

会員のば

新年の野望

十勝医師会
大樹町立国民健康保険病院

岩渕 敏樹

「野望」というのは、無理してでもかなえたい欲望。かつ、自分の力に不相応な過大な望みのこと。

第1の野望・オムレツ

毎日欠かせない食材だけに、美味しい卵への思い入れはことのほか強い。最近のマイブームは、シェイ・ホテルの朝食。シェフが、オムレツを目の前で手作りしてくれる。行儀よく並んで、プレーンオムレツをリクエストして、眼光鋭く彼の手元を覗きつける。バターと卵だけで、さも無造作に作られるオムレツは、芸術の完成過程を目撃するのに似る。味わうところまで、その一部始終を堪能するのは、光栄かつ得難い経験。

何ダースかの卵を惜しみなく使って、オムレツ作りの練習ができたなら幸せだろうと常々思う。でも食べものを無駄にできない性分が邪魔をしてしまう。できてしまうたくさんの中途半端な完成品を、どうするかという課題があるからだ。オムレツは冷凍できるのかしらん？

地元の美味しい卵で作れば、自作のオムレツもなかなか。お焦げもご愛敬。午後半日仕事を休んで、オムレツの練習をしたい。

第2の野望・月や星

このところすっかり身に付いてしまった早寝早起きの習慣が災いして、月と星にとんとご無沙汰。夜半に極を迎える何とか流星群、寝待ちの月などは、かなりハードルが高い。

睡眠時間への不安、明日の外来予約数に心乱されず、夜の寒さに歯の根も合わせて、北海道に暮らし地球に生きた記念に、悔いの無いほど堪能したい素晴らしい夜空。

一年…いや一生に、一晩だけでも…。

第3の野望・お金

年末のせいか、お金によく触っている。代引きに

するしかなかった荷物。酒屋の支払い。はがきや切手を買ったり…心なしか気持ちが悪さぶ。

子どもの頃、母親に「お金を触ったらすぐに手を洗いなさい」としつこくしつけられていた名残か。潔癖な母は、お金は不浄のもの、話題にするのも嫌という人だった。それで「お金はダイジダヨー」というコマーシャルを聞くたびに嫌な気持ちになる。アヒルに言われたくない。

閑話。経済という言葉は経世済民の略語と思えば、今の経済は民を救っているのだろうか？ 日本の経済を家計に例えれば、20万の給料なのに、おねえちゃんに40万のロマネ・コンティをねだられて、毎月一本プレゼントしちゃうのがもうやめられないと言っているのと同じで、とても正気の沙汰とは思えない。相手がおねえちゃんなら、いつかやめても良いかもしれないが…この予算配分、もはや国民全員が当たり前と思っているところが病膏肓である。こんなことがいつまでも続くわけがない。日本が破産したらお金の価値なんて無くなる。

でもそうなれば、庭で採れるトマトとかにんじんの価値が急上昇するはずだ。裏のおばあちゃんの大きな畑は、さながらゴールドラッシュになるだろう。畑仕事の重労働が報われる日は遠くない。だから庭仕事好きの皆さん、もうちょっと頑張って！と外来で語ってみる。

やっぱり、お金などになるべく関わらない方がよい。

かといって、残念ながら、今はまだ給与所得者で子育て中の身、無視できない。お金を認めつつも、関わらずに生きる。

第4の野望・書

真白い紙と墨の黒にはいつも魅せられる。いつか思う存分にしたいためみたい。般若心経を自由な書体で写してみたい。いろいろな違う墨を試したい。毛先の違う筆の味を知りたい。

と思いつつ、12月になるのにまだ書き初めをしていない。このことは、3日に一度ふと思い出す。慚愧に堪えない。ならすぐに書けばいいのに…。この病理はいかがなものか？

書を神聖視するあまり、容易に机に向かえないのか？ いや、ただ面倒なだけだろう。

新年は、このうち1つはかなえたいという「野心」を今大切に育てているところ。

コキンちゃんって、いつからいるの??

帯広市医師会
北斗病院

友田 博行

「アンパンマンが嫌いな子どもはいない」といわれるように、私も子どもの頃はアンパンマンが大好きでした。よく不二家のお菓子のおまけに付いていたアンパンマンのキャラクターシールを集めたものでした。子どもがアンパンマンを好きになる理由は定かではありませんが、顔が丸く、左右対称性をもつ物体に子どもは自然と惹かれるという報告もあるようです。また、登場するキャラクターが覚えきれないほど多く、子どもが飽きないのも理由かもしれません（実際、2009年7月には「最もキャラクターの多いアニメ」としてギネス認定されています）。

現在、二児の父親になりましたが、長男（4歳）、長女（2歳）、ともにやはりアンパンマンのキャラクターが大好きになりました。長男は新幹線や電車の方が好きですが、長女はアンパンマンにのめり込んでしまい、今やアンパンマン中毒で、部屋はアンパンマンのおもちゃで溢れかえっています。

キャラクターの中でも、アンパンマン、バイキンマン、ドキンちゃんなどの定番キャラクターが好きなのは分かりますが、あかちゃんまん、てっかのマキちゃん、アンパンマン号、だだんだんなど、比較的マイナーと思われるキャラクター・乗り物にも長女は想いをはせています。

そんな中、コキンちゃんというキャラクターも大変好んでいるようです。コキンちゃんは一見、ドキンちゃんそっくりですが、カラーはオレンジ色ではなく水色をしており、子どもの頃アンパンマンフリークであった自分でも知りませんでした。コキンちゃんについて調べてみると、コキンちゃんはドキンちゃんの妹分で、2005年10月に発売された『アンパンマンとあおいなみだ』という絵本で初登場しており、自分が知らなかったのも納得でした。

それにしても、原作者であるやなせたかしさんは94歳でお亡くなりになるまで、精力的にお仕事をされており本当に感心します。私も少しでも見習って、明日からの診療を元気よく頑張りたいと思います。

健康まちづくりキャラクター 「ぼっぴい」

札幌市医師会
札幌市北区保健福祉部健康子ども課

中西 香織

札幌市北保健センターで働き始めてもうすぐ2年になります。

北区は札幌市の10区の中では3番目の広さの区で、人口は約28万人と札幌市全体のおよそ15%を占め、10区中1番の規模となっています。

健康づくりに関しても熱心に取り組んでいる区で、「北区健康づくり協議会」を各連合町内会、地域の健康づくりグループ、札幌市医師会、札幌市歯科医師会、健康をまもるつどいといった関係機関、行政とで平成16年に設立し、「ウォーキングプロジェクト」「食育プロジェクト」「タバコプロジェクト」の3つの領域で北区民の健康の増進のための活動を行っています。

北区は自然が豊かであり、大小多くの河川が流れており、屯田防風林や創成川沿いのポプラ並木など、美しい並木が多く、心地よくウォーキングできるコースがたくさんあります。

そんな、北区の自然から飛び出してきたポプラの妖精がいます。

その名は「ぼっぴい」。

ポプラの葉をモチーフとして、服は新琴似の憩いの水場・安春川をイメージし、胸には札幌市の赤い星マーク、尻尾は北大が有名なイチョウの葉、頭の飾りはポプラの綿毛です。平成28年に行われた市民交流ウォーキング大会のキャラクターとして、応募80点の中から最優秀賞に選ばれた作品です。

なかなか、可愛い妖精さんで、見かける人を笑顔にしてくれます。これからますます、北区民の健康の増進を助けてくれるのではないかと思います。

どこかで、見かけましたら、ぜひ、「ぼっぴい！」とお声掛けください。



がん教育出前講座

札幌市医師会
KKR札幌医療センター

磯部 宏

北海道保健福祉部から、小学生を対象としたがんに関する出前講座を依頼されました。これは児童・生徒を対象に、がんの予防や早期発見に関する教育講演として行われるものです。当日、小学校に出向き、5年生全員の前で約30分間の講義です。「がんという病気はどんなイメージがあるかな？」から始まり、日本人の死亡原因の第1位であることなどを話します。次いで、細胞の設計図ミスでがん細胞は生まれること、私たちの身体にはそれをしっかり修復する仕組みがあること、そのミスを見逃してしまうとがんが発症することを伝えます。その後がいよいよ本題です。大量の飲酒や過剰の塩分摂取でがんになりやすいことをクイズ形式で話します。メインは喫煙です。質問は「他人のたばこのけむりをすうと、肺がんの危険性が高くなる？」です。さすがにほとんどの子どもたちが正解ですと手を挙げます。未成年者ですから、喫煙の害よりも受動喫煙の害をまずは強調しています。もちろん煙草を吸うことで、その人のがん発症率が高くなることも話します。最後にがん検診も重要ですから、子どもたちからご家族に勧めてくださいと伝えています。これらの予防によって、がんも怖い病気ではなくなってきましたよと伝えています。

次の質問タイムは楽しいです。どんどん手が挙がります。「電子たばこはどうなんですか？」「ノンアルコール・ビールはダメなんですか？」等々…。時間いっぱい質問を受けたら、その後は家族へのメッセージカードの記載です。後日、「お父さん、長生きして欲しいから、たばこやめてね！」というカードが自宅に郵送されます。

大人のための市民公開講座とは全く趣を異にしています。禁煙や検診の重要性を話していますが、それがどの程度行動に結びついているのか気がかりでした。ましてや、ご家族にも今日の話伝えてくださいねと付け加えてもどこまで伝わっているのか。しかし、子どもたちの真剣な目の輝きと、一生懸命考えながらカードに記載している姿は、これは手応えがあると感じてしまいます。大人への禁煙対策は困難だと以前より思っています。子どもたちに煙草を触れさせないことが大事だと考えていましたが、子どもたちを通しての禁煙対策、これはかなり有益だと感じました。これまでに2回行いましたが、どちらの小学校もとても楽しかったです。これからも依頼があればぜひお手伝いしたいと思っています。

佐和山城址を訪ねて

札幌市医師会
札幌南三条病院

本田 泰人

京都の紅葉観光の途次に、佐和山城址を訪ねてみました。だるま寺として有名な龍潭寺を観光したのですが、その境内から佐和山城址への登山道があります。あまり整備されていない人一人がようやく歩けるほどの細い険しい山道が続き、プチ登山の気分です。登山道には遺構らしきものは何もなく、ようやく登った山頂にも城址を示す石碑、看板があるくらいです。通常の城址には、石垣や天守台の礎石くらいは残っているものですが、佐和山城ではごく一部の石垣や土塁、曲輪、堀が見られるくらいで、その徹底的な破壊に戦慄すら覚えました。

佐和山城は、石田三成が城主となってからは5層の天守を構える立派な城だったといわれています。三成が関ヶ原の戦いで敗れた後は井伊直政が新しい城主になりましたが、彦根城築城と同時に佐和山城は廃城になっています。徳川幕府としても、憎んでも余りある三成の功績を抹殺したかっただしょうから、佐和山城の廃城は幕府も強く望んだこととされます。一般に、三成は横柄、傲慢、人望がないなど嫌われ者としてのイメージが広く流布し、このことは徳川幕府の正当性を高めることに役立ったはずですが、しかし、このような三成の人物像は正鶴を得たものなのではないでしょうか。歴史は勝者によって作られるといわれますが、実際の三成は善政を施し領民たちから慕われていたともいわれおり、敗軍の将である三成はその人物像さえ歪められ、本当の姿とはかけ離れた伝わり方がされているのかもしれない。ちなみに、捕縛された三成は斬首の上で晒し首にもされています。

むごたらしい最期を迎えた人物としては、佐賀の乱に負け逆賊となり、正式な裁判を受けることもなく、やはり斬首、晒し首になった江藤新平も頭に浮かびます。江藤新平は、法治国家を目指し司法制度の整備に大きな功績を残した人物ですが、その正義感の強さからか政府高官の汚職事件を激しく追及し辞任に追い込んでいます。そのために、政府内にたくさんの敵を作ったことが、凄惨な刑を受けた一番の理由なのではないでしょうか。江藤新平も、いまだに正当な評価は受けていない人物と思われませんが、明治22年に西郷隆盛と一緒に復権できたことがせめてもの救いかもしれません。

佐和山城址に登って、石田三成から江藤新平まで連想してしまい、権力の恐ろしさを改めて感じた初老の歴史オタクでしたが、三成も眺めたであろう琵琶湖が一望できる山頂からの景色は壮観です。三成が嫌いできさなければ、ぜひ一度佐和山城址を訪ねて、遠い戦国の歴史に思いを馳せてはいかがでしょうか。

八木景子という大和撫子 (欧米の偏見に一撃)

札幌市医師会
KKR札幌医療センター

赤坂 嘉宣

「沈黙は金」とか「言わぬが花」など昔からの金言があり、わが国の日教組教育のもと優秀とされる東大出の官僚は、敗戦のこともあって、自虐的にも、対外的な交渉で見事にこれを実践してきた。私も口の滑りが悪いこともあり、長くこれを信じてきた。

昨年11月、最後の学会参加と考え、徳島開催の乳癌検診学会に参加。ついでに母方の菩提寺が和歌山の田舎にあると聞き、その寺を訪ね、さらに以前より興味のあった太地町に足を延ばした。公共交通機関では極めて不便で、和歌山からレンタカーを駆使して串本、太地経由、鳥羽までのトンネルの多い海岸に沿う、500kmに近い旅程であった。燈明崎の狼煙台跡からの太地湾、熊野灘の展望は素晴らしかったが、ここでも中国人の団体と出くわし、狭い場所でもあり、長居は許されなかった。

海岸に張り付いた猫の額のようなろくな耕地のないこの地で、寄ってくる鯨は古来海の彼方より富をもたらす神「えびす」であった。「一頭で七郷が潤う」と言われるほど莫大な富をもたらし、捕鯨を行う者の背後には、船大工や鍛冶屋、鯨販売を司る人々もおり、地域全体を潤した。肉の大半は塩漬けにして出荷もされ、骨や皮から鯨油を取り、ヒゲや筋は道具の材料にするなど、巨体をありがたく余すところなく活用した。「おくじら様」と称され鯨にまつわる祭りや伝統芸能が受け継がれており、この地の人々にとって今も身近で特別な存在で、400年の歴史を持つ捕鯨文化はしっかりと根を張り息づいている。

四隻の黒船で徳川幕府に開国を迫ったペリーは、すべてを利用しつくす太地の漁とは異なり、油を得るのみの鯨漁のために燃料と食料の補給地を求めてのことであったといわれる。今世紀に入ってから日本、アメリカ、カナダなどからテロリストと名指しされるシーシェパードの運動を支持するアメリカ人写真家でドキュメンタリー映画監督ルイ・シホヨス以下が大挙して陣取り、盗撮、ヤラセ、ウソ等、虚実取り混ぜ、効果を高めるための映像処理をはじめとして、網を切るなど犯罪的な行為もいとわず製作し、2010年なんとアカデミー賞(ドキュメンタリー部門)を得た。欧米で鯨類は人間の言葉を理解する高等動物であるという根拠のよくわからない反捕鯨運動は最高潮に達し、日本古来の文化は捕獲頭数が嚴重に制限され危機に瀕した。敗戦後の食糧難の時代にごく普通に口にした鯨は、提供する店も減り、一部で

高級料理としてしか口にできないものになってしまったばかりか、鯨を殺す日本人は野蛮で残忍な民族とまで評判を落とされてしまった。

そんな中、映画会社に居たとはいえ事務職で、製作には全く素人の日本女性が、なんとたった一人で、何の背景も持たず退職金のみを元手に、小さな家庭用ハンディカメラをもって太地町に入り、4ヶ月の間プロのアメリカ人クルーと渡り合い『Behind "THE COVE"』を製作した。太地の住民と数々のトラブルを起こし、警察沙汰も起こしたシーシェパードの連中も加わった一回りも大きい外人たちも、小柄でか細いなでしこ相手では勝手が違ったようだ。これは彼女の監督初作品であり、首尾よく2015年のモントリオール世界映画祭に出品され、2016年、なんと皮肉にもあの慰安婦(いわゆる少女像)像撤去訴訟に地元日本人たちが敗訴した、いわくつきのグレンデル市での国際映画祭でも正式上映された。日本の捕鯨の歴史について初めて知ったというアメリカ、カナダ人に少なからず衝撃を与えた。英語版のサブタイトルは"The Quiet Japanese Speak out"という。昨年4月惜しくも亡くなられた渡部昇一氏も「大したものだ、立派だ、すごい、尊敬、脱帽」と賛辞を惜しまない。

金に縁のない身には高級料理としての鯨にはほとんど関心がなく、柔らかいが真っ黒い色の生姜焼きで、サッポロビールを飲むことで十分満足している。ススキノのとある店で発見、食べていたところ、隣に座った香港人の奥さん同伴のオーストラリア人が何を食べているのかと興味津々の様子で尋ねてきたので、謹んで数切れ進呈した。反捕鯨急先鋒のオーストラリア、反応を興味津々で見ているなら、なんと満更でもなさそうに食べていた(!)。ホエールと教えてやったが、難しい反応はなかったし、丁寧にジョッキ一杯のビールを返してくれた。突っ込みを入れる語学力もなかったのもそれで終わってしまったが。

太地町はすでに追い込み漁は終わっており、訪問者も少なく町は静かであったが、機会があれば数日滞在して、居酒屋のようなところで店主の親父にゆっくりいろいろと話を聞いてみたいと、撮ってきた動画の熊野灘の潮騒の音を聞きながら、考えている。

電子工作少年の現在

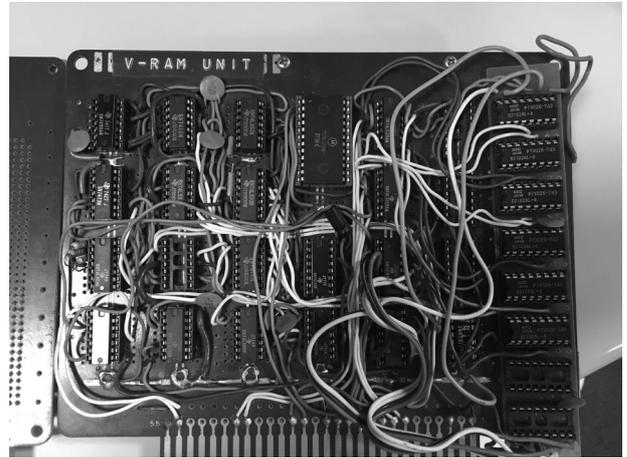
札幌市医師会
JA北海道厚生連 札幌厚生病院

鈴木恵士郎

【アマチュア無線】昭和48年、小学校6年のときに当時流行っていたアマチュア無線の資格(電話級)を取って、父に「勉強も頑張るから」と約束してトランシーバーとアンテナを買ってもらった。休みの日に父と叔父に手伝ってもらって自宅の屋根にアンテナを上げ、トランシーバーをつないで無線交信を楽しんでいた。中学に入ってから人並みに好きな女の子ができ告白したもののあっさりと振られてしまい、それからはますます無線の世界に没頭した(笑)。その後、高校に入ってすぐに電信級の資格を取得したが、新しくできた友人と一緒にフォークギターにはまってしまい、無線の世界から遠ざかってしまった。それから約40年、齢56になろうという直前に、たまたま書店で見かけた雑誌の「カムバック・ハム(アマチュア無線)」という記事に惹かれ、再びアマチュア無線の世界に戻ろうと決心した。戻るからには最上級の「第1級アマチュア無線技士」の資格を取得しようと奮い立ち、猛勉強で試験に合格。で、住んでいるマンションにアンテナを建てたいと管理組合にお願いしたところ「規約上許可できません」とけんもほろろに断られた。先日米国の(アマチュア無線)最上級資格であるExtra Classの資格も取得したが、所謂ペーパードライバー状態で、この後どうしようと模索中である。

【コンピューター】中学3年(昭和51年)の夏、日本電気(NEC)からTK-80という8bitマイクロコンピューターの組み立てキットが発売されて、わが国でも個人レベルでコンピューターを所有し動かす環境が整い始めた。電子工作に夢中だった当時の僕にとってはこの上なく魅力的な対象だったが、当時で9万円近い価格はおいそれと買えたものではなく、入学祝い+サッポロビール園の皿洗いアルバイト(+親の援助)でようやく資金繰りがついたのは高校1年の夏休み明けだった。当時電子部品を買いによく通っていた札幌電子部品商会(北8西4の角)に飛んでいき、買おうとしたら店の親父さんが「モトローラ社のMEK6800D 2なら6万円がいいよ」と言う。迷った挙げ句、周辺機器の製作にもお金がかかることから少しでも安いMEK6800D 2に決定。この頃は暇さえあれば半田ごてを握ってコンピューター・ディスプレイを自作したり、BASICを動かすことに必死で、負け惜しみだが「彼女がいなくても幸せな俺」状態だったなあ…まあ高校3年になって初めて彼女ができた時は、この上もなく幸せだっ

たけど(笑)。その後はNEC PC-8801やPC-9801に始まるパーソナルコンピューター時代が訪れて、ハードウェアの自作よりソフトウェアを組むことが重視される時代となって、気持ちも徐々にfade outしてしまった。時は流れ、先日、実家の物置から埃を被った自作基板を発見。40年前の感動をもう一度味わおうと当時の資料を集めて復活を目論んでいるが、思うようには進んでいない。



自作したビデオ・ディスプレイ回路。
基板上部のダイモ・テープ (V-RAM UNIT) に時代を感じる。

【オーディオ】大学1年の春休みだったと思うが、丸井今井の9階催事場で東京名店市のようなものが催され、その中の電気店でアルバイトとして1週間働いたことがあった。そこには当時すでに廃番となっていたケンクラフト社(トリオ(現ケンウッド)のキット用ブランド)のオーディオ装置のキットが置かれていた。もらえるはずのバイト料よりわずかに高い金額だったが、代わりにこのキットが欲しいと社長にお願いしたらあっさりとOKが貰え、プリアンプとターンテーブルのキットに加え小さなスピーカーをおまけしてくれた。寝る間も惜しんでキットを製作し、完成したターンテーブルにレコードを載せて針を落とし、彼女と一緒に山下達郎や大滝詠一を楽しんだ。このころは今で言う「リア充」だったように思う(笑)。当時はカセットテープが主流だったが、中古のオープンリールのテープデッキを手に入れ、悦に入っていたものだった。その後、引っ越しを機に装置を処分してからオーディオ熱も冷めていたが、数年前に学会の空き時間に訪れた秋葉原で、出力は0.5Wしかないが電流帰還型のアンプキットをたまたま見つけて早速購入した。すぐに組み立て、JBLのControl Oneに繋いでみるとこれまたいい音がする。次は真空管アンプでも作ろうと計画中である。

囲碁AI

十勝医師会
公立芽室病院

服部 哲夫

近年AIの進歩はめざましく、囲碁将棋においても完全に棋士を凌駕しました。

2016年3月にAlphaGoが李世乭9段（韓国）を4-1で破り、2017年5月にはAlphaGo Masterが世界最強の呼び声も高い柯潔9段（中国）を3-0で下しました。その後、全くこれまでのBig dataによる学習なし、ルールだけ教えられ自己対局によって学習したAlphaGo Zeroが出現し、AlphaGo Masterを破っています。

このような囲碁AIの出現は、これまでの囲碁の伝統的手法を大きく変え、専門棋士の碁を大きく変えつつあります。発想、手法の自由度を上げ、囲碁の発展にpositiveな影響を与えています。

これまで囲碁AIが打った手に至った思考経過はBlack Boxでした。しかし、開発企業が明らかにしないだけで、その局面での選択可能性のある手とその評価値が克明に記録されているようです。それは理由を理解できないと身に付かない人間にとって大きな力となるでしょう。

さて、医療にAIが導入される日も遠くないと思われます。

AIの門外漢なので勝手に想像を巡らせると、囲碁AIに見られたように選択される病態や治療が列挙され、各々の評価値が示されるならば、これまでの医学・診療の枠内で大きな力となる可能性があります。

しかし、囲碁に比べ、医学・医療はとてつもない大きなパイですから、多大な資源がぎ込まれ、きっとそのような脇役ではなく、従来の枠を超えた驚天動地の変化をもたらす予感がします。

ただ、その頃は小生も引退していることでしょうかから、その混乱(?)を高みの見物できることを楽しみにしています。

(囲碁好きな人に)

ご存じかと思いますが、最近、囲碁ソフト「天頂の囲碁7 Zen」が発売されました。強い！です。お手頃な価格ですので、ぜひ試してください。

家事と人工知能

札幌市医師会
荒木病院

荒木 直子

出産後、育児休業を経て勤務を再開してから、この春で9年になります。この間、仕事を続けてこられたのも、多くの先生方やスタッフの皆様方のご協力の賜物です。この場をお借りして、御礼申し上げます。

毎日、仕事を終えて帰宅すると、すぐに家事に取りかかっています。平日は主に、食事の支度、後片付け、洗濯、翌日の準備です。文章にすると文字数はわずかですが、実際に行う作業には、それなりに思案をし、時間を要しています。家族の安楽で快適な生活のためと思って励む一方、負担に感じることもあります。

食事の支度は、調理の前に、栄養のバランスを考えて献立を決定し、食材の準備、冷蔵庫の在庫管理など、さまざまな段階を経る必要があります。また、洗濯も同様で、単に洗濯機を回して干すだけではなく、色物の仕分けや、乾いた衣類の取り込み、それを畳んで家族別に収納する、などの複数の過程が含まれています。

これらの家事は、人工知能(AI)を有する電化製品やロボットの開発・発展により、大幅に軽減される可能性が既に示されています。庫内の食材から献立を提案してくれる冷蔵庫や、お勧めメニューを提案し調理を行う自動調理器が既に発売され、数年以内には、家族別に仕分けし折り畳む機能を持つ全自動洗濯乾燥機の発売が予定されているといえます。

まさに私が悩ましく思っている家事を、AIが代わりに担ってくれようとしています。現在のところ、私がこれらの電化製品を購入する予定はないのですが、娘が職業人となり家庭を持つ頃には、さらに進化した製品が嫁入り道具となっているかもしれません。

私は母が長く働きながら家庭を運営してきた様子を見ていたので、自分もなんとか自力で、仕事と家庭を両立させたいと考えてきました。自分が思う理想とは程遠いながら、将来、娘にとって身近な見本になりうると前向きに考えていますが、私の苦労はむなしく「お母さん、それは〇〇がやってくれるよ」と娘に軽くあしらわれるかもしれません。家事の手間はAIが担ってくれますが、世の母親が家事に込めている想いはどこに向かっていくのでしょうか。AIの躍進を耳にするたび、気になっています。

「ひとめ惚れ」の脳メカニズムを知りたい 絵画の中の女性たち

帯広市医師会
JA北海道厚生連 帯広厚生病院

植竹 公明

50歳を超えて初めて「愛」について考えるようになった。特に「ひとめ惚れ」という反射的なマッチングの背景にある脳の神経活動を知りたい。最近の研究では、第一印象を形成するまでの時間は約7秒と考えられているそうだ。当然のことながら視覚入力が第一印象の形成に最も重要な要因である。「ひとめ惚れ」に関連する脳の機能解剖については一向に勉強が進まないのだが、聴覚や触覚の情報がない絵画を見た時の感情は何か参考になるかもしれない。下世話な話だが、そんな好印象の視覚情報を集約すれば、完璧な化粧法などを見つけ出して一儲けできるかもしれない。そこで、今まで印象深かった絵画の女性たちを初めて見た時のことを思い返してみることにした（原画の写真はネットなどで検索していただきたい）。

ラファエロの『小椅子の聖母』のマリアを嫌いな方はいないだろう。すっきりとした顔の輪郭、ふっくらとした唇。聖母子像というよりは、姉弟のようにチャーミングなマリアだ。美しく幸福そうな姿にもかかわらず、誰一人嫉妬する者はいないと思う。女性にも愛される人物画である。聖母には「万人に愛されねばならない」という使命がある。作者は万人に愛される視覚要素を計算しつつ、この絵に盛り込んだに違いない。ラファエロが今も生存していたら、さぞかし売れっ子のメイクアップアーティストになれただろう。

3年前にアンリ・デティエンヌの『娘 あるいはS嬢の肖像』という絵に出逢った。赤いワンピースを着た少女が、何か浮き浮きした表情で誇らしげに微笑んでポーズをとっている。描かれている少女は、おてんばで昭和のコカ・コーラのポスターのようにポップな感じだ。その少女がというわけではなく、その背景も含めた絵そのものが私をドキドキさせた。何より私自身を驚かせたことは「この絵が欲しい!」と感じたことだ。それは今まで経験したことのない不思議な感覚だった。自分のために絵画の複製はがきを買ったのは後にも先にもこの時だけだ。プロの画家になっている幼馴染が「それは絵に恋しちゃったってことなのよ。私なんか日常茶飯事で困っちゃうのよ」と笑っていた。

その絵を実際に見るまで、私はその絵に全く関心がなかった。「有名だから、一応見といてやるか」くらいの気持ちでしかなかった。しかし、初めて『モナ・リザ』の前に立った時、明らかな戦慄を覚えた。

その女性はじっとこちらを見ている。美しくも可愛くもない。少なくとも私の好みではない。微笑んだりもしていない。何も要求したりせずに、ただ黙って見ているだけである。しかし、「何かしてはいけないことを、この女性のためにしてしまうのではないか? 私の全てを失うのではないか?」という不安におののいた。ここにはいけない。でも足が動かない。金縛りになって血の気が引いていく…。

「どうだった?」と妻の声で我に返った。人混みに押されたのか、いつの間にかその部屋から抜け出していた。喉がカラカラに乾いていた。何なんだ、この感覚は!? それは明らかに恋愛感情ではない。しかし、何か強烈なものが私の中で燃え上がっていた。言葉では表現できない激しい感情だった。「二度と会ってはならない」と分かっている、翌早朝もルーヴルのピラミッド前にまた並んでいた。妻には一言だけ、「魔性の女」と答えた。

「感情」にまで深入りしたら、「ひとめ惚れ」の神経機能解剖の解明はさらに複雑になっていく。まったく共通点のなさそうな、たった3人の人物画だけでも、ここまで異なった感情で翻弄されてしまう。「ひとめ惚れ」のメカニズムの解明はますます迷宮に入り込んでいくのに、「浮気心」の脳メカニズムも気になりだしてきた。



オルセー美術館から望むルーヴル美術館

医学よもやま話 Einsteinの脳 はどうなっていたのだろうか？

札幌市医師会
白石中央病院

梶原 昌治

Einsteinは死亡後、解剖に付され、脳については10%ホルマリンに漬けられて保存されています。その後、小さな切片として多くの研究者あるいは研究者と称する人たちに配られました。そして、この稀代の天才の脳組織が、小生も含め凡庸なる人々の脳組織と、どう異なるか検索がなされました。しかし検索したところ、はかばかしい結果にはなりません。Einsteinの解剖後、30年目にDr. Marian Diamond（神経解剖学者、検索作業当時の所属；The University of California, Berkley）にも切片が送られました。採取した部位は図として示してあります（もちろん、この図は引用文献の挿絵から取ったものです）。

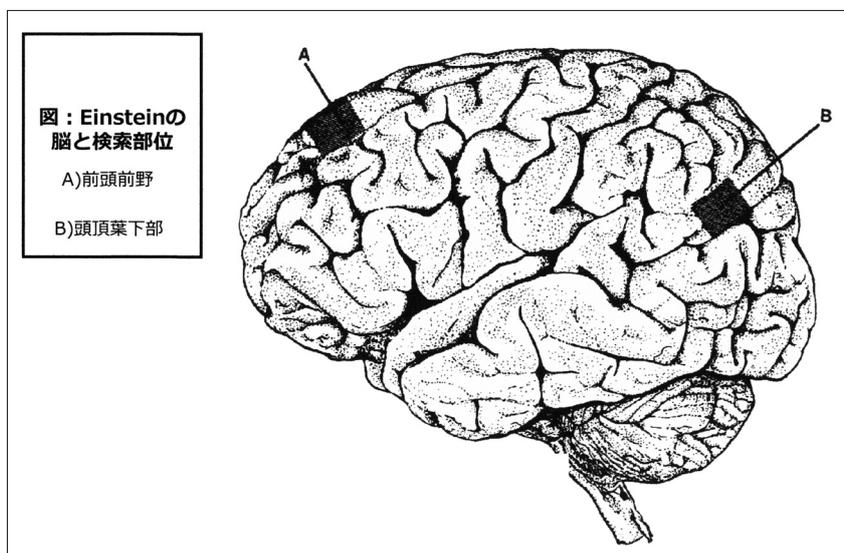
採取された部位は、前頭前野と頭頂葉下部、左右1カ所ずつの計4カ所。そして対象群として、彼女は平凡な11例の男性の脳、年齢は47歳から80歳までの同じ解剖部位を選びました。なぜ、前頭前野と頭頂葉下部を彼女は選んだのか？ Einsteinの天才性が、筆を動かして書く動作の中核にあるわけではないのは、小生ごとき者でも、すぐに気が付きます。思考し、情報の符号化を行う前頭前野に抽象概念の貯蔵庫ともいえる頭頂葉下部と側頭葉の境目あたり。この二つの部位にDr. Diamondは着目したわけです。そして、驚くべき結果を出してきました。対象群と比較して、神経細胞の数や大きさに有意の差

はない。しかしながら、neuro-gliaに大きな差がありました。神経細胞当たりにして倍のneuro-gliaがEinsteinの脳では存在していたのです。そして、頭頂葉下部では、このことはより顕著になっていることも彼女は証明しました。当然のことですが、統計的処理をデータに施して、統計上意味があり、偶然の産物としては極めて少ない可能性であることも証明しております。

この結果からだけで、つまりEinsteinの脳の組織検索だけで、天才的な閃きや思考を生み出すためには、高度の認知作業を行う領域におけるneuro-gliaの数が人並み以上であることが必要条件と結論付けるのは、小生は早すぎると思います。しかしながら、示唆に富む結果ではあります。元々、neuro-gliaの内のoligodendrocyte（乏突起神経膠細胞）は、中枢神経系において神経のミエリン鞘を形成するのみならず、神経細胞のメンテナンスを司る細胞です。oligodendrocyteが死滅する事態があれば、それに付随する神経細胞も死滅します。

一転して論調を認知症に移してみても！ アルツハイマー氏病であれ、レビー小体病であれ、神経細胞にタウ蛋白、 α -シヌクレインであれ異常蛋白が蓄積し、神経細胞が死滅する。このことにより、脳の認知能のうち、特定システムが機能を落とし、認知症につながる。こういうストーリーが考えられるわけですが、こういう病状のメカニズム解明には、実はneuronのみならず、neuronとoligodendrocyteとの関係に焦点を当てた研究が必要なのでは？と、Einsteinならぬ凡庸な小生は考えるのです。そして、心の中で叫ぶこととなります。“もっとgliaを！”

引用文献：“The Other Brain” 著者 R. Douglas Fields, Ph. D 出版元 Simon & Schuster 2010



街場の精神療法

札幌市医師会
掛川神経科クリニック

岩田 和也

平成26年4月より札幌駅近くのメンタルクリニックで診療に携わるようになり、ほぼ4年が経ちました。そこで当院の紹介も兼ねて、日常臨床の傾向について簡単にまとめてみました。

患者さんは肉体的にも精神的にも比較的健康度の高い一般人が中心です。当院はJR札幌駅西方のオフィスビルの14階にありますので、公共の交通機関を利用し、ビル内のスーツ姿のサラリーマンで混み合うエレベータに乗って14階までたどり着ける能力を有している方に限られるわけです。従って、起居困難な高齢者や重度の精神疾患の患者さんの来院は難しいと言えるでしょう。周辺の企業や官庁に勤務している方が多く、大学生や大学院生などの若者も散見されます。

当院はデイケアやリワークなどを併設していない外来診療のみの小規模単機能の診療所です。受付や看護師などの職員は抱えていますが、院長一人のみが常勤医であり、患者さんのお話を聞いて処方せんを出すことしかできません。診療時間の9割方は話を聞く時間で、あとの1割程度が処方を考える時間といったところでしょうか。

話を聞くと言えば、入局直後のノイヘレンの頃には共感と傾聴が大事と習いましたが、昨今の患者さんは話を聞いてもらうだけではなく、実際的な助言が必要な方も多くいらっしゃるような気がします。女性ではドメスティックバイオレンスやモラルハラスメント、ストーカー被害、夫の不貞行為、離婚絡みでのめめ事の話題が多いのですが、自らの境遇が前述した事態に該当することすら認識できずに、ただわが身の不遇を嘆いているばかりといった場合もあります。不法行為に遭っていることを指摘し、警察や法律家への相談を後押ししたり、子の親権、離婚成立までの婚姻費用の請求など、やや専門的な助言を与えたりすることもあります。男性ではブラック企業での過重労働や上司からのパワーハラスメントといった仕事絡みの話題が中心となることが多いと思います。不幸にもうつ状態を呈している方には休職の診断書を発行するのですが、所属している会社や団体によってその後の対応が異なってきます。大企業や官公庁の場合は配置転換や異動などで職場環境の改善が期待できるために、休職中に職場の保健師や産業医と共働して復帰先について検討しますし、中小企業やオーナー企業の場合は先に述べた職場環境改善のための方途がないために、ブラック企

業でメンタルをすり減らすぐらいなら積極的に転職を考えてみてはどうかと退職をお勧めすることもあります。ただし、退職後の経済的不安が強い方がほとんどですから、傷病手当金の受給条件、支給期間、支給額、手続き方や病気理由の失業給付には給付までの待機期間がないことや、支給期間が延長されることなどのやや踏み込んだ説明もします。社会福祉士や精神保健福祉士を雇用していれば法律や手続き面での説明は任せて診察時間を短縮することもできますが、診察からシームレスに助言につながることで患者さんの理解度が増し、信頼感を獲得できるメリットも大きいと考えています。

また、有能なビジネスマンで職場にハラスメントなどの問題がないにもかかわらず、気分の落ち込みや意欲の低下を自覚し、自らうつ病を疑って来院される方もいらっしゃいます。仔細にお話をお聞きすると、モバイルワークのために自宅や出先、休日でも仕事に打ち込んでおり、恒常的に睡眠時間が不足しているとのこと、さらに営業職ながら自動車でのドア・ツー・ドアの移動がほとんどで、多忙のために運動のための時間も取れないとのこと。今流行の睡眠負債についての説明を行うとともに運動習慣の取り入れの工夫など指示すると、もとより有能なビジネスマンですので生活習慣を改善し、見事に精神症状も消失します。一見うつ病と似た症状ながら、生活指導のみで治療できる方が多いのも特徴かもしれません。

身近に信頼でき、かつ的確な助言が与えられる相談相手がいれば、自ら逆境を乗り越えてうつ状態を呈することもないだろうと思われる健康人をエンパワーメントすることも、昨今の精神科医の役割なのかもしれません。

そういったわけで、保険診療の枠の中で『近所の物知りでややお節介な御隠居さん』的アドバイスを精神療法と称して日々行っています。

精神科在宅ケアについて

帯広市医師会
おおえメンタルクリニックゆう

桶田 昌平

昨今、地域包括ケアシステムが話題になるようになり、精神科在宅ケアがより一層脚光を浴びるようになりました。私が精神科医になった35年前は、精神科の治療も患者の対応も入院医療中心でした。精神科在宅ケアについて学ぶ機会もなく、また深く考えることもありませんでした。

その後も、精神科では、他科とは違い、具体的に議論がなされないまま、本来精神科リハビリテーションは地域生活中心の思考パターンで造られるものですが、入院中心の思考パターンから抜け出すことができず、在宅ケアの在り方も具体的に提示できない状況が続きました。

平成15年わが国において、精神科在宅ケアの一つであるACT（包括型地域生活支援プログラム）が初めて立ち上がりました。私は平成16年ACTに出会い、平成18年北海道立緑ヶ丘病院附属音更リハビリテーションセンター内にACTを開始しています。ACTは、重い精神障害を持つ人々で、デイケア、作業所などの既存のサービスでは地域生活の維持が困難で孤立した人々を対象にし、「その人たちができるだけ質の高い安定し自立した生活を、地域で送り続けられるようになること」という目標を掲げています。

平成16年厚生労働省は「精神保健医療福祉の改革ビジョン」として「国民意識の変革」「精神医療体系の再編」「地域生活支援体系の再編」「精神保健医療福祉施策の基盤強化」という旗を揚げ、「入院医療中心から地域生活中心へ」という精神保健福祉政策の基本的方策の実現を推し進めていくことになりました。この時、国は、デイケア、作業所などの社会資源を構築しましたが、在宅に直接支援するような重度の精神障害へのサポートシステムの具体的な提示には至りませんでした。

平成26年医療介護総合確保推進法が成立し、ようやく地域包括ケアシステムの構築を推進されることになりました。地域包括ケアシステムにおいて在宅医療とは、島崎謙治によると「患者の生き方に関する意思や選択を尊重し、住み慣れた居宅において、他者との関係性をもって生活を送ることを支える医療であると定義できる」とあります。そのためには切れ目のない連携のもと「24時間365日『生活を支える』サービス提供体制が確保できなければならない」と指摘しています。

ACT（包括型地域生活支援プログラム）は、医

療・保健・福祉・就労を含めた包括的なサービスを24時間体制で多職種チームによる訪問を中心に展開する、点ではなく線という継続支援を行う地域社会資源のプログラムで、地域包括ケアシステムにおいても在宅医療といえます。

私が精神科在宅ケアを実践し10年が経ちました。これまで大切にしてきたことは入院医療中心の視点ではなく、地域生活中心の視点で活動していくことでした。特に以下の地域生活支援の原則を重視してきました。

- ①人々はリカバリーし、生活を改善し高めることができる
- ②焦点は欠陥ではなく、個人のストレンクス（長所）である
- ③クライアントこそが支援関係の監督者である
- ④関係性が根本であり本質である
- ⑤われわれの仕事の主要な場所は地域である
- ⑥地域を資源のオアシスとしてとらえる

（ラップ, C. A. ・ゴスチャ, R. J. / 田中英樹監訳(2014)『ストレンクスモデル(第3版)』金剛出版)

また、患者と向き合うときには、疾病や症状が『いかに』起きるかと考えながら治療する入院医療のような関わりではなく、患者が『なぜ』今ここで苦しまなくてはならないのかと考えながら相手の人生と出会い、希望やニーズを掘り起こす関わりが求められます。

現在、おおえメンタルクリニックゆうにて「ACT十勝」を立ち上げ、日々、入院医療モデルと在宅ケアモデルの差異を痛感しながら活動しています。前者の特徴は、症状改善を重視する、スタッフは計画や手順に頼る、レディー・メード (ready made) の支援、薬物療法に対する強い信頼、リスクを避けるような文化等です。後者の特徴は、患者の自己決定に注目する、スタッフは計画された関わり以外に柔軟に応じ自主性を重んじる、テーラー・メード (tailor made) の支援、薬物療法と心理社会的介入を組み合わせる、新しい取り組みにチャレンジする等です。

現在、精神科医療の世界では、いまだ在宅ケアモデルに対する理解が得られない状況にあります。入院医療を中心とする医療側の見通しや目標が、実際に地域生活をしている患者自身の希望やニーズにそぐわない場面も多く見られます。今後さらに、在宅ケアモデルの周知と普及に努め、患者中心のリカバリーを進めていきたいと考えています。また重度以外の精神障害をもつ人に対しても新たな在宅サポートシステムが築かれることを願い、アウトリーチを行っていくつもりです。

水、空気、運動

札幌市医師会
医大前南4条内科

田中 裕士

年を取ってからの“真の贅沢”は、やはり“健康”でしょうか。

専門が呼吸器・アレルギー内科なので、アレルギーや汚染物質のない空気を吸い、塩素や人工添加物の入らない水を飲み、年齢に応じた適切な運動を行うと、呼吸器・消化管アレルギーは激減すると信じています。例えばしらかば花粉はゴールデンウィークの時にピークを迎え、鼻炎症状が悪化しバラ科のフルーツで口腔アレルギーが起こるだけで済めばよいのですが…。しらかば花粉症があると、交差抗原のため、2月後半から飛散するハンノキ、5月以降に飛散するコナラ、ポプラの花粉にも反応することになり、しらかば花粉吸入を食い止めなければ、2月から6月まで花粉症に悩まされることとなります。さらにしらかば花粉症で経過を見てみると、夏のイネ科さらに秋のキク科の雑草の花粉症になりやすいです。空気にPM2.5などの汚染物質が加わるとアジュバント効果でアレルギーが進行します。いかに良い空気を吸うことが大切か。しらかば花粉症の人は、花粉飛散期には北海道・長野を離れるのが理想で、海外を含めて一時的な移住が必要です。

食物アレルギーの分野では小児での増加は既知の事実ですが、札幌では花粉症による口腔アレルギーのせいで、大人の食物アレルギーが増えています。ジャガイモ、スパイスまでも食物アレルギーが出ると厄介で、フルコースの夕食は諦めなければなりません。しらかば花粉による交差抗原と腸内細菌の構成を攪乱させる塩素、糖質、人工添加物がその原因かと思えます。食品添加物（保存料、着色料、乳化剤など）のっていないものを食べるということは、旬のものを産地・生産者指定で高額で購入しなければならず、これもルートを作るのがなかなか大変です。

忘れてはいけないのが適切な運動です。アレルギー悪化の原因の一つに運動不足があります。いくら良い空気と水を飲んでいても、運動不足では健康になりません。ピラティスなど最近はインストラクターを付けて正しく運動を行わなければならず、これも時間と金銭がかかることです。

このように、たった一つのアレルギーの病気を予防するのに、多額の金銭と時間が必要で、今の時代の“贅沢”的生活と言えらると思えます。バブルの頃は、豪邸、豪華な食事、高級車や宝石、高級バカンスでしたが、このような生活をしていても健康が伴って

いなければ、むなししいと思えてきているのでしょうか。人生を振り返って、「良い生活を夢見て」苦しいけれども努力している時期が最も楽しかったと、多くの成功者の自伝があります。定年までに潤沢に蓄えがあり、時間を自由に使える一部のセレブのみが老後の健康を手に入れるのでしょうか。

街の風景

札幌市医師会
南さっぽろ小児科

関 公平

ダイエットと健康対策のために、ウォーキングとは名ばかりの散歩を続けて2年を超えました。はじめは5kmほどでもふらふらしていたのですが、大分余裕を持てるようになりました。勤務の関係で毎日とは行かないのですが、冬でも防寒対策をしながら月に100kmは歩くようにしています。実際、休日に思い立って往復20kmとか歩くと、帰りはペンギンの様によたよたなのですが。

歩くことに少し余裕が出てくると、小さな発見が楽しく感じられるようになってきました。

小さな祠、誰が手をかけて下さっているのか、きちんとお供えが上がり、季節ごとに飾られています。地域密着の神社、普段あまり人を見かけないのですが、初詣には地域の人が集まっておりました。目も止めていなかった石碑、札幌市の知らなかった歴史を知る機会になった物もあります。なにかよく分からないオブジェ、いつか誰かに由来を聞いてみたいものです。わずかばかりの遊具の置かれた公園、それでも休みの日には子どもたちが楽しそうに遊んでいます。歴史を感じられる建物、特に使われているのを見ると何となくうれしく感じます。たった2年の間でも、店舗の開店や閉店、特に閉店は、使ったことも無いのに寂しく感じます。

同じ札幌市内なのに、同心円でわずかに数kmの範囲で生活感が全く異なっております。市内中心部は言わずもがな、少し離れるだけでそれぞれ違うものだなあと感心しています。観光では見ない所ですね。

車移動だけでは絶対に気付かない景色があり、散歩継続の力になってきました。今年もっと距離を伸ばして、また新しい風景に出会えることに期待しています。

百賀の祝い

札幌市医師会
定山溪病院

小野眞知子

年明けに夫の父の百賀のお祝いがあった。義父は北大医学部19期の今や唯一人の生存者である。寝たきりや進んだ認知症であればこうした席を設けられるはずもなく、驚くことに明晰な頭脳を保ったままでいてくれる。高齢になって脳細胞の減少に伴って記憶力は落ちても、神経細胞ネットワークは増加し続け、経験や判断力は増していくといわれ、結晶性知能と呼ばれる。

義父は戦争中に海軍の医師として南方に行き、乗っていた船が2度も沈没し大変な思いをしている。戦後は薄野で開業し、当時はチカルなどにもよく招待されていたらしい。山鼻でも夜間診療所を開き、4人の息子を立派に育て、70歳代に妻に先立たれて以降は長く一人暮らしをしている。現在は家政婦さんと、介護保険を使って生活が支えられている。夫をはじめ息子たち、静明館診療所の矢崎先生、訪問看護師、熱心なケアマネージャ、介護の方々、福祉器具レンタル、配食業者、しっかり者の家政婦さんのチームワークが上手く機能している。

私は定山溪病院に勤務して4年になり、神経難病の終末期、脊損や認知症の寝たきりの方を診察している。患者さんは皆さん、帰れるものなら住み慣れた家で暮らしたいのである。病弱や高齢になっても家で過ごせる人は幸運と努力の賜物。

義父から読み取れる長寿の秘訣の第一は、医師という職業であることだ。教育レベルが高く、知的刺激のある生活を続け、病気・衛生・栄養の知識があり、実行する経済力がある。若いころにアイスホッケーをしていて足腰が強い、気が強いことも大切。

お祝いの事務局には夫が当たり、私もサポートした。外食は難しく、丸元の仕出しを手配。飲み物はシャンパンと日本酒松竹梅の大吟醸。内祝いの品は輪島塗の菓子器。幸い間に合って、裏の名入れが金蒔絵にて入るに至り感激。添える小菓子はショコラティエマサールのオレンジピールチョコ。宴は和やかに進み、食事伊勢海老や鯛といっためでたい食品が揃っていることを喜んでもらい、ずいぶん食が進んでいた。最後に100の字の形のローソクを立てたケーキを食べた後、「長生きできてよかった」と言ってもらった。百年間の風雪を生き抜いたことにただただ敬意を感じ、私たちを見守ってくれていたことに深く感謝。日野原先生も同様であったが、元気で長寿ということはそれだけで皆に元気をくれる。おとうさんありがとう。

