会員のびるば

NO密な私の畑LIFE

札幌市医師会 クラースクリニック

五十嵐健史

今年、兼ねてから興味のあった野菜作りを始めた。 今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、ホームセンター等では野菜苗の売れ行きが好調だったようで、私もブームにのっていたようである。

初めての野菜作りだったが、欲張って、トマト、きゅうり、パプリカ、オクラ、枝豆、いんげん、かぶ、大根、野沢菜、春菊、じゃがいも、ゴーヤ、ズッキーニ、とうもろこし等、あれもこれもといろいろと育てている。食卓は自家製野菜がずらりと並び、健康的な食生活を送っている(少々飽きているのだが、「また野菜か」とは、決して口にはできない…)。

私のお気に入りは、畑で収穫した野菜を使った浅

漬け。きゅうり、大根、人参など、野菜を好きな形に切って、昆布、塩、とうがらしを入れて、浅漬け容器に入れるだけ。シンプルだが本当に美味しい。

今年は、何かと忙しない日を過ごしてきたが、畑には刺激やパワーをもらった気がする。収穫のため土から引っこ抜いた時の人参の香りは素晴らしい。畑の作業中に聞こえる虫や鳥の鳴き声も心地よい。水やりのあとに葉っぱに付いている水滴も美しい。二股大根も愛おしい。畑は忙殺された日々の中で、私の五感を刺激してくれる場所なのかもしれない。感謝である。また、畑にもご近所付き合いがあり、野菜の育て方をご指導いただいたり、採れたての野菜をおすそ分けしてもらったり、世の中、ソーシャルディスタンスが叫ばれる中で、人の温かみも感じられた。あとわずかで今年の畑も終わりの季節が来るが、来年はどんな野菜を育てよう、来年の畑はこんな風にしようなどなど、来年の野菜作りに向けているいろと構想を練っている。

最後に、野菜たちは本当にたくましい。雨が降っても風が吹いてもしっかり根を張って成長している。枝が折れかかっていても実をつけている。そんな野菜たちの成長を見ながら、私は畑作業に勤しみ、松山千春の「大空と大地の中で」を口ずさむ。

「生きることがつらいとか苦しいだとかいう前に 野に育つ花ならば力の限り生きてやれ」

すっかり、今年一番のお気に入りソングとなった わけだが、コロナに負けず、力の限り生きてやれ! と自分に言い聞かせているのかもしれない。











ミョウガ

札幌市医師会 谷村医院サンクリニック

谷村 章子

秋の訪れを感じる9月、我が家のミョウガ畑はそ ろそろ今年の収穫も終わりです。

ミョウガといえば、夏の薬味の定番。冷奴に、素 麺に、時には甘酢漬けにして箸休めとして食される ことが多い日本人には馴染みの野菜です。

数年前の春先、ホームセンターへ玄関前を彩るプランターの花苗を買いに出かけた私は、ふと家庭菜園コーナーで土からニョキっとボールペンが飛び出ただけのような苗に目が留まりました。「ミョウガ198円」の札を見て「スーパーだと3個198円だから、とりあえず3個収穫できれば御の字だわ!」と1本だけ苗を購入。無頓着な私は栽培法について情報収集もしないまま隣家に接する日当たりの悪い地面に苗を植えてはみたものの、夏の間全く水やりもせずに放置。秋までに草丈は30cm程度、茎は親指くらいの太さにまで成長しただけでミョウガの姿はどこにもなく、いつしか雪に埋もれてしまいました。

「やっぱり、ミョウガはスーパーで買うしかないわ」と学習して迎えた翌春、ふと気付くと雪解け地面から見覚えのある細長い茎がニョキニョキと何本も突き出ていました。調べるとミョウガは多年草。しかも食用部分は地下茎から伸びた花穂だということを知り、2年目の秋には地面に這いつくばるようにして目を凝らし、土の表面を手探りで探した結果、なんと、ポコポコと土の中から顔を出しているミョウガの子を発見!

初収穫は50個程度だったものの、以後数年で我が家 のミョウガは年を追うごとに隣家との間の地面を覆い つくすほどに成長し、今では毎年200個前後の収穫が できるようになりました。一昨年秋、ミョウガの甘酢 漬けがあまりにもアントシアニンの色鮮やかに完成し たため「198円の苗1本から今年も豊作!」と名付けた 写真をグループLINEにアップしたところ、「その多産 系ミョウガ娘をぜひ我が家にも」と希望する友人が続 出。「地上に芽を出したばかりの細い茎なら簡単に引っ こ抜けるだろうから春に送るね」と返信し、5月、い ざ我が家のミョウガ娘を友人宅に嫁に出そうと茎を引 っ張り上げてみたものの、毎年たくさんのミョウガの 子を産出してくれた親苗の生命力はすさまじく、縦横 無尽に張り巡らされていた地下茎の強さに四苦八苦。 あらんかぎりの力でなんとか茎を引っ張り上げると、 バリバリと音を立ててなんとか地下茎ごと引き抜くこ とに成功し、「あちらのお宅でもたくさん子供を産ん でね」と声をかけ、我が家のミョウガ娘たちを友人宅 6軒へ送り出しました。来年以降、友人たちからどん なミョウガの孫誕生報告が届くか今から楽しみです。

10条ギャラリー

札幌市医師会 勤医協伏古10条クリニック

小泉 茂樹

私たちの仕事場、伏古10条クリニックは東区の札幌新道沿いにある内科診療所である。ここで15年前から写真を飾るようになった。受付、検査室のある1階の3ヵ所にほぼ3ヵ月に一度写真を入れ替えて飾っているので、これまで180枚近くの数になる。写真は当初カメラ店に頼んだワイド4つ切りプリントだったが、デジタルカメラとプリンターの精度が良くなってからは、自前のプリンターで印刷し、最近はA3サイズで額も大きく軽いものに変えた。被写体は自然の風景、野花、野鳥、野生動物なので、山野、海辺などを歩くことが増え、健康維持にも役立っているように思う。

写真は患者さんの見やすい場所に展示されており、これを楽しみにしている患者さんも多い。これまでで特に人気があったのはエゾフクロウの写真で、これまで何度か展示している。フクロウ愛好家も多いようで、診察室でフクロウの話に花が咲くこともある。気に入った写真はポストカード風にしてお渡ししているが、次の写真を心待ちにしている患者さん、家族もいる。ハクチョウの写真も何度か展示したが、ある患者さんは引き延ばしたハクチョウの写真を自宅の天井に貼って寝ながらいつも眺めていると話していた。その方は不治の病で亡くなり、家族がお棺の中に写真を入れて見送ったという。

ホスピタルアートとして、芸術作品を医療施設内に展示する試みが行われるようになった。病院・クリニックは患者さんの医療を行う場であり、癒しの場でもある。展示作品が患者さんの心に届く癒しの力を与えているとしたら、意義のある試みであろう。当クリニックでは、やはり15年ほど前から音楽コンサート(平和コンサート)を定期的に行っている。これもホスピタルアートといえるだろう。

3ヵ月ごとのギャラリー展示に向けて、これから も素晴らしい自然のショットを追求したいと思う。



下手の横好き

札幌医科大学医師会 北海道庁

粟井 是臣

徒然雑感

札幌市医師会 札幌市保健福祉局

菅 和洋

ゴルフクラブを初めて手にしたのは、平成3年。 勤務先の室蘭保健所の職員から、おさがりを譲り受け、薦められるままにレッスンを8回受講し、ゴルフ場にデビューしたのが始まり。スコアは天文学的な数値だったはず。

それでも、渋々とラウンドを重ねるうちに面白くなり、名寄保健所に勤務していた平成11年からの3年間は、自宅、職場、ゴルフ場が近く、早朝ゴルフを7時過ぎに終えられることから、バッグを担ぎ歩き、年間60回も出勤前早朝をしたのには自身も驚き。

札幌勤務以降は、当初、とにかく安価なコースを探しプレーをする中、平成24年に知人と一緒に札幌エルムカントリークラブ会員権を購入。

スイングもパットも下手なため、上手く振れる理 屈を毎日のように考え、実践ではその理屈を念仏の ように唱えながら振るものの、期待する動作を実現 できたためしは皆無。

それでも、あの手この手を工夫し、5年ほど前には6インチプレースを適用しながら4回に1回ぐらい90をギリギリ切るようにもなりゴルフが楽しかった。ハンデも12.9となり、勢いづいてエルムのハンデ戦Bクラスに参加し、知らない方々3人に囲まれながら、普段の生ぬるい6インチルールではなく、ノータッチ、OK無しの条件が、ほどよい緊張や無茶振り防止に繋がったのか、7位に入賞し5千円の商品券を頂いたのが我がゴルフ人生の頂点で、以後、転落の道を歩むことに。

腰が元来悪い上に膝関節症とテニス肘(下手なために左ではなく右肘)も重なり、職場でも常時、足底板と肘サポーターを欠かせなくなり、その後は、極めて順調にハンデは悪化し、今年7月に届いたハガキには、19.2のミゼラブルな刻印が。

下手が加速し始めた3年ぐらい前から、ゴルフは もうやめて再び釣りに転向しようかと思いつつも、 ごくたまに上手くいくためダラダラと続いている。

COVID-19の流行により、3密回避や種々の行動自粛が求められる中、私にとってはゴルフが数少ない安全なレクレーションとなり、それ以外は釣りか競馬となるため、やはりやめるわけにはいかない位置づけとなっている。

やるからには、少しでも人並みに近づいて飛ばせるよう、アイアンで左に引っ張らないよう、アンジュレーションにビビらないよう、念仏なしで打てるよう、パターフェースを左向きにして右に打つ癖を直すよう、左足下がりを斜面に沿って打てるよう等々、膨大な悩みが僅かでも減るよう唱えるのみである。

3年半前に札幌市を定年退職しました。退職後は 仕事の量を現役時代の半分以下にして、自由に使え る時間を増やしました。これまでも旅行には行って いましたが、今年は四国や山陰への旅行とアメリカ 東海岸への旅行を計画していました。しかし、あい にくのコロナ禍で、すべてキャンセルになりました。 外出の機会が減り、家で新聞や本を読んだり、テレ ビやタブレットを見る時間が増えました。歳をとっ たせいか、若い人の活躍に感動することが多くなり ました。最近感じたことを気の向くままに書いてみ ようと思います。

8月に二冠(王位・棋聖)となった藤井聡太棋士。 最年少で四段昇段(プロ入り)、史上5人目の中学 生棋士、公式戦29連勝、最年少で初タイトル・棋聖 獲得、王位も獲得して最年少二冠、八段昇段と記録 を次々と更新してきました。私は将棋を指しません が、解説を聞きながら棋譜を見るのが好きです。彼 の凄いところは、他の棋士が思いつかない手を打っ たり、普通なら逃げるところで飛車を切ったりする ことです。その時点で良し悪しははっきりしません が、数手後に「最善手」だったと評価されたり、後 に「神の一手」と言われたりすることがあります。 深い読みに裏打ちされた一手だと思います。また、 インタビューでの受け答えもしっかりしており、と ても高校生とは思えない言葉使いと態度です。今後 の活躍も期待できると思います。

9月にテニスの全米オープン女子シングルスで2 度目の優勝を果たし、四大大会通算3勝目の大坂なおみ選手。人種差別についての問題提起を示す黒いマスクを着用しての入退場、決勝戦での劇的な逆転勝利、インタビューでの発言内容など精神面での成長が感じられ印象的でした。

女子スポーツといえば昨年ゴルフの全英女子オープンで優勝した渋野日向子選手。日本人42年ぶりの海外メジャー制覇でした。彼女の良さはプレイスタイルにあると思います。一つのプレイが早いこと、マナーが非常に良いこと、笑顔が素晴らしくファンサービスを自覚していることです。決勝ラウンドも笑顔で戦い抜きました。解説の樋口久子さんが「新人類」と呼んだのも理解できます。プロゴルフのプレイスタイルに一石を投じたようにも感じました。今年は苦戦しているようですが、今後の健闘を期待しています。

コロナ禍で日常生活の行動様式が変わり、気力と 体力が落ち込みがちな毎日ですが、若い人の活躍を 見て元気をもらっています。

私と車

根室市外三郡医師会 中標津脳神経外科

高山 宏

学部3年夏休み中の臨床研修で道東の日赤病院に行ったことが私と車との出合いになった。日本にも国民車としてカローラ、サニーが出現した時代であった。同期の〇君と行くことになっていたが、なんと彼は新車のサニーを買っていたのであった。その車で札幌から小清水まで乗せてもらった。夢のようなドライブであった。私には〇君の運転する姿がヒーローのようにまぶしく見えた。帰札後からは車の雑誌を読みふけることが多くなった。

卒後脳外科に入局した。北海道でも第一次交通戦争が勃発していたころであり、救急患者が毎晩多数押しかけており緊急開頭手術も多かった。そのうちに大学医局当直室が寝泊まりの場になっていた。札幌に自宅があったが正月、お盆くらいしか帰宅できなかった。ある夜医局で酒を飲んでいる時にM先輩からご指導を受けた。"おい高山、俺の友達がトヨタにいるから紹介してやるか?"。

最初の車は白の中古カローラであった。田舎の病院へ短期出張した手当を頭金にして、月賦でやっと手に入れることができた。朝早く起きて病院駐車場に置いてある車で30分くらい市内をドライブするのが楽しみとなった。当直でない日曜、祝日は36、37号線で長万部のカニ飯を食べに、また230号線を中山峠経由で洞爺、ニセコへ、また12号線、275号線で旭川、層雲峡、天人峡温泉等へ、5号線で小樽、積丹等へと観光地は大体マスターした。当時は現在のような舗装道路は少なく工事中の砂利道が多く、道路は渋滞していた。どのコースをとるかが問題であった。時間短縮を図るために予想される渋滞区間、渋滞回避の抜け道、追い越し禁止区間、追い越し可能区間、砂利道路の状態、カーブの状態等を把握するのに苦労した。

その後"隣の車が小さく見えます"のコマーシャルに刺激されて新車カローラを2台乗り換え、加速の良いコロナハードトップ1900SL、さらに加速の良いロータリーエンジン搭載のルーチェハードトップに乗ることができた。フロアシフトのカチッと決まる変速操作、1速から3速、トップまでのシフトアップ、シフトダウン! エンジンの唸る音がたまらなかった(逆にロータリーでは静寂音に酔いしれた!)。

道路を舐め回すように、またタイヤに目をつけたように、カーブはスローイン、ファーストアウトで。 山道はシフトダウンしてエンジンブレーキで加速、 減速させ切り抜ける。特に峠でのエンジン音がたまらなかった。

クルマとの生活もあり晩婚であったが、クラウン 2台を乗り継ぎ、家族も増えてくると、マスタエー ス、エスティマ等のセカンドカーも必要になってき た。

しかし仕事に暴飲暴食等の不摂生も重なり冠動脈 硬化症、狭心症等で入院することになった。入院が 長引き気弱になっていたころ、雑誌で4,000ccの初代セルシオ発表のニュースを知った。このまま退院 できず再起不能になったとき家族がどうなるか等の 心配もせず、お金もないのに新車発表会を待たずに 買うことにしてしまった。妻が良く許してくれたものだと今でも冷や汗が出る思いであった。

その後当直、急患等で休息のないポケベル生活から身を引き、道東の脳神経外科クリニックに転任することになり、独A車2台乗り継ぎ、現在独B車の2代目に乗っている。

最近車に興味を示す若者が少なくなってきた。車もガソリン車からディーゼル車、ハイブリット車、ダウンサイジングのエンジン車、電気自動車等と目まぐるしく変わってきている。日本や世界経済を牽引してきたトヨタも、時価総額で電気自動車のテスラに追い抜かれるようになってきた。エンジン車のパーツは多い、さらにそのパーツを供給するサプライ企業等のすそ野は広い。これらの企業の英知が今までの日本経済を牽引してきたのだ。私にとっては箱型の車体にバッテリーを乗せただけの電気自動車には全く魅力は感じられないのだが!

しかしこれからの車の未来は広い。現在一部の車でも、AI (人工知能) 化に伴い自動的に車間距離、車線維持、駐停車等をサポートできる。非常時に衝突を回避し車を安全に停止させる等の機能が常備されてきている。さらには自動運転車の登場、空飛ぶ車の有人飛行試験の実用化も始まってきている。これからの車はどこまで進化するのだろうか? 楽しみでもあるが、何となく寂しくもある今日この頃ではある。

マーラー雑感 (1)

根室市外三郡医師会 町立別海病院

山内 修

私はマーラー交響曲第2番「復活」を聴いて、ハードロックを聴くのを止めました。この交響曲は80分前後の大作です。ハードロックよりも激しく、ベートーヴェン(以下ベト)の第9番「合唱つき」よりも衝撃的で爆発的で感動的で、聴き終わった後には天国的な安らぎを私は味わっています。

さて、マーラーの交響曲を聴くにはガイドブックがあった方が良いでしょう。講談社現代新書「マーラーの交響曲」をお勧めしています。そしてCDの方は各交響曲一枚一枚揃えていくのも手ですが、金銭的に負担になってしまいます。しかも各曲にCDがたくさんあるので、どれを選んで良いか迷ってしまいます。そこで、まずは全集を買うことをお勧めします。アマゾンで見てみてください。輸入盤で1番から9番が3,000~4,000円ほどで手に入ります。「大地の歌」は入っているものと無いものがあります。この本とCD全集をゲットすれば、あなたはもうマーラー評論家の入口に立っていますよ。

私は2・3・4・6・8・9番と「大地の歌」を 好んで聴いています。クラシックでは若輩で浅学の 私ですが、それら各々での私自身の聴くポイントや、 お気に入りCDなどを紹介していきたいと思ってい ます。

2番からはじめます。一部、レコード芸術誌9月号の読者投書箱に載った文と重複する箇所がありますが、お許しください。

私は交響曲第2番「復活」のまず開始3分間を聴いて、好きな演奏か否かを判断しています。ポイントは2分くらいの所での音の溜めと、それに続く大音量の放出です。あたかもイジャキュレーションを想起するような場面です。この溜めが長いものこそが私の好きな演奏です。そのような演奏が少ない中、ケーゲル盤(1975)、テンシュテット盤(1980)、マゼール盤(1983)、ブーレーズ盤(2005)が私のお気に入りCDです。

この中でテンシュテット盤は正規のものではなく 海賊版です。NHK-FMで放送された際、その凄ま じく神がかり的な演奏は、日本中のクラシックファ ンを熱狂の渦に巻き込んだようです。テンシュテッ トは当時の東ドイツ出身で1971年に妻と一緒に西ド イツに亡命。この1980年盤では、1979年から音楽監 督を務めた北ドイツ放送交響楽団(ハンブルク)を 指揮しています。この盤が正規のものであれば、2 番の名盤勢力図が大きく変わるであろう、と言う人 もいます。

次にマゼールの1983年盤です。ウィーン・フィルを指揮していて、私の好きな立派な溜めと音の大放出を堪能できます。しかし、この盤はレブレヒト著「クラシックレコードの百年史」(2014)の中で迷盤とされています。女性ソリストの大歌手エヴァ・マルトンとジェシー・ノーマンがお互いを無視して一度も目を合わさず、そのため楽団員が演奏するのを嫌がった、とのことです。一方、レコード芸術編ムック本「コンプリート・ディスコグラフィ・オブ・グスタフ・マーラー」(2010)の中では、名盤と・グスタフ・マーラー」(2010)の中では、名盤と・の記述もあり、私の貴重盤の一つとなっています。

12月の年の瀬になると、ベト第9番「合唱つき」が多くの場所で聴かれます。私の提案ですが、マーラー第2番を毎年1月の年が明けたら皆で聴きましょうよ。「復活」という副題はマーラー自身がつけたものではないのですが、新しい年を迎えるにあたり、これほどピッタリの曲はないと思われます。特にコロナで疲弊し、ボロボロになった年を越しての新しい年には、皆の心が一つになるのではないでしょうか。第5(最終)楽章の歌詞の一部を次に示します。「よみがえるために、私は死ぬのだ!よみがえるだろう、そう、直ちにお前はよみがえるだろう!」。

この2番は1963年11月に、暗殺されたケネディ大統領の追悼のために、テレビでバーンスタインがニューヨーク・フィルを指揮し演奏したとのことです。演奏したのは第4と第5楽章だけだったようです。この二つの楽章は、他の楽章と違って歌と合唱が入っています。そうです、1月に演奏するとしたら第4と第5楽章だけでも良いのです。それだけでも40分前後かかりますが、若い人でもこのくらいの時間なら聴けるでしょう。

年越しそば:ベト9番、年明けうどん:マーラー2番という位置づけでどうでしょうか。私の元日は皆さんと同じくいろいろ忙しいので、箱根駅伝を見ながら2番「復活」を聴きたいと思っています。

次回はマーラー交響曲第3番を、またも私見です が紹介したいと思っています。2番「復活」を知っ たら最後、あなたもマーラーのトリコになるかも。

不可能を可能にする

旭川市医師会 高桑整形外科永山クリニック

高桑 昌幸

こんにちは。1年ほど北海道新聞の朝の食卓でコラムを書かせていただいたおかげか執筆依頼が来ました(藤井美穂先生ありがとうございます)。

せっかくですので、開業しても旭川医大整形外科 講座の客員講師を兼務していますが(専門;股関節、 骨代謝)、実はおもてなしの客室講師的な活動も多 く、「不可能を可能にする」を書かせていただきます。

前教授から医局で長嶋茂雄氏の終身名誉監督のお知らせと同時に旭川医大整形外科終身接遇監督を仰せつかりました。

(前教授;ご指名光栄であります。体育会系人間の整形外科医師には難事は万事好事でございます;54歳になりさすがに馬力は減ってきました。開業17年目であります)

不可能を可能にする 1.

開業し、まさかと思いましたが教授秘書さんからお電話です。札幌市教育文化会館で骨腫瘍の病理セミナーを主催するが、教授がスープカリーのバイキングをしたいと。しかし会館は火気厳禁で札幌のすべてのカレー屋さんに断られてしまい、お電話しました。

皆さんどうされますか?

会館に電話しましたが、会場廊下での火気使用は 禁止、食堂も私的には使えないとのことでした。電 気は使ってよい、と。そもそもスープカリーってな に?からでしたので、なるほど札幌発祥とのこと。 解決方法として、付き合いのあった旭川市内のカレ ー屋Sh (いまは閉店) に昼休みに白衣 (ここが要点; 信用度と本気度を伝える)でお店に。周囲はびっく りしています。店主に上記条件を伝えて30万円を封 筒で見せて考えてほしい、と。先生、責任はとれま せんよ (要点2.一緒に考えましょう)。結果、旭川 市内のお店で5種類のスープカリーを煮込み、札幌 へ転送、途中、カレー屋のオーナーが旭川有数の麺 工場で滝川に工場関連があることに着目、そこで炊 飯をお願いし、滝川で高速を下車し一度工場でスー プを沸騰させて、一気に札幌へ。会館へは電気プレ ートを持ち込み電気のみでスープカリーバイキング を行いました。好評でありました。

閉会後、教授秘書さんから、教授も喜んでいました。ありがとうございました、と2行の短いお礼メールを賜りました。

不可能を可能にする2.

もうオファーはないだろうとタカをくくっていま したら、教授秘書さんからお電話です。教室で日本 整形外科学会骨軟部腫瘍学会を札幌コンベンション センターで主催するが、教授が以前、高桑先生が学生勧誘にしていた羊一匹ごと丸焼きバイキングをしたいとのこと、食事をお願いしている銀座L札幌店からは、そんな無理難題ならお引き受けできないと。教授から高桑先生に電話しなさいとのこと。(何人くらいの規模ですか?)500人以上! しかも夏に屋外で? 天気は?

皆さんどうされますか?

まずは羊が調達可能か? 旭川市内の大手S畜産に確認しました。肉はあるのですが、札幌まで人材は出せません、と。ううん…。銀座Lに電話し店長と交渉、けんもほろろに固辞されます。食中毒でも起きたらどうするんですか! なるほど。ううん…。

ケータリングは銀座しとしてどうするか……。解 決方法として、保健所に相談しました、衛生上の問 題点を明らかにしなければ、と。回答は生肉の屋外 での食は大規模では衛生管理の事前確認が必要とな ることもあります。なるほど。銀座しの店長に電話 する。しつこいなあという口調の店長に(店長、腹 割って話そうよ。俺も難しい話だとは分かっている んだ。店長がなにかあったらクビが飛ぶのもようく 分かる。でも、店長、男同士不可能を可能にしてし まわないか! 戦友にならないか!) 2時間ほど話 し込み人たらしとでも言うのか店長が乗ってきてく れました。(やりますか!でも羊はまったくツテも 経験もないですよ)S畜産に頼み込み、保健所にも 詳細を相談し、クリニックの午後休診を利用し、羊 10匹丸ごとを串刺しにし、保健所所員立ち合いで医 師として学生時代の衛生学や公衆衛生学もほぼ忘れ ながら、10匹の羊の内臓に近くから内部を社員の 方々とほぼ焼いて表面だけ生っぽく見えるようにし 冷凍しました。ほとんど焼いているのですが、これ だと見かけはフレッシュでくるくる回しながらバイ キング、ナイフでざくっと肉を切って食す、まさに北 海道です。医師立ち合い、保健所の許可も得たわけで す。銀座し店長に電話します。(なるほど、実はもう 焼けているのを屋外で回して火であぶればいいので すね。雨用にフラワーテントを一応用意しましょう) よし! 店長も乗ってきたぞ! 今も恨まれていな いか心配しています。(高桑先生も会場にいるんです よね)実は土曜日の午前中は開業医には札幌へは無 理でした。当日、店長に電話し(すまない、急用で行け なくなってしまった。準備は万端だよ。成功を心から 祈っている、会場に俺の気持ちはあるから)今思い返 しますとペテン師みたいな医者ですね。見事な晴天 に恵まれて銀座Lはコンベンションセンター屋外で 羊10匹の丸ごとバイキングを成功裏に収めました。

閉会後、教授秘書さんから、教授も喜んでいました。ありがとうございました、と2行の短いお礼メールを賜りました。

「不可能を可能にする」のお話を書かせていただきました。会員の先生方のどなたかへのヒントになりましたら望外の喜びです。今後ともよろしくお願いいたします。

オンライン化雑感

札幌市医師会市立札幌病院

藤田 靖幸

コロナ禍の影響で、2020年は学会や講演会が軒並み中止になりました。その一方で、e-ラーニングやオンラインでの講演会や学会が急速に普及してきているのはご承知の通りです。オンライン講演会の最大のメリットは、会場にわざわざ赴かなくとも、自宅や出先で気軽に参加視聴ができる点です。確かに、自分の興味のあるテーマで、かつ自律的に参加ができる真面目な先生方にとっては、講演会参加のハードルが下がって非常に素晴らしいことなのだと理解します。

翻って私はどうかというと、コロナ禍に突入してから自主的に視聴したオンライン講演会は、実はこの原稿を書いている時点で2回しかありません。複数の製薬会社が似たような顔ぶれで同じような講演会を続々と開催しても、よほど内容やタイトルに新規性がみられなければ、視聴する気力は生まれてきません。

視聴環境に難があると、更にハードルが上がります。私のように子供に自室を追われた人間にとっては、自宅のリビングで参加しても集中しきれず、専門医更新ポイントを集めるのが精一杯で意義ある勉強は困難です。職場も、昨今の働き方改革のおかげで業務外目的の居残りは問題視されてしまいます。

従来の直接集合する様式では、演者や座長の先生へのご挨拶を兼ねて、そして製薬会社様がタクシーチケット等をわざわざ用意してくださる手前もあり、多少聞き飽きたテーマでも出席する意欲(強制力)がありました。聴講したら思いのほか勉強になった、ということも少なくありません。しかし、オンライン化されてパンドラの箱が開き、私の本質である怠け癖が露呈されてしまいました。

運営面も、まだ慣れておらず各自が手探りをしている状態です。座長や演者として参画すると、必ず何かしらのトラブルに見舞われます。先日は、話す内容をPowerPointの発表者ツールに落とし込んで演者に臨みましたが、いざ話す段になって発表者ツールが表示できず、土壇場でアドリブの無様な姿を1時間も配信することになってしまいました。事前に運営側とは何度も確認をし、ツールが表示されることを確約していても、結局こうなってしまうのです。安定した運営方法が確立されるまでは、しばらく時間が掛かりそうです。

Zoom社の株価はうなぎ登りですが、保守的な老害に片足を突っ込みつつある私は、早く会場を使った対面の集まりが復活してくれないかと祈る毎日です。

北海道における医療サービスへの公平なアクセス

帯広市医師会 JA北海道厚生連帯広厚生病院

加納 崇裕

十勝という土地で医療を行っていると、否が応でもその広さを実感せざるを得ない。北海道に住んでいる者にとって、100kmという距離は特段遠く感じる距離ではない。通院している患者も、苦もなく40kmあまりの距離を乗り越えてやってくる。これは北海道特有のものであり、4年間ほど神奈川県の一都市で診療していた頃には経験しないものであった。首都圏では10km以上も離れた医療機関に通うことはほとんどない。

3年前から十勝地方の中心地である帯広市で脳神経内科医として診療に従事しているが、まだまだ北海道においては医療ニーズに十分に応えられていない診療科である。昨今の高齢化に伴って増加しているアルツハイマー型認知症やパーキンソン病など認知機能や運動機能が障害されて生活に支障を来して診療を求めてくる患者が後を絶たない。東西100km、南北150kmに渡る広大な十勝地方において、脳神経内科医が常勤しているのは帯広市に2病院のみである。患者によっては通院に片道2時間以上かかることもあり、高齢者や障害者にとっては決して容易なことではない。まずは患者の自宅住所を確認することが日々の診療において常となっている。

医療への公平なアクセスは国民の権利であるが、 北海道で診療を行っているとその達成は難関だと思 わざるを得ない。距離の問題は容易に通院できる範 囲に全ての診療科を置くことで解決を図ることが可 能だが、必要としている患者数を考えると採算性が 低く実現性は低い。今のところ地域医療を行う医師 の幅広い診療にすがる部分が大きいが、彼らには最 新医療はもちろん、その時代の標準とされる医療情 報に接する機会が少なかった。この新型コロナウイ ルス流行により唯一のよかった点は、WEBによる 講演や学会開催、医療情報の提供がより一般的にな ったことである。専門科にこだわらず総合的な医療 を目指す若き医師が増えて、当院にも総合診療を志 望する研修医が多く在籍する。今後、彼らが地域医 療を担うとして、常に新たな医学知識に触れられる 環境を整備するとともに、各地域では魅力ある住環 境であることをアピールして、とかく都市部に集中 しがちな医師の配置バランスを是正できるよう自助 努力を重ねる必要がある。これまで大学医局の人事 や行政の求人のみに頼っていた医療スタッフの確保 を、若手医師のニーズに応え都市部と見劣りしない 魅力ある医療圏であることをアピールすることで地 域に貢献できればと思う。

いかに部下を指導するか

苫小牧市医師会 苫小牧日翔病院

吉田 哲也

医局の人事で、部下の医師が定期的に入れ替わります。いろいろなキャラクターの方が来ますので、その都度その人に合った指導と対応をしているつもりです。が、なかなかその指導には気をつかうものです。

以下部下を指導する際に、自分自身時に見直し、 気をつけている言葉(名言・金言)を挙げてみました。 まずは伝説の打撃コーチ高畠導宏氏が、<人生で 伸びる人の共通点>は7つあると述べています。

①素直であること②好奇心旺盛であること③忍耐力があり、あきらめないこと④準備を怠らないこと ⑤几帳面であること⑥気配りができること⑦夢を持ち、目標を高く設定することができること

こんな部下がいたら、こっちが負けます。さすが に全部揃っている部下はいるわけもなく、「なんだ かなぁ」とぼやくことしばしばです。しかし、コン サルタント業の長谷川和廣氏はこう述べています。

「自分の部下を見ていてたるんでいると感じたら、 自分がたるんでいる証拠!」

なんとも耳の痛いお言葉です。部下は自分の姿を 映し出す鏡なのでしょう。

昨今叱ってではなく、褒めて伸ばす指導が主流のようですが、その勘所が難しいから悩むわけです。 そこであの二宮尊徳氏は、こう指導せよと。

「かわいくば、5つ教えて3つ褒め、2つ叱って 良き人とせよ」

かわいくない場合はどうしたらいいのかというの はありますが、叱る数より褒める数のほうを多くし たほうがいいようです。

しかし叱り方によってはパワハラになりかねないので、気をつけなければなりません。ラグビーの平 尾誠二氏の教えは参考になります。

「プレー (行動) は叱っても、人格は責めない」「あ とで必ずフォローする」「他人と比較しない」「長時 間叱らない」

そうです。人格を責めてはいけません。

最後に、個人的には一番好きな金言。人を動かす ~人心掌握術とはこういうことだと思わずにはいら れない、連合艦隊司令官 山本五十六氏のお言葉で 締めさせていただきます。

やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、 ほめてやらねば、人は動かじ。 話し合い、耳を傾け、承認し、 任せてやらねば、人は育たず。 やっている、姿を感謝で見守って、 信頼せねば、人は実らず。

地域枠医師のキャリア紹介

札幌市医師会 北海道家庭医療学センター栄町ファミリークリニック

鈴木 哲

私は現在栄町ファミリークリニックで勤務をしています。もともと札幌市清田区の出身で、3年ぶりに札幌での勤務となりましたが、住み慣れた街で訪問診療を行うと、これまでみてきた街並みの中に、いろいろな病を抱えた人がいることに気づき、生まれ育った街をまた新たな視点で見直すことができました。

私は高校時代に地域医療崩壊のニュースを見て医師を志し、卒業後一定期間北海道の地域に従事することを義務付けられた地域枠というシステムで大学に入学しました。地域枠といっても常に僻地にいるわけではなく、研修期間として9年のうち、合計4年間は北海道内の都市部にも勤務することができるため、現在は札幌で総合診療専門医プログラムに準じた研修を続けています。これまでは勤医協中央病院や帯広協会病院、寿都町立寿都診療所で勤務をしてきました。来年以降は再度地域医療に従事し、義務年限の9年間勤務することとなっています。

地域枠医師の進路に関してですが、必ずしも総合 診療領域に進む人は多くなく、各学年で1~2人程 度であり、臓器別専門医を目指す方の方が多い現状 ではありますが、臓器別専門医のキャリアに関して も十分配慮されており、数年の遅れが出ることはあ りますが、専門医取得は可能です。私自身は総合診 療医を志しましたが、都市部の在宅医療から人口 3,000人の有床診療所までさまざまなセッティング の医療を経験させていただき、幅広い視野を身に着 けるという点に関しては非常に良い研修ができてい ると実感しております。今後も北海道の地域医療に 貢献できるよう学びを続ける毎日です。

21回目の健康フェスティバルの首尾

渡島医師会 小笠原内科消化器科クリニック

小笠原 実

町民の健康への意識づけを目的に始めた「健康フェスティバル」は、毎年9月上旬に町内の医歯会(現在は三師会)、消防署、行政の3位一体の実行委員会の主催で20年間も続いて開催されているので、すっかり町の年中行事になっている。

例年、健康に関するイベントテーマを決め、それに合った講演会をメイン企画として行っている。ここ10年間のうち6回は"がん"を扱ったタイトルがつけられ、昨年は、『がんに向き合う~がんに負けないで「笑い」と「食」と「運動」と~』であった。タレントでキャスターとしても活躍している麻木久仁子さんが東京から福島町まで来られ、がん患者の立場から自らのがんを克服した話をしてくれた。地元の陸上養殖アワビを使った献立や、千軒そばの振る舞いもあって、おおいに盛り上がった。

ところが今年は、新型コロナ感染予防のため"3 密"回避が叫ばれ、どこでも集会中止が続いている。 当然、6月のフェスティバル実行委員会でも、開催 そのものができるか否かの議論がなされた。健康広 場(医師・歯科医師・薬剤師・栄養士・看護師による)、 食育コーナー、読み聞かせコーナー、健康ウォーキ ングなど毎年人気のある企画だが中止と判断され た。目玉企画となる講演会は、ソーシャルディスタ ンスを守った座席を用意すれば可能ではないか、子 供たちが競っていつも素晴らしい作品を発表してく れる小中高生の「けんこう標語」の募集は実施でき るのではないか、と話し合われた。

結局、フェスティバルは今年も実施するが、講演会と健康標語の2企画を行うことで決着した。講演内容は、今まさに危機に見舞われている「新型コロナウイルス感染」が最適だと決まった。新聞、TV、インターネット等から夥しい情報が発信されているが、この講演会を機に情報を整理し、新型コロナについての正しい知識を学び、感染予防と今後の心構え(正しく怖がる)に結びつけてくれればということで、『コロナに負けない~正しい知識で感染をふせごう~』を、第21回のテーマに決定した。

講師は、当町に縁のある札幌医科大学の教授を介して、同大の微生物学講座の横田伸一教授に依頼することになった。電話の向こうの先生は、リモート講演会を考えていると話す見ず知らずの私の提案を快諾してくれた。その後、町の福祉課の担当者によってリモート講演の予行練習が行われ、町内の会場と大学の回線が無事つながり本番を待つだけという

報告を受け、ホッとした。

一方、今年の町内の学校の夏休みは、8月1日からと決まったので、健康標語の募集締め切りは7月末とした。例年通り全学年の生徒から作品が届いた。選考は8月第3週までに済み、小・中学生は各々10作品、高校生は5作品の入選作が決まり、こちらも当日を待つばかりとなった。

9月5日(土)のフェスティバル開催当日は晴天で、気温がかなり高かった。会場受付では、マスク着用で来場した参加者に体温測定カメラでの検温が行われた。受付の横に、手洗い体験コーナーが設けられ、先着35名が手洗いチェック機器で自分の手洗いの確認を行なった。しっかり洗ったつもりでも、爪や指の間、親指、手首に洗い残しが目立つ人が多かった。

開会式の後、健康標語の入選者の表彰式が行われ、 次いで渡島総合振興局の保健師平さんの渡島管内の 感染相談状況の説明があり、それから横田先生のリ モート講演が始まった (写真)。内容は、①正しく 知ろう!新型コロナウイルス②北海道における感染 の現状③感染蔓延期における感染対策――の3つの パートに分けて話された。スライド枚数は48枚と多 かったが、流れるような話しぶりに引き込まれ、短 い時間に感じた。一般市民の皆様へ守ってほしい"4 箇条"のスライド中の、「感染の基本は**唾液エチケ** ットと手指衛生」と「感染者に対する偏見、排除、 差別がないように」という2箇条が印象に残った。 さらに、新型コロナは「静かでしたたかな」「人・ 社会を分断する」ウイルスだという最後のスライド に驚倒した。今年の冬期間は、インフルエンザの流 行と重なると思うので、感染対策と診療体制は例年 より強化しなければならない。

会場には、子供から高齢者まで幅広い年齢層が参加していた。質問コーナーでは5人から質問があり、横田先生はどれも分かりやすく答えていたが、「新型コロナウイルスはどこからきたのですか?」という小学3年生の質問者にも優しく話しかけていた。

新しいことにチャレンジした今年のイベントだったが、実行委員長としては、迷いはあったが開催して良かったと、今は満足している。



2氏の演題

アフターコロナー終の住処を想う

余市医師会 余市協会病院

草野 滿夫

先日、「シン・地方の時代~パンデミックで変わ る四国の未来~」というNHKの番組を見た。ある 調査によれば、新型コロナのパンデミックによって 東京在住の20代のおよそ3割が地方移住の意識が高 まっているということが紹介されていた。番組中に は、近年、瀬戸内海に浮かぶ大三島に移住した世界 的建築家の伊東豊雄氏、同じく高知県に移住した映 画監督の安藤桃子氏、また、900名の社員をほぼ全 員テレワークで勤務にしたサイボウズというIT会 社社長の青野慶久氏(愛媛県今治市出身)らが紹介 されていた。私は高校まで東京に暮らし、以降、大 学入学から札幌、その後、旭川に18年、また東京に 15年さらに釧路に4年、札幌に4年、福島1年、今、 余市に来て2年目を迎える。まさに都会と地方を 転々と、東京と地方を行ったり来たりした私にとっ ても、地域は違えど身近に感じる内容であった。

末っ子で、家業を継ぐ必要もないことから、医者になりたい、親元を離れたい、Boys be Ambitious! に憧れ、2浪の末北大に入ったのが50数年前、今年はちょうど卒後50年目にあたるが、残念なことにコロナ禍で祝賀同期会は延期となった。

東京生まれ東京育ちの友人たちからすれば、札幌は地方である。高校の仲間からは、酒が入ると「都落ち」と揶揄され、友ならではの冗談と思っても、あまりいい気がしなかった。大学に入学し札幌での学生生活が始まり最初に気になったのは、冬は雪のせいでクラブ活動のサッカーができなくなること、方言というほどのことではないが、やや語尾の重たさを感じたことくらい、それが気になったくらいであとのことは気にならなかった。しかし、当然だが、年々、身体は北海道の気候に徐々に影響を受け、この地の気候に風土に順化していった。

クラブ活動のサッカーで東日本医科学生総合体育大会に出場した時の話である。開催地は横浜だった。技術以上に暑さ対策が勝負を左右するということで、大会前に東京で合宿を行うことになった。経費を抑えるため、朝霞(埼玉県)の自衛隊に体験入隊しようということになった。6時に起床し、点呼を受け、迷彩色の自衛隊ユニフォームを着て整列行進して、国旗掲揚し敬礼してからの練習だった。この暑さ対策が功を奏し、その年は準決勝まで進んだ。旭川には18年赴任したが、そこでも冬場のエピソードのみが都会との違いを感じさせるものであった。飲み屋を3軒はしごすると適度に酔いが覚めること

も経験した。

札幌からみると余市は地方の田舎である。毎日の 通勤に塩谷、蘭島の海岸通りを走るバスを利用して いる。いつも座れるこの路線バスに乗り、車窓から 日本海を眺めながらの通勤はなんとも言えない爽快 感がある。海岸線をさらに北西に走ると美しい海と 岬のある古平、積丹があり、思い立ったら日帰りで も気楽に出かけられる。

コロナ騒動で"3密"を避けることになったが、 地方には自然とsocial distanceが保てる適切な「ま ばらさ」がある。つまり「適疎」ということになる が、これがいい。そして、地方には「寛容さ」があ る。時に過酷で人命を奪うほどに厳しく、時におお らかに優しく、そして豊かな実りをもたらし暮らし を支える糧を与えてくれる自然。そんな北海道の自 然は人間に「寛容さ」という知恵をもたらしてくれ る。自然に学ぶとは、生命が本来持つ「寛容さ」と いう最高のインテリジェンスを身につけることなの だろう。

昨年夏に続き今年の初夏にも、初老の男性が私の外来にやってきた。すでに仕事は引退しているという彼は、普段は東京在住で、毎年6月から10月までの数ヵ月、若い頃住んでいた忍路の家に住み、好きな庭仕事をエンジョイするというhybridな過ごし方をしているそうだ。暑い東京を脱出し涼夏を北海道で過ごすというおすすめのライフスタイルだ。

コロナ禍で多くの試練を課せられているが、IT化が進みテレワークが可能になり、地方にいても都会と同様に仕事ができることが分かってきた。それが地方のよさの再発見につながっている。医療の領域では地方では都会と比べギャップはあるものの、遠隔医療、ON LINEなどを充実させ、地方と都会の医療機関のネットワークの構築をさらに進めることでそれを十分にカバーできると考えられる。肝再生が大学での研究テーマであったが、見事に蘇る再生肝のように、コロナ禍で起きたさまざまな新しい挑戦が、今後の地方再生につながることを期待したい。

東京と北海道とを行ったり来たりのHybridな生き方をしてきた私は今、後志地方の良さを再認識している。終の住処は?と問われたら、迷わず北海道と答えたい。



国道5号沿いの蘭島海岸