# 健康で長生き

富良野医師会
小野沢整形外科
小野澤敏弘（おのざわとしひろ）

気が付けば75歳。後期高齢者。毎日高齢者の診療に当たっている。90過ぎても矍鑠（かくしゃく）としている人もいれば若いうちからずいぶん老け込んだ人もある。患者さんには女性100歳時代、歩けて100歳か寝たきりで100歳かのどちらかですよ。元気なうちからしっかり運動習慣をつけていつまでも歩けるようにしましょう。と言っているが素直に従う人はごく僅か。減量に至っては成功する人は例外的存在。自分には人を説得する能力が無いのだろうか。

健康で長生き。生活習慣病をなくすのは簡単。人類700万年の歴史は99％以上が狩猟採集生活。食料を求めて歩き回っていた。しかも十分に得られるとは限らず空腹状態の中で生きてきた。つまり人間の体は一日中歩き回って多くの時間を空腹状態で過ごすのに適した体にできている。若い時からの運動習慣と腹８分目で生活習慣病にはならないはずだ。

しかし、人類は好き好んでこのような生活をしてきたわけではない。出来たら働かないで常に満腹でいられる状態を求めてきた。そして一部の国ではこの願望がかなえられ、その結果が生活習慣病である。心筋梗塞で年間約20万人、脳血管障害で約11万人が死亡している。これに加えて癌の多くも生活習慣に関連していることを考えると生活習慣病関連死は年間数十万人。１万人少しの新型コロナと比較にならない。にもかかわらず恐怖に駆られて若いうちから何十年先の健康を考えて運動習慣と腹八分目の食生活を続けられる人はどの位いるだろうか。楽をして旨いものを食べていたいという欲求を抑えるのは容易ではない。食事療法と運動療法は人の本能に反する治療なのだ。誰がやってもそんなにうまくいかないだろう。膝OAの治療ガイドラインでは減量と運動療法は推奨度Ａである。しかしながら実行困難度もＡクラス。成功率は多分Ｃクラスであろう。製薬会社は運動しなくても筋力の衰えない薬、いくら旨いものを食べても肥満にならない薬を必死に開発しているに違いない。

ちなみに自分を振り返ってみると体重は中学２年生で58kgになってから現在に至るまで大きな変動はない。学生時代は年中腹を空かしていた。今もマラソンを趣味にしており自宅横の畑では無農薬野菜を育てている。誰よりも健康で長生きのはずだ…。けれども人生悩みはつきない。長生きし過ぎてたった一人生き残ったとしたら？　これも結構寂しい話ではある。いつ頃どんなふうに旅立てばいいのだろうか？　いやそれまでの人生をどんな風に生きれば良いのだろうか？

# ワクチン狂奏曲～その日は唐突にやってきた

札幌市医師会
しんたに内科消化器内科
新谷（しんたに）　直昭（なおあき）

札幌市内では800弱の医療機関、ざっくり約半数が新型コロナワクチン　ファイザー社製コミナティの接種を行っている。コミナティになじみのない読者も多くおられると思うので、ワクチンをめぐるドタバタ劇について紹介したい。

小院はかかりつけの患者さんのみに対応する医療機関として参加している。ワクチンの発注方法、供給量、接種実績の報告等の情報・指示は全て、札幌市保健福祉局ワクチン接種担当部からクリニックに、メールで届く仕組み。そっけないメールだったので、最初はすわFishing ？と疑い、電話で本物と確認した。

一日の接種数は当初５名から始まり、そのうち１回目と２回目が重なり多い日で18名に増えた。報酬は１接種約２千円で収入面では殆どプラスにならず、社会貢献の思いで参加している施設が大半か。

その後、菅総理がワクチン接種を加速させる方針を打ち出したことから「にんじん」がぶら下げられた。週に100人以上接種すると２千円が５千円になります。それを４週続けると100万円あげます。これを目標にして土日も接種、意見合わないスタッフが辞めてしまう医療機関も出てきた。

７／13火曜日は１回目12名、２回目５名の合計17名に接種したが、昼のテレビで唐突に「明日から札幌市へのワクチン供給がストップする」というニュースが流れた。えっ？？　翌日には既に１回目12名、２回目６名の予約が入っている・・・。本当かな？　担当部からのメールは来てないぞ？　電話で確認すると、報道は本当だと…。申し訳なさそうな電話の声に「なんで早く教えてくれないんですか～！」とは言えなかった。以後はてんやわんや、翌日以降の１回目の予約患者さんに電話かけまくり、事情を説明し全てキャンセルに。かかりつけ患者さんばかりだが、中には「約束したのに、なんで打てないの？　姉は２回目打てるのに、何で私だけ…」などというお叱りも。

正式にメールが届いたのは16：55送信、診療終わりギリギリ。もし知らずに帰っていたら翌日分のキャンセル連絡間に合わず…背筋が冷やりとした。「お上」を信じて待つだけでは足元をすくわれる、テレビやネットの情報を常にキャッチする「自助」が必用なのだ、と思い知らされた瞬間であった。

ともあれ国民の大多数がワクチンを接種し、一日も早くビフォアコロナの日常を取り戻したい、これがみんなの願いでしょう。その日のために、今日もワクチンを接種しています。