

# 会員の ひろば

北海道医報では、特定の個人・団体を誹謗、中傷する内容等を除いた幅広い多様性のあるご意見を掲載させていただいております。

## Windows11 22H2

網走医師会  
つくしヶ丘医院

おおひら けいじ  
大平 啓二

Windows11がリリースされて1年が経過した。Windows10からのアップデートの条件は厳しく、わずか3年前の機種でもクリアできないこともあった。しかし、1ヵ月もたつと裏技がYouTubeなどに放映され、小生も中古のPanasonic Let's noteをWindows11 21H2にアップデートして使用していた。

9月22日に大規模アップデート22H2がリリースされたが、またしてもMicrosoftが条件を厳しくしてきた。裏技をつかった21H2を締め出しにかかってきた。アップデートが不可能になったのである。

パソコンに詳しい方は、これ以降は読み飛ばしてください。小生が考えたオリジナルの方法ではなく、検索を繰り返し受け売りの方法だからである。もし、同じような要望があり新品の最新機種購入にためらっている方がいらっしゃれば参考にしてください。

- 1) Microsoftの「Windows11をダウンロードする」ページを開く。
- 2) 「Windows11のインストールメディアを作成する」のところで8GB以上の空のUSBを使って作成する。約30分程度必要とする。
- 3) 作成したUSBの「¥sources」を開き、0バイトの「appraiserres.dll」を上書きする。21H2ではこのファイルを削除するのが裏技だったが、今度は0バイトのファイルを作成することが裏技である。
- 4) USBの「¥setup.exe」を実行する。約1時間で完了する。

ExcelやWordなど通常のアプリは問題なく動作しているが、もちろんMicrosoftの公式なアップデートの方法ではないので自己責任でお試しいただきたい。

以上、9月23日秋分の日1日でした。

## 海にサクラ咲く

旭川市医師会  
市立旭川病院

ちば こうじ  
千葉 広司

以前はカレイの投げ釣り一択であったが、数年前からルアー釣りにガッツリはまっている。ターゲットはサクラマス（通称：海サクラ）。釣りをされる方には言うまでもないが、サクラマスはヤマメの降海型で最大で60～70cm、稚魚や小魚を主食とするフィッシュイーターである。それ故ルアーフィッシングの恰好的となっており、その銀白色の美しい姿を一目見ようと毎年4月～6月にかけて多くのアングラーが道内各所のサーフに集い、私もその一人となっている。しかし簡単には釣れない。どちらかというと釣れないことの方が圧倒的に多い。朝3時から約4時間キャストし続け、ホッケのリリースを繰り返すだけで終わってしまう時は本当に心が折れそうになる（ホッケくんには申し訳ないが）。成績は5回の釣行で1匹釣れるかどうか。

釣れない時の対策はまず釣具屋に足を運び、じっくりルアーを見定め、次はこれで挑戦しようとして二つ購入してしまう。しかしこれが悪魔の誘いなのだ。サクラが釣れない、新たなルアー購入、また釣れない、ルアー購入と負のスパイラルが永遠と続き、このまま1シーズン終了ということも珍しくはない。妻からサクラマス買った方が安いでしょうと冗談まじりで言われるが、趣味はお金がかかるものと割り切っている。

話は変わるが、よく釣り人同士の会話で「日本海側のサクラの方がオホーツク海側より大きいですよ」という内容である。理由をたずねてみると日本海側の河川の方が大きいせいでしょうか、水温の違いでしょうか今ひとつすっきりしないためweb検索をしてみたところ文献が見つかった。まずサクラマスの降海型幼魚（スマルト）による標識放流試験（文献1）の結果をみると、3月～5月の再捕時の大型サクラの回帰河川は道南から日本海側の河川であり、小型サクラの回帰河川はオホーツク海側の河川と2グループに大別され、日本海側の河川に大きいサクラが遡上することが確認できた。次にサクラマスのハプロタイプを調べた研究（文献2）によると道南から日本海側河川に遡上する群とオホーツク海側河川に遡上する群とでは、ハプロタイプの分布に地理的な偏りが存在し、サクラマスの大きさの差は遺伝的な要因であることが述べられていた。つまりオホーツク海側河川の遡上群は日本海側河川の遡上群より大きくなれない固有種が多いということらしい。大きなサクラを咲かせたいなら道南から日本海側を優先した方が良いのはわかったけど、小さくてもかまわない、これが私の本音です。

### 参考文献

- (1) 眞山 紘 小野郁夫 平澤勝秋 2005年3月 北海道の河川に放流された標識サクラマスの海洋における回遊生態 さけ・ます資源管理センターニュース No.14
- (2) 北西 滋 2021年3月 サクラマスにおける個体群の遺伝的構造と個体群間の遺伝的交流 SALMON情報 No.15

## ショートスキーで楽しんでます

札幌市医師会  
南郷通り整形外科

すぎもと 杉本  
ただし 禎志

冬になると楽しんでいるスキーについて書かせてもらいます。

生まれは、札幌近郊の由仁町。スキー場のようなものはなく、近くの丘で父に教えられて始めました。小学2年の時、ふざけて滑っていて下腿を骨折。支障なく治り、どちらを骨折したかも忘れてしまいました。ギプスが痒くて、いろいろなものを隙間から入れて搔いたことと、ギプスを外す時の、ギプスカッターの音が恐ろしかった記憶が残っています。

父親が基礎スキーをやっていたので、一緒に講習を受けて2級までは受かりましたが、そこでやめてしまいました。父も母も75歳くらいまで滑っていたので、家族でも時々泊りでスキー場へ行っていました。

結婚して、3人の子供に教えながらも、ずっとスキーは続けていましたが、年に10～15回くらいだったように思います。キャリアは長いのですが、競技スキーを本格的にしたこともなく、自慢できるようなレベルではありません。だんだん脚力が衰えてきたかなと思う頃、同僚に短い幅の広いスキーを勧められました。短いだけでなく、ビンディングをずら

すと、踵が上がって歩くことができたり、裏にシールを貼ることができて、雪山を昇ることもできました。雪山遊びのためのスキーであったようです。最初はバランスを崩して転倒しやすかったのですが、操作性は抜群でした。深雪を滑るのもとても楽で、急に上手くなった気がしました。一度ゲレンデでシールを付けて登ったことがありますが、これが大変で、リフトのありがたさが身に染み、結局この1回のみとなりました。このスキーのビンディングは固定式のタイプだったので、途中で解放式のものに替えました。いわゆるショートスキー（ファンスキー）です。

子育ても終わり、これなら一緒にできそうだと妻も40代後半から始めました。もう還暦も過ぎましたが、今でも夫婦一緒に滑っています。小さくて軽いので持ち運びが楽。操作性もいい。ただ短いので、油断すると転倒はしやすいように思います。本来、ポールはいらなようなのですが、バランスを取りやすく、歩く時も楽なのでポールはいつも持って滑っています。

数年前にルスツのゴンドラの終点から見た景色は素晴らしかった。羊蹄山のすぐ横にニセコのスキー場が見え、左側には洞爺湖まで見ることができました。寒くてつらい時もありますが、滑れば気分も爽快、素晴らしい景色に出会うこともあります。バランスの訓練にもなるショートスキーを、皆さんも一度試してみたいはいかがでしょうか。



# オーケストラ、チェロの視点から

函館市医師会  
アイビー函館クリニック

は た の おさむ  
波多野 治

一流のオーケストラともなれば各楽器のテンポも絶妙で、ここぞというフォルテシモもビシッと決まりなんと気持ちの良いものです。このテンポやタイミング、実は指揮者ではなくコンサートマスター・コンサートミストレス（以下コンマス）がとっていることはご存知でしょうか。指揮者はタイミング以外の音楽的な表情とか楽団員のモチベーションなど、多くのことを引き出すのがメインであり、大事なことはリハーサルでほぼ終わらせゲネプロで最終確認をしています。タイミングというのは音楽の一つの要素であって指揮者の1番の仕事ではないようです。

ではそのテンポやタイミングをとっているのは前述の通りコンマスですが、最初に弦を弾き出しているのはコンマスではなく実はチェロやコントラバスの低弦です。コンマスの合図で低弦が先に弾き出します。低弦は発音が悪いので先に弾き出さないと聴衆にはヴァイオリンより遅れて聴こえてしまうためです。太い弦はどうしても弓を引き始めた時の最初の音がぼやけ、はっきりした音が遅れて出ます。これを発音が悪いと言います。音の立ち上がりが悪いということです。その分先に弾き出さないといけないのです。主旋律を主に弾く第1ヴァイオリンが一番忙しそうですがチェロの方が意味忙しいとも言えます。さらに言えばより低弦のコントラバスがオーケストラを引っ張っていると言っても良いのです。それはトリオやカルテットなどの室内楽にも当てはまります。超一流のチェリストは発音が良いのですが、そうであっても物理的にどうしてもヴァイオリニストよりも発音が悪くなります。プロの弦楽器奏者に囲まれてアマチュア奏者が演奏すると周りの音が先に聴こえてしまいます。フライングしているのではなく周りのプロ奏者の発音が良いからです。

従って聴衆に同じテンポやタイミングで違和感なく聴こえてくるオーケストラの音は、実は最初にコントラバス、次にチェロ、最後にヴィオラ、ヴァイオリンの順にほんのわずかではありますが常タイミングをずらして弾いています。各楽器が同時に弓を引き始めるとアマチュアオーケストラのようにぼやけた締まらない音になってしまいます。

協奏曲のソリストはルバートと言ってオーケストラ伴奏とわざとテンポをずらすこともします。演歌などでよく見かけますが、ただしその曲を理解し洗練されたルバートでないと悪目立ちし聴き苦しくな

ります。チェロ協奏曲のソリストはルバートを用いつつ基本的にはオーケストラより一瞬先に弓を引いています。

余談ですがチェロはお金のかかる楽器です。理由は飛行機で移動する際にチェロで1席分用意するからです。ヴァイオリンなどは手荷物で客室に持ち込めますが、チェロは人と同じ扱いになります。チェロは空輸専用ケースがなく貨物室に預けるのは気圧や湿度・温度の急激な変化で破損する可能性が高く、やむを得ず貨物室に預ける時はチェロケースを発泡スチロールで何重にも養生しワンちゃんと一緒にペットスペースに預けますが勇気のいることです。しかもチェロは人ではないためパスポートは無くネット予約が出来ず航空会社と直接やり取りをします。チェロの持ち込みができない航空便も多数あるため、渡欧する際に直行便がない時は二つの航空会社と同時にやり取りをして乗り継ぎのタイミングを図るのに一苦労です。座席も例えば窓際3列シートであれば窓際がチェロ、隣にチェリスト、通路側に他のお客様が座る規則があり、窓外の景色を十分に楽しむことは永遠にありません。緊急避難時にチェロは邪魔者扱いなので通路側の席には置けないことが理由です。空席が少ない時は座席の確保が大変です。音楽事務所と契約する身分にでもなれば解放されますが、いずれにせよピアニストが経験しない苦労です。コントラバスは空輸専用ケースがあり貨物室に預けますが、客室内に持ち込む場合は4席分用意するそうです。

余談はさておき、ご存知の先生方には退屈な話でしたが、初耳の方でしたらそんなことも意識しながらライブ演奏をご覧になるのも一興かもしれません。



2022伊Cervo夏の夜  
リハーサル室からの地中海の眺め

# シベリアとアラスカ ～ベーリング海峡をはさむ味～

函館市医師会  
函館渡辺病院

みずせき きよし  
水関 清

シベリアのチュクチ半島とアラスカのソード半島との間にあり、最狭部86km、長さ96kmのベーリング海峡の名は、北極海と太平洋を結ぶ海峡であることを確認した探検家にちなむ。最深部は42mで、10月から8月までの間は流氷群に覆われるという。その海峡につながるベーリング海のカニ漁の模様は、米国のドキュメンタリー番組で見ることができるが、とても過酷な環境で胆力が求められるものとお見受けした。300kgもある大きなカニかごで、ズワイガニやタラバガニなどを、禁漁期間のあけた1ヵ月余で獲るのだという。

以下、ぐっと身近な話題となるが、その名称の中に「アラスカ」という字句を含む、カニ風味かまぼこがそれである。これ以上ないと言う程にプレスされて見事に真四角になり、風味・食感・形・色などを赤いカニの身に似せているが、主な原料はスケトウダラである。それを特殊加工して細かい繊維状とし、カニ足そっくりの形に造りあげたカニ風味かまぼこであるが、英語圏ではseafood stickという名で、店頭に並ぶという。食べてみるとうす塩味に油分の重なりを思わせるが、「サラダ油をからめた塩味のフレーバー」だそうである。サラダの語源はラテン語でいう「SAL=塩」と言われ、古代ギリシア時代の、塩をふったハーブ料理がその起源であるという。

店頭に並ぶといえば、北陸地方で、ズワイガニの足のむき身そっくりの品物に出会ったことがある。ズワイガニの旬とは異なる時期だったのと、激安価格だったのとで、カニ風味かまぼこであることに気づいたが、カニ足を包む、外套膜のようなピンク色の部分も、あるところは薄く、あるところは厚くと、本物そっくりに再現されていた。「カニのようでカニでない」とのふれこみで、「アイデア商品」としての販売促進中の品であった。

ベーリング海峡を隔ててアラスカと向かいあうシベリアにも、その名を冠した食べ物がある。こちらのほうはお菓子で、「シベリア菓子」または、単に「シベリア」と呼ばれる。

しっとりとして弾力のある羊羹を、柔らかいカステラの中に挟みこんだだけのように見えるが、その製法からみて、単なる「カステラの羊羹サンド」でないことは明らかである。それは、焼いたカステラ生地の上に羊羹を流し込んで、さらにカステラ生地をかぶせるという、手間の掛かったお菓子だからな

のである。

この製法は、食感にも直結する。そうすることで、カステラと羊羹が密着するため、ひと口齧りとしてみると、そのことがよく判る。舌の上に載せると直ぐに感じる、カステラ生地の上の砂糖と、噛み切ることで露わになる羊羹という、ふたつの味を、少しずつ混ぜ合わせるのである。舌の上を過ぎて行き、飲み込まれるまでの間も、ふたつの味は常にいっしょで、ふたつの甘さが離れることはない。

この製法と、その技術によって生み出される味覚は、羊羹をシベリアの永久凍土に、カステラをその上の平原に、それぞれ見立てたという「シベリア」というお菓子の名前の由来にもかかわるものと思われる。永久凍土と平原とは密接不可分のもので、シベリアの中でも亜寒帯に属する地域では、地表で針葉樹林が形成され、小麦や野菜などの栽培が行われるのである。単に羊羹をカステラで挟むという便法を採らず、わざわざ、焼いたカステラ生地の上に羊羹を流し込んで、さらにカステラ生地をかぶせるという手間をかけて作ることで、凍土の象徴としての羊羹と、気候のよい夏場には食物の実る大地の象徴としてのカステラの相互関係を示すのである。さらにこのお菓子をひと口齧りとしても、ふわふわで柔らかい周りのカステラと、程よい甘さをした中の羊羹が離れることはなく、噛むほどにその食感が一体的に味わえる。「シベリア」というお菓子は、このようにして外観と味覚の双方から、厳寒の大地を表したものと考えられるのである。

「シベリア菓子」は、宮崎駿監督、スタジオジブリ制作のアニメーション映画「風立ちぬ」の中でも、印象的に取り上げられている。少年時代からの飛行機への憧れのままに、大学で航空設計学を学び、就職後は、その実践形としての飛行機開発に挑み続ける主人公は、自分の夢以外の社会への関心が薄く、理想主義的な生活からはみ出そうとはしない。そんな主人公が、ある夜、仕事の後に売店で「シベリア」を買って帰る途中、小さな男の子をおぶった女の子に出会う。買ったばかりの「シベリア」を渡そうとしたところ、嫌な顔をされたため、そのまま自宅に戻る。たまたま自室を訪れた同僚に、持ち帰ってきた「シベリア」を勧めながら、その経験について話したところ、「それは偽善だよ」と、にべもなく返される。自らの仕事の成り立ちを、それを取り巻く社会の中にきちんと位置づけて、大局的に考える同僚の現実主義が、主人公の理想主義を照らし出す名場面であった。

「アラスカ」と「シベリア」。身近にある食材を用いて、自由な発想で、新しい食べ物のカタチを追求してきた先人の夢が、今なお時空を超えた彩りを添えて、輝く逸品となっているのである。

## 靴磨き修行

帯広市医師会  
帯広第一病院

やまなみ ひであき  
山並 秀章

あまりおしゃれに興味がない私だが、以前から自分で靴磨きだけはしていた。ただ、それほど熱心だったわけでもなく、ぼろ切れやもらい物の安いタオルとそこらの靴屋で売っている靴クリームを使っての手入れだった。磨いても、なかなかピカピカにはならないなあ、と思っていた。

コロナになってから、外に出かけることがはばかられ、家で時間が増えたので、思い立って靴の手入れのことをインターネットで調べてみた。そこで『鏡面磨き』という言葉に出合ったのだ。動画も出ていたが、本当に鏡のように光っており、「やってみてみたい!」と思った。『鏡面磨き』にはワックスを使うとあった。ワックスはろうが主成分で、油脂が主成分の靴クリームとは別物らしく、今までピカピカにならなかったわけが初めてわかった。早速、靴屋からワックスと手入れ用の布を買ってきたが、どうもまくいかない。こうなると、どうしても成功させたくなるものだ。動画に出ていた同じメーカーのワックスを通販で買って、再挑戦。ようやく、光った。この時の感動は忘れられない。やっぱり必要なのはよい道具ということで、後は通販でいろいろそろえることになった。馬毛ブラシ、豚毛ブラシ、ワックスのリムーバー、シューツリー（靴の保管時の木型）などなど。

『鏡面磨き』の原理を簡単に説明すると、ワックスを革の表面に少しずつ塗り重ねていくことで、革の毛穴などでこぼこを埋めて下地を作り、その上に仕上げとしてさらに何層か重ねることで表面をつるつるにする、ということだそう。また、つま先とかかとは裏に補強が入っていて曲がりにくいので、ワックスを塗った後にひび割れしにくいのだそう。それで、『鏡面磨き』をするのはつま先とかかだけ、なんだとか。

未だに、やるたびに仕上がり具合が変わり、ピカピカにならないこともある。手間を惜しんで下地作りを適当に終わらせてしまうとそんな風になるようで、何事も前準備をしっかり丁寧に行うことが大事だなあ、と教訓を感じたりしている。

時間と手間はかかるが、やっている最中は無心になれるし、きれいに仕上がると達成感がある。外を歩く時には「俺の靴はピカピカだぜ」、と少し誇らしげな気持ちにもなれる。興味がある方は、ぜひとも靴磨きの沼にはまってほしい。

## コロナ禍で続く引きこもり生活

岩見沢市医師会  
中央医院

いとう まさみ  
伊藤 正美

岩見沢市で開業して30年以上が経過した。この間、岩見沢から札幌への往復を何度もしている。主にJRとバスを利用していた。しかし新型コロナ感染症の流行により札幌に出かける機会は減った。それでも札幌に出かけることが月に数回あり、自家用車で往復している。

昨年12月末に久しぶりにJRを利用した。札幌周辺が吹雪で、高速道路が止まり、札幌市内に自家用車では近づけなかった。列車はまだ動いていた。車内は空いていた。改めて、移動時間も短く、雑誌も読めるし、やはり楽だと再認識した。年初めには高速バスも利用した。さらなる吹雪・豪雪のため列車がすべて運休になり、道路のみが使えたことによる。札幌近郊・市内の道路状況が不明で自家用車では会場にたどり着けそうになかったため、仕方なく高速バスの利用を選択した。そんなにしてまで行かなければならない用事だったのかは今では思い出せない。ただ、出かけたかっただけなのかもしれない。

特急列車は換気ができないと思っていたが、15分ごとに強制換気をしていた。冬で車内は一時的に寒くなるが致し方ない。高速バスも常時換気をしている旨のアナウンスがある。各駅停車の列車も駅ごと数分ごとにドアは開くので換気の問題はないようだ。でも、感染者が同乗していた場合、通常のマスク着用ではとても大丈夫とは思えない。昔、JRを利用したときに隣で咳をしていた人に風邪を移された苦い経験がある。通勤列車やバスでのクラスター発生や濃厚接触の発表はないが本当に大丈夫なのだろうか。JRやバスは一時期、車内は空いていて食事をしている人はなくそれなりの安心感があったが、最近ではウィズコロナということで混雑してきて、食事をしている人も見かけるようになってきた。また感染が心配になってきた。

WEBで参加できる会議・講演会・講習会そして学会等も多くなり、逆に出席率は高くなった。特に学会などでは時間帯のかぶる講演もWEBでは時間をずらして聴取できるようになった。現地参加の学会が増え、出かける機会が増えると思っていた矢先にオミクロン株が流行し、再び引きこもり生活に戻ってしまった。日常生活は普通にとのことだが、再度の感染拡大が心配で出かける気がしない。医療関係者同士の交流の機会がほとんどなく、職場や関係団体の宴会はなくなりその空気感も忘れてしまった。私的にはまだしばらく自粛生活が続くそうである。

# 「バーの扉」(ファンタジー・バージョン) ——旧友との再会・港区(後編)・江戸・帝都編——

札幌市医師会  
華岡青洲記念病院

はなわか けいいち  
華岡 慶一

前編で述べた教祖の手口(洗脳をマネタイズする手法)は、バブル崩壊時に「Wall Street / SB… / DS」が(当時はナイーブな日本に対して)仕掛けた「裁定取引」(Arbitrage)によるオプション攻撃を機能させる手口(刷り込み)と同じ構造だ——Yはそれをファンドマネージャーとして予言し(事前に書いた)、渦中でも、運用はベンチマークを上回った。相場の世界では、無知と思い込みの対価は「損失」だ。Yは、「いかなる利益付け替えも倫理的に許せない」(それが嫌で商社や信託をやめた)タイプだ。Yは——自身の正義を求めて——転職(闘争/逃走)を繰り返し、決して自分のこだわりと妥協しなかった。

教祖の説教に辟易として、その肩越しに——若女将に符丁めかして——「L'addition, s'il vous plaît!」と言ったら、すかさず「Oui monsieur!」と返ってきた(さすが『龍土軒』発祥の地!)。「やれやれ、なんとか無事に教祖を置き去りにできた」とその時は思った。呼んだタクシーに乗り込み、星条旗通りからテレ朝通りに出て、「筈町のバー」を目指した。半地下の先に「バーの扉」があった。扉の向こうは「ファンタジー・ワンダーランド」だ。私はジンベース、Yはシングルモルトで分岐世界の未経験ゾーン(あったかもしれない別の可能性)へ旅した。Yは、相変わらず「キレッキレ」で、アイロニーの効いたレトリック(昔日よりは都会的婉曲の香りを感じたが)は色褪せてなかった。彼の「居心地・倫理観」へのこだわり(転職も辞さない)と未来志向(彼は「過去に意識的に冷淡」と表現した)にまさに再会した。一方Yは、最近の拙文を評して「こんなに過去と言葉と思想にこだわる人だったとは意外」と表現した。私も彼と同様に未来志向だったが、時間の概念が違う(変わった)のだ。昔は、演繹的に因果を(未来を)追っていた。まさに「カーテシアン」であった。今の私は、時間は未来から過去へ流れると考える。日本でも、江戸時代は未来原因説だった。維新後に西洋から過去原因説(原罪/啓蒙思想/ヘーゲル史観)がもたらされた(だから歴史捏造に熱心なのだ)。私は、目標設定(実現したい未来)が重要と考える。その未来に近づくために現在の行動を決めることで、同時に過去が変わる(確定する)のだ。西洋とは別の意味で過去は書き換え可能ということだ。私は、Yが言う「否定的な過去」(サンクコスト)は、承認欲求の奴隷/リスクを取れない人が「酸っぱい葡萄」と称する「否定的な未来」(sinkable cost)と同義(放棄する点で)と考える。彼らが手にできない「未来」への入口は、昔のあの「扉」につながっている。

程よく酔いが回ったところで、「墓地下のバー」を目指して外苑西通りを遡上した。地表には雨が

降り注いでいた。「地下扉」の先ではCIAらしき二人のアメリカ人が飲んでいて——目と鼻の先にはCIAの日本出入口がある……。「霞町のバー」でのCIAとの会話中、突然込み上げた心窩部からの突き上げるような排泄の衝動で店の奥の「扉」を開けた。激しく嘔吐して胃、食道、全身の違和感をすべて水路に吐き出すと嘘のように静寂が訪れた。どうやらそこで意識を失ったようだ。……気分は悪くない。頭もハッキリしている。目の前の「扉」を開けるとそこはカラオケバーだった。CIAの一人が、「Honesty!」を熱唱していた。「霞町」の底から筈川を下り、天現寺で渋谷川を遡上し、恵比須(麻布区)の地下へ通底したようだ。地表(意識/象徴界)と地下水脈(潜在意識/想像界)を、時空を超えて往来したのだ(墓地下/聯隊裏では重装備の歩三を見た……)。

葦茂の湿地帯だった江戸は、治水の都となり——それが庶民の欲望というエネルギーを吸い上げながら超コード化(徳川幕府)して——膨張した。東京は——近代資本主義による脱コード化(クラインの壺のメタファー)を進め——さらに巨大化した(ドゥルーズ/浅田)。そこに、多くの物語(怪談話)が誕生して語られた。

地方で食い詰めた無宿人には——目指した江戸の入口(鈴ヶ森・小塚原)で、晒し首を一瞥しながら——干からびて、ここに戻って来る未来(出口での変わり果てた自分)が見えていたのだ。将門の怨念は首とともに江戸に飛来したが、庶民の情念は骸(胴体)ごと地表から水脈をへて江戸の地下に染み入った。

「身投げ」「心中」「殺生」。骸と、排泄された汗・涙・嘔吐は——欲望・怒り・憎悪・嫉妬・悲哀・絶望は——水中に放り込まれ、入り混じり自壊し、地下水脈でヘドロの蠢きになっている。

鶴屋南北は、化政期の武家社会の建前/欺瞞を、『忠臣蔵』と『四谷怪談』の同時・交互上演で巧妙に演出したが——現代の庶民の鬱憤ばらし・「怪談話(噺)」はバーで語られる。伊右衛門(生・欲)は、お岩(愛・怨)を戸板で面影橋から神田川へ流した。骸は、江戸を東西に縦断しながら遡上して砂村隠亡堀へ辿り着く。江戸落語で談志は、『黄金餅』の噺の枕で「道中言い立て」を「今なら首都高で、『入谷』から『天現寺』へ南北に一気」と茶化した。地表(象徴界)は変貌しても(厄災⇄復興)、地下水脈(想像界)は、暗渠となっても変わらず蠢く。噺の分岐世界では、腑に落ちた黄金と分たれた坊主・西念の骸と煩惱を湛えた桶は江戸前に浮かぶ(広重『深川洲崎十萬坪』)。「この世での役目を終えて 洲崎沖」……根津(遊廓)で藍染川へ放たれ、小名木川から大横川をへて遊女と共に……。

結局、初夏の日の出までファンタジーを楽しんだ。Yは、夕刻まで熟睡したようだ。翌日届いたメールには、次のような一文が添えられていた。「東洋経済オンラインに書いていた昨日のレース予想が的中した。数年に一度の万馬券が寝過ぎて『逆白昼夢』となった」。……現実と夢幻との交代・交錯そして、失認……64歳、下天を想い『敦盛』を舞う……

# 匿名社会の変貌

空知医師会  
方波見医院

かたばみもとお  
方波見基雄

8年前に寄稿した「匿名社会について」から世の中が急速に様変わりした。「リースマンが『孤独な群衆』で描いた工業化都市社会に匿名で生きる人々と比べて、現在の“匿名孤独者”はSNSを通じて“消極的匿名者”から“積極的匿名者”に移行した」と8年前に述べた。

当時の活字中心SNSに加え、以後スマホの機能拡大に連動して、動画投稿SNSが爆発的に普及した。YouTube、Dailymotion、Vimeo、TikTokへの匿名動画投稿数は今もうなぎ登りである。

新型コロナウイルス感染拡大・収束の繰り返しで必要に迫られた動画利用もそれに拍車をかけた。投稿にはメールアドレスやGoogleアカウント等との紐付けが必須なので名目匿名投稿でも実質“準匿名”投稿である。そして発信・共有バーチャル空間の世界的拡大とともにID・パスワード作成の増加、ネットショッピングでの携帯を介したSMS認証といった度重なる自己確認入力により、個人情報漏洩不安と個人情報発信欲求・必要とのせめぎ合いの中、“準匿名”から“準実名”への流れが加速する趨勢は避けられない。老若男女が参画する本邦の1億総動画SNS社会は4K～5K動画導入も相俟ってバーチャルとリアルとの障壁が次第に融解、それに伴い匿名と実名の垣根も崩れてきている。たとえ匿名投稿でもバーチャル共有動画空間の鮮度向上によるハイパーリアルな錯視がSNS空間での“分人化”を再“孤人化”へ引き戻しつつある。そして、リースマンが上梓した「孤独な群衆」も現在では“孤独な単独者”、しかもネットツールさえあれば誰でも好みに合わせてネット動画で孤独を紛らわし自ら発信源となる“準実名的積極的孤独単独者”に変貌している。

しかし“孤独単独者”は良いとしても問題はこの“積極性”にある。テクノロジーの浸透に支えられ急速に普及したネット・SNS空間にはサイバネティクスからAIまでもが埋め込まれたサジェスト機能で制御されている。このサジェスト機能により“積極性”は偽装され底上げされている。各孤独単独者の嗜好がクリック毎に積み上げられビッグデータ化され、さらに再帰的・有機的アルゴリズムで自動計算されて“積極性”は心地よい積極性に変形されることで“皮相的積極性”へと手懐けられる。そして動画サイトや動画投稿の急増はさらなる活字減少、いいねが氾濫するワードレス社会の到来と引き換えに、よく言えば感性が先鋭化、悪く言えば衝動が絶

えず沸騰する事態を招いている。

一方SNSにより人間が“分人化”して寛容性と多様性を増すとの向きもあるが、実際には世界は不寛容に流れ、また多様性といっても“店頭に多様な色と形の定規が陳列されている”といった類いのいつ何時単一性に収斂しかねないような多様性である。従って“分人化”への回帰も手放しの称揚にはなり得ない。

件のアルゴリズムはリアルワールドでも席卷している（薬物療法アルゴリズム、AIアルゴリズム）。利便性と有用性の高いアルゴリズムは無駄な思考によるタイムロスと余計なストレスを削減、医療精度、経済効率も高めるが、日常や業務で試行錯誤の痕跡を残す長文を書き記したり、増してやそれを直にラインやメールで送信することは憚られるようになる。

然るに動画SNSはおろか全ての活字媒体SNSツールもヨーロッパ啓蒙主義時代や大正デモクラシー時代の往復書簡とは対照的である。

スマートシティ、スマートオブジェクトに加え、スマートシンキングもアルゴリズムで創出され、情動を封印したモナド的孤人たちが互いに思考過程をブラックボックスにした無駄のないスマート言語でリアルとバーチャルの境がもはや曖昧となった各種環境世界にその都度臨機応変に対応する流れとなっている。従って勃発する炎上、ネグレクト、暴力沙汰、戦争や宗教的なるものへの回帰はグローバルアルゴリズム社会の陰画である。

一方光速デジタル社会完遂の途上にあって残存したアナログ社会との時間的空間的ギャップが増大しておりデジタルストレス、デジタル疲労が新たな文明病の感を呈している。休日にストレス・疲労解消、気晴らしに出かけた自然環境でもデジタルネイチャー化が着々と進んでいる。この超地層化しつつあるグローバルデジタルネットワーク社会の明るい未来の陰で看過される負の局面を切り崩すゲームチェンジャーの担い手は、それに積極的に関与してきた匿名から脱却しつつある“孤独な単独者”たちから現れるのであろうか？

## 夜勤とエレガンス

北海道大学医師会  
市立札幌病院

す どう さと こ  
首藤 聡子

当代きっての最上級にエレガントな女性といえは9月に逝去されたエリザベス女王を挙げる方も多いのではないでしょうか。ニュースやネットで配信される写真や動画で、若かりし頃の輝くような美貌に見惚れる一方、お年を召してもその時々において圧倒的な品格と美しさを放っておられたことを再認識したと同時に、最近出会ったある患者さんのことを思い起こしました。

その方はご高齢でしたが初診時、背筋を伸ばし潇洒なファッションで診察室に入ってこられたことを覚えています。その後入院されることになりましたが、知性・教養そしてユーモアを交えたお話ぶりとその佇まいから、私たちはその方のことを“女史”と呼んでいました。

ある夜病棟で残務をしていたところ、女史が先生を呼んでいます、とのことで、たまたま勤務していた女史のお気に入りのベテラン看護師さんと一緒に訪室しました。女史は、教育・科学・エネルギー問題・環境問題など幅広い話題についてご自分の見解と将来への危機感をお話しされ、最後に彼女の座右の銘である、「凛々しく、シャープに、そしてエレガントに！」を三人で唱和したところで消灯となり私たちは退室しました。これが彼女の遺言になってしまいました。

現在の勤務先には産科に総合周産期母子医療センターが併設されており、私たち産婦人科医は必ず日当直をしなくてはなりません。現在のマンパワーではたとえ大学の医局から出張医をもらっても週1回の当直は避けられず、昨年度までは当直明けは17:15までの勤務が義務付けられていました。医師の働き方改革として、2024年4月1日から勤務医にも時間外労働の罰則付き上限規制が適用されることを受け、今年度から当院でも夜勤体制を開始しましたが、まだ勤務時間の短縮という成果は得られていません。この夜勤に、日々の外来・手術がじわじわと私の体力と気力を蝕んでいて、近頃はさすがに老いを自覚するようになりました。コロナ禍でもあり、以前のようにお洒落をしてショッピングや食事に出る機会もすっかりなくなり、「疲れちゃった、今日も手術頑張ったしご褒美ね！」とUberEatsで高カロリーな食事をデリバリーしてハイボールを飲みまくれば体重が増えるのも当たり前です。

私たち世代の女性産婦人科医は20世紀にふんわり残存していたジェンダー問題の影響もあり、チャン

スを得るために根性と体力気力を振り絞ってがむしゃらに仕事をしていたように思います。最近は女性医師も増え続け、男女差なくチャンスが与えられ彼女たちの希望に沿い、その能力を開花させていくのを見て頼もしさを感じる反面、うらやましさや妬ましさを覚えることもあります。

さてここで問いますが、エレガンスって何でしょう。辞書によると上品な美しさ、優雅、気品、典雅、という意味だそうです。字面だけをとらえると、エレガントに生きるためには時間やお金、気持ちにゆとりがないと難しそうに思いますよね。でも、件の女史はお若いころとても苦勞された中でもエレガンスを失わずにおられたし、殿上人ではありますがエリザベス女王も戦争を含む国難やご家庭の不幸を経ながら常に美しくあり続けたわけで、エレガンスを保つのは心意気なのではないかと思うに至りました。

私も外科系医師として人のお役に立てるのもあと数年と思います。最近ロボット手術を始めたので、少しばかり医師生命が延長したかもしれませんが、医師の働き方改革適用まであと1年半、先人に習いこれからはエレガントに生きる練習も始めようと思いました。まずは乱暴な言葉遣いを改め、人を妬まず高圧的パワハラ的態度と過量の飲酒を控えるところから努力していきたいと思います。

勝手なことばかりを書き連ねてしまいました。最後にこんな私ですが、皆様、今後ともご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。コロナ禍が明けたら飲み誘ってください、あれ、節酒宣言はどこに行ったの・・・？

## 函館動脈硬化懇談会の 活動状況

渡島医師会  
平田博巳内科クリニック

ひらた ひろみ  
平田 博巳

現在、私が代表幹事を務め、多くの先生に幹事として会を支えていただいている函館動脈硬化懇談会は、第1回の定例会を2001年9月に開催しました(中島滋夫先生の講演の後、会の会則、基本姿勢、数名の幹事、等を決定した)。そして2022年10月に225回目の定例会を迎えることになり、永きにわたり会を継続できたことを光栄に思い、関係してくださった皆様に心からの感謝を申し上げます。

この会の基本姿勢は、毎月1回、最終水曜日に必ず定例会を開催し、各幹事が順番に各自の専門分野や最新のトピックスを講演することであり、大変勉強になる会です(担当者は、発表の準備が大変ですが、そのために勉強もしますので自らをリフレッシュする会でもあります)。最近、外部講師を事前にお願ひして定例会で講演していただく機会が増えていて、担当幹事の負担はかなり軽減しています。

初期の頃には、多くの幹事に参加をお願いして、頸部エコーを使ってIMT(Intima Media Thickness 内膜中膜複合体厚)を測定し、年齢、疾患、検査値、喫煙、等のいくつかのリスク因子との相関を調べる大規模前向きスタディを実施することができ、中島滋夫先生、丹羽潤先生が中心となって、日本動脈硬化学会で成果を発表することができました。また、臨床検査技師と幹事ドクターの協力を得て、市民公開講座を開催することもでき、約100名の市民の参加をいただくことができました。この会は、動脈硬化についての基調講演の後、脈波心電図(PWV)と頸部エコー検査を実際に体験していただき、幹事のドクターが個々の結果に対し解説を加えるというもので、動脈硬化の認識、危険リスク因子の理解を目的としたものでしたが、受講された市民の方々の反応はとても良いものでした。

この会の自慢は、この定例会に加えて、たくさんの臨時の講演会(フォーラム)を開催していることです。既に74回開催されている臨床動脈硬化診断フォーラムをはじめ、脳卒中フォーラム、睡眠時無呼吸症候群フォーラム、肥満フォーラム、禁煙フォーラムを開催してきました。その際には、全国から精力的に活躍されている著名な先生にお越しいただいて、素晴らしい勉強の機会と、出会いの機会を提供させていただけたと思っています。

例を挙げますと、徳島大学・循環器内科の佐田政隆教授、慶應義塾大学・放射線科の陣崎雅弘教授には何度もお越しいただきましたし、東京大学の藤田

敏郎教授、奈良県立医科大学の室繁郎教授、東京医科歯科大学の吉田雅幸教授、大阪大学の山下静也教授、昭和大学の平野勉教授など、そうそうたる先生にもお越しいただけたことは大変な幸せでした。

最新のトピックスを勉強し、講演会後に美味しい料理とお酒で親睦を図るこの会は、開業医である私にとっては貴重な気分転換の場であり、自らのリフレッシュの機会にもなっています。

自分で目標を立てて勉強、トレーニングすることはなかなか簡単なことではないと実感しているこのごろですが、函館動脈硬化懇談会の定例会、ないし各種のフォーラムに参加していただければ、比較的容易に最新のトピックス、基礎知識の再認識ができますし、勉強仲間とお付き合いすることも、病診連携を発展させることもスムーズにできると考えています(函館市の多くの基幹病院のドクターには、本当にたくさんお世話になりましたこと、心より感謝申し上げます)。

函館地区、渡島地区で活躍されている、もっと多くのドクターに函館動脈硬化懇談会を知っていただき、多くのドクターがこの会の定例会、フォーラムに参加していただくことを心より願ひ、ここで紹介させていただきました。



徳島大学 佐田政隆先生を囲んで

## 運動指導

札幌市医師会  
手稲溪仁会病院

たきざわ ひでき  
滝澤 英毅

医者になりたての頃、腎臓病は安静が主体でした。臥位で腎血流が増加することを期待したもので、重症度に応じて運動制限があり、これに基づき就業や学校体育の届出許可もしていました。

高齢化・要介護寿命の延伸に伴い、骨格筋減少は各臓器病態と関連し、生命予後およびQOLの大変重要な因子であることが、医療のみならず社会的に認知されるようになりました。

安静第一を伝えていけばよかった時代から、今は積極的な運動療法を指導しなければならなくなりました。

皆さんは患者さんにどのような運動指導をしていますか？

所属する日本高血圧学会のガイドラインでは、『軽強度の有酸素運動（動的小および静的筋肉負荷運動）を毎日30分、または週180分以上行う』、としています。有酸素運動とレジスタンス筋トレどちらでもよく、強さもどうでもいい、時間だけ30分と明確です。患者さんにも指導しやすいです。

同じく所属する日本腎臓リハビリテーション学会のガイドラインでは、透析をしていない慢性腎臓病患者の運動処方、『有酸素運動20～60分週3～5回、筋トレ70% 1RM10回8～10種類週2～3回、柔軟体操週2～3回』と米国スポーツ医学会の推奨をそのまま載せています。学会としてまだ準備できていないためですが、これが可能な人は小生の患者さんになっていない気がします。

勤務する病院の関連施設のジムに55歳から通うようになって4年経ちました。始めた当初から肩関節、頸椎、腰椎、膝と次々と悪いところが顕在化してきて整形の先生にかかりきりです。真面目な性格ですが、それでも痛いことがあり休みがちで、腎臓リハビリテーションガイドラインの運動処方の継続はとも無理と痛感しています。

自治医大出身の933人の先生（専門問わず）のアンケートから、自身の運動頻度が月1回、週1回、週2～3回、毎日と頻度が多いほど慢性腎臓病患者さんへの運動の推奨が多くなる、すなわち運動している先生ほど運動療法を奨励しているという報告（Morishita et al. BMC Nephrology 2014）があります。至極当たり前の話ですが、やっていないことを患者さんにやれと言うのもできないことです。

「膝痛い時は無理しないで、天気の良い時はなるべく歩いたほうがいいけど、転ばないでね。歩数と血圧は毎日つけてきてね」これでは運動指導になりませんよね。

## 初めての妊娠出産

室蘭市医師会  
本輪西ファミリークリニック

えがわ めぐみ  
江川 萌

室蘭市で家庭医療専門医として勤務する8年目医師です。2022年の夏に第一子となる息子が生まれました。多くの女性そして家族が経験する妊娠出産子育てですが、経験してみないと分からないことだらけだなと思いつつ過ごしています。

妊娠中はつわりで仕事を休み、お腹が大きくなり訪問診療は難しくなり、2ヵ月くらいは安定して過ごしたものの、お腹の張りが強くなり切迫早産でいつ入院になるのかと思いつつ経過でした。今まで、仕事メインでの生活をしてきた中で、できない仕事ばかりになり、身体の内も利かず、不安や葛藤ばかりの日々でした。

出産自体は振り返れば安産でしたが、痛いものは痛い。頭蓋骨をずらせるのが赤ちゃんの得意技のようですが、その得意技を駆使せず、きれいな頭の形で生まれてきた息子のおかげで、骨盤が砕けるかと思うような痛みでした。産後も痛みは続き、深夜に骨盤ベルトを巻き、気合をいれて抱っこする日々でした。

出産前は仕事しか知らなかった私は、チャンスがあるなら仕事復帰しようと考えて、息子が生後3ヵ月を過ぎた段階で仕事復帰予定としています（執筆時点で2週間後です）。ですが、母乳の管理がこんなに大変だとは思いませんでした。出るのが大変とはよく聞きますが、日中仕事に行っている間に止めるのも大変なのですね。保育園の入りやすさから0歳で復帰するお母さんも増えていますが、母乳育児の場合は授乳間隔が空くと乳房が張ってしまうので適宜搾乳する必要があります。アメリカなどではその環境が整っているのですが、日本ではまだまだで、多くの人がトイレで搾乳しているという事実を初めて知りました。母は強し。仕事復帰に際して不安なことはいろいろありますが、復帰しないのであればしないことを不安に思うのが人というものだろうと自分に言い聞かせています。

そのような中でもプライマリ・ケアで働く身としては、このような全ての経験が患者さんへの対応に生きるということを実感しています。子どものちょっとした症状が心配になる気持ち、子どもがいてなかなか病院へ行く時間が確保できない中で受診する意味、死にゆく順番が逆転してしまうつらさなど、想像してもしきれていなかったことが少し分かるようになりました。人生経験全てが糧となる良い仕事に出合えたことに感謝しつつ、家族みんなが笑顔で過ごせるような日々を模索していきたいなと思います。