

新春随想



私の中のアントニオ猪木

苫小牧市医師会 鈴木 信

それぞれの人生来し方行く末

滝川市医師会 黒河 泰夫

コロナ禍の息抜き

札幌市医師会 佐藤 龍

新春についての雑感

滝川市医師会 松川 雅則

還暦を迎えるにあたって思うこと

上川北部医師会 井手 宏

薔薇の極意

恵庭市医師会 貝嶋 光信

ふるさととは遠きにありて・・・

北広島医師会 穴澤 龍治

初心に帰る

函館市医師会 山崎 貴明

フルムーンパスは無くなった

室蘭市医師会 小野 暁

決断・転機の1年

札幌医科大学医師会 村山 公介

人間そうそう変わらない

羊蹄医師会 濱本 航

ウサギ年を迎えて(まだ跳ねるか、跳ねないか)

札幌市医師会 蔵前 徹

危険なおすそ分け

小樽市医師会 宮本 憲行

幸多き一年となりますように

遠軽医師会 斉藤 剛史

アラ還で始めました

苫小牧市医師会 安達 俊秀

大海の中を未来へ進む

北見医師会 有本 卓郎

頑張ったシール

恵庭市医師会 石川 順一

還暦サバイバー

帯広市医師会 野坂 拓寿

12年前の自分

札幌医科大学医師会 藤野 景子

まだまだ元気です！！

函館市医師会 藤岡 聖子

我が趣味の遍歴

苫小牧市医師会 山本 一男

84歳を生きる

室蘭市医師会 山本 哲三

いつの間にか

小樽市医師会 高木 千佳

切手蒐集とうさぎの切手

旭川市医師会 川村 孝志

新年の寿ぎ？

札幌市医師会 鬼原 彰

(順不同・敬称略)

私の中の アントニオ猪木



苫小牧市医師会
とよた腎泌尿器科クリニック

鈴木 信

2022年10月1日、「燃える闘魂」アントニオ猪木が逝去されました。そして、10月3日にこの原稿執筆依頼が届きました。「新春」とは全く無関係な文章となることをお許しください。

私はアントニオ猪木が好きだ。テレビでモハメド・アリ戦をゾクゾクしながら応援して観ていた覚えがある（自分は中学1年生だったはず）ので、この頃にはプロレスラー／格闘家アントニオ猪木のファンになっていたと思われる。1度だけ実物を見たことがある。大学生時に中島体育センターで新日本プロレスの興行を観戦したのだ。ブルーザー・ブロディ戦であった。アントニオ猪木が入場曲であるイノキ・ボンバイエの流れる中、通路（花道というものではなかった）を歩いてリングへ向かう姿は確かに光っていた。勿論スポットライトは当たっていたのだが、それを跳ね返さんばかりに光っている人を、私は初めて見た。

「私の中のアントニオ猪木」という題であるが、還暦を迎えようとする私が、いつまでも闘魂冷めやらぬ、ファイティング・スピリッツを失わずに日々を送っている、といった高邁な内容ではなく（そう言えれば良かったのだが）、もっとゆるーい話である。猪木さん、ごめんなさい。

私は受け口で、歯科矯正をすることなく成長する過程で、長いアゴという特徴が備わることとなりました。小学生時以来、当然のように私のニックネームはこのアゴに関わるネーミングの変遷でありました。念の為言っておきますが、当時それで特に心が

傷ついていたなどという記憶はありません。そして北海道大学医学部スキー部において「イノキ」と呼ばれるようになりました。由来は勿論アゴにありますが（ちなみに身体は大きくはなく、170cm / 60kg）、私がアントニオ猪木が好きであると公言したこともあったと思います。スキー部内の宴会芸として、アントニオ猪木の形態模写・・・拳を握ってファイティング・ポーズをとりながら相手との間合いを計る動き、いきなりピンタを張って相手を挑発したり、観客を煽ったりする動きなどなど、練習する事もなくごく自然にできておりました。また、スタン・ハンセン役の先輩、ジャイアント馬場役や長州力役の同輩を相手（役者も揃ってました）に、畳の上で実戦の模写・・・ローキックから延髄斬り、相手が起き上がってきたところでの叩固めやコブラツイストといったフル・コースを披露して、体育会系によくある熱い盛り上がりを引き起こすことができました。スタン・ハンセンのウエスタン・ラリアートには3カウントを奪われなくてはならない、というお約束には少々納得のいかない所もありました（当時はそんなことは言えません）。

卒業後は流石にこのような形態模写を披露することは憚れましたが、ある時ドンキホーテ（いや、東急ハンズだったかも）で白ガウン・黒パンツ・赤タオルなどの猪木コスチュームを購入しました。宴会（主に忘年会や、何故か結婚披露宴）の余興や挨拶で、猪木コスプレをしてモノマネ風に、「元気ですかー。元気があれば何でもできる。いくぞー、1・2・3、ダーッ！」とやらかしますと、どこでも皆さん笑顔で唱和してくれますし、程よい高揚と同時に場が和むように思われます。アントニオ猪木の偉大さをあらためて思い知らされます。この3年はコロナ禍で宴会も無く、大きな声を出すこともできません。そんな中で私は還暦を迎えようとしていますし、猪木さん、あなたはいなくなってしまうかもしれません。それでも猪木さん、いつかまたやらかしちゃっても良いですよ。

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7,092名・女性1,034名の合計8,126名（12月7日現在）。そのうち卯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	23	11	34
48歳	99	22	121
60歳	240	34	274
72歳	156	13	169
84歳	53	3	56
96歳	10	2	12
合計	581	85	666

それぞれの人生 来し方行く末



滝川市医師会
滝川中央病院

くろかわやすお
黒河泰夫

私は今70歳を過ぎて格別感慨はないが、古代インド風言えば「遊行期（何物にも捕われない人生の最終盤）」にあたる。まだ仕事をしているが、本当は「お迎え」に備えたほうが良いと思っている。自分の人生はいくら何でもわかっているつもりであるが、齢を重ねるにしたがい他人の人生が気になるようになり、目についた自叙伝などを見るようになった。もしかしたら他人の人生を覗いて、その人の人生まで生きてみようという魂胆かも。ただし政治家、芸能人、スポーツ選手、経済人は除外した。

これまで面白かったものの例を少しあげると、以下ようになる。

①「実録 土工・玉吉 タコ部屋半生記」これは古い本で札幌市中央図書館にあった。土工をやっていた人たちは記録を残してくれなかったので、これは唯一のものではないかと思う。精神科医は娑婆のほとんどあらゆる階層の人たちと出会い、その人たちの人生に付きあって苦勞するのだが、タコ部屋の人たちがどのような価値観を持っているかはこれを読むまで知らなかった。

②「果てしなき探求」これは「反証主義」で名高いカール・ポパーの知的自伝であり、難しくて読むのに骨がおれた。私は最近の思想家のなかでは最高の人物と考え、いたく尊敬しているが、ポパーは1950年代に科学論における反証主義の立場から、当時一世を風靡していたマルクス主義とフロイトの精神分析とをやっつけた唯一の思想家であったという。その後上記の2つの思想がどうなったかは、皆さまご存じの通り。ポパーは自分の反証主義の思想を決して譲らなかったで、勤めていたLSE（ロンドン大学のひとつ）では「全体主義的リベラル」と影で言われていたという。

③「懐旧録」これは明治時代の初期に日本にサンسكريット仏典を紹介した南条文雄の自叙伝である。1876年に真宗大谷派から俊秀の留学生としてサンسكريット語の仏典を学ぶためにロンドンに派遣され、まず英語の習得からはじめたという。その後オックスフォード大学のマックス・ミュラー教授に師事して勉強したが、南条は当時30歳になっていたで、ミュラー教授から「どうしてお前たちはこんなに記憶力が悪いんだ」と言われたという。帰国後は全国各地でそれまでの漢訳仏典とはひとあじ違う説教をして、南条博士として絶大な人気であった。ついでだが南条に同行した笠原研寿は、たまたま私

の郷里の家から直線距離で10キロメートルの町にある寺の出身の方であった。彼はカントの第一批判書（純粋理性批判のことか）について、ミュラー教授とよく話をしていたという俊才であったが、本当に惜しいことに結核に罹患したため学業の途上で日本に帰国して亡くなった。

④「幾山河－瀬島龍三回想録」これは大本営の作戦課で一番年少であった瀬島龍三の回想録であり、学者とは違う発想の人の回想で興味深かった。ただし戦争責任があるためか、すべてを語っているようには思えなかった。驚いたのは瀬島の生家が私の郷里の家から直線距離で5キロメートルしか離れていなかったことで、同じ市から瀬島のような大人物が出たことはたいへん誇りに思っている。

さて自分の来し方はわかっている。昭和30年ころの富山県の片田舎は本当に素朴で、庶民的な人たちの頭の中と生活様式とは江戸時代や明治時代とほとんど変わっていなかった。田舎の老人方は折に触れて寺に集まり、お坊さんはよく極楽の話をしていて、「極楽には苦しいことはひとつもない」と強調していた。子どもたちは悪ガキみたいなのでどこにでも入り込み、私も寺の縁側に入り込んで遊んでいて、お坊さんがどうしていつも極楽の話ばかりするのか理由がわからなかった。なにしろ当時私の1年はものすごく長く、人生は無限に続くものと思っていたものだから。

行く末については、いくら考えてもわからない。私の父母は既に死に、お世話になって足を向けて寝られない同門の諸先輩方もあらかた天に召されてしまった。その後のあの世の生活については誰も教えてくれないし、物理学や生物学を極めたとしても、あるいはどんな本を読んだとしてもやっぱりわからないだろう。行く末については、もしかしたら同年輩の誰もが考えていることかもしれない。とにかくこの世の人生の総決算をして、安らかに未知の世界に入るのを待つことが遊行期の課題であろう。

コロナ禍の息抜き



札幌市医師会
栄町消化器・内視鏡内科クリニック

佐藤

龍

この原稿は、今年年男に当たる会員に無作為に抽出され依頼がきました。依頼がきたのが2021年10月だったので、「あれ？」と思っていましたが、昭和50年生まれ卯年なので、確かに新春では年男です。投稿内容は自由とのことで、何を記載しようかあれこれ頭を巡らせ、ここ数年のコロナ禍の息抜きについて書き下ろしてみようかと思えます。

私は2017年4月に開業し、それまで大学病院や臨床病院を道内各地回ってきました。勤務医時代は週末といえば当直（明け含む）やオンコール、学会、講演会のため自由になる時間が非常に限られていました。開業をして、まとまった長期休暇はなくなりましたが、日曜日は休日当番以外は自由に時間がつかえるようになりました。そんな中、コロナが世界中に蔓延し、今度は行動制限で自由が奪われていきました。次第に感染経路が解明され、ワクチンも普及してきたところですが、コロナ禍にどうストレス発散、息抜きをするのが重要だと思っています。

もともとドライブが好きだったので、天気の良い休日をねらっては朝から道内を回っていました。5月は芝ざくらが見ごろだったので滝上の芝ざくら滝上公園に、7月はラベンダーが満開の頃を見計らって富良野へと北海道の景勝地に足を運びました。いずれも丘陵地なので花見をしながら1周すると汗ばんできます。歩数計も5,000～7,000歩ですので、よい運動にもなります。おたる水族館、旭山動物園

にも足を運びましたが、水族館はセブンチケットで待ち時間ゼロ、動物園はふるさと納税を利用して無料で堪能することができます。どちらも隅々まで歩き回ると7,000～10,000歩あるきます。

それ以外には室蘭の地球岬にいきましたが、昨年は3回目にして初めて海を眺めることができませんでした。ここは天候がよくても気温水温の影響で過去2回は霧しかみえなかったのやと景勝地を堪能した気分です。美深町のトロッコ王国では運転免許があれば自分で4人乗りのトロッコを往復10kmほど廃線となった線路の上を運転することができます。家族だけなので密にもならず自然を満喫でき、かつトロッコを運転できる唯一の場所です。夏でも肌寒い場所があるので上着を一枚持参したほうがよいです。他にも夏には厚田や石狩浜で海を眺め、秋には旭岳層雲峡そして天狗山にのぼり紅葉を満喫しました。季節をとわず美瑛の青い池、そして白ひげの滝にも足を運びました。青い池は季節ごとに景色が変わりますが、冬は中に入れるものの池は雪に覆われてしまい、青い池自体は鑑賞できません（しっかりと駐車場料金はかかります）。白ひげの滝は青い池の近くにあるのですが、こちらは冬に一部凍結した河川と雪、そして青い池と同様の青い水と氷という非常に美しいコントラストを拝むことができます。小樽運河も年に2～3回行きますが、端の駐車場に車を止め、オルゴール館まで歩いて往復するとやはり7,000～10,000歩あるきます。函館もほぼ毎年いきますが、さすがに1泊、赤レンガ倉庫を散歩しゆっくり温泉につかてきます。

私も今年で48歳、生活習慣病も気になる年齢になってきましたので、息抜きをしながら運動も兼ねて道内を散策しています。今年はどこに行こうかな・・・。



新春についての 雑感



滝川市医師会
滝川市立病院

まつ かわ まさ のり
松 川 雅 則

普段何気なく読んでいた医師会の雑誌に、自分の文章が掲載されることになるとは夢想だにできなかった。

卯年生まれの会員から無作為で選ばれたようだが、旧暦に従えば自分は寅年で少し複雑な心持ちでもある。しかも、新春随想という題目である。

木々は落葉の時期を迎えたとは言え、積雪にはもう少し間がある時期に、新年の随想を書くというのは、ちょっとした想像力が要求される。

ここ暫く、自分にとっての新春というのは、大掃除がようやく終わって、まとまった休日が取れる寒い時期というのが、正直なところである。

休日とは言っても、初詣には行くので半日は潰れてしまう。朝になると神棚にお供えをして、一家揃って柏手を打ち、届いた年賀状のうち送ってないものがあるかどうか調べる。何をどうしようと決心したかはすぐに忘れてはしまうが、新年の抱負を考えたりする。雪が降ってれば雪かきをして、積雪が多ければ庭木が折れないように雪下ろしも必要だ。

自分は指が黄色になりやすく、ちょっと蜜柑を食べると黄疸ではないですかとよく人に指摘される。その度に、柑皮症ですと説明を繰り返すのが面倒なので蜜柑の食べ過ぎを我慢する、が結局食べてしまう。

寒さも本格化して電気代の支払いも嵩み、家を建てる時にオール電化にしなきゃよかったと後悔しつつ、補助に使っているストーブの灯油代も馬鹿にならないなどと、独りごちる。油価が高いのはロシアの戦争のせいだと憤り、ウクライナの人々は寒空に不自由していないかと、世界の問題に思いを致す時間も必要だ。

多少関連のないものまで列挙してしまったが、新春というのは結構忙しいものである。しかも、折角の正月だからと、なかば強迫観念に苛まれて昼間から酒を飲んで、休んでいる感を出す。これでは、休むのも一苦勞である。正月というのは、夏休みとは違って、行事やら決まりごとが多く、むしろ休めないように仕組まれている感すらある。それを仕組んでいるのは慣習か文化か、その強制力にも似た行動変容原理は何かなどと、似非学問的考察をする時間も必要であろう。

さて、ここまで書いてきて、過去の新春随想の文章を拝読した。新春自体をテーマにしなくても良いことが分かり愕然とする。書く前に読むべきであった。こうした我が身の愚かさをどうしたものか、新春にすべきことの一つに加え、考えてみることにしよう。

還暦を迎えるに あたって思うこと



上川北部医師会
しべつ内科クリニック

い で ひろし
井 手 宏

この新春随想の執筆依頼が来たということは、今年が卯年で年男ということか？と気づかされ、還暦を迎えるにあたって思うことを書くことにしました。

還暦とは「60歳を迎える方の長寿のお祝い、およびその年齢」だそうで、長寿の祝いということはずでに長生きしたということで、残りの人生はカウントダウンに入ったということでしょうか？

確かに最近、腰痛はもちろん、尿路結石症になったり、白内障の手術をしたり、良性発作性頭位めまい症と思われる症状が出現したり、徐々に体は老いてきていると実感しているこの頃です。

開業してちょうど10年が経ち、一線を離れたこの10年の間の医療の進歩は素晴らしいもので、右眼の白内障の手術のついでに両側に多焦点眼内レンズを挿入してもらい超ド近眼も、老眼も解消し、コンタクトレンズも眼鏡も必要のない快適な生活を送らせていただいております。1年早く白内障の症状が出ていたら、こんな便利な眼内レンズはなく何らかの眼鏡が必要だったと思うと幸運に恵まれたと思いません。

専門としていた肺癌をはじめ、あらゆる悪性疾患の治療も様変わりし、かなり予後が良くなったものです。少しでも病気にならないよう、また、健康寿命を保つために運動は必要と考え、数年前より電動ウォーカーの上を1時間歩くことを日々の日課としています。

飽きずに続けるためにビデオを見ながら歩いています。もともと時代劇が好きでU-NEXTなどで大河ドラマをかなり古いものまで制覇してきています。最近観た天地人の中で比較的長生きしたと思っていた直江兼続も60歳で亡くなりました。織田信長は49歳で亡くなっており、豊臣秀吉も長生きしていたと思っておりましたが62歳で亡くなりました。

毎日、80代、90代の患者さんをたくさん診ていますが、果たして自分はいくつまで生きられるのかと思うとため息が出てしまいます。とりあえずは前田慶次（利益）、徳川家康が生きたとされる73歳を目標にしようかと、ふと思いました。

薔薇の極意



恵庭市医師会
恵み野病院

かい しま みつ のぶ
貝 嶋 光 信

今年齢満72歳、6度目の年男を迎えることとなりました。九州で生まれ育ち、今でも九州弁が抜け切れませんが、28歳の時、縁あって旭川医大脳神経外科学講座（米増祐吉教授：当時）に職を得て、以来44年間に北海道で過ごしています。

現在勤務している恵庭市の病院には、1986年の開院と同時に36歳で入職しました。当初大学の教室からは3年務めたら九大に戻って良いと言われ赴任したのですが、当院の開設者であった近藤博先生のお人柄にほだされ、また年々規模が大きくなる診療の魅力に取り憑かれ、3年のはずが気づけば36年間にわたりお世話になっています。今更ながらこれが自分の運命だったのかと感じています。

さて、私とバラとの出会いは1998年5月10日、百合が原公園（札幌市）の園芸ショップでした。当時の私はガーデニングにはトンと興味は無く、庭の管理は妻に任せきりでした。妻はと言えば、私から見れば草花や樹木に精通しており、野草の名前もスラで言えるほどでしたが、バラだけは面倒だ！難しい！と敬遠していました。そんな2人が春まだ浅い5月、桜とムスカリの咲き誇る百合が原公園に出かけたのでした。

その園芸ショップにバラの苗木鉢が置かれていました。その一つを手にとると開花時のそのバラの優雅な写真と説明書が下がっていました。その名も「Great Century」、曰く「6インチ（約15cm）以上の大輪。真珠のような透明感のある淡いピンクで清楚な色合い。さわやかで甘いティー系の香り」などと英語で表記されていました。まだ若い芽が枝から吹き出したばかりで、葉も蕾も付いていませんでした。その日、バラには品種毎に名前があることを知り、そのバラはなんと15cm以上の牡丹のような花が開くと言うのです。妻と顔を見合わせ「買ってみる？」「よし買おう」と我が家に持ち帰ったのでした。

バラを育てるのは2人とも初めてですから、早速書店で「バラの育て方（鈴木省三著）」を購入し熟読しました。庭にバケツ大の穴を掘り、堆肥と土を入れ、苗木を植え込みました。蝶よ花よと育てること2ヵ月、ついに7月に大輪の花を咲かせたのでした（写真）。まさにビギナーズラック、これを皮切りにその年のうちに5株を購入し、翌年の春に向けて京成バラ園芸の通販で12株の裸大苗を注文しました。翌年は上野幌の雪印種苗園芸センターと百合が

原公園の園芸ショップで10株ずつ苗を購入し、2年目にして40株のバラを植え付けました。

初期の数年間「バラの育て方」に従って消毒や農薬を使い病害虫対策をしていましたが、4年目に入り、妻が無農薬・無消毒でやりたいと言い出しました。確かに農薬も消毒も臭いがきつく、これらを止めたい気持ちがあったので、「もしダメになったらバラも止めよう」と決心しました。その結果は？果たして無農薬・無消毒で全く問題ないのです。恐らく「バラの育て方」の多くは高温多湿の本州以南の地での教えです。彼の地では春4月と共にバラが咲き、梅雨と酷暑を乗り越えて改めて剪定をし、秋バラの開花に備えるのです。一方北海道ではバラは7月に咲く初夏を彩る花です。梅雨も酷暑も無いため、秋に備えて一斉に剪定をする必要はありません。春、雪解けと共に良い芽の直上で剪定し、株周りの中耕し、肥料をたっぷり上げます（我が家は高価なバラ専用肥料では無く、8-8-8の万能肥料に骨リン酸と熔リンを混ぜて与えます）。肥料と水を切らさなければ株は元気で病気もせず、夏に葉が落ちることもありません。花が一度終われば40cmくらい下で剪定するとまた2ヵ月後にはまた花が咲きます。Everbloomingと呼ばれる由縁です。ジョゼフィーヌ妃が愛したオールドローズの多くは一季咲が多いのですが、近年の新作のバラたちは病気にも強く、香りも豊かで、四季咲き性に優れています。

現在我が家には160株のバラが所狭しと競い合っています。病院の近くに住み、呼び出しの多い日々であって、ガーデニングは私の生涯を掛けた趣味になりました。Great Centuryと出会って24年、育てたバラは400株以上、第一号のGreat Centuryは未だに健在です。バラの極意を会得せりと一人悦に入っています。



ふるさとは 遠きにおいて…



北広島医師会
北広島メンタルクリニック **あな ざわ たつ じ**
穴 澤 龍 治

この文章を書く材料を探そうとパソコンの中をひっくり返していたら、何と12年前にも北海道医師会報に文章を寄せていたことが判明しました。副題は「親離れ、子離れ」。私の今の地元・北広島の小学校を卒業した二男を故郷・函館にある私の母校の中学部に送り込み、寮生活をさせた当時の心情が書かれていました。その文章を読み返し、当時のことを鮮明に思い出しました。その後、二男の高校卒業と入れ違いに中学部に入学した三男の中高時代と合わせて12年間PTA活動を行い、その間函館には何十回も行きました。今、その子供たちは2人とも卒業して函館から出てしまい、申し訳ないことに実家にいる老親のところに顔を出す機会もめっきり減りました。

しかし、たまに函館に行く度に、「こここそが自分の居場所なのかもしれない」と感じる自分がいます。幼少時にあった畑や建物、お店がなくなっていたり、あれほど賑わっていた繁華街もシャッター街になっていたり、ほとんど人が歩いていなかったり…多くのものが時間の経過と共に変化してしまいました。昔の自分を知る人も減りました。私を可愛がってくれた近所のおじさんやおばさんたちも、高齢者施設に入ったり、既にこの世を去ってしまった人がほとんどです。私の父も2021年の桜が満開の頃にあの世へ旅立ちました。でも、変わってしまった多くのものの中にも、今も変わらずそびえる山々、そして海、面影が残る街の風景、老舗の変わらぬ味、小中高時代の友達…ノスタルジーを感じさせる存在があまりにも多く、やっぱり自分が居るべきなのは函館なのかな～、と私に感じさせます。一緒に函館に行く機会の多い同郷の女房も少なからずそう感じているようです。

我が家には子供が4人いて、うち長男が先日ようやく就職して扶養を離れました。そして、この春には長女が大学を、はじめに函館に送り込んだ二男が大学院を卒業して社会に出る見込みです。あと残るは今大学1年の末っ子だけ。その末っ子にもお金がかからなくなったら、第一線を退いて故郷に帰ろうか…そんな話を女房としています。

でもまあ、とりあえずは、私の大学の後輩である長女がこの春卒業後は初期研修を函館で行うそうで、国試に合格したら少なくとも2年間はまた函館と縁ができそうです。これからは、娘に会うのを口実に、またせつせと函館に出かけて、もしかしたら実現するかもしれない故郷での生活に備えようかと

思っています。

かの室生犀星が「ふるさとは遠きにおいて思ふもの…帰るところにあるまじや…」と詠いましたが、はたしてどうなのでしょう。それを実体験すべく今からあれこれと構想を練っています。



写真1：機上から見る函館山と街並み。もうすぐ函館空港に到着。わくわく感が抑えられません。



写真2：私と女房、2人の母校の前でツーショット。

初心に帰る



函館市医師会
函館脳神経外科病院

やま さき たか あき
山 崎 貴 明

まさか北海道医報に執筆することになるとは。この原稿依頼が来て初めて2023年は卯年であることに気が付く始末です。年男とはいっても未だ医師になった24歳の気持ちでいましたが、もう48歳になんてすね。

さてせっかくですので少し大学時代から研修医を振り返ってみます。私は1975年生まれで生まれも育ちも埼玉県です。埼玉県といってもその県境で、東京に隣接するベッドタウンで育ちました。いろいろな事情で医学部に行くというのは予定外だったのですが、運命のいたずらで、自宅から近い日本医科大学に入学しました。ボート部（漕艇部）に所属し、埼玉県の戸田漕艇場にある合宿所での生活を送っていました。当初ボートをやりたかったわけではありましたが、強烈な勧誘で引き込まれ、先輩から代々受け継がれた、汗がたくさんしみ込み茶色く重たいせんべい布団が支給され、クルーを編成され、脱出困難な状況となりました。一年生の東医体が終わったら抜け出そうと思っていたのですが、対抗クルーのメンバーに入れられてしまい完全にボート部員となってしまいました。結局6年生の東医体まで出てしまいました。ただここで出会った先輩、後輩と普通の大学生活では得られない強い絆、どんなに辛くても逃げ出さない精神力、そしてあまり好きでないことも一生懸命やっていると自然と好きになってくることもあるといったことを学び、その後の自分の人生に大きな影響を及ぼしたものと思っています。

一方当時の大学はおおらかだったので、授業は出なくても大丈夫でしたし、定期試験も試験直前に出回る資料を一夜漬けで叩き込んで、そのまま吐き出すだけで大丈夫でした。そのため部活中心の生活で、空いた時間は友達といろいろなところに行ったり、バイトしたりと学業の面ではのんびりした大学生活を送ることができました。

こんな自由な大学生活を謳歌し、24歳で大学を卒業、何も考えることなく大学病院の研修医となったわけです。当時はまだ現在の臨床研修医制度が開始される前で、その移行期ということもあり2～3ヵ月毎に各診療科を回るスーパーローテーションの研修システムに入りました。しかし大学からの月給は47,500円、奨学金の返済もあり医師になったという嬉しさ以上に経済的困窮、そして医者理想と現実のギャップの大きさに毎日が辛かったことしか覚え

ていません。朝からひたすらカルテ作成、伝票整理、温度板作成、プレゼン準備、検査枠の押さえなど、今思えば医者でなくてもいいような仕事がほとんどで、体のいい安月給の雑用係といったところでしょうか。ボロボロの白衣で院内を駆けずり回っていました。医者になったら学問的な生活、そして華やかな手術も普通に頑張っただけでいられるようになると思い期待に胸を膨らませたのも、妄想であつたと現実を突きつけられたわけです。時間も金もやりがいもない仕事で、医者になったのを後悔する日々が続きました。転機が来たのでは半年ほど経って、当直バイトが解禁されたときです。大学病院ではみんなから雑魚のような扱いをされていた研修医が、当直病院に行くとその時間は施設の最高責任者になることができますのです。ローテーション先の診療科によっては、夕方からは仕事さえ終わってればフリーとなることも多く、大学の仕事を勤務時間内で必死に終わらせ、ほぼ毎日当直医マニュアル、基本手技本、糸結びの練習の糸、持針器、鑷子を持って当直に行くようになりました。家で寝てもお金はもらえないし何も経験できないので頼まれたバイトはスケジュールが空いていたらすべて受けました。特にみんなが敬遠する忙しい救急病院の当直は、バイト代が良く、多くの疾患の経験が積めるので一石二鳥と積極的に行きました。救急蘇生処置から多種基本手技、内科疾患など当直医マニュアル、基本手技本を読み込み何でもやりました。事前の十分な準備、それを必要としている患者さんが来たら問題なく遂行するというのを、背水の陣で生きていたあの時に学び、今でもその経験は生かされているのだと思います。

脳卒中の外科治療ができる脳神経外科医になるのが私の目標でした。大学病院での生活も軌道に乗って楽しくなってきたわけですが、このままでは目標の達成は厳しいと考えるに至りました。研修医終了と同時に、北海道に渡り札幌の中村記念病院にお世話になりました。そして、現在、函館脳神経外科病院で勤務させていただいている次第です。次の年男は還暦の60歳。あの必死に頑張った24歳の気持ちを忘れずにいられたら幸せだなと思いつつ、北海道に来てお世話になった多くの先生方に感謝し、私の新春随想を終わりとさせていただきます。

フルムーンパスは 無くなった



室蘭市医師会
日鋼記念病院

おの さとる
小野 暁

今年は生まれてから5回目の卯年であり、そろそろ仕事人生の先が見えてきている。数年前伴侶との会話で、「リタイア後に何をしたいか」という話になった時に、「そうだ、確かJRにはフルムーンパスという企画切符があるから、それを使って少し贅沢な鉄道旅行でもしようか」と談笑した覚えがある。

私は特に今でいう「鉄オタ」というわけではない。ただ、当時住んでいた関東圏では幼稚園や小学生男児が将来ついでみたい職業の上位に「電車の運転士さん」がランクされていた世代で、鉄道は身近だった。大学を卒業して就職し、しばらく経つまでは、旅行と言えば電車に乗って、ちょっと遠出をするイメージだった。今となっては何を思ったかわからないが、学生時代にたまたまヒマができてバイト代の残りがあった時に、突然札幌発の夜行に乗って稚内まで出かけ、まだ廃止前の天北線に乗って戻ってきたこともある。ただそれだけの為に。また書店で全国時刻表を見かけるとつい購入してしまい、旅行の予定もないのに、〇〇駅での乗り継ぎが7~8分で次の特急に間に合うんだ、などといった発見をしてなぜかうれしくなったりする変な趣味？もあった気がする。今考えれば時間のムダである。何の役にも立たない。鉄道は意外と不便で、効率的でも経済的でもない。ただおそらく、ノロノロと走る列車の窓からボーッと景色を見ていたり、乗り換え駅での人のざわめきの中になんとなく立っていたり、行きもしないそうした旅行を想像したりする時間がなぜか幸せだったのだろう。それから時間が経って、私の生活の周りからはこのような時間は消え去ってしまい、目的もなくわざわざ不便なことを選ぶことはない。世の中は便利が追求され、旅行は飛行機や新幹線を使って超高速で目的地近辺に到達して、レンタカーで効率よく観光地の「映え」の良い写真を撮って歩くものになった。全国の鉄道地方路線は次々と赤字で廃止となり、鉄道旅行は一部の人達の特別な趣味になった気がする。

2022年の9月、それまで40年続いたフルムーンパスはJR各社から発売されなかった。このまま発売中止とのこと。新幹線と宿泊のパッケージ旅行などの需要がより高いということらしい。「リタイア後」に便利でも効率的でも経済的でもないけど、なんとなく幸せで無駄な時間を送るアイデアが一つ無くなってしまった。また何か考えて相棒を説得しなければ。

決断・転機の1年



札幌医科大学医師会
札幌医科大学附属病院

むら やま こう すけ
村山 公介

毎月拝読している北海道医報より、新春随想の寄稿依頼が突然届き驚きましたが、年男・年女から無作為抽出とのことですので、僭越ながら寄稿させていただきます。

今年度で医師10年目となり、仕事・私生活とも今後どうするかを考える時期になりました。仕事に関しては、今年度から5年半ぶりの大学病院勤務となり、自身が専門性を高めたい分野を中心に幅広く症例を経験させていただいており、忙しくも非常に充実した日々を過ごしております。また、研究において今年度中に学位を取得できる見込みとなり、とりあえずほっとしております。

プライベートでは、そろそろ生活の拠点を固定したいと考え、マイホームを建てることを決めました。これまでは賃貸で一戸建てに住んでおりましたが、家賃と変わらない金額でローンの支払いができることに気づき、住宅ローン減税の終了・物価高騰の波が今後来ることを見越して購入を決意いたしました。諸先輩方はすでにご経験済みとは存じますが、土地を決めて購入することが難しく、また契約にスピードも要求されるため、非常に苦労いたしました。土地を決めるうえで検討すべき要素は複数ありますが、最終的に私は地下鉄駅からの近さと小中学校からの近さを重視して決定いたしました。建築条件付きの土地でしたので、ハウスメーカーは指定の会社に依頼を行いました。間取りや内装に関しては、これまで複数回異動を繰り返すたびに一戸建て賃貸を借りていたこともあり、比較的スムーズに進めることができました。2022年9月頃より着工となり、現在順調に建築が進行しております。ちょうど本誌が届くころに建築完了となっている予定です。

加えて土地を探している時期に、妻が第1子を妊娠したという嬉しいニュースもあり、2023年は家族3人で新居での生活となる予定です。2022年は人生の大きな決断・転機が複数あった1年となりましたが、2023年からも変わらず北海道の医療に貢献できるように頑張っていきたいと考えております。

人間 そうそう変わらない



羊蹄医師会

JA北海道厚生連俱知安厚生病院

はま

もと

わたる

濱

本

航

「見た目と態度は指導医、頭脳と手技は研修医」（まじめで優秀な研修医の先生にお叱りを受けそう）な小生であるが、年男の無作為抽出で見事（？）当選し、内容はどのようなことでも結構とのこと、2020年3月に道医報に書いた小生の生意気な文章をいま一度読み返しながら、「中身は全然変わってないな」と思いながら本稿を執筆している。COVID-19流行し始めの2020年3月当時は「持続可能な医療とは何か？」ということを厚労省発表の「公立病院などの統廃合の検討をすべきリスト」などを引き合いに、病院の機能集中、病診連携、病病連携や病院と地域の福祉サービスとの連携、ゆくゆくは病医院の統廃合も必要ではないか、と述べていたようである。あれから3年、医師の働き方改革のスタートまであと1年に迫り、大学医局員は給与面で、地方病院は医師確保とともに変革を余儀なくされている。これらの問題について短期的戦略と中長期的な戦略、ミクロとマクロ双方の視点で考える必要に迫られている。小生は大学医局に所属していないので、医局や各病医院の意向はわからないが、3年前の文章を思い返し、3年前に誌面の都合で書けなかった専門医の問題、医師偏在の問題について、今回取り上げたい。

今に始まったことではないが、国や各大学がそれぞれ医師の確保に躍起になっている。ここ数年で地方大学の地域枠が拡大し、医学生の数以上に医師になった際の自大学医局への入局を医学部受験の条件にしているようだ。日本専門医機構も「多様な地域における診療実績」を専門医更新の要件にしたいようで、内科や外科など基本18領域はこの「へき地勤務」要件に猛反発しているようだが、総合診療領域は既に「へき地勤務」が更新の要件になっている。専攻医教育という観点では、専攻医のいないへき地の医療機関に、半ば強制的に専門医や指導医を配置する意義については疑問である。そうは言っても指導医がいなければ専攻医は集まらない。先輩諸氏にすれば「何を今更当たり前のことを」とご叱正のことだろう。しかしこれが当院を含め、地方病院の人材確保に大きな影響を及ぼしている。

特に専攻医、専門医になり立ての年代は比較的ライフステージが大きく変化しがちであり、中堅になるにつれて子供の教育などで都市部志向となったり、子供の進学等の費用を稼ぐ必要が出たりするのは致し方ない。日本専門医機構の基本19領域いずれの専門医研修もその領域を網羅できる研修施設での

研修が必要であり、当然指導医がいなければその施設での勤務が研修期間として認められない。指導医がいなければ若手は入職せず、若手のいない地方病院は医師確保に難渋する。小生の所属する北海道厚生連もご多分に漏れず、特に地方病院において医師リクルートに苦勞している。大学医局、当院のような地方病院もだが、専攻医の教育環境を充実させつつ、そこで育った人材のライフスタイルが変化しても残ってもらえるようなシステムの構築が必要であると考えている。

加えて、中小病院の先生方が指導医資格を取得していただき、後期研修プログラム基幹施設と連携することで、期間限定ではあるが病院の後期研修医が地方の戦力になってくれるだろう。日本専門医機構の総合診療特任指導医は日本内科学会総合内科専門医、または大学や初期臨床研修病院に協力して地域において総合診療を実践している医師などが特任指導医講習を受ければ、比較的障壁低く取得できる。詳細は日本専門医機構の総合診療専門医検討委員会のHPをご確認いただきたい。

最後に、当院の宣伝とさせていただきます。当院総合診療科は基幹施設として日本専門医機構認定総合診療専門医研修、日本プライマリ・ケア連合学会新・家庭医療専門医研修を行っているが、ベテランから中堅、専攻医まで出自や長所は多種多様ながら、お互いに助け合いながら良い雰囲気の中で仕事をしている。年に2週間のまとまった休暇が取れ、ニセコの自然を日々満喫することができ、小生も平日勤務後に年間250回以上の温泉（完全に身体依存、精神依存となっている）やスキー、登山といったアクティビティを楽しんでいる。詳しくは俱知安厚生病院のHPをご覧ください。今回もあまりに生意気なことを書いたので、北海道医師会から投稿禁止令が出そうであるが、もし次があれば何かを綴ろうと思う。

ウサギ年を迎えて (まだ跳ねるか、跳ねないか)



札幌市医師会
札幌立花病院

くら まえ てつ
歳 前 徹

2023年（令和5年）は卯年という。自分も還暦を迎えた年から数えて二回目の卯年になるが、こんな年寄りの年男におめでさたもないもんだよとひがんだりする。

8年ほど前に脳神経クリニックを閉じて後、今もこれという病気もなく元気なので老人病院へ約30分かけて通勤している。高齢者更新で運転免許の返納の話もされるが、試験で満点を取り、返納などするものかと嘯いたりもする。

毎日患者さんの年齢を処方箋や検査依頼の伝票に年齢早見表をみて書き込む時、ふと眺めた自分の生まれ年が早見表の左端のはるか上のほうにあるのを見て愕然とすることがある。

年を取るにつれだんだん昔が懐かしく過去の出来事を思い返すことが多くなった。小樽で生まれ終戦の翌年の1946年小学校へ入学したが、本来通うべき学校の校舎が進駐軍に接収され遠い学校までの長い道を一年生から四年生の秋まで辛い思いで通わなければならなかった。やっと自分の本来の学校に戻れたと喜んだのも束の間、教育制度の改革で六三三制のため校舎が建設中だった中学生と同じ校舎で勉強することになり、体の大きなお兄さんたちに運動場も校庭も占領され兎のように小さくなって過ごした学校生活であった。

そんな時、朝鮮動乱が始まり、中共軍が済州島まで押し寄せてきたのをニュース映画で観て日本まで来たらどうしようと、満州から引き揚げてきた同級生と恐怖をもって語り合ったりしたのも昨日のように鮮烈に思い出される。兎の襟の綿入れを着た中共軍兵士が機関銃で殺されても殺されても次々にどこからか出てきて戦う人海作戦を見て、人の命の軽さを思った。

朝鮮動乱による特需で日本の復興が進み、小さな鉄工所だった父の工場もいっぺんに景気が良くなり、働く人々の表情も明るくなった。サンフランシスコ講和条約が締結され日の丸の旗を掲げることができるようになったが、衣料品は統制されパンツ一枚衣料切符がなければ売ってもらえず、そんなわけで軍服を着て下駄ばきの教師も多かった。しかし、どの先生も教育熱心で当直勤務の夜に手作りの望遠鏡で月のクレーターを見せてくれたり、休み時間も職員室に戻ることなく空の雲や周りの草花を生徒と観察したりしてくれた。

兎当番もあり、草を刈り集めたりもした。

一年の浪人生活の後、初めて小樽を離れ弘前大学

に入学した。（1959年）。銭湯に行くと「他県の人に笑われないよう湯船に入る前に身体を洗いましょう」などと書かれてあり、県民意識など持つはずもない自分は同じ青森県なのになぜ津軽と南部は別々でどうして言葉も違うのかとびっくりし、大学の教授は津軽弁で堂々と早口で喋りその上、周りには1,000年以上の歴史がある建物や寺々が並び、金木町出身の太宰治の作品に「地図」という短編があるが、自信満々だった琉球の王様が世界地図を見てがっかりしたのと同じく、100年の歴史しかない北海道といわゆる内地の人の北海道に対する見方に接し、日本人でないのかと不安になった。

そうこうするうち平民の正田美智子さんと皇太子のご成婚があったり、池田元首相の所得倍増計画、東海道新幹線の開通や東京オリンピックが開催され、金メダルを獲得するなど明るいニュースにいつの間にか地元になじんでいった。1970年に大阪万博が開催され岡本太郎の太陽の塔や三波春夫の歌声で明るく素晴らしい未来が見えたような気がした。

一方では70年安保と言われる安保闘争も過激になり、一般学生は政治離れし自分の生活の方に関心が絞られていった。

（1972年）アメリカの有人月探査機が月への第一歩を踏み出し宇宙飛行士とNASAの通信が雑音もなく同時通訳され夜遅くまでTVを観たのも昨日のようである。

（1989年）昭和天皇が崩御され年号も平成に変わり更に2019年5月には令和となった。その間、テロによりアメリカの世界貿易センタービルが破壊されたり東北福島の大津波で原発がメルトダウンしたり振り返るとあつという間の80年余であった。

医療事務も手書きのレセプトから電子媒体に変わり、内視鏡、CT、MRI、ロボット手術はもとより分子生物学の進歩は目覚ましい。

四人に一人が65歳以上となるという高齢化社会はネットで兎の耳は益々大きくなったが、戦争の脅威はつねにあり、兎のようにびくびく震えない平和な毎日が来ることを願う年の初めである。

危険な おすそ分け



小樽市医師会
小樽協会病院

みやもと のり ゆき
宮本 憲 行

小樽に転勤になったばかりで、新緑の季節、春の山菜が旬な時期のお話です。

高齢女性が市内唯一の百貨店で買い物中に起立困難となり失神、プレシヨック状態で救急搬送されました。不整脈が散見され、血糖900mg/dl以上で、高血糖高浸透圧症候群の臨床診断で入院となりました。その半日後に同居の息子さんが、嘔気、血圧低下、失神のため救急搬送されました。二症例とも担当だったY先生は、家庭内で同じような症候が認められたことから当初の診断に疑念を抱き、再度問診の取り直しをしました。するとご親戚から新鮮な山菜(シヤク)をおすそ分けいただき調理して食べたことが確認されました。このご親戚は山菜採り数十年のベテランで今までトラブルはなかったそうです。

そこから植物毒による食中毒を検索していくと、シヤクはトリカブトに間違えられることがあるとわかりました。トリカブト毒はNaチャンネルオープナーで、透析で抜けにくいいため、致死性不整脈が頻発するときには経皮的心肺補助法(PCPS)が必要になることがあるそうです。

幸い二症例ともPCPSは使用せずに改善し、食中毒として治療されました。山菜等のおすそ分け慣習が残る地域は、令和の時代になり少なくなってきているのですが、善意の中に危険なものが含まれる可能性があることを認識させられる出来事でした。

仮に悪意が入っていたら、どう対応するのが適切だったのでしょうか？ 昭和の刑事ドラマにもありそうなシチュエーションで、少し悩んでしまいます。

それにしても偶発的に同じ病院に搬送され、同じ医師が対応したことによって、迅速に植物毒による食中毒の診断がついた事例になりました。もし一例ずつ別の病院に搬送され、別々の医師が対応していたら、正確な診断に辿り着くまでにはかなりの経験値を要して、とても難易度が上がったことでしょう。

今後AI診断が普及して、広く信頼される時代になり、今回のように二例のKey Wordから植物毒中毒の正解が導かれることが容易になれば良いのですが、AI診断の進化にはもう少し時間がかかりそうです。

改めて、博識のY先生の臨床診断能力に敬意を表し、新春のお年玉として少しだけでも臨床診断能力の危険のない、おすそ分けを頂きたいと心から思いました。

幸多き一年と なりますように



遠軽医師会
JA北海道厚生連遠軽厚生病院

さいとう たけ ふみ
斉藤 剛 史

北海道にやってきて16回目のお正月となった。今年のお正月も健康に生きている(と思う)。今のご時世それだけで幸運である。

17年前、北海道にやってきたのは本当に偶然だった。たまたま良かったセンター試験の結果に合わせて志望校を変更し、道内の医学部に受かっただけ、運が良かった、ただそれだけだった。

北海道に移住してくるまで、お正月はそのほとんどを家族と過ごしていたと思う。バイトや仕事をしていた年もあったが、ほとんどの年は家族と過ごしていた。大学生時代は、遠すぎて帰省するのが面倒になり、家族と過ごすお正月は2年に1回程度に減った。医者となってからは、お正月が完全に休みとなったことは一度もない。これはこれで幸運である。

北海道に来た当初、「雪が降れば冬」の感覚であった私は、冬の長さに驚いた。例年9月になると、大雪山系の山頂が白く美しく雪化粧されるのを目の当たりにしてきた。10月になると平地でも一度は雪が降り、その後根雪となる。そして、5月のGWまでは道端に雪が残っている。毎年必ずやってくるこの長い冬、何故か嫌いではない。北海道の季節が偶然好きだった、運が良かったと思う。

昨年から遠軽に転勤となり、遠軽での冬を過ごした。遠軽の冬も寒く、雪もしっかり積もる。世の中は流行している感染症のため、一昨年の冬もまだいろいろと“stay home”制限がかかっていた。寒いし雪だし、そのうえ“stay home”となつては、気分的には家で過ごそうとなっていた。しかしながら、幸いにも、私には外に出る理由ができた。車で10分のところに、きれいなスキー場が新設されていたのだ。北海道の人になったのだから、いつかスキーができるようになりたいと思いつつ、その重い腰をあげられずにいたが、やっとあがった。ひとりぼっちなので感染対策も万全、幸運だった。

この「新春随想」の原稿執筆依頼を頂いたとき、それまでの1年間は、落ちたり、下がったり、ぶつけられたり、そっぽ向かれたり、まあ、踏んだり蹴つたりの1年間だった。それでも、なんとかかんとか過ごしてきた。いつかこの1年も幸運だったなと思えるようになりたい。まずは、今回執筆者に選ばれたことは幸運でした。ありがとうございました。

アラ還で 始めました



苦小牧市医師会
にしん耳鼻咽喉科クリニック

あ だち とし ひで
安 達 俊 秀

昨年新春随想に随分同級生や知り合いの書いた文章が多く載っていると思っていたら、今度は私に原稿依頼が来た。新春随想は年男・年女から選ばれるんだって！ 早生まれの私は、今年還暦。1年遅れでお鉢が回ってきた。

何を書こうか迷ったが、今凝っている事を書くのが手っ取り早い。そこで現在ハマっている動画撮影および編集についてお話しします。多少聞きなれない単語が多くなるかもしれませんがご容赦ください！

昔からカメラが好きだったが、どちらかというと撮影するよりカメラを触るのが好きなタイプ。2年ぐらい前までは旅行へ行く時に写真を撮る程度。最近のカメラは動画も撮れるので昨年備忘録代わりに旅行動画を撮影して編集し、YouTubeに投稿してみたら数千回視聴してもらえた。すっかりその気になって旅行に行くたびに動画を撮影している昨今です。

さて動画撮影、やってみると奥が深い。まずはカメラ。最初は一眼レフの動画撮影機能を使っていたがどうも画像がカクカクして見づらい。しかも旅行に持ち歩くには大きくて重い。そこでソニー ZV-1という動画撮影に注力したカメラを購入。手ブレ補正というカメラを揺らしても画像がブレないようにする機能がまあまあ優秀。音声もまあまあ良く録れる。レンズが明るいので暗い所でもほどほど写る。ボディもまあまあ小さく軽い。すべてまあまあで80点と言ったところか。

もっと滑らかな映像が撮りたくなり中国製のドローンで有名なDJIというメーカーで出しているDJI Pocket II (写真左)を購入。ジンバルという常にカメラを水平に保つ装置が内蔵されている。ものすごく小さいけどとてもスムーズな動画が撮れる。しかも青の発色がとても良い。4K60fpsに対応。人間の目は1秒間に24コマ以上の静止画をつなげると滑らかな動画に見える。パラパラ漫画が静止画なのに動いて見えるのを想像するとわかりやすい。fpsは、1秒間に何コマ写すかの単位。60fpsだと1秒間に60コマ。ある程度スローで再生してもカクカクしないので編集する際に便利なのだ。ただこのカメラ、暗所ではよく写らない。

さらに推したいカメラがGoPro。いわずと知れた米国製のアクションカメラ。最初HERO8を中古で購入したが新しいのが欲しくなりHERO10(写真右)を後に購入。小さいうえに丈夫で少々手荒に扱って

も壊れない。しかも水の中にも潜れる。望遠が撮れないのと暗所性能が悪いのが欠点かな。

撮影したら編集作業。編集には動画編集ソフトが必要。いろいろあるけど初心者でも使いやすい「filmora」を使っている。これも中国製。中国抜きでは私の場合成り立ちません。初心者向けと言いつつもバージョンアップで機能もいろいろ増えてかなり高度な編集も可能になってきている。10,000円程度で永続ライセンスが得られるので割安。

最後にPC。最初はデルのPC使っていたが、遅くて耐え切れずマウスコンピューターのゲーミングノートを購入。動画編集には、やはりグラフィックボードという動画を専用に処理するチップが入っていないと厳しいです(詳しいことは知りませんが)。このPCを購入してからは編集作業が楽になりました。

というわけでYouTube中心に遊んでいます。我がチャンネルは現在登録者2,500人ほど、この原稿が掲載された頃には3,000人くらいに増えていたらいいな！旅行・グルメを中心に紹介しています。リスのアイコンが目印です。

新春随想だから今年の抱負を書かなくちゃいけませんね。ずばり今年中に登録者1万人！大きく出すぎたか。



大海の中を 未来へ進む



北見医師会
北見赤十字病院

あり もと たく ろう
有 本 卓 郎

- 1) 放射線治療の未来
- 2) 北見日赤で実現できたこと。北見でやることに意味がある
- 3) 大海原へ出ることにした。

年の瀬も間近となり、71歳になっても、まだ地域がん診療連携拠点病院放射線治療部門の部長を務めている。後継者不足は否めないが、ありがたい話である。同期の多くはすでに現役を引退している。会えば、趣味と年金以外の不労所得についての考察のみである。

まだ一線で学会発表などしている。他分野では異例だろう。それだけ人が少ない、ということか。2023年3月、千葉の柏の葉カンファレンスセンターで第36回高精度放射線外部照射部会学術大会という、いささかマニアックな、しかし現在の日本の放射線治療を推進する最も強力な学術大会が開催される。それに提出した抄録が以下の通りである。テーマは、“高精度放射線治療の適応拡大”

“適応拡大”がテーマだが、RTの未来について理論面や方向性の議論が不十分である。適応拡大の方向性につき考察してみた。以下本文

演題：臓器境界に制限されない自在な見えないメス
／どこでもナイフを目指すべき。

*まず、現時点でX線SMARTでも実現可能だったいくつかの腫瘍の実例を、甲状腺がん、直腸がんの術後再発、RALS不要な子宮頸がんI-IIIB、子宮体がん、膀胱がんについて、北見での結果を示す。併せてRTの進むべき方向について考察した。

ここ20年間、放射線治療の世界では、(少なくとも概念的な)腫瘍の単離(周囲OAR*からの)が進化した。北見日赤でのSMARTなど、線量分布の劇的な改善が寄与している。

*Organ at risk

*実質臓器は比較的腫瘍単離が楽(甲状腺、肝、腎、前立腺)小さなa/b(T)で、寡分割照射が腫瘍制御に有効で实际的。患者利益/働き方改革にもつながる。比較的単離された実質臓器内の腫瘍はHypo-fractionで成功できる。IMPT(強度変調陽子線治療)ならもっと良い。乳がん未切除も、位置把握や固定がしっかりできれば候補の筆頭で、患者数は多い。

*浸潤、染み込み、粘膜面を這う(頭頸部、食道、胃、尿管、膀胱、肺気管)は、分離困難な支持組織(OAR)を保護するための1回少量多分割法が必要とされた、AHFなどによる短期化が必要。寡分割法では支持組織の毛細血管系や基底細胞層を破壊するため(潰瘍化)適用の怖さがある。*ビームの側の精度の高い照射域制御能、腫瘍位置変動の追尾能

が重要で、陽子線が有利。SOBPを用いないIMPTの利点を活かした(尿道保護、腫瘍組織内分布可変性などX線ではできない手法開発が重要)ビーム収束性が良くなれば分離能も上がる。役者は揃いかかっている。*重要なのは、部位、腫瘍による腫瘍単離能と、a/b(T)とa/b(OAR)の比、両者の空間的距離(線量比)とa/b比(TとOAR)により、Hypo-fractionとAccelerated Hyper Fractionの優位性を判定し、選択できること。ただし、急性期反応(の耐容線量)には注意を要する。前立腺内尿道では、週間線量16Gy以下にすべき、が北見の知見だった。*TumorとOARを認識分離できる画像(MRIか?)、リアルタイム追尾、腫瘍組織内可変線量分布(前立腺内尿道、甲状腺がん内頸動脈、脳腫瘍内神経、脳腫瘍内基底核、肝がん内胆管門脈など)4D IMPTなら可能である。*瞬時に細胞の生残状態を知るDNA/microRNA/Liquid biopsy技術の併用が伴えば、RT responseをリアルタイムで把握し、調節する技術として重要。*必要な要素技術を整備し、正しい方向性で組み合わせる開発、適応拡大すべき。*腫瘍単離と、変化に追従できる照射法の進歩で、RTは短期集中化できてきた。生物学的には腫瘍自体を長々ちびちび照射する必要性や必然性は全くない。OARと腫瘍が分離ができなかったから、ちびちび長々だったのである。

*真の見えないメス、どこでもメスとして、方向性をもって洗練させるべきである。(北大はその中心にいるべきである)。*放射線治療の未来は、海図のない大海原に似ている。決して標識だらけの輻輳した都市部の道路ではない。正しい方向性を持たず、技術的進化の方向を踏まえなければ、どこでもメス、は実現できない。繰り返しになるが、要素技術は、概念的な腫瘍単離化/単離された腫瘍への最も効率の良い線量分割/IMPT/リアルタイム追従/腫瘍Target内強度変調/microRNA, Liquid biopsy(などリアルタイム生物効果測定法)の援用/などかと思う。北大では大半の要素技術をすでに手中にしている。あとは頭の切り替えである。

などと老いの身で若者に吠え掛かっている、正月どころではない。有用な反論や違う道筋の提案を期待したい。

例えば私の卒業した頃(1977)放射線治療はJava掛けの末期がん治療装置だった。2004年に肺がん定位照射が健保収載され(6万点)、2016年には前立腺がん定位照射が、高齢者に楽チンな新しい治療法として健保収載された。いずれにも北見日赤の実績が大きく関与したことは誉である。

さらに一步を進めて、抄録のような“どこでもメス”“楽チンメス”を目指しているところである。

話は変わるが、今年から海に出ることにした。一級小型船舶操縦士免許を苦勞して取得し(北見~小樽往復を6回やり、試験を突破した)先日瀬戸内海をクルーズしてきた。多くの船舶が行き来し、多数の島々がある海域の航海は至福だった。各海域に精通して、名船長を目指したい。71歳はまだ小僧、そういう諸先輩の声が聞こえてくるようである。今後も海や山に、北見の恵まれた自然を生かして精進したい。

頑張ったシール



恵庭市医師会
石川こどもクリニック

いし かわ より かず
石 川 順 一

6回目の年男になります。小児科医として46年、前半は小児がんの治療を専門にしていました。その後開業して25年経ちました。乳児の鼻づまりに対する麻黄湯の効果に驚き、以後漢方薬を中心とした医療を行っています。

幼児は白衣が嫌いなので、私服で診察する開業小児科医師が増えてきています。私も開業して10年程は白衣を着ていたのですが、少しでも子供たちがリラックスできるようにリラックマのTシャツを着てみました。意外と好評でしたが、やはりいい歳をして恥ずかしい、あるいはみっともないという気がしてやめようかと思いましたが、内科医ならばおかしいけれど、小児科医だからいいかと、自分に言いきかせてなんとか続けていました。そんなある日2歳の子供が来院。泣かないで診察終了。母親が「この子はどこの病院に行っても泣き叫んでいるのに今日は泣かなかった」とびっくりしたように話してくれました。それ以来、自信をもってリラックマのTシャツを着て診察できるようになりました（余談ですが、この子は現在中学1年生になりましたが、バレンタインデーには毎年手作りのチョコレートをもってきてくれます）。

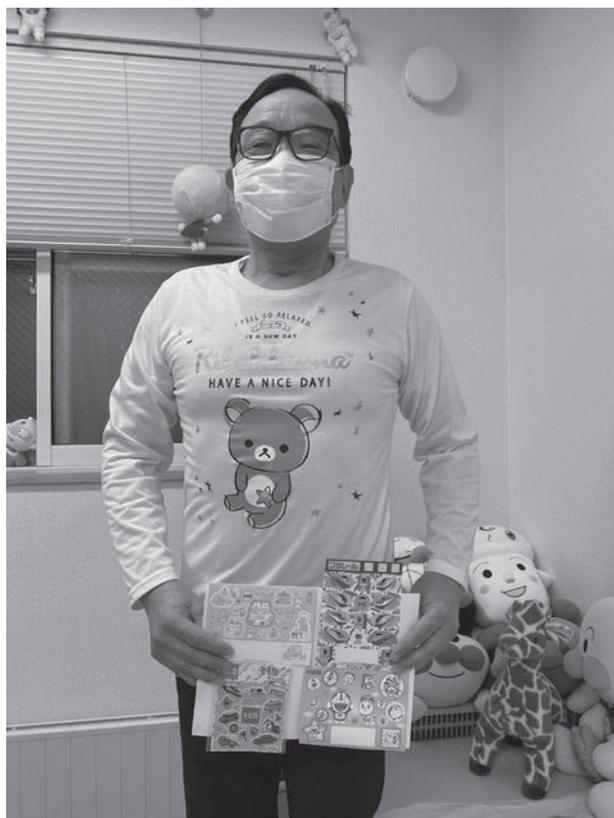
子供たちに喜んでもらうためにTシャツ以外に初めて当院を受診したとき、痛い検査をしたとき、苦い漢方薬を飲むと約束したときなどにシールをあげることにしました。最初はMRさんが持ってきてくれるものをあげていましたが、今は自分で種々のシールを購入し、頑張ったシール、薬を飲めたらシール、バースデイシールなどと名付けてあげています。男児にはウルトラマン、トミカ、新幹線、トーマス。女児にはキティ、マイメロディ、ミッフィー、すみっこぐらし。男女共通でドラえもん、ポケモンを用意して選んでもらっています。男児は乗り物が好きですが、女児はその時々で流行のもの（今はすみっこぐらし）を選ぶようです。毎回シールを要求する子にはアンパンマンシールの台紙をあげて20のキャラクターのうち来院するたび1枚ずつあげて貼ってもらっています。20枚揃えて喜んでいる子も数人います。

小児（特に幼児）の診察に際しては嫌がる部位、今痛い部位は最後に診るのが鉄則です。以前は咽喉でしたが、インフルエンザ診断キットが診療に導入されて以来、鼻腔もその仲間入りしました。最近ではアデノウイルス、RSウイルス、ヒトメタニューモ

ウイルスの診断キットがでてきて子供たちは大変です。診察室に入ってきた瞬間、鼻と口を手で隠す子がいます。私は溶連菌、インフルエンザ以外は初診から積極的に検査しないほうですが、検査をして泣いている子、今にも泣きそうになっている子に頑張ったシールをあげると言うと、泣きやんだり、目が輝いてきます。それを見るのが楽しみの一つです。

ここ2年間インフルエンザが全く流行せず、シールをあげる機会が減ってしまいました。ある時看護師に「先生シールあげなくて寂しそうですね」と言われ、子供たちに喜んでもらうつもりで始めたシールでしたが、実は私が子供たちの笑顔から元気をもたらしていたのだと気づきました。

あと何年開業医を続けていけるかわかりませんが、これからもシールで子供たちと一緒に楽しみたいと思っています。



還暦サイバー



帯広市医師会
十勝いたみのクリニック・びかた・こし・びぞ診療所

野坂拓寿

ペインクリニックを開業して、早いもので23年目になる。

なんと、今年還暦も迎える。

痛みの感じ方は人それぞれ、数値で表すのは難しいので当院ではなるべく問診に時間をとっている。人によって、なかなか肝心のことを聞けなかったり、治療に関係ないことや、逆にこちらが質問を受けたりすることもある。

「先生はどこの大学出たの？」

「旭川医大です」

「あっ、先生も～。あたしも朝から痛いです！」

とりあえず様子を聞いたので、カルテにはちゃんと「朝から痛い」と書いておいた。

因みに当院ではまだ電子カルテを投入していない。環境保護で紙削減だ、デジタル化だと近々どうにかしなくては、と思っているがこのままで済むなら、なんとかのらくらとやっていきたい。

面倒臭いのである。コロナ以降、今までできたことができなくなったり、やらなくてよかったものをしなくちゃいけなくなったり、はっきり言って右往左往の毎日だ。それでも、ちょっと前まではすぐ新しいことにも対応できたのになぁ～とってしまった。

患者さんと話していてもよく、この「ちょっと前」が出てくる。

実際聞いてみると「まだ子供が小さかった時は、疲れていてもとりあえず寝れば痛いのも治ったのにねえ」ってお子さんさっき一緒にいた人だよ、60代だよ、それって半世紀前じゃない、と脳内ツッコミしてしまった。でも、自分も前はもっとできたけどなあ、と思う時はやっぱり20～30代前半あたりを基準にしていることに気づいた。今年還暦だから4半世紀以上前。人のことは全然言えない。そもそも若い頃の余裕スカスカの頭に手当たり次第何を詰め込んだって、なんとかなのである。歳をとると、確かにメモリの容量は落ちたが、結構ちゃんとインデックスができていたので意外とやっていける。

これを経験値というのであろうか？ 年齢は逆行できないのだから、やれなくなったことを嘆くより、昔できなかったことを見つける方が楽しい。還暦を迎えたからといって、「よくぞここまで生きのびた！ じいちゃん偉いよ、後はのんびり余生を楽しんでね」などと今の時代誰も言ってはくれないし、そもそも自分自身現役を疑っていないしね。強かなサイバーになって、そのうちどの患者さんより院長が一番高齢のクリニックになってみたいものだ。

12年前の自分



札幌医科大学医師会
札幌医科大学附属病院

藤野景子

年女ということで新春随想のご依頼があり、はて前回の卯年には何をしていたかしらと数えてみたところ、東日本大震災の年だったと気がついた。私は宮城県の出身で、大学入学前までを仙台で過ごした。あれから12年経ったかと故郷に思いを馳せた。

震災当時、私は札幌医大の4年生だった。両親は無事だったが、東松島市に住んでいた祖父母は車ごと津波に吞まれて亡くなった。訃報を聞いた時、傍目に私がどんな状態だったのかわからないが、友人たちが急遽、私の自宅に集まって食事の世話をしてくれた。「両親は生きています大丈夫」という私に、皆「大丈夫じゃない、平気じゃない」と言ってくれたのを今でも覚えている。

4月からは5年生に進級して臨床実習が始まった。1～2週ごとにさまざまな診療科をローテートするわけだが、必ず先生たちから挨拶がわりに部活と出身校を聞かれる。宮城出身とわかると毎回セットのように「地震（津波）、大丈夫だった？」と聞かれる。ほぼ初対面の先生に「祖父母が津波で亡くなって…」と話すのはその都度空気を重くしそうで、またこの質問が来た、と思いつつ「津波は来たけど両親は無事だったので大丈夫です」と答えていた。

救急科を周っている時、飲み会の場だったと思うのだが、隣に座った指導医からやはり部活と出身校を聞かれた。いつも通り仙台出身と答えた私に、その先生は「大丈夫だった？」とは聞かず、ただ一言「大変だったね」と言った。震災直後、DMATとして岩手県へ行った先生だった。私は予想外の返答に驚いて、いや両親は無事だったし父の職場も再開したし大丈夫、と返したのだが、先生は重ねて「それでも大変だったね」と言った。私はこの時初めて、祖父母が亡くなったことを大学の先生に打ち明けることができた。「大丈夫じゃないじゃん！」と言われて、ああ私ちょっと大丈夫じゃなかったんだ、この先生は大きく損なわれた東北を見たのだ、と思った。

その後、その先生を追って救急医療の道へ…となれば話としては美しいのだが、そうはならず母校の泌尿器科に入局し、医師10年目を数えた。忙しい診療の中、安定している患者さんたちはさっと診てしまいがちだが、「本当に大丈夫？ 実は困ってない？」と聞き返す、癌治療中のさまざまな副作用が出た患者さんを診るとき「大変だったね」と声をかける。その心がけを思い出す度、本当は大丈夫じゃなかった12年前の自分が、過去から今の私を見ているような気がする。

まだまだ 元気です！！



函館市医師会
藤岡眼科

ふじ おか せい 子
藤 岡 聖 子

私は、昭和38年1月生まれで、還暦を迎えます。12年後の72歳には、この仕事をしていないでしょうから、最後の記念として自由気ままに記述させていただきますことをお許しください。

私は、札幌市で歯科医院を開業していた父と、HBCの料理番組にも出演していた料理上手な母のもとに、2人姉妹の長女として生まれました。家業の忙しさのせいで、当時は珍しい3年保育・バス送迎ありの私立幼稚園に入園させられました。3年保育は（同じ東区の西原内科のお嬢さんの嵩子ちゃん）たった2人でしたので、のちに同い年の2年保育児が、多数入園した頃には、私は、先輩風を吹かせボスとして君臨していたようです。早生まれで背も小さいのに、いじめっ子の男の子に叩かれ鼻血が出た時には、泣くどころか追っかけてぶっ飛ばしたそうです。それは、忘れもしない父の取引先の歯科技工所の息子さんでした。幼少時は、そんな武勇伝がたくさんあり、聖子という名づけをしてくれた亡き父は、私の事を「ギャング」と呼んでいました。

時は、高度成長期。まだ歯科医院の数が少なかったため、父は5名の歯科医師を雇い、ユニット10台で毎日朝から夜の9時まで300名以上の患者さんを診療していました。母も受付の手伝いをしていたので、子供の教育など考える時間も無かったのでしょうか。私は、自分の名前も書けないことを臆することなく札幌市立北園小学校に明るく元気に入りました。

ところが入学後、授業中も私は、勝手に水を飲み廊下に出て行くし、鼻をかんだ紙を教室の後ろのゴミ箱に捨てに行くので、「ここは幼稚園ではないので、家庭でしっかり教えてください」と、母は注意されたそうです。3歳からピアノを習っていたおかげと、3年間も幼稚園に通ったせいで、音楽や絵を描くこと、お遊戯は大得意でしたが、小学校1年生の成績は、学業は2か3でした。ところが、小学校2年生になる時に、実家の向かいに産婦人科・皮膚科の医師ご夫婦が開業し、そこの子供たちが、同じ小学校に転入してきました。お医者さんの長男の岩田憲明ちゃんは、とても賢そうに見えました。その頃から、私も読み書きが得意になり、読書量が増え、学業も一気にオール5に飛躍しました。そして、45人6クラスの中から、憲明ちゃんと私の2人だけが、北園小から初の合格で「ふぞく」と呼ばれる中学校に進学しました。

何の附属なのかよくわからないまま、学区の公立

中が喫煙などで荒れていたのが受験することになりました。東区から当時南区の藻岩山の麓の教育大学まで通うのは、毎日が旅行のようで楽しかったです。小学校時代は、ハイハイ！！と手を挙げて出しゃばるような子では全くありませんでしたが、毎回学級代表に推薦される、卒業の総代挨拶、卒業式の歌の指揮者など目立つことばかりでしたので、中学に入ってから、ひっそり目立たずに生きていこう！と、子供なりに決めていました。2クラス分の附属小出身の面々は多才な人が多く、会話も大人びていて「凄いな！」と、カルチャーショックを受けました。自分としては静かにしているのに結局、附属中でも学級代表に推薦されました。相棒の学級代表男子（現在医師）がいじめられっ子の男子生徒に対して、かばうどころか、更にいじめていたので、掃除用具部屋に呼び出し、征伐して泣かせました。静観していた担任には、「平川聖子！よくやった！」と、たいそう褒められました。

私の長所は、間違っただけを絶対に許すことができないという正義感であり、それは潔癖すぎるという欠点でもあります。しかし、東京の医学部に入り、九州から東北・北海道まで違う価値観で人格形成された友人との触れ合いを経て、人は時には間違いを犯すということを知り、その人を仕留めることをやめるようになりました。

思い返せば、何処に行っても良い友達に恵まれ、色々な役職に担ぎ出されたおかげで、卒後会わなくても忘れずにいてくれる同窓生も多く、今となってはこの人生は、本当にありがたいことだと思います。

私は医師になってすぐに結婚したので、今まで家庭と仕事の両立だけに日々邁進する36年間でした。現在2人の子供は、大学病院で研鑽中ですが、家族4人が揃って眼科医家族となりました。これからは、子供にも少しずつ仕事を手伝ってもらいながら、もう少し自分の自由時間を持てるようになりたいと思っています。できることならば、健康なうちに47都道府県を一週間以上は暮らすように滞在をして各地を巡り、歴史や風習、特に食文化の違いを楽しむ旅をしたいと思っています。

現在私は、函館で、至極真面目に眼科医をやっております。幼稚園・小・中・高の友人には、（西原嵩子ちゃん・岩田憲明ちゃんはじめ）医師になられている方がたくさんいます。元気なうちに再会したいので、是非とも、気軽にご連絡をくださいね！

我が趣味の遍歴



苦小牧市医師会

山本耳鼻咽喉科みみ・はな・のどクリニック

やま

もと

かず

お
男

私は二十八才の時からいろいろな趣味に興味がかかれ、楽しい人生を送ってきた。今日はその思い出を述べてみたい。

①カメラ

昭和四十二年の秋、私は函館のT病院に勤務していた。翌年結婚を控えていたので、初給料で念願の「ニコマート」を手に入れた。「ニコマート」で病院の先生、職員、函館の風景などたくさん撮影した。

翌年は浦河のN病院に派遣されたが、休診日には病院の暗室を借り切って、朝から日が暮れる迄、新婚の妻と写真作りに夢中であった。

話は変わるが、苦小牧で開業後、しばらくして休診日に郊外の森田遊園を訪れた。そこに咲いていた野の花に魅せられて、私の野草撮影が始まった。約二十年間も続いた。まとめとして苦小牧市内で「野の花写真展」、次いで「野草写真集」も刊行した。

その後は私にとって野草以上に心ひかれる被写体が見つからず、愛用のカメラは棚に飾ったままである。

②ボウリング

市立札幌病院時代は昭和四十年四月から約二年であった。

この頃はボウリング・ブームで毎月のように他科の医局、詰所などと親睦の大会があり、楽しかった。

昭和四十七年に苦小牧市立病院に移った。その頃当地でもボウリングは盛んであったがブームは長くなかった。

③タイムス・マラソン

市立札幌病院時代に北海タイムス社が主催のマラソンがあった。この頃走るのが好きだったので、エントリーした。まず足ならしのため、自宅と病院の往復を走った。当時病院のアパートは円山にあり、病院までは四キロ近くあったように思う。また、アパート近くには北海道学芸大学の大きなグラウンドがあり、練習に随分使わせてもらった。

充分走りこんだつもりだったが、本番では折り返し地点の銭函あたりで、時間制限にひっかかり、大会のバスに収容された。翌年再トライしたが、今度は先輩の車が収容してくれた。以後、マラソン熱は冷めたままである。

④ゴルフ

苦小牧市立病院の勤務前にゴルフはするまいと決めていた。休日は家族同伴で過ごしたいと思っていたからである。しかし医師たちの話題はゴルフばかり。

一人蚊帳の外で淋しい思いをしていた私はとうとう誘惑に負けゴルフをすることに。それからというもの、肋骨にヒビが入るほど猛練習した。その甲斐あってコンペではほぼ毎回入賞して「賞品ドロボー」と呼ばれるようになった。二年足らずでハンディは三十六から二十二になった。

最近はゴルフの師匠M先生、家内、小生の三人で研修会と称してプレイすることが多い。M先生の健脚と研究熱心にはいつも感心している。

たまに、息子、娘、孫たちとラウンドすることがある。とても嬉しく幸せなひとときである。

⑤スキー

三～四年前まで、私は冬になるとモーラップ、ニセコ、ルスツなどでスキーを楽しんでいた。バッジテストは二級。一級は四回トライするも不合格。また、困ったことにゲレンデが高所になると指先が冷たくなり、さらに痛くなることである。電熱線付きの手袋でも十分な効果は得られなかった。

自己診断では、高齢→動脈硬化→循環障害だと思っている。

⑥ワイン

三十年ほど前、苦小牧のホテルでソムリエのTさんのワイン会に出席してからは、ワインに対する認識が変わった。ワインは勉強に値する飲み物なのである。ワインアドバイザーを目指して勉強開始した。三回受験して全回不合格であった。ペーパーテストは良かったが、テイスティングが悪かったのだ。

ありがたいことに馴染みのレストランで、数日利き酒訓練をしていただいた。そのお蔭で四回目の試験は無事合格。大感激であった。

後日ワインを飲む機会はかなり増えたが、約二年前突然「一過性脳虚血発作」となり、一週間ほど脳外科に入院する羽目になってしまった。飲み過ぎによる脳動脈硬化が主原因と考えられる。皆さんもお気をつけください。

⑦手品（3Sマジック）

私は三年前より自宅近くにある介護施設に週三回ほど勤務している。

通所者や入所者は手が不自由であったり、認知症の方も多くいらっしゃる。二十年ほど前から手品を続けてきた私は、このような方々にも喜んでいただけるようなネタを考えてきた。

その結果、私が3Sマジックと名付けた手品を披露している。つまりネタが小さくて「Small」、簡単で「Simple」、すばやい「Speedy」を目標とした。

練習して家族に披露する通所者もいて仕掛け人の私としては、自分の趣味が役立って嬉しい限りである。

84歳を生きる



室蘭市医師会
三愛病院

やま もと てつ ぞう
山 本 哲 三

卯年生まれの会員へ「新春随想」の原稿執筆の依頼書が届いた。確かに昭和14年卯年生まれであるから令和5年の誕生日に8回目の干支を迎える。84歳になるのである。良くも悪くも感慨は一入である。

還暦を迎えるまでは残された人生のことなど考えもしなかったが、70歳を過ぎた頃から折に触れ、これから如何に生きるか考えるようになった。

時折おとずれる書店で、“老後の生き方”と題する本をパラパラ捲ってみたりした。どれも納得のできる説明はされているのだが、実行するととなると難しい。共通しているのは身辺整理（断捨離）して身軽になりなさいということである。身近なところから整理を始めてみた。まずは一番大切にしている物から実行した。50年程前に迷いに迷って購入したヤマハの音響装置である。月給が25万円の時に50万円の買い物である。それを整理するのである。

人生の岐路に立った時、仕事上や人間関係などで悩んだ時に音楽を通じて随分と力づけてもらった愛機である。それを破棄するのである。大きすぎて重すぎると家内は捨てることに大賛成である。確かに簡便軽量化がもてはやされる令和には相応しくない。75歳を過ぎた頃から難聴と耳鳴りに悩ませられ、5年以上も使っていない。

しかし、捨てるとなると“愛別離苦”である。

断捨離の原則は、3年不使用はすべて整理することらしい。

使っていないくても愛着は別である。思いが先走って整理はなかなか進まない。生存中に断捨離が完遂できるか見通しもたたない。

話は変わるが、“人は夢見て生きるという”。夢を欲と言い換えると理解が早い。仏界では五欲と呼ぶ。財・色・飲食・名・睡眠である。

私には睡眠の意味がわからない。最近不眠で悩んでいるから眠れることの有難さはある。年を重ねるごとに1つずつ欲は棄てられていく。

84歳の自分に残る夢は何だろうか。嘗て、地位・名誉・金銭的豊かさなどに固執したこともあるが、その為に判断を誤り挫折したことも一度ならずある。今は“気心腹人己（気は長く心は丸く腹立てず己は小さく他人は大きく）”を自銘としている。万事に円満を旨としている。

幸にも好意に恵まれ、令和5年も札幌⇄登別間をJRの車窓から四季の自然の移りに心癒されながら通勤することができる。感謝である。

皆様には退屈でつまらない文章になりました。ご寛容いただければ幸いです（合掌）。

いつの間にか



小樽市医師会
北海道社会事業協会 小樽病院

たか ぎ ち か
高 木 千 佳

高校生の頃、学校の近くに、お婆さんが店番をしている小さな雑貨屋さんがありました。私たち学生は、部活帰りにそこに寄り、ジュースやら、アイスクリームやらを買って小腹を満たすのが日課でした。ちゃんとした店名があったでしょうに、誰も覚えておらず、勝手に「ばっちゃんショップ」と呼び、そのお店に行くことを「ばばる」と言っていました。「今日、帰りにばばって行くべー」と小樽弁丸出しの会話が飛び交っていたものです。

今回、卯年の年女ということで、この「新春随想」の執筆依頼をいただき、還暦を迎えるということに想いを抱き、先の「ばっちゃん」に近くなったことに気が付きました。小さい頃に思っていた還暦とは大分違ってきます。身体は着々と年を重ねていきますが、頭の中は高校生の頃とあまり変わってはいないのです。還暦って、もっと威厳があって、重々しいものだと思ってました。漫画のサザエさんでいうと、「波平さん」のイメージでしょうか。

でも、漫画の設定では波平さんは54歳なので、私は、もうとっくに彼を追い越していたのです。幼い頃、カツオくんは年上でした。それが、いつの間にか年下になり、サザエさんを追い抜き、マスオさんをも追い抜いていきました。

波平さんを越える日が来るなんて。

切手蒐集と うさぎの切手



旭川市医師会
整形外科進藤病院

かわむらたかし
川村孝志

私の趣味の一つに日本切手の蒐集があります。中学2年生のときに、友達に誘われて「切手趣味の会」に顔を出したのが始まりです。現在、私は満83歳、切手蒐集歴は約70年になりますので、その長さにも自分でも驚いています。

私は昭和14年生まれで、卯年つまり兎（うさぎ）年になります。うさぎは赤い目をして丸いシッポと大きな耳を持った白い毛の丸い小さな可愛い動物です。性格はもともと気弱で強い敵には用心深く、小さな遠くの物音にも素早く気付くようにと大きな耳を持っているのだそうです。のんびりとしたおおらかな面もあり、ウサギと亀のかけっこの昔話ではうっかり途中で昼寝をしてしまい、歩みの鈍い亀に負けてしまったとされています。また、十五夜の美しい満月の月を眺めているときに、母や祖母から「あのお月さんではうさぎさんが餅つきをしているそうだよ」と教えられて、子供心にも「そうなんだあ」

と感心して聞いてました。しかし、1969年米国のアポロ11号の宇宙飛行士アームストロング船長が、人類初の月面着陸に成功して、そのおとぎ話は見事に崩されました。月にはうさぎは住んではいなく、クレーターと呼ばれる丸い穴だらけの地面があるだけでした。今、月夜にうさぎの餅つきの話でもしようものなら小さな孫に「おじいちゃん、おくれてるうー」と笑われてしまいそうです。時代の流れというもの恐ろしく、文明の発展と技術の開発進歩は私たちにとって良いことばかりではなく、時には私たちの夢やロマンをも壊してしまうことがあります。知りました。

今年には私にとって8回目の卯年という記念すべき年です。今までの日本切手蒐集の中で出会ったうさぎの切手をいくつか紹介します。最近の通常切手にも2円のうさぎ切手①が発行されました。また、年賀切手には干支としてのうさぎがしばしば現れます。1951年のお年玉小型シート②に初めてうさぎの絵が使われました。その後、1962年③、1986年④、1998年⑤、2010年⑥、2022年⑦とうさぎの切手が発行され、うさぎの餅つきの絵もいくつかあります。これらの切手を眺めていると、その愛らしいうさぎの姿に心が癒されます。9回目のうさぎ年の年賀切手は12年後発行ですので、それを私が見るのは無理かもしれないと、とても残念に感じている今日この頃です。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

新年の寿ぎ？



札幌市医師会
中村記念病院

鬼原 彰

○私は札幌医科大学医師会時代から半世紀にわたり医師会に加入している。医師は日本医師会に加入することが義務と考えていた一人である。停年(65歳)後の平成17年(2005)4月より当院に勤務して実にこの4月から18年目に突入しており、本人が一番驚いている。現在は日々「老々医療」に努力中である。○医師会に加入してはいるが、「北海道医報」や「札幌医通信」に投稿しようとの考えは全くなく、今日まで会員継続のみを続けていたところ、ある時「北海道医報」事務局より原稿依頼があり、よくよく考えた結果「最初で最後」とことわった上で投稿させていただいた。(会員のひろば、令和2年4月1日、1219号、「専門医、総合医と地域医療」)

○今回は新年の年男、年女とのことで「新春随想」の依頼である。年男の定義もよく知らない私は、新春であるから新しい年への抱負などを書くのがよいのではと思った。しかし、なにせ満83歳の「高齢内科医」であり、終点が近いのに「新年に向かって」もないのではと考えた。ところが医報をよく拝見すると80歳代の会員はわずか50名ほどで、全会員の0.6%である。大学医学部は2つあり、毎年200近くの卒業生がいたと思われるが、医師会を離れたのか、あるいはすでに川を渡られたのかは存じ上げないが、先に「最初で最後の投稿」と申しげたことは撤回し、がんばって2回目の私見をのせていただくことにした。

○むかし患者さんを「患者様」と呼ぶようにと国の指示があった時に、札幌大在職中であった私はすぐに手をあげて、「患者さん」のどこに問題があるのか、ヤクザのごとき人たちにも「様」をつけるのかと質問をした記憶がある。

亡父が愛読していた週刊新潮を今も継続して25年ほどになるが、その中で「医の中の蛙」を連載されている里見清一先生(本名 國頭英夫61歳、東大医学部卒)も全く同じ意見をその著書で述べていたことを記憶している。

その里見先生が同誌に「臨床医の姿」として表にあるように「常在戦場の人々」としてまとめているが、これまで50年をこえる内科臨床医の経験でもいづれも真実である。

また最近の高齢者の増加を反映し、私の外来もまさしく「老々医療」そのものとなっている。その方々を拝見して感ずることは、それぞれに多数の服薬があり、私の仕事の一つとして、いかにして少しでも

これを減らすか大変苦勞している。この現象は一般にはポリファーマシーと言われ、その改善が叫ばれている。ある時、高齢者施設に勤務されている女性が外来で、「入居者は多くの専門病院のはしごをしており、あつという間に薬が増えたので、試しにその薬をやめたら元気になりました」と私に職場の現状を伝えたことがある。

これも専門化、専門医の負の場面と考えられる。このような医療事情の中で、「国民の信頼に応えるかかりつけ医」の姿を前日本医師会長の中川俊男先生が述べているが、まさしくその通りであり、患者さんが「専門医」を果して自分の「かかりつけ医」と考えるか、また国が「かかりつけ医」を患者さんに指定することも実際には不可能ではと考えている。

2022年(令和4年)10月で満83歳となった老年内科医は、中村博彦当院理事長・院長の御高配で今しばらく「老々医療」を続けられそうである。私も有名な後藤新平の人生訓をめざして生きており、よく考えてみると「新年の寿ぎ」かも知れない。

表 常在戦場の人々

(医の中の蛙 257、里見清一、週刊新潮 22.10.6)

- 「休む」と言う発想がない
- 粉骨砕身しても感謝されないことがある
- 「人間」は自分のことしか考えない

後藤 新平

(安政4年(1857)~昭和4年(1929))

- 台湾総督府民政長官
- 南満州鉄道初代総裁
- 逓信大臣
- 内務大臣
- 外務大臣
- 拓殖大学第3代学長

※ 仙台藩出身

※ 愛知県医学校(現名古屋大学医学部卒)

- 金を残すは下
- 仕事を残すは中
- 人を残すは上

お知らせ

新型コロナウイルス感染症等感染防止対策実施 医療機関「みんなで安心マーク」の発行について

◇情報広報部◇

日本医師会では、患者さんが安心して医療機関に来院できるよう、感染防止対策を徹底している医療機関に対して、『新型コロナウイルス感染症等感染防止対策実施医療機関 みんなで安心マーク』を発行しております。

本マークは

◇患者さんに対して医療機関が感染防止対策に取り組んでいることを示すための掲示用としてご活用いただけます。

◇日本医師会ホームページから、医療機関が感染防止対策セルフチェックリストの全ての項目を実践していることを回答した場合に発行されます。

つきましては、多くの医療機関においてご活用いただきたくご案内申し上げます。

*詳細は、日本医師会ホームページ「みんなで安心マーク」はじめました”
をご参照ください。

URL：https://www.med.or.jp/doctor/kansen/novel_corona/009500.html



**感染症対策実施
医療機関**

みんなで
安心

日本医師会
公式キャラクター
「にちい」

当院は新型コロナウイルス感染症対策
チェックリスト※に沿った
対策を実施しております。

詳しくはコチラ

日本医師会
Japan Medical Association ※協力：厚生労働省

にちい医院