

「五黄の寅」と 「新型コロナウイルス」 の収束



苫小牧市医師会
同樹会苫小牧病院

みず しま やす ひろ
水 島 康 博

「五黄の寅」は九星と十二支を組み合わせたもので九星とは古代中国から伝わる民間信仰で「東洋の占星術」とも言われ、日本でも「九星気学」という占いとしても知られており、その中の一つに「五黄土星」がある。五黄の寅とは九星の「五黄土星」と十二支の「寅年」が重なる年のことで令和4年(2022年)は、その年にあたる。九星は9年周期、十二支は12年周期なので五黄の寅は、その最小公倍数である36年に一度だけ巡ってくることになる。五黄土星生まれの人は「周囲を圧倒するほどのパワーの持ち主で困難を克服する強い意志と行動力がある」といわれている。そのため五黄土星に寅年が合わさった「五黄の寅」に生まれた人は最強の運勢を持っていると考えられている。

私は1950年(昭和25年)3月1日生まれの五黄の寅。次回2058年は生きていないだろうから今年の運気を最大限生かしたいと思う。

新型コロナウイルスの新規感染者数が令和3年9月中旬から激減している。ワクチン接種が進んだことも要因として重要と思われるが、別の要因でコロナが消滅するに至ったという説がある。「エラー・カタストロフ(ミスによる破局)の限界」という理論だ。ドイツの生物物理学者で1967年ノーベル化学賞を受賞したマンフレート・アイゲンが1971年提唱したもので「ウイルスは変異しすぎると自滅する」というものである。ウイルスが増殖する際に複製のミスが起きると変異株が生まれる。このとき高い複製能力を持つ変異株が生まれてしまうと急速に感染が拡大する。しかし、増殖が速ければ、それだけさ

まざまな複製のミスも起こる。その結果、ある一定の閾値を超えるとウイルスの生存に必要な遺伝子までも壊してしまいウイルスが自壊する。この考え方を「エラー・カタストロフの限界」と呼ぶ。歴史的なパンデミックの事例を見ても、増減を繰り返した後、突如、収束に向かっている。

他にも新型コロナの毒性が弱まって感染力や発症率が劇的に下がったという説がある。2021年9月22日英国オックスフォード大学のサラ・ギルバート教授は、自身の講演で「新型コロナウイルスは弱毒化して最終的には風邪の原因の一つになる」と指摘している。

諸外国に比べて死亡者数が低い日本においてコロナが宿主とともに消滅した可能性は低い。ウイルスが生き残るため、自然の摂理で感染力や発症率を弱めているのだとしたら、感染者が大幅に減ったのもうなずける。

2021年2月、沖縄科学技術大学院大学の研究論文が話題になった。発表したのは同大教授を兼ねる独マックス・プランク進化人類学研究所長のスバンテ・ペーボ博士。古代人のDNAを解読し、現代人の祖先とネアンデルタール人が交雑していたことを突き止めた研究者だ。「現代人はネアンデルタール人から新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐ遺伝子を受け継いでいる」という研究論文だ。ネアンデルタール人由来の重症化を防ぐ遺伝子は、現代人の12番目の染色体にある。体内でコロナウイルスの遺伝情報(RNA)を分解する酵素の働きを強め、重症化のリスクを約20%下げるといふ。この遺伝子は、日本人の約30%が持つ。また、現代人は新型コロナ感染症を重症化させる遺伝子もネアンデルタール人から受け継いでいる。しかし、日本人はほとんど持たず、南アジアの人は約50%が持っているという。日本人は遺伝的にコロナに強い人種なのかもしれない。

「日本に根づいたマスク文化が功を奏したのではないか」と推測する人もいる。理由はどうであれ五黄の寅年、コロナは収束すると勝手に予想している。

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7,194名・女性1,035名の合計8,229名(12月13日現在)。そのうち寅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	24	8	32
48歳	110	29	139
60歳	208	29	237
72歳	143	11	154
84歳	44	5	49
96歳	14	1	15
合計	543	83	626

Just the Way You Are



石狩医師会
石狩中央整形外科

ひのひろゆき
日野浩之

皆さん、明けましておめでとうございます。今年
は寅年で、生まれて60年目ということで原稿の依頼
が回ってきました。高尚な趣味もないので、ただ思
っていることを取り留めもなく書きます。しばしのお
付き合いをお願いします。めっきり外出の機会も減
り、やはりネットの時間が長くなります。しかし、そ
のおかげというかコロナ騒動に関しても人生観的な
ことに関して、ネット上の師匠が増えました。病
気の原因は体の内側にあるという田頭秀悟先生の
「たがしゅうブログ」、いつ死んでもいいように生
き抜くのが大事だという萬田緑平先生のTwitterや
note、人は家畜になっても生きる道を選ぶのかとい
う森田洋之先生のメルマガなどは本当に参考になり
ました。今の自分の考えは、マスクにしてもワクチン
にしてもやりたい人はやればいいし、必要ないと思
う人はやらなくていいというスタンス、自分の人生
なのだし、自分の体なのだから自分で決める、自然
派ですかね。快食、快眠、快便が基本、朝にバナナ
のような一本糞を毎日出せていたらOKです。強
制的に何かをさせられるのが大嫌い。60年の人生
経験と考え方を最大限使って、結論を出して生
きていきたい。

ススキノも行けず、麻雀も面子集まらず、ライ
ブハウスもダメ、ハワイ旅行など論外、このイ
ベントの全くない2年間で唯一の楽しみがゴルフ
でした。あまり上手ではないのですが、これがこの
年になると幸いです。少ないながらも伸び代があ
るのです。5年前から再びレッスンを週一で受
けはじめ、昨年、自己ベストが出た。今年も自
己ベストが出せるように目標です。

昭和の人が好きです。いろいろなことがいい加
減で、人に対して寛容だった。両親の庇護の
もと、何の不安もなく子供時代を生きていま
した。今はどうなのか、全ての子供が安心
して暮らせる時代にしたい。生物を「遺
伝子の乗り物」として定義した学者が
いましたが、生物の価値は次の世代に
つなぐことだという、きっちりつない
でいきましょう。

終の棲家も決まり、最近住所連絡としての年
賀状も書かないので、読んでくれる知
り合いがいたら、これが新年の挨拶
です。今年北京オリンピック、カタ
ールワールドカップと楽しみです。ラ
イジングやジョインも復活するでし
ょう。ケツメイシ、竹原ピストルの
ライブも行きたい。表題のJust the
Way You Areは我々世代ならBilly
Joel、少し下の世代ならBruno
Marsですよね。ありのままの自
分で生きましょう。今年も皆さんに
幸あれ。

無題



北海道大学医師会
市立札幌病院

たけいとしき
竹井俊樹

2014年の会員のひろばに続き、北海道医師会
新年恒例の新春随想に依頼をいただき恐縮して
います。小生4回目の年男(48歳です)になり、人
生の半分を医師として過ごしたことになります。
考えてみたら感慨深い(それでも小生はまだ若
僧のカテゴリーなわけですが…)ことだと思
いました。まだ臨床研修制度ができる前で、ち
ょうどPET(ポジトロン断層撮影)が北海
道にも入ってきた時代でしたので、えいやと
北大の核医学講座に入局し、将来は細く長く
研究者をしていければいいかなと思っていま
した。が、2年目には何を思ったか研修病
院として既に名声のあった日鋼記念病院に
スーパーローテートで潜り込み、1年間救急
等にもまれて北大に戻り、核医学の病棟・読
影業務や学生実習をしながら国際・国内の学
会発表をし始め、大学院を飛び級制度を使
って3年で修了し、その後すぐに旭川厚生病
院でPET検査の立ち上げを行いながら血管
造影等やターミナルケアも修練し、再度北
大に戻って〇〇医長を4つも掛け持たされ
鬱病になりそうになりそれも乗り越え、い
よいよ独ミュンヘン留学を果たし(よろし
ければ会員のひろば拙著参照ください)、帰
国したらポストが無くなっていたため北大
を離れたので大きな研究はほぼできなくなり
、画像診断専従(CT、MRI、RI、PET等)
として北海道がんセンターを経て現職
場(もPET検査の立ち上げが目的)で6年
経とうとしています。5年前にはなんと所
属していた核医学講座や同門会が消滅(正
確には講座は兄弟の画像診断学教室に吸
収され、同門会は消滅)という、医局を
抜かれる先生方は多いと思いますがそう
ではない経験することになりました。更に
画像検査の機器・技術初め医療そのもの
の急速な進化や、機構による専門医制度
の激変および、2011年の東日本大震
災、2018年の胆振東部地震、2020年
からの新型コロナ受け入れ開始と災害
による怒涛の展開(これは諸先生方も同
じか)の中でハードに仕事してきたつも
りです。その中でいつも心掛けてきたこ
とは「病む患者さんのために少しでもよ
り良い方向になるよう働かねば」とい
うことでした。良かれと思って行った
ことが必ずしも結びつかなかったこと
も多々あったし、現在の仕事は直接患
者さんを治すというわけではないです
が、今後もできる限り初心を忘れず
仕事をしていこうと思った次第です
(とはいっても未来のことは誰にも分
かりません…)。これまでお世話にな
った先輩後輩医師(父・叔父含む)や
コ・メディカルの方、事務の方、趣味
友達の皆様にも感謝です。駄文最後
まで読んでいただいた方には何か申
し訳ないです。引き続き医師会には
お世話になると思います。本年もよ
ろしくお願いいたします。

新庄北海道日本ハム ファイターズ 新監督によせて



函館市医師会
市立函館病院

やま
山下

つよし
剛

新庄氏が北海道日本ハムファイターズの新監督に就任されたという。テレビや新聞報道ではいわゆる新庄節が炸裂しているようだが、監督への適性を疑問視する声もあるようである。しかし見かけの派手さとは異なり、実は繊細で積み重ねを大切にすプロフェッショナルであるということを描き出す人もいる。日本野球界以外にメジャーリーグでのキャリアもあり、多様な視点を持っている監督が個性豊かな選手たちをマネジメントするのは至極当然な気がする。プロ（野球）の世界での評価には、「勝利」が重要な要素であるから、結果としての成績自体から逃れることは決してできない。以前「マネーボール」というメジャーリーグを舞台にした映画を見た。その概要は、順位の低いチームであっても試合に勝利するという目標を明確化し、それに必要な要素をすべて抽出したうえで統計手法を用いて状況ごとのデータ分析を行いその状況に見合った選手を獲得し、監督が選手起用を適切に行い勝利を積み重ねていくという映画であったと思う。すなわちスーパースターに高い契約金を払えない下位の球団であっても、必要なコストを効果的に使うことで確率的に勝利は想定できるということだ。ある状況で最も活躍が期待できるという確率を持つ選手を必要な状況に起用することは、従来感覚に頼っていたものを統計手法で言語化し確率判断とするということであろう。実は、プロ野球はそのようなデータサイエンス的采配で勝利を予測するゲーム理論によって成り立っているということに当時少し感銘を覚えた記憶がある。北海道日本ハムファイターズはこのセイバートリクスという手法を以前から導入してチーム作りをしているらしい。確かにダルビッシュ選手や大谷選手のようなスーパースターを引き留めることもなくチームづくりを進めていく姿勢は、その指摘どおりではないかとも思う。野球の面白さは理論だけではあるまいが、新庄氏が見かけや言動の派手さではなく、緻密な計算の元にチームを作るのだとすれば来期の成績が楽しみでもあるし、新庄氏見たさの観客も増加するであろう。懸念があるとすれば、瞬間云々に「確率主義的な非情に徹する野球」を実行するということが年間を通してできるか、だろう。同様に医療の世界でも、その評価には何ができるかだけでなく、その結果どうなったかを正確にデータとして把握しておくことが必要だと新監督就任を見て再認識した次第である。

寅年に寄せて



室蘭市医師会
心療内科・精神科 街の診療所

み
三

むら
村

まさ
政

お
雄

2022年、寅年、かつて「虎のプリンス」と呼ばれた新庄剛志氏が北海道日本ハムファイターズの監督として1年目のシーズンを迎える。現役時代は奇想天外なプレーでファンを熱狂させ、ド派手なパフォーマンス、キャッチーな言動が話題となった新庄氏だが、野球に対する飽くなき情熱と探究心、いつもファンを魅了しようとする姿勢には心から感服するばかりだった。

監督就任が決まった時に彼はTwitter上で「プロ野球の存在意義は、そこの街に住む人達の暮らしが少しだけ彩られたり、単調な生活を少しだけ豊かにする事に他なりません」とコメントしているが、自分も全く同じ考えである。

この20年間、道民は日本ハムのお話で事欠かない毎日を過ごしてきた。ファイターズの選手達に活力を与えてもらった。1年に1度だけ巨人軍が円山球場に来るのが楽しみだった自分の子供時代には考えもしなかったことである。屋根付きのドーム球場があること、当たり前のようにプロ野球があること、この毎日を我々は当たり前と思っていけない。尊いこと、ありがたいことだと思うべきだ。

その想いを今一度心に刻みつつ、2022年はコロナ禍が落ち着き、皆が安心して球場に行ける世の中になることを祈念する。今年は順位なんか度外視して純粋に野球を楽しみたい。そして新庄監督にはダルビッシュ有、大谷翔平に匹敵するようなスーパースターを育成してもらいたい。いまから球春到来が待ち遠しい。



私のメンター



函館市医師会

としま ひろし
戸嶋 浩

メンターとは、「良き指導者」「優れた助言者」などを意味し、仕事やキャリアの手本となり指導や助言をしてくれる人材を指します。メンターには、社会人としてのあり方や仕事に対する考え方など、幅広い視点から相手の成長を支援する役割が期待されています。またメンターと交流して「成長の支援(メンタリング)」を受ける人をメンティーと呼びます。

まず初めに私の天職である整形外科のメンターについてお話します。人が一生の道を決めるとき、意外と思わぬ時に思わぬ出会いのようなことで決まってしまうことがあります。

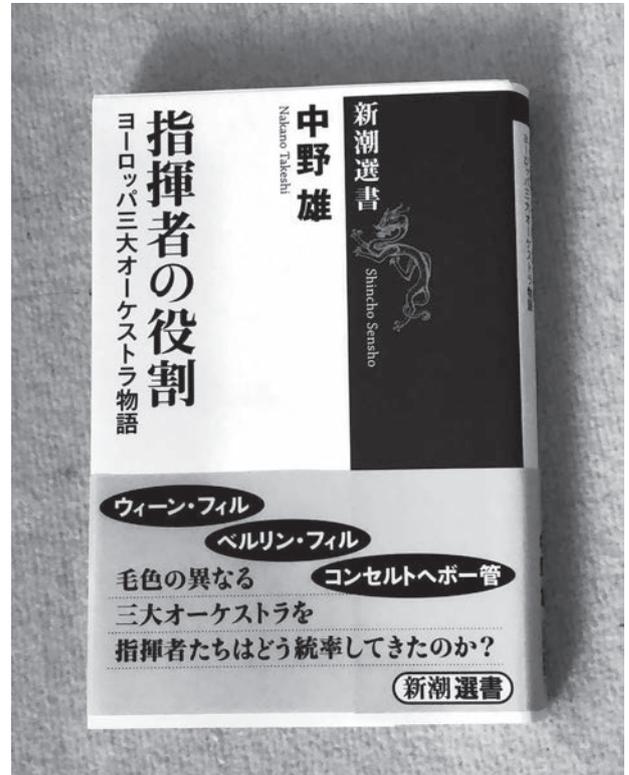
昭和38年に北大を出て函館協会病院でのインターンのとき、偶然回っていったところ、松野誠夫先生(北大名誉教授ですが、当時は助教授でした)が手術されているところで、夢中で鉤引きをお手伝いさせてもらいました。この手術が終わったあとで、先生から「整形外科に入らないか?」とお誘いを受けこの道に入ってしまったわけです。

その後、昭和53年11月6日に函館の地で医院を開院しました。開院式の時、松野先生がわざわざおいでくださって、あすから一人の医師として独立するのだという緊張感が張り詰めていた私に、2つの教訓を示してくださいました。一つは「個人の限界を知り、決して無理をするな!」。もう一つは「なるべく学会などに出席して、その時の趨勢を知るようにしなさい!」。私はこの教訓を座右の銘として、40数年間の開業を無事に全うできたのも松野先生の示された教訓に添うものだと思っています。

松野先生は年老いても覇気を持っていつまでも自分の夢を追い続け、杜甫のいう「老驥千里を思う」を全うした先生の生涯に感銘を受けました。

次は私の趣味のメンターの話をしてしましよう。山内裕雄先生は順天堂大学の名誉教授でありましたが縁あってYYN通信のメル友に加えていただきました。今は亡き博学な先生からは同じ趣味の特に造詣の深いクラシック音楽についていろいろお教えいただいたのが懐かしい。「歎異抄をひらく」は無人島に、一冊持っていくな「歎異抄」のキャッチコピーで売っていますが、私は先生が勧める、中野雄「指揮者の役割」(新潮選書、2011)を持っていきたい。著者は山内先生と同じ年の音楽プロデューサー・評論家でウィーンフィル、ベルリンフィル、アムステルダム・コンセルトヘボウのヨーロッパ三大オーケストラのことが実に面白く書かれています。指揮者

に絶対必要な資質として、強烈な集団統率力、継続的な学習能力、巧みな経営能力、天職と人生に対する執念を挙げています。指揮者をメンターに置き換えればまさにピタリではないでしょうか。ぜひともこれから指導的立場に立つ若い先生方に読んでいただきたい一冊でもあります。



還暦か・・・



上川北部医師会
名寄市立総合病院

もり た かず とよ
森 田 一 豊

いつの間にか還暦である。昔、子供のころ、60歳といえば爺さんであった。そういえば、60歳になった某教授の前で患者のプレゼンテーションをするときに、「この患者は60歳で高齢なので」と言ってしまう、「あ～た（あなた）、60歳はまだ高齢ではないでしょう？」と言われたのに、「十分年寄りです！」と言い返して上級医の肝を冷やした思い出の60歳だな・・・と感慨深い。実際に60歳になって、昔感じていた年齢から思う大人感は全くない。いつも悩むので、昔の人の40歳（不惑）にも到達していない。まあ、暇があればゲームをしたり、漫画を読んだりして、およそ大人にならずに中二病真っ盛りといった状況だから大人になり切れないのだろう。それでも最近は、MMORPGなどのゲームに集中できなくなった分、休みの日はDIYや釣りをするようになり、少し生活が変わってきたように思う。20歳台に買ったゴルゴ13の単行本をとうとう終活を考えて捨てることにした。少し寂しい気もするが、本のあったところに釣りの道具が入るようになっただけなので、本当に終活といえるかどうか怪しいものである。そういえば、高校生の時に、お金がなくてあきらめていた電子工学の趣味も今なら、理解力はともかく、少なくともお金に困らずやれるかも・・・と夢を膨らませている自分に気づく。そういえば、終活って必要なのだろうか？ 死んだあと、ごみのようなもので子供が大変な思いをさせないようにということで、ものを整理するということらしいが、終わりを意識してやりたいことをやらずに生きていても楽しくないのではないかと思う。終活などということは考えずに、やりたいことをやってぼっくり逝く方がいいだろう。終活など考えずにAmazonでポチッとすることにした。「やりたいことをやってぼっくり逝く」で思い出したが、「働き方改革」は迷惑な行政の押し付けである。若い時は体力のままに働いて稼ぎたいものである。ほかの病院の当直にいくと時間外労働とみなすとか訳が分からない。嫌々仕事をさせられると不満がたまってしまいが、仕事が趣味のように楽しいときは少々寝なくても死なないものである。「私の若いころは・・・」と書いたところで、年寄りくさい考え方だなと反省して終わりにすることにした。

音のシャワー



札幌市医師会
石橋胃腸病院

あり ま しげる
有 馬 滋

古希を過ぎた私の一番の楽しみは地下のオーディオルームにこもって、レコードから流れる音の波を浴びることです。部屋いっぱいキラキラと飛び交う音の響きはまるで「音のシャワー」のようです。

30数年前に私が家を新築した頃はまだオーディオルームを持つことが流行っていた時代で、私もオーディオ好きの友人に勧められかなり無理をし、家内の反対を説得してなんとか地下にオーディオルームを作りました。

その頃はまだレコードが主流でしたから、新しく登場したCDと何度も聴き比べたものです。最初はクリアーでしかも静寂の中から湧き上がるCDの透明感のある音の美しさに驚きましたが、間もなくCDはレコードに比べると音がか細く、部屋中に充満するパワーが不足していると気付く物足りなさを感じるようになりました。レコードからの音は分解能は劣るもののその響きは波のように部屋いっぱいに広がり、聴いている私の体を心地よく包み込んでくれます。またレコードではカッティングの違い、盤質の違いでその音が感動的に変わることがとても魅了的などころです。

名盤と言われる良質なレコードで巨匠たちの演奏を聴くのは本当に至福のひと時です。

ミケランジェリの弾くドビュッシーの「映像」では、七色と讃えられるピアノの音が幾重にも重なり合って響き合い、水面に反射して美しく輝く光をも感じさせますし、ブルックナーの交響曲 第7番の冒頭のホルンの響きに浸ると、まるで自分が空中に浮かんでいくような感覚になります。

このような名盤の妙なる響きはCDではなかなか味わえないものです、まして今の時代は音楽をパソコンやスマホの貧弱な音で聴くのが主流のようですから、レコードの音の素晴らしさを文化として残したいものとかねがね願っておりました。聞くところによりますと、英米ではCDよりもレコードの売上が多くなったそうです。日本でも今年がレコード復興の年になってくれればと願っております。

1962年10月



苦小牧市医師会
苦小牧耳鼻咽喉科クリニック

あき た のぶ と
秋 田 信 人

何となく仕事をして何となく生きていたら、いつの間にか還暦を迎えてしまい、まさかの年男の新春随想の執筆者に選ばれてしまった。何を書こうか悩んだが、結局趣味の話ぐらいしかないので、自分の生まれた年と絡めて書いてみようと思う。

趣味といっても、私はゴルフや麻雀のような皆でわいわいやるものが苦手で、一人で地味に楽しむものばかり続けている。一番古いのが学生時代からのオーディオで、今でもジャズをレコードで聴いている。その他アンティーク時計蒐集、落語（鑑賞と音源蒐集）など、どうみても時代に逆行していると思われる。

また最近ではコロナで毎月の飲み代と時間が浮いたので、もう一つ一人でできることを考え思いついたのが靴磨きだった。これが殊の外面白く、しまいには磨くための靴を買うという本末転倒の結果に。その過程で昔の靴の方が明らかに革質がいいことに気づいた次第。ていうか、その世界では常識らしい。手持ちの靴は売るとか、あげるとかで処分して、アメリカのヴィンテージ靴を集めたのだが、そういう専門店がちゃんとあるマニアの世界は恐ろしい。

ここまで書いてきて自分は古いものを集めるのが好きなのだろうが、新しいものについていけないとも言える。これではいけないと思ったわけではないが、娘たちが子供の頃には全く興味のなかったカメラをその娘の影響で始めてみたところ、今では知り合いの子供の写真を撮って成長を記録するのが使命に感じる今日この頃。自分の娘を残せて話だが、さすがにカメラはフィルムには行かずデジカメで、最初は編集にも苦労したが、最近は何とかLightroomでRAW現像できるぐらいまでにはなった。しかしこれは今回の話の趣旨とは別。

長くなったがここからが本題で、ジャズレコードは1950～60年代、時計は1950～70年代、靴は1960～70年代が中心、落語は古今亭志ん生が脳出血で倒れた1961年を一つの区切りと考えると、私が生まれた1962年とほぼオーバーラップする。という訳で、果たして自分と同じ生年月日のものがあるのかという興味がわいて、その後長年探すことになった。

ジャズレコードは録音年月日が記載されているものが多く、楽勝のように思えるが、これが意外となかなか見つからない。もしかしたらそういうサイトがあるのかもしれないが、それでは面白くないというもある。私は10月8日生まれなのだが、一度10月7日録音のレコードを見つけて、その頃は諦めか

けていた時期でもあり、アメリカの方が陽が昇るのが遅いから、アメリカの7日は日本の8日だと自分を納得させようとしたこともあった。結局その後『Nancy Harrow/You Never Know』という同じ生年月日録音のものを見つけて嬉しかったなあ。知らないレコードだったけど。ちなみに、妻と同じ生年月日のレコードは割と早くに見つけて、喜んで報告したが全く嬉しそうではなかった。

腕時計は製品管理がしっかりしているところと、そうでもないところがあり、しっかりしているメーカーだとかなり年代を追える。特にロレックスなどマニアの多いメーカーだと、何もそこまでというほど、メーカーの意思に関係なく勝手に細かく分類されている。なので、製造年は比較的判明しやすいのだが、意外に製造月までは分からない。他に希望すればアーカイブというその時計のカルテのような証明書を発行してくれるメーカーもあるが、内容を見ると、製造年と販売年月日が記載されている。

私もIWCというメーカーのインジュニアという時計の1962年製を探して一時期所有していたが、他の時計購入の下取りとして手放してしまった。一体何をやっているのだろう。

ヴィンテージ靴もマニアの間で研究が進んでおり、特にアメリカヴィンテージ靴の代名詞といえるフローシャイムというメーカーで顕著だ。靴の内側に記されている印字と、その靴のディテールで製造年月までは概ね分かるようになってきている。年月までだが、マニアは皆自分の生年月製のフローシャイムを探していると思うが、なかなか見つからないらしい。私はといえば、レコードの時と違いすぐに見つけちゃって、購入した東京の専門店のオーナーに驚かれた。長い間商売をして初めてと言われたが、そんなに珍しいのだろうか。

なかにはとんでもないマニアの人がいて、その人のブログを読むと他のメーカーの研究もしており、そのおかげで、フットソープという今はないであろうメーカーの1981年1月6日製とまで分かる靴を購入できた。ただし1960年代製はそこまで細かく分からないらしい。残念。

落語もCDなど商品になっている口演については録音年月日が記載されているものが多いが、今のところ残念ながら自分の誕生日の録音には出合っていない。1962年なら、志ん生が倒れたとはいえ、昭和の名人たちが存命の時代で、本当はリアルタイムで聴きたかった。それが叶わないために、結局生年月日云々と理屈をつけているのだろう。

もしもタイムマシンがあれば、自分が生まれた日に戻って、ライブやレコーディングスタジオや寄席に行って、工房でできたばかりの時計と靴を買って、ついでに生家に行って（何せ自宅生まれ）、生まれたばかりの自分にもっと頑張れと言おう。

ちなみに、今まで同じ生年月日の人とは二人知り合いになった。二人とも女性だったが何もなかった。

自転車なら 続けられそう



北見医師会
北見赤十字病院

和田哲治

10年前にColeman印の自転車が壊れた。ホームックではなく市内で唯一本格的な自転車屋に向かった。高価で素敵なバイク（自転車）が展示されていた。予算5万円に気が引けたが、希望を伝えると手頃な街乗り用のクロスバイクを勧められた。“本物は値段が安くても、ルック車とは全く違うものだよ”と。ルック車とは外見は同じで格安な自転車のことである。フレームにサイズがあって体格に合わせること、タイヤの空気圧が自動車の2倍以上の高圧で、週一回程度は空気圧のチェックが必要なことなど、はじめて知った。格段に乗りやすくなった。翌春、自転車で全道各地を旅行しているお腹が立派な友人から、長距離走行に誘われた。5月の連休前半、ヘルメットに雪が積もるほど寒い日で、20km程度の走行でリタイヤ。ここから自転車乗りの趣味が始まった。翌年に再挑戦。友人の計画は北見―屈斜路湖―小清水―能取湖―遠軽―北見を2日で300km。そんなに走れるのかと怯んだが、あのお腹に負けられないと挑戦。ビンディングペダルを装備し、濃霧と小雨の中を終日走った。悪天候でも楽しく、長距離に不向きなバイクでの完走に自信をつけ、一人でも長距離を走るようになった。ロングライドはペダルを軽く回す。はずみ車をこすって回し続けるが如くである。両膝半月板切除、脊柱管狭窄の身には膝への負担が少なく腰にも優しい姿勢である。車道走行は周囲の状況把握に集中が必要で、心配事や仕事の悩みは浮かんでもすぐに消える。瞑想に近く、精神的にも優しい。ロングライドは達成感もある。こうなるとより軽快に走るロードバイクが欲しくなる。予算10万円自転車で屋に向かう。“その予算ではすぐ買い換える事になる。年齢を考えてもある程度のもを購入すべきです”と強気の意見。“いつかはカーボン製・・・”などと思っている時間のない年齢と気がつく。今でしょ！と目立つライムグリーンの車体を注文。半年後の2015年6月にカーボンフレームのロードバイクが届いた。この年は北見―大雪ダムが最長。翌2016年は津別峠展望台、弟子屈―知床峠―別海、上富良野―十勝岳―白金温泉―美瑛。2017年は十勝岳ヒルクライムレースに出場し、60分で素人の年代別で13位。登りだけのレースは低速で混雑もなく、自分との戦いで初心者にも安全。ただし、帰り道の下りはかなり寒いし、パンクもしやすい。2018年はチューブレスホイールを購入。耐パンク性能が格段に上がり、以後は悪路でもパンクがない。サロマ湖周

遊、石狩平野、旭川―旭岳―天人峡、能取湖周遊などと、念願であった北見発着の美幌峠―屈斜路湖―摩周湖―阿寒横断道路の3峠越えも達成した。これは日帰りの最長距離で、230km、13時間もかかった。早い人は半分の時間で走る。この年末に脊柱管狭窄症が悪化し、駆け足ができなくなった。翌2019年5月に手術を受けた。すでにサッカーやスノーボードは諦めており、自転車はやめたくなかった。翌年の目標を石北峠越えとしてリハビリに励んだ。2020年の猛暑日に9時間でこれを達成し自信を回復した。調子に乗って秋にクロスバイクにオフロードタイヤを装着し、林道に挑戦。紅葉映える10月の晴天、かの友人と置戸の林道経由で鹿ノ子ダム周遊道を走行中、斜面下からバキバキと枝が折れる音、しゃぶるような唸り声、黒い獣が駆け上がってくる。本能的に、猛ダッシュして前をすり抜けた。振り返る林道には友人の前に大きな罨。背中肉を震わせて猛然と私を追いかけてくる。三毛別罨事件のNHK番組が頭に浮かぶ。転倒でも倒木でもやられる。生きながら食われる恐怖がアドレナリンを噴出、全集中で林道を逃げきった。かなり幸運だった。ダムまで残り2kmの記憶があまりない。後続の友人は、武器を探しつつ、奥に消えていく一人と一匹を追いかけた。罨を撃退できるものなどあるはずもないが、襲われているかもしれない私を助けるべく懸命だった。間近で目撃した彼によると相当大きな罨で逃走劇は400m以上だったと。周遊道に入る時は爆竹を鳴らし熊よけ鈴も付けていた。出遭った時点で追いかけると罨対策は無意味。この頃から全道で人的被害増加、街中にまで罨が出没している。生クマを観てみたいなど思っていたが、今では熊よけの看板すら恐ろしい。2021年は雪中走行にも挑戦。狩勝峠、日勝峠、三国峠、JR利用の輪行、スキー場ダウンヒルも挑戦した。

今回、振り返る機会を頂き結構走ったと思う。ロードバイクのメーターは7年で12,000kmを超えた。自転車はコロナの影響が最小の運動の一つ。先日、冬に向けてマウンテンバイクを購入。諦めたスポーツは多いが「自転車なら続けられそう」こう思えることに感謝し、新年を迎えたい。



令和時代の クルマ選び



札幌市医師会
札幌太田病院

さいとう いちろう
斉藤 一郎

私のクルマ選びは、ブレーキで決まる。左足で踏むからだ。

今の愛車のペダルは、ほぼ中央に鎮座し、大きく横長で、左足を捻る必要が無い。フットレスト同然に無理なく使えるこのペダルのおかげで、運転しているとクルマにまつわるさまざまな煩惱が雲散霧消していくのを実感する。

今から20数年前のこと、私はまだ医学部に合格しておらず、自動車教習所が成人して初めてストレートで卒業した学校となった。校内は生徒と教官とどちらがお客か分からない緊張感に満ち、相当気合を入れて教習に臨んだ甲斐あって、MT車の課程は順調に進んだ。一方、数コマ足らずのAT車教習では、若手女性教官のつけんどんな指図の数々にノーミスで応えたのに、「・・・物足りない。」とだけ呟かれて憤慨した。

その反動か、いざ免許を取り、実家にあった左ハンドルAT車の運転を初めて任されるや、すぐに左足ブレーキを実行した。教習所では決して許されない禁断の行為だが、中嶋悟が著書の中で勧めていたのだ。左足首でスナップをきかせて操るやり方が身につくと、スピードを自由自在に微調整できるようになり、AT車の運転にも退屈しなくなった。

片や右足はアクセルペダルに軽く触れるだけ。常に股関節を意識して、臆病なまでにいつでも脚全体をサッと引っ込める用意ができています。急ブレーキときたら、ちょうど仮面ライダーのキックを左足で決めるようなイメージだ。だから踏み間違いは起こしようがない。

爾来、AT車に乗る際には長距離でも迷わず左足に力を込めてきた私だが、今の愛車の半自動運転を試してみても衝撃を受けた。レバー操作だけで加減速や車線変更が済み、アクセルに触れるのは発進時の一瞬のみ。覆面パトカーを楽々と追い越しそうになるほどで、足元のペダルはそう遠くない将来に消え失せてしまうのではと思わせた。

もうすぐ電気自動車や水素自動車が主役の時代が来ようとしている。次の寅年を迎える頃には、何を基準にクルマ選びをしているだろう。ある日、右と左を間違える一瞬がやって来ないとは言い切れない。昨今の悲惨な事故報道に接するたび、安全は技術の進化に委ねるべきではないかと思う。

クルマを操る楽しさはMT車がいちばんと信じてきたが、それすら仮想現実や拡張現実の技術で埋め合わせされていくのかもしれない。

男はつらいよ 勝手にランキング



苫小牧市医師会
王子総合病院

こいぬま じゅんきち
鯉沼 潤吉

今年寅年です。寅つながりで、今も世代を越えて愛される男はつらいよについて書きます。男はつらいよが新春恒例の映画であった時代の記憶はなく、遡ってみると第13作から14作の時期に私は生まれています。リアルタイムで見たのはつい最近放映された第50作のみで、ちゃんと観賞したのは32歳ころです。なぜか全作見たくなくなって一気に48作まで完遂し、寅さん記念館も行ってきました。男はつらいよシリーズは全編楽しく見ることはできますが、マドンナからの好意の種類がわからない(勘違いしてしまう)、恋愛に無理があるなどの理由でいまいち没入できない作品もあります。一方で何度見ても胸に迫る名作も多く、今回は私の好きな作品を紹介したいと思います。

- | | | |
|----|---------|-------------------|
| 1位 | 第11、15作 | わすれな草、相合い傘。浅丘ルリ子。 |
| 2位 | 第17作 | 夕焼け小焼け。太地喜和子。 |
| 3位 | 第29作 | あじさいの恋。いしだあゆみ。 |
| 4位 | 第38作 | 知床慕情。竹下景子。 |
| 5位 | 第8作 | 寅次郎恋歌。池内淳子。 |

1位はリリーシリーズ。11作目で惹かれ合うリリーと寅さんがとても自然で、15作目で雨の中傘を差して待つ寅とそれを見つけるリリーのシーンは何度見ても目頭が熱くなります。リリーシリーズは全部で4作。ひと続きと解釈しました。2位は夕焼け小焼け。勧善懲悪とはいかないものの後味がダントツに爽やかで、太地喜和子の魅力が画面から溢れてきます。3位はあじさいの恋。いしだあゆみ演じることがりの本気の思いが伝わる描写でした。かがりの別れ際のことばは身につまされるものがあります。4位は知床慕情。若く美しい竹下景子と寅さんの恋愛には無理がありました。その代わり三船敏郎演じる獣医師と淡路恵子演じる喫茶店のママの恋愛模様がとても素敵です。知床の自然も目に鮮やかでした。因みに北海道は全作通じて10回のロケが行われています。私の故郷栃木は1回きりでほんの少しの描写のみ。魅力度ランキングがこんなところにも表れていました。5位は寅次郎恋歌。この作品は博の父麿一郎(志村喬)と寅次郎のやりとりが印象的です。8作目はまだ初代おいちゃんですね。初期の作品は赤っ恥、はぐれものの要素が強くて見ているとハラハラしますが、その分とらやの人たちの愛情が強く感じられたりします。以上6作品を選んでみました。寅さん大好きな諸兄姉、言いたいことがたくさんあるかもしれませんが、個人の感想ですので苦情はご勘弁ください。

わたしの 温泉ランキング



江別医師会
大麻内視鏡内科クリニック

み
三

うら
浦

あつ
淳

ひこ
彦

もともと車好きでしたが、勤務医時代は呼ばれる可能性があるため遠くへ行くことができず、乗る時間もなかったのであきらめていました。開院してからは日当直や緊急呼び出しがなく、定時に終了するので、時間的に余裕ができ最近では遠出をしています。

今の車は至れり尽くせりで、車間距離を一定にして走ってくれたり、勝手にレーンをキープしてくれたりするので長距離走行も楽です。先日は知床まで日帰りで行きましたが、たいして疲労は感じませんでした。ただ一番の難点は後部の窓が小さく後方視界が悪いことです。最近流行りのデジタルルームミラーを取り付けてみましたが、解像度が低いことと、小さく見えるため距離感がつかめず止めてしまいました。

運転中、以前は音楽を聞いていましたが、最近はアマゾンでダウンロードしたオーディオブックを聞いています。朗読の速度設定ができるので本を読むよりも早く聞けます。会員（月1,500円）になれば1ヵ月に1冊が自由に購入できて、ボーナスタイトルをもう1冊もらえるのでお得です。夏目漱石名作集は「吾輩は猫である」をはじめとした有名タイトルが入っているので非常にお得でした。

ドライブの目的地や経由地は温泉を中心に選んでいます。私はサウナーなので温泉にサウナがあることが必須条件です。訪れた温泉地の私なりのランキングを紹介します。このランキングは温泉の良さだけでなくクリニックからのアクセスの良さも加味しています。

①温泉銭湯 夢元さざり湯：登別温泉街の銭湯で料金は450円と格安、登別東インターから車で15分ほどなので私のクリニックから1時間半ほどで到着します。湯本が経営しているだけあって源泉掛け流し、濃厚な硫黄泉です。朝7時から開店していますが、その頃には結構人がいます。

②元湯神泉館 にこりの湯：森町の濁川温泉街にあり、森インターから15分くらい。サウナがないのが残念ですが、泉質は素晴らしく、高、中、低温の三つの浴槽があります。好みや気分に合わせて入り分けることができるので、ついつい長居してしまいます。

③南かやべ保養センター：大人400円。内湯は透明の重曹食塩泉、露天風呂は白濁の硫黄泉で熱めとぬるめ。サウナもあります。

④晩成温泉：大樹町にあります。高速道路が広尾まで伸びたので行きやすくなりました。とても変わっ

た泉質でヨードの温泉です。イソジンを薄くした色をしていて、イソジンのにおいがします。サウナもあります。

⑤山の宿 野中温泉：阿寒湖のそばオンネトーへ行く道の途中にあります。エメラルドグリーンの硫黄泉で強烈な硫黄臭です。シャワー、サウナはなく、内湯と露天風呂のみ、秘湯と言えるかもしれません。

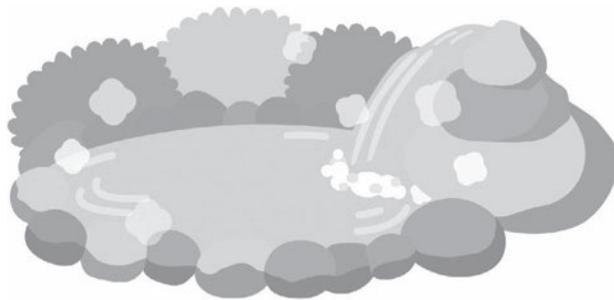
⑥五味温泉：含二酸化炭素・ナトリウム・マグネシウム・カルシウム・炭酸水素塩泉は国内では珍しい。茶色の温泉で、ピリピリ肌に気泡がつくようなものではないですが、飲むことができ、確かに炭酸水を飲んでいるような感じですね。

以下はランキングのみ

⑦谷地頭温泉（函館市） ⑧北村温泉（岩見沢市）

⑨二股らちうむ温泉（長万部町） ⑩ユンニの湯（由仁町）

私は青森出身で八甲田山の酸ヶ湯温泉が非常に印象的で、登山の帰りにはよく行きました。強烈な硫黄泉で男女混浴です。硫黄泉がとても好きだったのでそれもランキングに影響していると思います。



温泉街の憂鬱



羊蹄医師会
北海道倶知安(兼)岩内保健所

むら まつ
村 松

つかさ
司

温泉、といえば卓球？ 否、温泉といえば何と言っても古いゲームでしょう。

晴れて大学卒業が決定した1999年2月、少し時間ができたので、友人(♂)と二人で群馬県の水戸温泉へ行った。温泉浴場は、友人が知っていたので探すのは楽だった。普通の温泉宿だが、我々のような日帰り客も受け入れてくれたのでありがたい。そこで風呂に入り、休憩室でひと休みしようと思ったそのとき、往年の大ヒットゲーム『ゼビウス』が目に入った。その横を見ると、『パックランド』『ギャブラス』も置いてある。レトロゲーム大好きな私は狂喜乱舞した。温泉に置いてある古いゲームは、レバーの反応が悪い。筐体も中の基盤もかなり使い回されているのだろう。でも、ゲームはちゃんと動くし、とても楽しませてもらった。

温泉旅館。そこは時間が止まった、とって語弊があるなら、時の流れが今と平行して数十年遅れている世界だ。とても平成の世にいるとは思えない雰囲気がある。田舎でよく見るホーロー看板、今ではテレビで見かけなくなったが昔活躍していた歌手のディナーショー、一昔前の卓球ブームの時に買ったと思われる卓球台、そして瓶牛乳やカツゲンの小瓶…宴会場に行けば、8トラックのカラオケ、そして私が生まれる前に流行したのであろう曲の歌詞カード…。

「その役割を終えた」として「引退」するもの、8ビットPC、ゲーム、機械、列車、船、動物…そして、人。それらに役割は、存在価値はもうないのか？古くなったパソコンでしかできないゲームがある。機械だって下取りに出せば欲しがらる人はいる。列車なら改造して店でも始めるか…、走りまくって疲れ切った名馬たちも今、この北海道にもいて競馬ファンの心を和ませ、種牡馬としても大切な役割を担う。

そんなことを考えていると、テレビから懐かしいメロディがいくつも流れてきた。その番組の名は「20世紀カウントダウントップ10」というものだったが、上位にいたのはここ6～7年の曲ばかり。直近の曲の方が売れているのは、子供たちが金持ちになったこと、それと歌謡曲の価値が軽薄になったことを考えれば当たり前だ。30年後に人々の耳の中に残っているのは果たしてどちらか？ 戦う前から答えは明らかだ。

4回目の年男を迎えた私だが、いつまでもその価値が変わらないものは何なのか…これからも問い続けて生きていきたい。

温泉街。そこは外界とは時の流れを異にする空間である。

夢の天体観測



旭川市医師会
旭川赤十字病院

まなせ ひろと
真名瀬 博人

去年の今頃、旭川では新型コロナウイルス感染者が急増し医療崩壊危機にありました。現在はワクチン接種が進み重症感染者が劇的に減少しました。少しホッとしていたところ、年男に因んで私に寄稿依頼をいただきました。いつまでも若いつもりでいましたが、最早退職後のセカンドライフを真剣に考えなければならぬ年齢になってしまいました。一線を退いたら何か没頭できる趣味が是非とも必要だと思います。しかし、私は家族から笑われるくらいに無趣味なので何かないかと考え迷いました。そういえば自分でも何か趣味を持とうと数年前に『ナイトウォッチ 天体観測実践ガイド』なる本を買いました。著者はテレンス・ディキンソンというカナダ人天文学者です。ビギナーにはこれ以上ない完璧な本という帯に惹かれて手に取りました。その中には惑星はもちろんきれいな星団の写真が載っており、天体望遠鏡の選び方からその操作方法まで詳しく解説されていました。早速、この本を購入し私でも使えそうな天体望遠鏡を検討し始めました。土星の輪がきれいに見えてオリオン大星雲も観測できる手頃な望遠鏡を探して読み進めました。口径150～200mmのドブソニアン架台(どんな機能を持つか不明?)付きニュートン式反射望遠鏡が300～700ドルで買ってお勧めとのことでしたが、紹介されている望遠鏡の写真は栄養状態の良い小学生くらいの背丈があり重量は約20kgもありました。まず、わが家のどこに収納できるかを考え諦めてしまいました。もっとコンパクトなものは値段も安いのですが結局、性能や造りが悪くてお勧めできないようでした。ネットでも探してみましたがこれと言ったものが見つからず、そうこうしている内に望遠鏡購入に対する熱意は急速に冷めていきました。よく考えてみれば夜、長い時間空を眺めることなどその時の自分にはできないことに気づきました。早く寝て明日の職務に備えなければなりません。結局はテレビなどの天体観測番組でハッブル宇宙望遠鏡や惑星探査機の鮮明な画像を見て現在までのところ満足しています。いつか自分の天体望遠鏡で直接観測することを夢見て。

最後の年男 (趣味と共に生きる)



釧路市医師会
星が浦病院

すず き ひで むら
鈴木 英 軍

道医報の依頼で、以前にも年男の投稿を行った。今回の年男投稿では私が最高齢であろう。以前に親しくお付き合いいただいていた「辻久子」(ヴァイオリニスト)さんが、昨年7月に亡くなられたが、私の一回り上の寅年であった。

私自身、次の年男までの生存は・・・？

多趣味無芸の人生ではあったが、実り多い晩年でもあった。副題の如く趣味を生きがいにしているが、その一つに切手収集がある。これを生かし釧路孝仁会の20・25・30周年記念に3回「切手と版画展」を釧路で開催し、好評を博した。

一番の趣味は海外旅行である。渡航回数は、45回73カ国を数える。

75歳を過ぎると、移動が大変になり最近では船旅になってきた。

船会社もいろいろあり、私の好みは、「セレブリティ・〇〇号」(米国船会社ロイヤル・カリビアン・インターナショナル)が気に入っている。食べ物の好き嫌いの強い私でも大変美味しく頂ける。

この他は、「〇〇・プリンセス号」(2年前コロナ騒動があったダイヤモンド・プリンセス号の姉

妹船)、また世界最大級の客船「〇〇・of・The・Sea」は22万トン・クラスを3艇保有しており、この3社が気に入っている。

もちろん、カジュアルなジーパンで終える船旅もよし、気取ってタキシードとカクテルドレスを纏うのも楽しいと考えますが、好みによって船旅を選択するのが良いのでしょうか。

まず乗船前に船(スクリーン)前の記念写真撮影から始まります。これは各自自由ですが、撮影することをお勧めします。船内外でもいろいろな場面でプロの写真家が撮影しますが、写真(結構高額)は後日暇つぶしに見に行き、買うのも楽しいひと時になります。映すまでは無料ですので積極的に映すのが良いかと思います。

乗船数日後に、船長主催のシャンパンパーティーがありますし、毎夕刻には、イージーリスニングの演奏もあり、選曲は比較的高齢者向きのようです。

以上は、船により多少の差はあるがほぼ同じです。夜のショーは、マジック、漫談(これは英語なので私はパス)、ミュージカル、サーカス風など結構楽しく送ることができます。私はセミスイートでの航海で、食事は妻と二人だけですが、周囲の外国人と知り合う機会が多く楽しいものです。私の場合は折鶴を折ってあげるとクルーを含め外国人に喜ばれました。海外旅行には、千代紙を持っていき、折り鶴を折ってあげるのも一興と思います。ぜひお勧めします。

コロナ禍ではありますが「明けましておめでとうございます」



デッキ風景



ショー



ロビーコンサート



ミュージカル

私の心の風景



小樽市医師会
恵愛病院

よし だ よう 子
吉 田 容 子

私の好きなテレビ番組はNHKBSの「にっぽん縦断 ころろ旅」です。この番組は東日本大震災のあった2011年の4月から始まりました。楽しみにされている会員の方も多いと思いますが、火野正平さん率いる「チームころろ旅」が全国から寄せられたお手紙、「私の心の風景」を自転車で訪ね、その風景と共にお手紙を読む、朝版15分、夜版30分、週4日放送の番組です。正平さんの飾らない人柄と駄洒落、旅の途中の風景やさまざまな人との出会い（仕込んでいない）、お手紙に書かれている何気ない風景の道、橋、山、樹などが書いた方の文章とともに私たち視聴者にしみじみと伝わり、時に涙し感動と心の癒やしを与えてくれる、とても素敵な番組です。正平さんの最後のつぶやきも年齢を重ねるにつれて「ここに連れて来てくれてありがとう」などど温かくなり、ほっこりします。

さて表題の「私の心の風景」は今や跡形もなく、「私の心の中」にしかないのです。この番組に投稿はできません。今年女（豪の虎）でくじ引きに当たったので書いてくださいとの依頼があったのに便乗し、ここに書かせてもらうことにしました。テレビの映像も写真もありませんので私の拙文で想像していただくと幸いです。

「私の心の風景」—65年前の名寄農業高校の宿舎から名寄南・東小学校までの通学路にある小さな林と名寄公園

私の父は1956年の秋、名寄農業高校の生物の教師として教鞭を執ることになりました。私は当時就学前の6歳。家族4人で札幌から名寄まで約6時間汽車に乗り、駅からは荷物と一緒に馬車に揺られて農場の横にある職員住宅まで行きました。宿舎は平長屋で、トイレは共同のいわゆるポットン便所でした。当初はガス・水道もなく部屋には裸電球1つで、水は川の水や雨水などをためた共同の貯水槽から引いたものです。後に父が作ったお風呂を沸かすとたまにメダカが数匹浮いていました。一度、夏に水が枯れ、丘を越えて名寄川に洗濯に行ったこともあります。煮炊きは、七輪・薪ストーブでしていました。

私は翌年の4月1日、名寄南小学校に入学しました（小3の途中から新設された東小に小6の5月まで通学）。当日は季節外れの大雪の降る中、雪を漕ぎながら行ったのを鮮明に覚えています。名寄は盆地で冬は最低気温 -30°C 以下、夏は最高 $+30^{\circ}\text{C}$ になります。冬になると毎朝6時半にラジオから最低気

温の発表と同時に、 -25°C 以下の日は「今日は学校はお休みです」、 -20°C 以下の日は「今日は2時間遅れです」というアナウンスが流れます。当時は今のような防寒着などなく、宿舎より遠い農家の子供たちも多く、凍傷など命の危険があったためでした。私はゴム製の薄いジャンパーの下に分厚い手編みのセーターとウールのスカート、足はもも引きの上に手編みの今でいうスパッツと靴下3枚をはき、ゴム長靴の中に唐辛子1本、手袋は5本指のと「ぼっこ型」の2枚。1年生の頃はそれでも寒く、まつ毛は凍り付き、足指は冷たいのを通り越して痛く、泣きながら通ったものでした。春には熊が出ると、猟銃を持ったおじさんと農家の子供たちと一緒に軽トラに乗って帰ったこともあります。

一人で歩いた通学路はまず宿舎を出て、職員の子供たち用のブランコのある公園の横道を通り、小さな林を抜けると名寄公園に出ます。公園の道の左側には池があり、その向こう側に小さな茶屋があってお猿さん1匹と店番のお婆さんがいました。子供にとっては結構なでこぼこ道を歩き、その先の急坂を降りると街となり、学校まで40分程歩きました。春は行き道の林にかかっていた朝露がぱっと晴れ、澄んだ空気の中を歩き、帰りは公園から学校の大きな雑木林に入り、笹やぶの中に生えている沢山のワラビを採って帰りました。夏は池に足をつけ、タニシを採ったり、秋はアカゲラが樹をつつく音の響く林の中を歩きました。冬の公園に積もった雪は雪の結晶が積み重なっており、太陽に当たるときらきら輝きそれはそれは美しいものでした。早春は雪解けが始まり、その中にそっと足を入れると澄み切ったブルーになり、馬そりが通った道の下には澄んだ雪解け水がちよろちよろ流れます。道にはゴミなど1つもなく、落ちてるのは馬ふんだけでした。

この公園から自宅までの往きと帰りの一人の時間は、私にとって至福の時でした。この汚れのない美しい自然は、病弱だった私の身体を鍛え、心を癒やし、まさに「私の心の原風景」となりました。社会人となり身も心もボロボロになった時、私に力をくれ、癒やしてくれたのはやはり山や林、畑、海、空、空に浮かぶ雲、空気、すべて自然です。

今や、開発による自然環境の破壊が進み、「心の風景」はどんどん無くなっています。また「奇跡の水の惑星」である地球の母なる海もプラスチックごみに汚染され、更に温暖化の加速により人類存続の危機が叫ばれています。ヒトは土から生まれ自然に生かされ、また土に還るという当たり前のことを忘れてしまったのでしょうか。私の孫6人を含めた次世代の未来のために今の自分の生活を見直し、できることをしたいと思っています。

断捨離と終活



札幌市医師会
札幌西円山病院／西円山敬樹園

むかい
向
ゆき
幸
え
恵

8年前夫を亡くし一人暮らしになりました。広い家には本をはじめ雑多な物が溢れかえっていました。2人とも本が好きで1週間に2回位は書店に行き全く傾向の違う本を買っていたのでたま一方でした。また残された医院をどうすべきかも大きな課題でした。医院を廃業した時は売れるのではと思いつつそのままに放置し内壁も崩れだし解体を決意しました。幸い良い業者に恵まれ平地になりました。

またまた幸運に恵まれ売らせてほしいという方が現れ医院跡地を含め先祖から譲り受け継いだ数か所の土地も売れ、住宅が建ち自宅のリフォームもお願いしました。

それから断捨離が始まりました。書斎の本は私はまだ読んでない20冊位を残し処分し納戸2つのももすべて処分、机、いす、本棚なども数個処分し20万ほどかかりました。

1999年よりコミュニティーホーム八雲で働いていましたが、2020年新春の20年勤続表彰を最後に辞める決心をしていました。娘が1人いて札幌のマンション暮らしですが、身内のいる札幌への移住を考え娘のマンションの他棟が売りに出されたら購入し、そうでない場合は賃貸で良いと思っていました。後任が決まるまでは最大10月までは勤務しようと思っていました。タイミングよくマンションの売り物が出て希望価格をすぐ了承してくれ即購入しリフォームもしました。幸い後任も決まり約50年ぶりに札幌へ戻ってきました。幸い西円山病院の医師として西円山敬樹園の嘱託医として週4回働くという仕事も決まり、最後の断捨離がはじまりました。洋服、バッグ、食器、タンス、本棚、ソファ、食卓テーブル、着物等差し上げたりしましたが処分が大変でした。マンションは3LDKですが1つ1つが狭いので慣れるのには随分かかりました。

ここ1、2年で体力の衰えが猛スピードで押し寄せてきているのを自覚できます。老化とはこういうものかと思いつつ、やれることを見つけ頼るところは頼り、老いを受け入れながら日々前向きに進もうと思えます。キッチンのリフォームもして料理も楽しみながらしています。私が毎日常下車する円山公園駅は新婚時代住んでいた住所のすぐ近くで、毎日乳母車で砂利道を円山公園まで散歩していた時代の面影は全くありません。8回目の年女は無理かな？と思いつつ、頑張りすぎずに日々を前向きに大事に生きることがわが務めと思えます。

どうせ拾った恋だもの



滝川市医師会
滝川市立病院

ひら
平
き
木
まさ
雅
ひさ
久

「幼児期健忘」という用語があります。一般に3歳以前に経験した出来事の記憶は残りにくいということが知られています。これは、海馬の発達が不十分なためと説明されています。

今年、年男で72歳になる自分の幼少期の記憶をたどってみました。霧の中にかすむように幼少時の記憶（会話の記憶、情景の記憶）がおぼろげに浮かび上がりますが、いつのことかは全く解りません。しかし時期が特定できる記憶が二つありました。

① 弟の誕生 2歳8ヵ月

私には2歳8ヵ月下の弟がいます。この誕生のことを覚えています。当時多かった助産婦（一般には産婆さんと言われていた）による自宅分娩でした。この時のただならぬ雰囲気と八畳の部屋と弟誕生が結びついて記憶として残っています。

② 天皇行幸 3歳8ヵ月

昭和29年8月11日、旭川への昭和天皇行幸がありました。この時、家族に連れられパレードを見ました。沿道を埋め尽くす群衆と熱気。圧倒的な非日常の中、人々を下から見上げる自分のイメージが記憶に残っています。

われわれが子供のころは、ラジオその他でいつも街に流行歌が流れていました。子供たちはいつのまにか、耳で歌詞を覚えたものでした。

③ 「お富さん」 発売3歳8ヵ月

昭和29年8月に発売されて、大ヒットした曲です（春日八郎）。発売は3歳8ヵ月時ですが、長く歌われていたので、後年覚えた可能性もあります。「粋な黒唄、見越しの松に」という部分を平木少年は粋な黒兵衛さんのお神輿かなんかを担いでいる歌と覚えました。

④ 「どうせ拾った恋だもの」 発売5歳11ヵ月

昭和31年11月に初代コロムビア・ローズが歌いヒットした曲です。「どうせ拾った恋だもの」の歌詞を純真無垢な平木少年は、当時どの家にもあった鯉のぼりを拾い、ズリズリ引きずりながら歩く様子をイメージして歌っていました。

さて、最近の記憶の話です。人名がなかなか出てこなくなりました。家庭では同年代の妻と、有名人の名前が出てこずに、「名前を出ないけどあの人さ」「あ一分かった、あの人ね」ということで何事もなかったかのように会話が進んでいきます。

祖父に寄せて



北海道大学医師会
北海道大学病院 呼吸器内科

あ べ ゆ き
阿 部 結 希

寅年と聞いて、一昨年亡くなった祖父のことを思い出した。ちょうど私とは60歳違いの寅年で、生きていけば来年96歳になる。地元で開業し、長く地域に貢献した内科医だった。葬儀は家族葬であったが、車で告別式に向かう道行きは、地元の方が家から出て見送ってくださっていた。祖父は90歳近くまで働いており、文字通り生涯現役だった。私は祖父の働く姿を見たことがなく、思い出すのはおおらかな笑顔ばかりだ。祖父のような人物をいわゆる地域の名士というのだろうが、同じ医師でも医師共働きで毎日どたばたと生きる私とは随分たちが違うように思う。

「女医のワークライフバランス」などが問題提起されて久しいが、結局は女医のやりくりの問題ではなく、今後はパートナーとともにいかに家庭と仕事を調節するかに帰結すると思うが・・・、閑話休題。なんであれ、私なんぞは忙しい日々が続くと、「ハワイに行きたい・・・」ぐらいのことは考えてしまう。思えば祖父には孫として可愛がられるばかりで、医師としての働き方などについてはついぞ話したことはなかった。祖父もそんなことを考えることがあったのだろうか。90歳まで元気だったとして、私は祖父のように働きたいと思うのだろうか。

ちょうど先日学位論文を提出し、3月には学位を取得する（はずである）。夫も大学院を卒業して、今後は留学の予定もありそうである。上の子も近く小学生になる。職場と家と保育園のトライアングルをひたすら行き来する日々ももうすぐ終わる。環境が変わっていく中で、自分はどんな働き方がしたいのか考えることがあるが、答えは出ない。生き方についてはもっと出ない。

ここから12年はどんな年になるだろう。ホットクックを上回る家電は出るのか。隙間時間の読書やアニメがcaろうじての趣味だが、本当はもっと趣味も見つきたい。また友達とだって会いたい。家族がみんな健康だといい。おじいちゃんに会うのはまだ先でいいけど、どんな話をしてもきつとあの笑顔で褒めてくれるだろうと思う。

誕生おめでとう



網走医師会
JA北海道厚生連網走厚生病院

かじ の ひろ き
梶 野 浩 樹

今年還暦を迎えた。この60年生きてきたうちの半分以上を小児科医として過ごしてきた。そして年を重ねるに従い、赤ん坊が生まれた瞬間に泣きだすのを見て、より慈しみを感じ、また憐れみも感じるようになった。「よしよし、よくぞ元気に生まれてきた」「しかしお前がこれから渡る世の中は途方もなく厳しいぞ」と。

他者に慈しみや憐れみを感じて抜苦与楽を望む気持ちや持ちは仏教では慈悲というらしい。私の気持ちは慈悲というには程遠いが、慈しみはともかく、一体何が私に憐れみを感じさせるのだろうか。

日本の将来の経済状況は明るくない。Japan as No. 1といわれた時代があったが、人々は経済発展一途の時代に疲れ切ったのか、あるいはその時代に犠牲にした何かを取り戻そうとしているのか、日本人一人当たりのGDPランキングは低下するばかりである。公的年金制度も持続できないかもしれない。また、気候変動や大地震も心配だ。経済を壊滅させるような天変地異は遠くないのではない。

それらに加えて私に憐れみを感じさせるのは、あるいはこれが第一かもしれないが、赤ん坊がこれからの人生で、どれだけの荒波を乗り越えなければいけないだろうと想像してしまうこと。私も振り返れば、人並みかどうかは知らないが、それなりの荒波を経験してきた。それを一から全部やり直せと言われたら閉口頓首するしかない。けれども彼らはそのような荒波をこれからの長い一生の間、延々と乗り越えていかなければならないのだ。

仏教における四苦八苦の四苦は生老病死であり、生まれてしまったからには苦はつきものであるという。シェイクスピアのリア王も「人は泣きながら生まれてくる」と嘆いた。しかし、生まれたばかりの赤ん坊はそんな文言があるとは知らず、私の憐れみなどお構いなしに、元気に泣いて泣きまくる。

赤ん坊にとって還暦の爺さんの憐れみなど余計なお世話に違いない。確かに長い人生には多くの荒波があるけれど、それを乗り越えてこそその喜びもある。泣けるほど嬉しいことや楽しいこともたくさんある。赤ん坊の泣き声はその素晴らしい人生に向けた、誕生という開会式の選手宣誓ではないのか。

私の干支から一巡して生まれてくるこれからの赤ん坊たち。君たちのために老骨の私に何ができるのかを考えよう。君たちの豊かで幸せな人生と世界の安寧を祈りつつ。

ある一時代の話



函館市医師会
函館市医師会病院

やましろまさあき
山城雅明

年男といっても6回目の干支の回りになると書きたいことは、自らの来し方を振り返っていろいろ総括し、節目を考え行く末に思いを巡らすことが主な中身になります。

今まで、通り過ぎてきた「時」は長いようにも短いようにも感じるが、やってきたことが十分だったと感じることのほうが少なく、まだまだ模索の最中で答えを出すことができず、問いかけのきっかけにできるかどうかという日々です。

古い話で誠に恐縮ながら、6回り前の干支は72年前、昭和25年（1950年）になり第二次大戦が終わって5年後です。さらに私事で恐縮ですが私が生まれたのは沖縄県で、子供のころ近所で野球をして遊んでいたら、地面に小銃弾があちこちによく埋まっていました。

私の大学進学時昭和44年（1969年）4月はまだ沖縄の本土復帰前で、貨幣は米ドル、車は右側通行、県外への移動も米国民政府発行のパスポートを使用していた時代でしたから今からは想像もできず、時代は大きく変わりうるものだとすることを改めて考え直しているところです。

当時は琉球大学があったのですが医学部は設立されおらず、国は県内の医師養成のために「国内国費留学」制度を設けました。県内で一定人数を選抜して各国立大学の医学部に2～3人ずつ配置したのです。

話は飛ぶのですが6年間の医学部生活が終わり卒業を迎えました。いまさら話をするのも気が引け胸に秘めていたのですが、今述べたように医学部入学は私にとって時代が要請した「国内留学制度」でした。しかしすぐに帰省する決心はつかなかったのです。札幌と大学に慣れ親しんでいたこともあったのですが、今思うと私自身の個人的な問題で北海道の方を選んだのです。私が大学入学3年後の昭和47年（1972年）5月には沖縄が本土に復帰し、大学卒業後の昭和56年（1981年）には沖縄県に琉球大学医学部が47番目の国立大学医学部として設立されました。その間に帰省する手立てがあったのかどうか今でも分かりません。

今年は偶然にも沖縄の本土復帰50年というのですからこればかりは時代の長さを感じると同時に、自らの出処進退の難しさも感じます。

「道産子・函館市民」でいることも気にいっており、医者人生も興味はありもう少し続けられそうな気もするのですが、6回り目の干支を自らの最後の節目にして、人生の次のステージを考える機会にするのもいいことかもしれないと考える日々です。

発熱外来で 思うこと



岩見沢市医師会
岩見沢市立総合病院

さとうとしや
佐藤俊哉

1年半発熱外来を毎日やってきました。新型コロナウイルス感染を調べるための陰圧・空気清浄機の入った建物を駐車場に設置した外来です。大人は医局輪番、小児は小児科医師で回す予定でしたが、新生児や一般小児科外来・入院を診る医師とは手を分けようと、2人体制でしたので私が年中発熱外来担当とコロナ小児入院担当です。

小児の発熱外来の仕事は（1）予約なしの発熱患者の診察（親子の場合は親も一緒に診察）、（2）紹介予約の発熱患者の診察、（3）保健所依頼の濃厚接触者のPCR検査（家族の場合と保育所集団スクリーニングの場合など）です。大きい子や大人は唾液検査可能ですが、小さい子は鼻咽頭後壁のぬぐい液を取ります。実際やってみて大変なのは診察・診断です。

この発熱の原因は何？をいつも問われる仕事です。迅速スクリーニングには、溶連菌、マイコプラズマ、アデノウイルス、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス、百日咳、インフルエンザウイルス、HSV・VZV、そして新型コロナウイルスがあります。令和3年はRSウイルスが2年ぶりで流行しましたが、それ以上に流行したのが、ライノ・エンテロウイルスとパラインフルエンザウイルスでした。普段は検査不可ですが、たまさかFilm Array呼吸器パネルで検査するとどちらかが陽性になることが多かったです。迅速検査で健康保険点数が取れるのは1日に2つまでですが赤字覚悟でたくさんの検査をします。コロナPCRを含めた迅速検査を紹介で当院発熱外来に頼まれるようになりました。Film Array呼吸器パネルは本来ICUのある病院で重症呼吸器感染症患者に対して点数が通りますが、コロナ禍では普通に通っています。一般化されるのならば迅速検査専門外来も成り立つのかな？と思うこともあります。

真夏に断熱材のない建物はすぐに暑くなります。エアコン稼働でもです。フルPPEで検査、採血、カテーテル尿、点滴など小児ではとても疲れる仕事が多いのですが、4～5人採血・点滴が続くと1時間以上かかり脱水になります。冬には石油暖房とエアコン暖房の2つを入れても気温が上がりません。中に着込んでの診療もつらいものです。病院建て替えの際には、本館の中に陰圧・空気清浄機付きの外来・点滴・待機部屋をそれぞれ作って欲しいものです。もっとも新型コロナウイルス感染症が5類になったらどうするのか？とは思いますが。

コロナ禍に思う



旭川市医師会
寺西眼科

てらにしちひろ
寺西千尋

“世の中、一寸先は闇”とか“来年のことを言う
と鬼が笑う”とはよく言ったものです。2年前ま
で、“Lock down”とか“Stay home”、“Social
distance”というような事態はわれわれは全く想定
していませんでした。ようやくコロナ感染の第5波
が終息しましたが、新年はどうなっているでしょう。
第5波の終息はワクチン効果が第一の原因でしょう
が、抗体が減ってきたのか欧米等ではまた増加して
きています。

コロナ禍で世の中が変わりました。最も大きい変
化はリモート交流の増加でしょう。学会、講演会
は言うに及ばず、Media番組でのコメンテーターもリ
モートで出演しています。しかしリモートの何と味
気ないことか。画面を視聴して情報を得ることはで
きますが、それだけのことです。学会で友と旧交を
温めるとか、美味しい料理を堪能したり、その土地
のMeuseum訪問等ができず、大仰に言えば人生の
楽しみや潤いがなくなりました。交通費や宿泊費の
出費はゼロですが、その分、関連業界は赤字となり、
経済は低迷し自殺者も増加しました。

感染症の怖さも、否応なく知ることとなりました。
飛沫感染が主とされるCOVID-19の伝染力の強さには
驚きで、インフルエンザの比ではなく、あっとい
う間にあちこちにクラスターが発生します。致死率
が低い(?)のが不幸中の幸いです。“喉元過ぎれば
熱さを忘れる”のが人の常とは言え、今後は流石
にマスクや手洗いの重要性には当分留意すること
でしょう。東日本大震災での原発事故も電源喪失とい
う想定外のことが原因でした。今後は“起き得るこ
とは起きる”と腹を括れということでしょう。私も
麻酔薬等でのアナフィラキシー・ショックはお陰様
で(極めて低い確率とはいえ)今のところ経験して
おりませんが、それは一応luckyなことなのでしょう
(怖い...)。これまで週1回ほど行っていた
居酒屋詣でも“Stay home”で足は遠のきました。
しかし宅呑みは量がいかず、体から徐々にアルコー
ルが抜けていく感じです。健康には良いですが、何
やらメリハリが無く惰性で日々の診療が過ぎていき
ます。

何やら締まりのない結びになりました。駄文で貴
重なページを割いてしまい申し訳ありません。皆様
の本年のご幸運、ご健康を祈念し筆を擱きます。

2021年 当院コロナワクチン 接種事情



札幌市医師会
北大前北18条メンタルクリニック

かめだけんすけ
亀田謙介

当院でも昨年5月から通院中の患者に限定して、
自院でのコロナワクチン接種を始めました。通常診
療と並行して接種していただきましたので、1週間に数バ
イアルを消費する程度の規模でした。当初はワクチ
ンの供給量に大きな制限はありませんでした。

ところが7月になって配給元に見込み違いと計算
間違いがあったらしく、ワクチン供給数が不足する
と言われ始めました。同月16日から25日まで供給停
止となりました。再開後は数量制限が行われるよう
になり、割り当て制になりました(8月31日に札幌
市より増量希望の場合は2週間までに連絡するよう
にとの通達がありました。スケジュール的に現実
的ではないので増量希望はしませんでした)。発注
は1週毎にすることになり、発注時に1週間の接種
予定も報告することになりました。ワクチン供給量
が制限されることになるので、この時点で接種予定
人数を下方修正しました。1回分も無駄にはできな
いので綱渡りをしているような予約状況となりました。
接種数の報告もそれまでは数回分を一括して報
告していましたが、各回終了後ただちに行うこと
になりました。

ファイザーからの製品情報は以前から頻繁に送ら
れてきていましたが、この頃より厚生労働省や札幌
市からの問い合わせや調査の文書も頻繁にメールさ
れてくるようになりました。毎日のように何通かの
返信をメールにて送り出すようになりました。数字
を記載する際には間違えないようにと神経を集中さ
せます。

注文したワクチンは私の職場の開院1時間前に配
達されますので、その日は早出となります。週1日
とはいえ毎週続くとなかなか大変になってきます。
予診票を回収するために毎日来訪する郵便局員も大
変です。回収物がない日でも訪問しないわけにはい
かないそうです。接種予約は電話で受け付けていま
すが、かかりつけではない人達からの予約申し込み
が急激に増える時期があります。この際は電話対応
している職員が目まぐるしく忙しくなります。

11月になり2回目接種が完了しました。それ以来
私の職場は平穏な日々を取り戻しました。3回目の
接種の際は、必要数を的確に把握して遅滞なくワク
チンを配給していただけるように配給元をお願いし
たいと思います。

ワクチン



札幌市医師会
ふじた内科循環器クリニック 藤 田 克 裕

2020年1月に中国の武漢で肺炎を起こすウイルス感染症が発生したとの報道がなされたのが、このCOVID-19が知られる始まりでした。中国がこのウイルスの製造を試みたのではないかとこの憶測もまことしやかに流れましたが、その2ヵ月ほど前の2019年10月にはすでにヨーロッパのイタリアの下水道水の中からこのウイルスが検出されていますので、中国からこのウイルスが発生した訳ではありません。世界の感染症学者は、新しい病原体がないかを定期的に自国の下水道を調べているのです。

この報道を聞いた時にはインфекションコントロールドクター (ICD) の資格も持っている私は、SARSやMARSと同じように日本にまで問題となるほど拡がることはまずないだろうと高を括っていたのですが、今回は全く違っていました。

最近の集計では世界でCOVID-19に感染したのは2億5,283万人で死亡は509万2,716人に至っています。米国では4,747万人が感染し76万人(1.6%)が死亡しています。このことを契機に世界は正に一変しました。以来世界のトップの関心事は、COVID-19の情報と言っても良いでしょう。

日本は破傷風菌の北里柴三郎、赤痢菌の志賀潔など感染症に関して世界的俊英を多く輩出しています。インフルエンザウイルスを世界で初めて人工合成するリバース・ジェネティクス法を開発した河岡義裕さんは北海道大学獣医学部出身で、河岡さんは現在東京大学でCOVID-19ワクチン開発を大急ぎで行っています。新しい病原ウイルスに対してのワクチン開発には通常5～10年掛かります。2020年11月の時点でファイザー社がもう臨床治験に入ったワクチンのことを河岡さんに尋ねると、かなり懐疑的で有効率も現在のインフルエンザワクチンの40%を超えることはなく、自分が接種するかと尋ねると「今のところは様子見ですね～」という感想でした。mRNAワクチンはこれまでは全くない手法で造られていますので、どのようなものがまだ分からないというのが世界のしっかりした多くのウイルス学者の正直な意見でした。私も信用が置ける情報をいろいろと収集していました。2021年2月の時点で河岡さんに再度尋ねると、「有効率が95%以上で問題となる副反応もなく、自分が接種するかと聞かれると、私はもう高齢者なので当然接種しますよ！」と、昨年11月とは一変するような発言でとても驚きました。2021年2月頃から行われるようになった札幌市医師会や北海道医師会主催のオンラインの講演会は欠かさず視聴するようにしていましたが、副反応に対しては、雷が予報されている天候時の外出や飛行機事故を経験しているパイロットの比率を例

に出して「外出を全くしませんか？飛行機に搭乗するのは止めますか？」の問いを投げかける講演者もいました。軽度のトラブルを過去に経験したことのある飛行機パイロットは6,000人に1人です。

では開発から1年も満たないのに臨床治験に入るのをFDAが認めたワクチン開発にmRNAを利用することに結び付く仕事を40年やり続けていた1人の女性を忘れてはなりません。ハンガリー出身の女性生化学者であるカタリン・カリコーは、mRNAを生体に入れると強烈な炎症反応が起こり、mRNA自体も短時間に壊れてしまう現象に関心を持ち研究を始めたのはハンガリーで25歳の時でした。実験を行いましたが芳しい成果はなかなか得られず、次第に研究ポストから外され研究費も打ち切れ、生活に困るほどになっていきました。論文は書いていましたのでアメリカの大学から研究招聘の誘いがあり、なけなしの自家用車を売ってその外貨を当時2歳半の娘の熊の縫いぐるみに潜めて家族と一緒にアメリカに渡ったのは1985年でした。当時のハンガリーは社会主義国で、個人が外貨を国外に持ち出すことは硬く禁止されていました。アメリカに渡ってからもmRNAの研究が注目されることはありませんでした。そこに山中伸弥さんがノーベル生理学・医学賞を受賞したiPS細胞を効率良く増殖させるのはとても難しくハーバード大学研究グループはmRNAを用いる方法を試みることを思い立ち、とても良い結果が得られ、カタリン・カリコーの研究論文に遂に日が当たりました。その時にCOVID-19のパンデミックの発生です。ファイザー社はこれまでにないmRNAを用いてのワクチン開発に着手し、基礎実験で驚異的な良い結果が得られたので極めて短時間に臨床治験が行われました。その結果も素晴らしく、それに乗ったのがイスラエルです。イスラエルで多くの国民に2020年12月からファイザー社のmRNAワクチンが接種されて、その効果が克明に報告され劇的に良好で安全であることが示されました。その結果を注意深くみていて、それまでの評価手法がとても厳密で何の手抜きもされていないのを確認し、河岡義裕さんは2021年2月の「意見の一変」に結び付いたのでしょう。

カタリン・カリコーはインタビューでこのように話しています。「ワクチンができた時に、ハンガリーで大した仕事もしていないのに高いポジションに就き高額な給与をもらっていた研究者たちの顔が確かに目に浮かびました。しかし今ではその人たちに感謝しています。その人たちがいたからこそ私はこれまで諦めないで今の仕事を続けて来られたのですから。現在の私をヒーローと呼ぶ人もいますが、私は決してそのような存在ではありません。感染の危険も顧みず、患者の治療に懸命に取り組んでいる医療従事者や医療廃棄物処理に携わっている人たちこそ本当のヒーローです。私は実験室で実験をしていただけなのですから」と。このような人こそ、正にノーベル賞を受賞すべきでしょうね。

現在日本ではCOVID-19検査陽性者数が劇的に減少してきています。そのきっかけになったのは、何と言ってもこのmRNAワクチン接種だと思っています。

来年のことを言うと 鬼が笑う



札幌市医師会
札幌南一条病院

うら べ かず ゆき
占 部 和 之

新年明けましておめでとうございます。この原稿を書いている現在は10月の最終週、緊急事態宣言、次いで飲食店の時短要請も解除となり、少しの安堵と漠然とした不安の中にいます。所謂、第6波が大きなものでなく、皆様が平静に診療できていることを今から切望しています。

久しぶりに、いつもの友人と食事に出て副題のような話になった。よく“来年のことを言うと鬼が笑う”と言う。“3年先～”と言ったり、笑うのも“烏”という地域もあるようだ。特に西日本では、昔話でその類を言われることが多く、江戸中期以降に“上方いろはかるた”で採られて広まったことを後から知った。皆さんが使い慣れているように、将来のことは前もって分からないから、あれこれ言っても仕方ない、予知できないことを言うと鬼ですら、あざ笑ってしまうという意味で使われる時が多く、怖い鬼でも笑ってしまうくらい滑稽なことだと、“捕らぬ狸の～”のような否定的な言葉に捉える場合が多いようだ。しかし最近では、必要以上に心配するのは止めよう、大丈夫だからという肯定的な捉え方も多いようで安心する。ただ、鬼は先のことが分かっている右往左往する人間の様子を笑っているという解釈もあるようで、加えて今回、対義語が“昔のことを言えば鬼が笑う”ということを知って、なんだ、鬼も結構笑うじゃないかなどと試してみたりする。

今回のCOVID-19は、広義の自然災害に分類されるが、天災と同じくその厄介な点は、加害、被害の関係性の中で加害者を明確にし難い点にあると言うのだ（ウイルスが悪いと直接怒りをぶつけるわけにも）。有史以来、人間は鬼となる疑似加害者を作り出して、誰かのせいにしようとするものだ。魔女狩りなど、違う立ち位置の我々から見れば、なんと愚かなと思うが、“まともな”人が行い現在も行われている。理由の諸説のひとつに災禍反応説があって、まさに今である。誰かのせいにすれば、そこに“不寛容”が生まれ、加害者の特定は差別、排他と同義語に思える。数日前、皇族の結婚が発表された。彼らが卓越した人間とも思えないが、直接他人に危害を加えただろうか。日本（世界？）も、もう“ロイヤル”を生まれながらに税金でご飯が食べられる人くらいに思っているのだろうか。共に維持してくれる“いいとこのボン”を探すのももう大変だ。

昨年来、鬼を扱った漫画が随分流行った。子供で

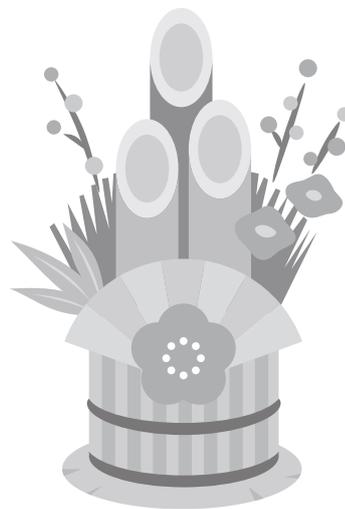
も、むしろ子供だからこそ人が鬼になり得ることも、それが悲しいことなのも分かるらしい。友人の先輩作家が“あの漫画が初めて、鬼は殺せないことを示したんだよ”と言ったそうだ。

今日、いつもより箸が進まない友人の様子をみて、鮪屋の大将が突然、肉じゃがを供してくれた。勢いよく食べて笑いながら一言、「いや～“来年の～”には、もう一つ意味があってねえ、みんな自分の心の中に鬼がいることにちゃんと気付いてないと、心の中の鬼に笑われてしまうよ」と。

仕事の鬼とか、芸術の鬼とかいう言葉がある。この場合、人間離れした力の持ち主というより、ある一つのことに精魂を傾ける人の意味で使われる。家庭、他人を省みないという否定的な面で捉えることもあるが概ね肯定的で、この鬼も人だ。コロナ禍で私は大きな貢献ができた訳ではないが、日本中、いや世界中の仕事の鬼によって医療が持ちこたえられた面があるのは事実と思う。いい鬼もいるのだ。

善と悪が経済にもあると説く学者の話に至った。経済も単なる数式、分析ではなく、倫理的な規範、“善と悪”の価値判断と不可分であると。大仰に真の豊かさなどと言う気はないが、成長・効率至上主義が公正な分配につながるとは流石に思えない。見えざる手とアニマル・スピリットを持つ人。成長と分配と言っている総選挙が明後日だ。

今年も春になれば、感染の状況に関わらず同じようにきれいな桜が咲く。去年、ある桜の名所で“例年以上にきれいに咲きました”とのニュースを聞くと、下で宴会をする我々も桜には鬼なのかもしれない。それでも、春には最低限の花見をして、還暦になる秋の学会シーズンには“団子”を現地参加で食べられたらと思う。人も鬼も、そして花も咲いていられる1年であることを切に願う。



Endoscopists, be AMBITIOUS!



札幌市医師会
記念塔病院

たき ざわ こう へい
滝 沢 耕 平

1974年（昭和49年）生まれの寅年の滝沢耕平と申します。記念塔病院は2022年7月に新札幌再開発の中心地に移転し、装いも新たに生まれ変わります。内視鏡センターも大幅にレベルアップし、最新の設備を擁して地区最大規模の内視鏡センターとして、内視鏡検査のみならずESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）をはじめとする内視鏡治療も積極的に行い、これまで以上に地域の医療に貢献していきたいと考えています。私は内視鏡領域で日本のトップランナーである国立がん研究センター中央病院と静岡県立静岡がんセンターにおいて計18年間勤務し、2021年4月に故郷の北海道に戻りました。これまで得た知識と技術を活用して、国内最高水準の医療を道民の皆様提供していきたいと考えています。

（記念塔病院 内視鏡センター）

URL : <https://www.kinentou.or.jp/endoscopy-center>



記念塔病院（新病院）

またこのたび、北海道内の内視鏡診療全体の底上げを目指し、「AMBITIOUS (AcadeMy of BasIc TechnIques and knOwledge for yoUng endoScoPist in Hokkaido)」というグループを旗揚げしました。主な目的は、1) 北海道全域の若手内視鏡医育成と2) 大学の垣根を越えて北海道全体での内視鏡コミュニティの連携強化です。北海道は広いので、とくに都市部以外ではきちんと内視鏡を教わる機会が少ない若手～中堅医師が少なくありません。これまでは札幌で研究会等があってもなかなか病院を離れることができないため参加が難しかったケースも多いかと思いますが、コロナ禍により定着したWEBINARの特性を生かし、WEBによる定期的なレクチャー配信を行っていききたいと思います。

2022年1月より毎月2名の講師による基礎的なレクチャーを配信することにより、道内全域で内視鏡診療に従事する若手や中堅の内視鏡医、そしてすべてのメディカルスタッフに広く視聴してもらえればと考えています。さらに将来的には、このグループを通じて、北海道内での多施設臨床試験なども計画し、北海道発のエビデンスを道外へ、さらには国外へ配信していくことにより、北海道の内視鏡診療をさらに盛り上げていきたいと考えております。2022年はそのスタートの年として、「Endoscopists, be ambitious」を合い言葉に、北海道が内視鏡のメッカと呼ばれるようがんばっていききたいと思います。

＜AMBITIOUS WEBレクチャー予定＞

第1回 2022年1月21日（金）19時より

- ①「上部内視鏡検査の心構えとスクリーニングの基本」講師：滝沢耕平（記念塔病院）
- ②「下部内視鏡検査の最新のトピックについて」講師：吉井新二（札幌医大）
- ③「達人からの伝言1」特別講師：山野泰穂（札幌医大）

第2回 2022年2月18日（金）19時より

- ①「病変発見のコツ（見落としのない胃カメラ検査を目指して）」講師：南伸弥（苫小牧王子総合病院）
- ②「大腸腫瘍の内視鏡診断（拡大観察も含めて）」講師：原田拓（手稲溪仁会病院）

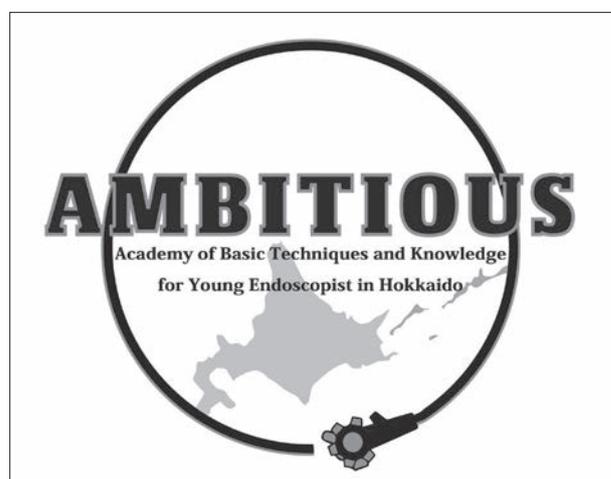
第3回 2022年3月25日（金）19時より

- ①「食道がんの内視鏡診断」講師：山本桂子（北海道大学病院）
- ②「大腸ポリペクトミー・EMR」講師：佐藤龍（栄町消化器・内視鏡クリニック）
- ③「達人からの伝言2」特別講師：渡二郎（記念塔病院）

どなたでも無料で自由にご視聴できます。詳しくはAMBITIOUSホームページをご参照ください。

（AMBITIOUSホームページ）

URL : <https://www.ambitious-endoscopy.com>



AMBITIOUSロゴ

ITを用いた 診療システムと 未来の医療



千歳医師会
緑町診療所

いな くま よし ひと
稲 熊 良 仁

皆様あけましておめでとうございます。

年男ということで簡単に自己紹介を。愛知県生まれの47歳、医師22年目です。

2020年4月に千歳市にクリニックを開業し現在に至ります。

2020年4月千歳市に開業後すぐに千歳市内初の民間発熱外来を設置しました。医師会の先輩方、保健所はじめ行政の方のお力添えに、この場を借りて感謝申し上げます。

コロナ禍にあり、当院の診療システムが大変役に立ちました。

今回はITを用いた診療システムと未来の医療についてお話したいと思います。

日本の外来診療では「2時間待ちの3分診療」と揶揄されるように長い待ち時間と短い診察時間、そして医師患者とのコミュニケーション不足が言われてまいりました。診察室では担当医の言わば我流のやり方でスタッフがそれに従い業務を進めると言う構造になっていました。

これらを解決すべく開業時にこれらの外来診察フローを徹底的に見直し、労働生産性と業務効率の向上を目指しました。

概略①Web予約②Web問診③医療クラーク④自動会計機⑤インカム（小型トランシーバ）⑥オンライン診療

来院前にネット上で予約と問診を済ませた患者は受付後速やかに診察室に入り、スタッフがコートや荷物を預かりバイタルサインをとって医師を呼びます。入室前にカルテ上で問診バイタルサインと初期情報をチェックするので医師は診察時に常に本題から入ります。カルテ記入は医療クラークが行いますので、診察後すぐに次の診察室に移る事ができます（1日の終了後に医師がカルテを見直し加筆修正して完成させます）。患者の支払いは自動精算機で行うため、釣り銭トラブルや業務後のレジ締め時間の低減に役立っています。院内スタッフは全員インカムを使用しているため、常に全員の動きと次の作業を理解して動いています。オンライン診療には診察

用の携帯電話を用いています。院内外の医師とクラーク間コミュニケーションを行っています。医師が発熱外来のプレハブにいても院外の往診に出かけても、クラークは診察室で電子カルテ記入を行います。オンライン診療についても力を入れており、新型コロナウイルスの在宅療養患者の診察もスムーズに行えました。当院では問診、予約、オンライン診療まで全てLINE公式アカウントを用いて行えるようになっており、現在2,500人にご利用いただいています。また契約施設にはこれらの端末を貸与し、写真、文章による診察前の情報交換や往診以前の症状のオンライン診療などに役立っています。

システム導入後は以下の成果がありました。

- ①患者やスタッフの待ち時間減少、医師の診察に患者と向き合う余裕ができ、満足度向上につながった。
- ②コロナ禍においても非接触のITで診察業務の切り分けが行え、接触を減らせた。
- ③カルテが効率よくまとまりサマリや紹介状などが充実し「分厚い」患者データベースを作るようになった。

これらにより、システム導入の目的は達成したと考えています。

地方開業医の日常からはなかなか見えてきませんが、世界ではインターネットの高速化・AI・スーパーコンピュータ・ナノテクノロジーなどが医療にも次々と革新をもたらしています。

分子標的薬、mRNAのCOVID-19ワクチンなど創薬スピードは上がり、製薬寿命は短縮しています。通信速度の向上は人間の反応速度を超え、ダヴィンチなどロボット手術の領域は拡大します。AI問診システムはすでに研修医終了レベルの鑑別診断を提示できるまでに進歩しています。カプセル内視鏡がクリニックレベルに降りてくるのも時間の問題でしょう。バイオログ（バイタルサイン、心波形、心音、酸素飽和度）などは腕時計レベルで可能になり、電子カルテに常時解析データが乗るようになるでしょう。

ちなみにこの文章はスマホでのグーグル音声入力でもキーボードも筆も取っていません。

10年後20年後の医療は現在の我々の想像をはるかに超えてくると考えています。今後も未来を見据えながら、日本の診療改革の一助になるようなシステムを構築・提示していきたいと思っています。もし、諸氏の中でこのような診療システム、未来の医療について興味のある方がおられれば、是非ご連絡ください。