2日後のことでした。病棟は呼吸器内科と合同であったため、私の他に2名の1年目研修医が研修していました。3人で昼食を食べた後に病棟へ上がると、看護師さんから「急変だよ！～号室！」と言われ、向かうと既に指導医たちが交代で心臓マッサージを行っていました。私たち3人は交代で心臓マッサージを行い、40分ほど行ったでしょうか、自己心拍が再開しました。しかし再開まで時間がかかっており、何かしらの後遺症は出るだろうと指導医たちは話していました。ところが後遺症は全くなかったのです。指導医たちも驚いており、皆喜んでいました。私はできないことばかり（今もそうですが）でも、できることを見つけて精一杯頑張ればいいことがある、一生懸命やろうと感じました。

研修中さまざまな指導医にお世話になりました。私が困っているときには、解決策を直接教えるのではなく、考えて解決できるように絶妙なヒントを与えてくださり、ICでは患者さんに疑問のないように説明し、疑問が生じてすみやかに解決し、手本を示してくださいました。CV挿入や挿管など、いろいろな手技にチャレンジする機会をいただきました。上手くいかないことも多く、指導医と交代するといとも簡単に私ができなかったことを行うのです。経験すればできるようになると言われましたが、それだけではないと思いました。指導医の方々は、論文や勉強会で最新の知見を学び、手技のトレーニングなど日頃から研さんを積んでいました。日々の積み重ねが重要であると改めて認識しました。

私も指導医の方々のように、同じくらい患者さんや研修医、コメディカルスタッフに頼られるような医師を目指して研さんしていきます。

社会人となって

北海道大学医師会
北海道大学病院

宮下 直樹

研修医の宮下直樹と申します。この度「会員のひろば」に記事をご寄稿させていただくことになりました。

私は釧路出身で、高校卒業まで釧路に住んでおりました。以前と比較すると活気がなくなったりと言われ、夏の気温が全然上がらなかつたり駅前の活気がない、人が全然いないなどと言われておりますが、なかなかよい街だったと思います。その後は大学に進学のため、釧路を離れました。

その後大学を卒業し臨床研修が始まりましたが、元々北海道内での勤務を希望しており、臨床研修1年目は帯広厚生病院で勤務させていただくこととなりました。

医師としての勤務が始まってから約1年が経とうとしていますが、知らないこと・新しいことの連続です。これまでにいくつかの診療科での研修を終えましたが、指導医の先生方や看護師、コメディカルの方など多くの人に支えられて研修をさせていただいてきたことを強く感じます。また、学生時代の臨床実習とは異なった緊張感、責任感を感じております。まだまだ分からないことだらけではありますが、1年前の自分と比較して、いくらかは成長できたのではないかと考えております。

1年間の帯広での生活が終わり、この4月からの臨床研修2年目は、北海道大学病院で勤務させていただくこととなりました。1年目でたくさんの経験をさせていただき、2年目の研修でもそれを生かしながらも、さらに多くのことを経験していきたいと考えております。医師会の諸先生方にはこれからもお世話になることがあると思いますが、その際にはご指導のほどよろしく願いいたします。

輝かしい未来へ

札幌市医師会
平澤内科呼吸器科クリニック

齋藤 大

この原稿を書いているのは、公立高校入試を2週間後に控えた、まさに入試シーズン真っ直中の時期です。今まであまり気にしたことがなかった高校入試ですが、わが子が受験生となり、入学案内等を見ると、私が受験した30数年前とはかなり様変わりしていることに驚きました。私の受験の時は南、北区に分かれていて、その学区内の高校しか受験できませんでしたが、今ではどこの高校にも受験する資格を持ち、希望する高校へのチャレンジが可能になったのは受験生にとってはありがたいことでしょう。

私立高校は男子高、女子高に分かれていましたが、現在はほぼ男女共学となっているのにも驚きました。そして何より、“公立高校が一番”という流れ！一昔前までは、私立高校はあくまでも公立高校のすべり止めであって、是が非でも私立に行きたいという生徒は数少なかったと思います。子どもも保護者も大学進学の実績に基づく公立高校の序列を学校選びの物差しとして頼りすぎて、私立高校への関心が低いというのが実情であったと思います。しかし、各学校によって教育内容やカリキュラム、入試制度、部活動への取り組み、行事などそれぞれの特色ある学校作りをしている私立高校に、近年は関心を持っている子どもや保護者が増えてきているようです。とはいえ、まだまだ本州に比べ北海道は私立高校を“すべり止めの学校”と考える風潮が強いように感じます。

公立高校と私立高校を簡単に優劣は付けられないし、付けたところであまり意味はないでしょう。公立高校であれ、私立高校であれ、高校はあくまでも通過点であって、その先の人生をどのように生きていくのか、そのために何をしなければならないのか、考え、悩みながら前に進んでいくことが大切なのです。そして強く気を張って戦っている心に、友人や恋人、趣味など、自分にとって戦いの疲れを癒してくれるものをぜひ見つけ、それをまた自分のパワーの源として、この先待ち受けている困難に負けず突き進んでほしいと願っています。

この原稿が掲載される頃には、受験という厳しくも避けては通れぬ試練を乗り越えた君たちは、真新しい制服を着て青春を謳歌していることでしょう。

ぜひ、夢に向かって大きく羽ばたき頑張ってください。応援しています！

老いて学ぶ

札幌市医師会
札幌東豊病院

若松 章夫

4年前に、勤務していた病院を65歳で常勤から解放されることになり、週4日勤務でよいということになった。余った時間をどのように使うか思案して、真っ先に頭に浮かんだのは、昔から憧れだった、ヨーロッパの歌劇場でオペラを見ることだった。ただし、問題が一つあった。日本での、海外からのオペラハウスの引越し公演では日本語の字幕があり、あらすじは、それを見ていれば理解できる。しかし、海外のオペラハウスでは、当然のことだが日本語の字幕などはない。少なくとも、オペラのあらすじくらいは頭に入れておく必要がある。もちろん、原語が分かれば、それに越したことはない。そこで、恐れ多い考えが頭に浮かんだ。「よし、ドイツ語を勉強しよう。歌手が何を言っているか、少しでも分かればうれしい」と。ドイツ語は45年以上昔、大学教養部の2年間で習っていたことになっていた。アー、ベー、ツェーで挫折した。

今の世の中は便利になった。NHKラジオ第2放送では、ほぼ一日中、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語、ロシア語、中国語、ハンガール語などの講座が放送されており、教育テレビでも週に一度は入門講座が放映されている。要は、勉強する気さえあれば、ツールはいろいろあることが分かった。手始めに、テレビ・ラジオを利用した。次に、書店に行き、ドイツ語の入門書を購入した。それで、分かったことは、昔に比べて、記憶力が思った以上に低下していることだった。同じところを何度も繰り返して、読み、書きを行った。しかし、話されている言葉を同時に理解することは、全く不可能だった。こんなことを一年半続けて、最初に行った海外旅行先は、オーストリアのザルツブルグとウィーンだった。入手困難といわれていたザルツブルグ音楽祭のチケットも何とか手に入れて、憧れのヨーロッパに旅立った。この時は、ドイツ留学の経験もある友人夫妻と一緒に旅だったので、不安なことは何もなく楽しい旅であった。これに味を占め、次は一人旅をしようと決心した。

次の海外旅行は、ドレスデン、ライプツィヒ、ベルリンの歌劇場と、オーケストラを聴く旅とした。この時はミュンヘン空港の手荷物検査が厳しく、ドレスデン行きの乗り継ぎ便に遅れるのではないかとヒヤヒヤした。ドレスデンをはじめとして、旧東ドイツの国だった街は、昔の街の香りがあちこちに残っている気がして、オペラとともに、街の雰囲気も

大変心地よいものだった。更に一年後の旅は、ミュンヘン、ハンブルク、ベルリンなどの旧西ドイツの街を中心としたオペラの旅とした。前年の旧東ドイツだった街の雰囲気とは違い、特にミュンヘンでは中東からの移民の人が多く見られ、今のヨーロッパの置かれている状況を強く意識させられた。他方、ハンブルクは落ち着いた静かな街で、ミュンヘンのような喧噪に満ちた雰囲気は微塵もなくて、同じドイツでも、北と南、西と東でずいぶん違うものだと、痛感させられた。

肝心のドイツ語は、単語を並べただけの会話でも、何とか理解してくれようとしていることが分かった。日本でも、外国の人がたどたどしい日本語で話をする、何とか分かってあげようとするのと同じである。それに意を強くして、現地ではなるべくドイツ語で話すようにしている。歌劇場でプログラムを売っているお姉さんに「プログラムいくらですか？ 一冊下さい」とか、市場で「ソーセージ5本とハム300g下さい」とか、カフェで「コーヒーとチーズケーキお願いします」などの簡単な会話をするだけでも、ずいぶんと親近感が湧くものである。

ドイツ語の勉強をして気付いたことは、語学というのは、数学や物理学のように、いわゆる「ひらめき」や「創造力」は必要なく、自分のような頭の悪い人間でも長く「コツコツ」と辛抱強く繰り返していると、少しずつ理解できるようになるということであった。そういう意味では、老年になってから始めても「もの」になるものかもしれない。

足腰が丈夫で一人旅ができる間は、一年に一度はドイツ、オーストリアの歌劇場巡りを続けたいと考えている。本当はイタリアやフランスにも行きたい気持ちはあるのだが、ドイツだけでもまだまだ見たい所がたくさんあるので、それを見ているうちに時間が無くなってしまおうと考えている。



趣味の読書

札幌市医師会
岡整形外科医院

岡 哲夫

還暦の年男にはまだ6年はあり、原稿執筆の依頼が来るとしてもその時だろうと高をくくっていたので、この度、北海道医師会から依頼がきてうろたえました。書く内容は自由との由、趣味の読書について記し、責を全うしたいと思います。

最近目は悪くなり、活字を追うのがきつくなりましたが、30代・40代の頃、本を読むのが好きでした。よく読んでいたのは、明治から昭和初期までの小説、随筆の類です。平成12年に筑摩書房から「明治の文学」全25巻が刊行された際は、これを予約購読し、坪内逍遙、山田美妙、斎藤緑雨、樋口一葉などの小説に接しました。言文一致が始まったばかりで口語文が定まる前の文体は古文に近く、意味をとるのが難しく、一葉などになると、3～4回繰り返し読んでも理解できないことが多々ありました。しかしさらに繰り返し読むと何となく分かるようになり、そこが面白くなりました。

この分からない文を読み解いてゆく楽しさが高じると、次はさらに読んでも分からない古文が読みたくなりました。枕草紙や土佐日記などを、現代語訳が付いていない岩波文庫で手に入れ、高校で使っていた古語辞典を引っ張り出して、「春はあけぼの。やうやう…」 「をとこもすなる日記といふものを…」から読み初めました。もちろん文法などは高校のときに習ったきりですっかり忘れており、動詞、助動詞など一つ一つ辞典を引き、一文を理解するのに一日かかることもあり、数日考えても分からず図書館に行って、結局、現代語訳が載っている本を見てやっと意味が分かることも何度もありました。ゆっくりと数ヵ月かけて読み終わり、さて内容はというと、読み初めのほうはもうほとんど覚えていません。ただ昔の人の心持は今とそんなに変わらないなとぼんやりと理解したぐらいです。そんな全く実益を兼ねない、趣味の読書を楽しんでいます。

とりとめのないことを書きましたが、この辺で還暦の年男に原稿執筆の依頼が来ないことを願って、筆を擱きたいと思います。

おさがり

札幌市医師会
南1条メンタルクリニック

金田 圭司

私は長男である…しかし上に姉がいるので、二人同胞の二番目ということになる…はは。女と男ということもあって、そんなにおさがりという目にあった記憶はないが(少しある)、どうも私はおさがりが合うというか古いものが好きというか…特に古いけれどデザインとか存在感があるものが好きである。新しいものでも引かれるものはあるが新しいだけではあまり気が引かれない性分である。

で、居間にあるiMac(白)が古くてOSがもうないということで引退になった。10年ほど前〇〇バシに行ったとき展示してあるiMac(白)を見て「これだ!」と思った。が店員さんはこの白は古いタイプで今は新しい(シルバー)のがありますと言う。新しいのはどうも見た感じが好きではなかった(家内もいたが家内も同じ意見であった…あなおそろし)ぜひこれを売ってくださいとお願いした。しかし店員さんは厳しく売り物ではありませんと断られた。仕方なく別の電気店で白い(古い)iMacを見つけて買った。買ったときから古いのです(1年落ち)。

それから約10年…動かなくなるわなー。でも24インチというのか大きい画面でDVDなんかを見るときはとても迫力あります。というわけでこのiMac再生計画を進めることにしました。しかしなかなか進まない…というか全然進まない。linuxを入れようとしているのだが…全然進まない…悲しい。実はこうした計画は今までに何回も成功しているのだ。たしか昔々のiBookにもlinuxを入れたことがあったと思う…成功した時すごくうれしかった…で何に使ったかという…忘れた…あは。

ネットで調べても、日本語のサイトではうまくいかない。そうだ、こういうときこそ英語のサイトもチェックしないと。というわけで英語のサイトもチェックしているが…うまく進まない。サイトの内容がダメなのか英語の理解力がダメなのか? いつかはlinuxで再生する日を夢見ながら、日々酔っぱらった頭で世界中のサイトをチェックしていた。

余白をうめる旅

室蘭市医師会
市立室蘭総合病院

土肥 修司

昨秋に終活^{しゅうかつ}の車旅に出かけた。「人生の終わりのための活動」を略して終活と呼び、最期を迎えるに必要な準備やそこに向けた人生の総括を意味するようだ。誰の造語か知らないが、就活（就職活動）や婚活（結婚活動）と同意なのだろう。人生の最期も自分らしく終えたいと、ボケる前や死ぬ前に葬儀内容や墓のこと、財産配分などの準備をしておく。少子・高齢・多死の時代を迎え、子どもには迷惑を掛けたくないという老後の不安や心配を見通しての商売上手な向きからの勧誘も多い。私の終活は違う。時間が段々と少なくなっていくという実感とともに、過ぎ去った年月のなかに幾つもの空白を発見し、それをうめたいという思いなのだ。

若い頃の旅には明確な目的があった。私にとって30歳前にアメリカで臨床を経験すること、マイアミを拠点にアメリカ大陸を高速道路網で縦断・横断するのは表裏一体の夢であった。東京-名古屋間の東名高速が全線開通したのは1969年だった。

レジデント1年目（1975年）の夏休みには、2週間でマイアミからワシントンD.C.・ニューヨーク・ニューヘブン・ボストン・ナイアガラと北上して戻ってきた。帰路には豪雨にも遭遇した。車で走っただけではない、アーリントン国立墓地、エール大学の希少本図書館とボストンMGHのエーテルドームも訪れ、Tanglewoodの芝生の上でボストン交響楽団の野外コンサートの雰囲気も楽しんだ。

翌年2年目の夏には3週間をかけて、マイアミからニューオーリンズ、テキサス、エル・パソからメキシコ側に。そして北上レイエローストーン国立公園へ、更にコロラド・ソルトレイク・グランドキャニオン・ラスベガスを巡り、LAを経てSFに入った。帰路はヨセミテ国立公園を経て最短距離でマイアミに戻った。

AAAから取得した走行マップでナビ担当の妻とは、高速道路が都市部に入ると何時も口論になったことも、迷い入ったサンアントニオの高級住宅街、巨大なショッピングセンターや美しい公園の記憶も脳裏に浮かんできた。テキサス州は日本の国土の約2倍の広さ、ダラスではJFKが暗殺された場所に身を置くという目的も達した。フーバーダムの総貯水容量は日本の全ダムより多いことにも感嘆した。今思い出すと何とも単純なのだが、アメリカ大陸の巨大さを実感し、目的地を通過したというだけで満足感が得られたのだ。

終活の旅で次々と蘇ってきたのが、この北米大陸

縦断と横断の40年以上前の旅であった。気の滅入るような長い車旅という記憶はない。休憩地で乗車のたびに逃げ回る一歳半の娘の姿も、ヨセミテ公園では堪えてきた妻が涙を見せた記憶も蘇った。だが私は快調であった。コロラドからロッキー山脈を越え、夕暮れにソルトレイクに向かう塩の砂漠を走行中には、月の砂漠の旋律が自然に口から出た。その頃は、将来の希望や夢も大きく、そして何より時間が無限にあると錯覚していたのだ。

人生の終活の旅には「あと」がない。私は綿密な計画を立てた。フェリーで津軽海峡を渡り、奥入瀬、八幡平安比、会津東山、八王子、信州、長野、そしてつくばを巡る11日間の、その地での食にも少しこだわった。計画は、心配性の娘たちの反対を受けて大幅に変更したものの、北上川や千曲川を望み、川の流れる音を聞き、温泉宿で体を伸ばし、知人を尋ね、見舞い、そして父の顔を見ながら話を聴いた。老いてからのこの旅では、運転中も、脳裏には童謡の旋律が流れ、まだ若く勢いのあった頃の自分の姿が重なってきた。

若い時の記憶も人々との交流も凝縮され、美化されていく。それでも後悔の念も余白も多い。多くは忘れ去っていたのだが、一つが余白となって脳裏に浮かぶと、次々と記憶が蘇り、それをうめたいという気持ちも募ってきた。この車旅は、今まで関わってきた土地や人々を訪れ、訪れたことのない地や情景を感じ、空白をうめる旅、つまり自分の至らなさに収まりを付ける旅であった。出産後すぐの車旅や多くの引越しなど、無理を強いてきた妻への詫びる旅ともなった。

それ故か充実感があった。気持ちの収まりの自己満足であった。そして幼い頃のさまざまなことも脳裏に浮かんだ。記憶の中や青年期に接した書物からの情景とともに昇華されていたのだろう、それらは高村光太郎の詩の安達太良山の周辺にあり、島崎藤村の「初恋」や「夜明け前」にある情景であった。信州小諸も、“かにかくに渋谷村は 恋しかり おもいで^{の山 おもいで^{の川}}”と啄木が歌った地も訪れたこともないのに、詩歌から膨らんだ情景が心象にある。木曾路の深い山々、石畳の古道、小高い丘に咲く花、小川のある風景、温泉宿の川のせせらぎ、これらは原風景と結びつく。この上なく老いの情景であった。

故郷の北海道に28年ぶりに戻ってきた当初にも、さまざまな記憶を頼りに、週末を利用して多くの地を訪れた。その地その地で自分の居た頃の情景が懐かしく思い起こされ、心も一時満たされたものだ。その頃はまだ老いの風景はなかった。それから6年の年月が経ったのだ。

終活の車旅は終わった。だが終わりを見たのは旅だけではなかった。旅への意欲も終わりを見たようだ。そして私には、年齢相応の心豊かな旅は難しいことも、うめなくてはならない余白も多くなったと感じている。

かけ（脚気）にご用心 —歴史の事実をふまえて—

札幌医科大学医師会
北海道立子ども総合医療・療育センター

新飯田裕一

江戸期から明治時代にかけて、かけ（脚気）が国民病として蔓延し、多くの死者を出したとされています。特に都会に出て暮らす若者に流行し、足の浮腫やしびれ、知覚異常などが見られたことから、「江戸わずらい」「大阪腫れ」などと恐れられていたようです。徳川家定（第13代）、家茂（第14代）の死因ともされますが、明治の終わり頃、東大農学部鈴木梅太郎が米糠からオリザニン抽出するまでは病因不明でした。現代においては、脚気がビタミンB1欠乏により末梢神経の軸索変性による神経炎、心筋線維の浮腫・変性による心拡大などを引き起こし、全身倦怠感や動悸の訴え、足の浮腫や腱反射消失が起きることが知られています。症状が進むと血圧低下、頻脈、乳酸性アシドーシスによる脚気心が発生して死に至るといった恐ろしい疾患です。

話は大きく変わります。日露戦争（1904～05年＝明治37～38年）は、映画やテレビドラマにも取り上げられる題材です。司馬遼太郎は小説「坂の上の雲」で、明治以後の日本がたどってきた富国強兵政策の、ある意味での成果として、日露戦争を事実として描いています。陸戦と海戦の責任者はそれぞれ乃木希典と東郷平八郎です。結果として、当時の大国ロシアと（互角に）戦えたことで、明治政府が目指してきた国際舞台での日本の立場を押し上げる契機になったとも言えます。この陸戦と海戦に当たって、栄養管理上の助言者とも言える森林太郎（陸軍軍医総監、後の文豪森鴎外）と高木兼寛（海軍軍医）との間に脚気論争があったことはあまり知られてい

ないと思われます。森林太郎はドイツ留学の際にコッホ研究所の北里柴三郎と交流があった影響とも思われますが、脚気の病因を伝染病（細菌説）と考えていたようです。一方、高木兼寛はイギリス留学中に、海洋航海中の練習艦の食事がパンの場合には脚気の発生がないことを経験的に感じていました。結果として、陸戦の兵士は（麦飯ではなくておいしい）精白米を主食、海戦の兵士はパンを主食とする生活が行われることになりました。

ここで脚気の恐ろしさを知る数値を示します。日露戦争には約108万人の兵士が動員されました。戦争行為による戦死者数は約5万人とされています。一方、あまり公にされてこなかった数値として、脚気罹患者数が10万4千人で、うち死者が約2万7千人とされています。さらに脚気罹患者と死者のほとんどが陸軍兵士であったとされています。

最近日本ではインスタント食品やジャンク菓子の普及により、極度の偏食をする人やアルコールの大量摂取も増えたことで、再び脚気が問題視されてきています（アルコールに含まれる糖質を分解するときにビタミンB1が消費されます）。ビタミンB1含有量の多い食材は小麦麦芽、きな粉、豚肉、ごま、うなぎなどが知られています。予防できうる疾患により、健康を害することのない生活をぜひ送りたいものです。

表 ビタミンB1含有量の多い食材

食材名	ビタミンB1含有量(μg / 100g)
豚ヒレ肉	980
豚ばら肉	540
小麦麦芽	1,820
きな粉(全粒大豆)	760
ごま(いり)	490
うなぎ	370
枝豆	240
紅鮭	260

北海道医報ファイルについて

北海道医報本誌を1年分綴ることができるファイルを用意しております。

ご希望の方に無償にてお送りいたしますので、下記まで送付先ならびに希望数をご連絡ください。

記

申込先：北海道医師会事業第一課

〒060-8627 札幌市中央区大通西6丁目

TEL 011-231-7661 FAX 011-241-3090

E-mail ihou@m.dou.jp



オストメイトをご存知ですか

札幌市医師会
社会保険診療報酬支払基金北海道支部

内藤 春彦

ストーマ保持者（オストメイト）の会（日本オストミー協会札幌支部）の顧問医を1年前から仰せつかっている。30年近くストーマケアの活動に関わってきたためである。オストメイトの集まりに行くたびに、社会人として生きていくうえで、彼らは今でもまだまだ障害が多いことを思い知らされる。自分では腹部外科医として彼らの立場に立ってやってきたと思っていた。しかし、同じ仲間同士の彼らが語り合うのを聞いていると、いかに彼らの心身のハンディが大きく、いまだに解消が難しいものなのかに思い到るのである。

身体障害者4級ないし2級であっても、表面的には五体満足な人と同じように仕事をこなし、明るく暮しているように見える。しかし、見かけは同じでも、排泄の問題はあからさまに言い立てることのできない日常行為である。特に若い世代にはクローン病や潰瘍性大腸炎などによる小腸ストーマが多く、食事の摂り方、栄養維持、排泄時のトイレ行の工夫などの問題は、就労時の大きなハンディである。学校、仕事、恋愛・結婚、妊娠・出産、社会との関わりなど、先の長い人生設計をどう考えていくべきか、悩みは尽きないのである。オストメイト対応トイレがあることを知り就職したが、使用は顧客に限り、従業員は使用禁止と言われた例もある。自分の患者さんにも、オストメイトということで食品会社の上司が仕事に支障はないのかと何度も外来に尋ねてきたことがあった。もちろん大丈夫と応えた。年齢を重ねれば重ねたで体型の変化、巧緻性の低下、家族や人間関係の変化などで、ストーマケアに種々の影響が出る。高齢化したオストメイトが旧態依然たるストーマケアをしており、装具・ケア方法の進歩の恩恵を受けていなかったのがある日判明するといったことが時々ある。災害時の対策でも装具の入手、洗浄用水がなければ、生活ができなくなることもあり得る。銭湯や温泉でオストメイトだと告げると利用を断られることが今でも少なくないなど、社会の理解も今もってよくない。

オストミー協会に所属している人はまだ種々の情報が入り、同じ仲間とのやり取りがあるのでまだましである。しかし、入会率はごくわずかで、身体障害者手帳申請2万強でも会員は8千人強である。

国際オストミー協会のオストメイト権利宣言では次のように言っている。①ストーマ手術の利点と其の後の生活に不可欠な事実を当事者が十分に認識出

来るよう手術前からカウンセリングを受けられる。②患者の快適な生活を熟慮し、ストーマが最適な腹部の位置に最良の形状で造設される。③術前・術後を通じて病院と地域社会において熟練した医師、ストーマケア看護師チームによる身体的・心理的支援を受けられる。④オストメイトの家族、介護者、友人の理解促進に役立ち、ストーマに満足出来る生活を達成するために必要な状態と調整について、支援や情報を受けられる。⑤その国で手に入るストーマ用品や関連製品について十分かつ公平な情報が受けられる。⑥供給可能な各種のオストミー関連製品は何等の制約なく入手出来る。⑦その国のオストミー協会関連情報とオストメイトへの公的サービスならびに支援情報が提供される。⑧あらゆる差別から護られる。

本道は、ストーマケア講習会を受けた医療関係者数は全国三番目であるが、肝心のオストメイトの存在が見え難く、オストミー協会入会者も少ないのが現状である。在宅や施設でのオストメイトの孤立が危惧される時代に入っている。先生方の周囲にもオストメイトとストーマケア熟練者がおられることを知っていただき、少しでもオストメイトの悩みに付き合っ彼らのQOL向上に配慮していただければ幸いである。

来年2月には日本ストーマ排泄リハビリテーション学会を小樽掖済会病院佐々木一晃先生が札幌で開催する。2020年には日本オストミー協会の全国大会も北海道で開催となる。全国の活動の現状を知るよい機会である。ぜひご参加いただきたい。



対応トイレ入口に表示されているオストメイトマークの一例

国際ユーモア学会に参加と 「8月8日道民笑いの日」制定

札幌市医師会
北海道国民健康保険団体連合会

伊藤 一輔

「北海道笑ってもいいんでない会（日本笑い学会北海道支部）」が、「ハッハッハッ」にちなみ平成八年八月八日に笑立しましたが、昨年（平成28年）は、お蔭様で続きまして20年目を迎えた節目の年でした。そして、私は「笑い」に因んだ2大イベントに参加しましたので笑介します。

第1は、6月27日から7月1日まで、国際ユーモア学会がアイルランドの首都ダブリンで開催されましたので、友人2人と参加しました。会場はトリニティー大学。同大学は1592年にエリザベス1世により創設されたアイルランド最古の最高学府で、卒業生には偉人やノーベル賞受賞者が多数、ジョン・スウィフトやオスカー・ワイルドも。大学図書館の一つ「オールド・ライブラリー」で、国際ユーモア学会の歓迎レセプションがありました。「オールド・ライブラリー」は1712年にできた、日本の国会図書館同様の法定納本図書館であり、蔵書は約500万冊を越えて、中でも「ロングルーム」には、アイルランド最高の宝である豪華な装飾が施された福音書「ケルズの書」があり、また、映画「スター・ウォーズ」のジェダイ図書館のモデルです。その由緒ある図書館でのワイン歓迎会は良い思い出となりました。日本からの発表者は2名、日本笑い学会関東支部の橋本稔さんが「江戸の笑い」と題して、大阪の北爪佐知子さんが「日本のTVコマーシャル（au）の変遷」を。夜には、若者が集う芸術・文化の発信の基地「テンプルバー」で、本場のギネス黒ビールに名産のオイスターを食べながら、アイリッシュ伝統音楽を楽しみました。「テンプルバー」は、約1,000軒ものパブがあり、古くは1198年創業の店や、J・F・ケネディが立ち寄った店も。その時はイギリスが国民投票でEU離脱が決まった後で、海外からのロンドンに投資をしている企業の再投資先がダブリンになるとの期待にとっても活気に満ちていました。せっかくアイルランドに来たので、郊外にある世界遺産、約5,000年前の巨大墳墓群があるニューグレンジを訪ねました。その遺跡は、建物が一つもない緑に覆われた広い小高い丘にありました。謎の民族が高度の技術を持ち、巨石を用いて作った、謎の渦巻き文様が周辺の石に刻みこまれた墳墓でした。1年1度、冬至の日には、太陽が墓石の中を照らすそうです。また、近くには、アイルランドに移住したケルト人の聖地「タラの丘」がありました。アメリカ映画「風とともに去りぬ」で、アイルラン

ド系移民であるスカーレット・オハラが「タラに帰ろう」と言った訳が分かり、最後の場面が思い出されました。アイルランドは北海道と同じくらいの面積と人口で、食料自給・貿易立国ですが、ケルトの伝統を受け継ぎながら、芸術と文化を大切に楽しく生きている様など、見習うことが多いと感じた旅でした。

第2は、8月8日に、北海道が「8月8日・道民笑いの日」を都道府県で初めて制定しました。北海道笑ってもいいんでない会の設立趣旨には、北海道を「ユーモトピア」の大地にと「8月8日・笑いの日」制定でした。その夢が正夢となりました。当日は、かでの2.7で式典があり、高橋はるみ知事が「8月8日道民笑いの日」制定宣言をされて、その後、知事、私と道産子のお笑いコンビのタカアンドトシによるトークショーが、道民約560名参加のもと開けられました。その趣旨は、高橋知事が、選挙公約・北海道未来図の健康寿命社会づくりの中で、「8月8日を道民笑いの日」と定めて、笑いによって健康寿命を促す道民運動の推進などにより、健康寿命の都道府県順位（道は2013年33位）の10ランクアップを目指すことです。今回の制定には、高橋知事が長瀬清道医師会会長からの強い要望があったと語っていました。

せめてこの日は、一日中笑顔で、悩みや怒り、失敗や後悔などネガティブな気持ちを棚上げして、笑いが溢れる生活に務める機会になってほしいと「道民笑い生活八か条」を提笑しました。毎年8月8日から1週間を道民笑いの日として、楽しい笑いなどに因んだイベントが道内各地で開催されます。来る北海道の超高齢化社会を楽しく生きるための鍵は、健康寿命を延伸して、元気な高齢者が手助けの必要な高齢者を支えることが、地域包括ケアシステムのキーポイントであります。そのために、笑いの力が役に立ち、もっともっと北海道中に笑いの輪が広がり元気になってほしいと願っています。

笑い与健康の関係は近年解明されてきましたが、まだ多くの課題が残されています。今年から、笑い与健康に関する大きな実証研究が数件始まります。その一つ、大阪府は、大阪国際がんセンターでがん患者さんを対象に、漫才や落語を聞いて笑うと免疫力が高まるかを長期に継続的に実証する研究をスタートさせました。大阪は2025年の万国博覧会に立候補しましたが、その誘致テーマに「健康」も掲げています。笑いの効果が示せば、万博でアピールできると松井知事が語っています。ちなみに、大阪は笑いの殿堂と言いますが、健康寿命は都道府県で最下位の方です。「ほんまでっか?」「ほんまです!」。