

## 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

さ とう  
佐 藤

りゅう  
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、端の駐車場に車をとめ、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・・・。

