

# 緑陰随想



- マンモグラフィ読影試験  
渡島医師会 田中 慈雄
- 遂に閉院その後  
空知医師会 小林 公民
- 新型コロナウイルス感染症と多職種連携  
空知南部医師会 久野 和成
- 夜空に平和を願う  
上川北部医師会 井上 玲
- あまのじゃく  
石狩医師会 間口 四郎
- 奄美大島・鹿児島旅行  
札幌市医師会 百石 雅哉
- 継続は力なり  
帯広市医師会 石川 忠孝
- 補聴器を買った  
芦別市医師会 伊藤 義雄
- 開業にあたって思うこと  
江別医師会 近藤 太郎
- 車歴と愛車の話  
旭川市医師会 貴田岡 享
- 「かにずし？」大作家・宮脇俊三の勇み足  
函館市医師会 水関 清
- 外国人人材に頼らなければいけない現状について  
室蘭市医師会 千葉 泰二
- 朝散歩のすゝめ  
寿都医師会 黒須 拓郎
- AIとAI  
小樽市医師会 有村 佳昭
- 白鳥の北帰行  
美幌医師会 松井 寛輔
- ホッカイダーへ贈ろう！道産子の美学  
宗谷医師会 西岡 健吾
- 水害に学ぶ～備えあれば憂いなしとは言うけれど～  
函館市医師会 多田 智洋
- 鉄道オタク？  
遠軽医師会 柳川 伸幸
- 災害時のリハビリテーション医療  
旭川医科大学医師会 大田 哲生
- 道東カヌー紀行(長節湖、ヤウシュベツ湿原、屈斜路湖)  
根室市外三郡医師会 伊東 則彦
- 初めての弓道との出会い  
北海道大学医師会 山田 崇弘
- 免許は・ない  
紋別医師会 秀毛 寛己
- (順不同・敬称略)

## マンモグラフィ 読影試験



渡島医師会  
望ヶ丘医院

た なか やす お  
田 中 慈 雄

2023年3月、北海道で3年ぶりに検診マンモグラフィ読影認定医師の更新のための読影試験が実施され受験してきた。5年に1度更新試験を受けなければ認定資格を失うのであるが、もう何回目になるだろうか。

平成5年（1993年）に出身大学の放射線医学教室に入局してから今年で30年になる。思い起こせば、平成一桁のころに行っていた検査で、今でもやっているのだろうか、と考えるものがいくつかある。リンパ管造影、唾液腺造影、乳管造影なんてどうなったのだろうか。「リンパ管造影が有効だった〇〇の症例」なんていうような演題も見なくなったので、きつともうやってないのではないかと思う。その当時から、この検査は無くなるだろうな、と思っていたものにマンモグラフィがあった。あれから20年以上経つが、まさかその読影認定試験を受ける、などということは当時は思いもよらなかった。

マンモグラフィとは乳房のレントゲン検査の際に行われる技法で、軟線撮影の一種である。軟線撮影は字数の関係上、詳しい説明は割愛するが、乳房の他、甲状腺、軟部組織、皮膚など主に体表面に近い部分の観察に用いられる技法である。高圧撮影の代表である胸部単純撮影では正常では皮膚はほとんど映らず、軟部組織もボヤっとした感じで認められている。当然乳房もボヤっとした感じになるので、これでは診断では役に立たず、低圧撮影（軟線撮影）によって、乳房の皮膚や軟部組織を可視化して異常を診断するのである。皮膚の異常も含めてわりと細かいものまで描出する。乳癌の診断では微小石灰化が問題になるくらいなのだから。なので、フィルムのゴミも映る。皮膚のしわだって線状影として描出される。乳房写真も数を見ていくとゴミやしわなのか、あるいは病変なのかわかってくるのだが、見苦しいことこの上ない。私の上司は、ゴミが写っている写真を世に出すことは放射線科医の恥と知れ、と常々教育しており、もちろん自分が常勤している病院であれば、ゴミだらけの写真などを世に出すことはない。しかし、アルバイト先で読影のみしている施設などでは、正しいこととはいえ、うるさいこと言うとクビになっちゃうかもしれないので、あまりうるさいことは言えず、ゴミの写っているマンモグラフィを読影することはあった。わりと被曝線量も多めである。また、日本人の乳房は総じて乳腺残存が多く、マンモグラフィでは診断しづらいことが

多い。傾向として、欧米人の乳房は大きくて中身が脂肪性なので、癌があってもマンモグラフィでわかりやすいが、日本人の乳房は小さくて乳腺組織がギュッとつまっているの、乳癌があってもわかりにくい。マンモグラフィは乳房を挟んで撮影するが、挟む乳房もちょびつと、ということもある。ゴミだらけのフィルムに乳腺がちょこつと映っている写真を見ながら、この検査はいずれ無くなるだろうなあ、と思っていたものである。

あれは西暦2000年頃であっただろうか。私の上司が、マンモグラフィの読影認定試験がある、との情報を得て、私に受けてくるよう御下命があった。何せ、無くなると思っていた検査である。今更試験受けて認定受けなくても仕事は減らないと思っていたが、御下命とあれば致し方なし、いざ試験に向かわんと意気込んでいたが、第一回の読影認定は指導医クラスの先生に受けてほしい、とのお達しだったので上司が受けることになりB-1で合格してきた（当時はA、B（B-1、B-2）、C、Dの評価でB以上が合格）。なんでも講習のあと、会場にシャウカステンがずらっと100症例並んでいて100分で読影する。机の上に置かれたシャウカステンにかけられた写真と目線の高さを同じにするために椅子に座って読影する。移動時間も含めて100分。隣の先生がゆっくり読影してたりすると、そこは飛ばして空いている症例を見なければならぬ。何とか大学の何とか教授とか、私でも名前を知っている何とか名誉教授とかも受けに来ていた、とか。100回立ったり座ったりを繰り返すものなので、スタミナ切れで足元がふらついてた何とか教授もおられて、修了式ではその先生に温かい拍手が沸き起こった、とのこと。私はその後試験を受けて、師匠を超えるのを弟子としてはばかった、わけではないが、私もB-1だった。ま、こんなもんか、マンモグラフィの認定受けてもねえ、なんて思っていたが、その後のマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の頑張りのためか、世の中のマンモグラフィの写真からゴミはほとんど無くなった。読影認定試験も、こんなもんか、と思っていたが、私にマンモグラフィ読影の手ほどきしてくれた先輩が落ちた。私がマンモグラフィ読影の手ほどきをした後輩も落ちた、私も今まで4回か5回更新試験を受けたが、1度落ちたことがある。

さて、今回また、認定更新の年が来た。コロナウイルス蔓延で認定が1年延びたが、その1年もあつという間にすぎ、北海道で3年ぶりの更新試験が行われる。今まではフィルムを100症例見ていたが、今回からなんとモニター読影での試験になった。CTやMRIはモニターで読影しているが、マンモグラフィはモニター読影の経験はない。さて、どうなることやら、というところで字数制限がきました。モニターによるマンモグラフィ読影試験の様態については忘れていなければ次回語りしたいと思います。

## 遂に閉院その後



空知医師会  
特別養護老人ホーム福寿園

こ ばやし こう みる  
小 林 公 民

私の場合の閉院はコロナとは全く関係なく、準備を進めていたのですが、消毒用アルコールが不足している、と聞いて、少し買いためでも思ったのですが、万が一の火事の心配で止めてしまって残念でした。しかし中国発といわれるこのウイルスはあっという間に全世界を席卷する。次々変異し、爆発的な感染力のため、政府は史上初の「緊急事態宣言」を発令。我々に不要不必要な外出自粛、密閉・密集・密接を避ける、人間との距離は2m以上といった新しい生活様式の徹底を求めた。

さらに「今回の新型コロナウイルスの感染力は、今まで普通に見られた季節性インフルエンザ[5類]でなく、感染症法上の分類の(2類)に相当するもの」として認知され、治療されていた(申し訳ありませんが、私もよく分からない)。

それから3年4か月、名実ともに「5類」と命名されたみたいだが、ウイルスの毒力が急に弱くなった訳ではないと思うので、今までに近い対応治療が望ましいか。

私の場合は閉院して3年経ち、コロナ禍の中、医院と跡地の方は、綺麗さっぱり、駐車場に変身させました。さらに個人的にいうと、我が家の1階は老夫婦、2階は娘夫婦と小3の孫がやや不定期に住んでいるのですが、ワクチンはきちんと接種しているとしても、お蔭で目下コロナとは健康上無縁です。

しかし生活上無縁だったかと聞かれると、話は別で、大変でした。

私は昔、高校生に講演依頼された時、「金は貸す身にも、借りる身にもなるな、友を失う(シェークスピア)」、「貸すときは遣ったものと思え」、「保証の印鑑は絶対押さない」等話したのですが、私自身その線は守ってきたつもりでしたが、世話になってきた先輩の頼みだったこと、コロナ前のまだ景気良く、倒産の危機など考えもしなかった。やはり甘かった、もっと冷静に見わたせる眼力が必要だった。

一重に砂川市の発展のため、市民有志の出費による砂川初の本格ホテルが、昭和61年(37年前)誕生しました。砂川駅より歩いて30秒(あまり当てにならない3分でない)。駐車場もそれなりに広く、さらにパークホテルの名前の縁から本店の札幌パークホテルから、大変優秀な洋食と中華のチーフ2名派遣してくれました。二人がいたときの砂川パークホテルは、大評判だったのですが、優秀な人は自立したくなるのが人情で、二人がいる間に、次の世代を育てるのが、役員を務めだったのに、ただぼんやりと、一人に任せきりだった、怠慢と愚かさをかみしめています。

なお、二人のチーフは道内の都市で大成功をおさ

めています。

コロナ禍のど真ん中、斜陽が進む当ホテルにあって、従業員一同の頑張りは目を見張るものがありました。経費軽減のため、時間外労働を無料でしたり、「明らかに違法で後で修正したとしても」無能な役員の一員として反省するのみです。

砂川として何としてでも残したい交渉にホテルの社長と砂川商工会議所の会頭を砂川の代表として長い交渉の末、砂川として最良の条件で身売り(いささか情けない響きですが)できました。

とはいえ、3年超えたコロナ禍の中、みんなアップ・アップで、倒産寸前の会社が多い中、あっさり救助の手を差し伸ばしていただいた方の人物像は、砂川生まれで、美貌の優しい女傑で砂川に広い農園持ち評判の製品も全部自家製品、評判呼んで、米国にも支店持ちコロナ禍の中確実に売り上げを伸ばしているとのこと。驚くほかない。現在東京に本店を持ち、一層の飛躍を目指していると思われる。優しい女傑のさらによい所は、故郷砂川を第一に考えている。久しぶりの花火大会では一社で大花火を。青少年たちには、スポーツジム作り、野球のチーム結成など、砂川パークホテルを倒産より救ってくれたのも、37年前砂川のため、砂川を愛した有志一同と同じ心だったと信じます。まあ実質倒産ですから、株主全く無害というわけではありません。それでも役員一同力を合わせての株券放棄を説いて回り大部分の株主は承諾していただきました。大感謝でした。

私の場合は本来の株券と、途中で辞めた人の株券多少やすく、閉院記念の寄附金と合わせて、ちょっと深いかすり傷位ですが、これが本当の倒産なら、規則上銀行の借金は社長と会長で折半となるらしいので、それを免れただけでも、とても恩人には足を向けて寝られない心境です。今はお蔭さまで、ホテルとはすっかり縁がきれて、お客様として、今までより頻回に家族とレストランに通っています。

私は、昭和39年11月30日「29歳11か月」砂川市立病院に一人医長「産婦人科」として赴任、勤務6年7か月間、昭和46年8月1日「36歳7か月」小林産婦人科医院開業。開業期間48年、「令和元年12月31日」丁度85歳で閉院。運良く第二次ベビーブームだったので忙しく、途中で入院止め。外来診療のみに、30年間の分娩数10,322名、手術数1,191名でした。

分娩数が多くなりますとほんの一部とはいえ心が痛む障害の残る新生児もおりまして、閉院後は少しでもこの子たちの役に立つ仕事に関わりたと思っていたのですが、方向が少し変わって、社会福祉法人(くるみ会){精神障害者支援}の、理事長として平成16年よりかれこれ20年に、組織のハード面は念願の新施設の完成で一応の完成を見ましたが、これより組織の中身、ソフト面の充実が問われます。今後、新しい理事長のもと、みんなと力を合わせ、仲よく、明るく、楽しく、元気に知恵をだしあって、乗り越えていってください。見守っていますよ。



## 新型コロナウイルス感染症と 多職種連携



空知南部医師会  
国民健康保険由仁町立診療所

ひさの かずなり  
久野和成

私が由仁町立診療所に赴任したのは元号が変わってすぐの令和元年五月初めのことであった。由仁町は以前より地域包括ケアの充実に向け地域包括支援センターを中心に様々な活動を行っていた。私が赴任する前年より総合診療医の島田啓志医師の着任を機に由仁町立診療所は在宅診療の普及により地域医療に寄与するという方向性の大きな変化が起こっている中での着任であった。

月に一度診療所会議室で診療所スタッフ、消防、ケアマネージャー、訪問介護、訪問看護事業所、介護施設の代表などが集まり情報交換をする場（一息カフェと名付けられていた）が非常に新鮮であった記憶がある。

また地域包括支援センターの保健師の脚本による人生会議をテーマとした一時間程度の劇に、地域に関わる様々な職種の人たちが自分の職業に扮したり、患者、家族、町の人を演じたり、練習を通じて多職種がより身近な関係性を構築できるように感じられる貴重な体験があった。その他「由仁エリア看取り塾」と銘打った援助的コミュニケーションの学習会にも地域で働く様々な職種の方々への参加があり、この地域の多職種連携はより身近な関係性を構築し、このエリアにおける地域包括ケアシステムは大きく前進するはずであった。

しかしながらの新型コロナウイルス感染症の流行である。

令和二年に入って本格化した新型コロナウイルス感染症に対して社会的距離を取ろうとする動きは様々な職種が関わる地域医療に大きな影を落とした。その中で令和三年より在宅療養に関わる多職種との情報共有をより円滑に図るため、空知南部医師会を窓口にして事務局を当診療所に置く形でバイタルリンクを導入し南空知バイタルリンク事業を開始した。

さらに新型コロナウイルス感染症により社会的距離を取らざるを得なくなった多職種間の関係性を深めるためにオンライン形式の勉強会を同年秋より施行している。

空知南部在宅ケア連絡会（通称：けあれん）と名付けられたこの活動は現在空知南部四町の地域包括支援センターとの事業協力もあり、およそ月一回開催されている。Zoomを用い、講師役はその地域で働いている様々な職種の人たちが持ち回りで担っている。一回の参加者はおよそ四十人前後、現在まで十五回の開催、のべ六八三人が参加している。けあれんの詳細は先日の北海道国保地域医療学会で当院医療福祉相談センターがポスター発表をしている。コロナ感染症という逆境の中で生み出された新たな多職種連携の形が今後の地域包括ケアシステムの充実に寄与することを願ってやまない。

## 夜空に平和を願う



上川北部医師会  
なよろ眼科

いの うえ りょう  
井上玲

ここ名寄も今年は雪解けも早く次第に木々の緑が生い茂る季節になりつつあります。

「緑陰随想」ということで、「緑陰」を調べると、「青葉の茂った木立のかげ」と記載されています。樹木や森林がある場所で、木々の葉が日光を遮り、涼しい場所をつくり出します。特に暑い季節や日差しが強い場所では緑陰を求めて休憩したり、涼をとったりすることがあり、緑陰は、自然の中での快適さや癒しを提供してくれるものです。

そこで、久々に「なよろ健康の森」を散策してみました。ここにはサッカーコートやパークゴルフ場、キャンプ場などがあり、隣の「道立サンピラーパーク」内には、名寄市「森の休暇村」オートキャンプ場もあり、なよろ市立天文台「きたすばる」が隣接する「星の見えるキャンプ場」として人気があります。

今日はあいにくの曇り空で星は見えずともなくプラネタリウムを観ることにしました。

演題は「月をめざして」ーロケットを作った研究者たちーというものでした。

過去に人類はアメリカのアポロ計画で月面着陸を果たしたわけですが、その歴史的なお話でした。現在は「アルテミス計画」として、再び人類を月に送り、長期滞在と持続可能な探査活動を実現することを目標としているそうです。

今回のプラネタリウムでは詳しく語られていませんでしたが、「アルテミス計画」では、月面上での基地の建設や資源探査、月軌道上での宇宙ステーションの構築など、多様なミッションを含んでおり、最終的には有人火星探査まで視野に入れている壮大な計画のようです。

計画自体はアメリカのNASAが主導しているものの、アポロ計画とは違い民間企業の協力や日本や欧州などの国際協力が重視され、日本人宇宙飛行士も月面着陸に参加させるという大変夢のある話です。

しかし、そもそも宇宙ロケット開発は戦争と軍備競争とは切り離せません。度々近隣の国で人工衛星打ち上げと称したミサイル発射実験が盛んにされて問題となっておりますが、人類が初めて宇宙に到達したのは第二次世界大戦中にナチス・ドイツによって開発されたV2ロケットというミサイルであることも有名な話です。

原子力にしても電気を生み出し我々の生活を豊かにする一方、戦争のための核兵器にも利用されます。

世界では現在も戦争や紛争があり、近隣でも様々な脅威がありますが、「アルテミス計画」のように科学の進歩が平和利用と国際協力に向けられることを願っております。

## あまのじゃく



石狩医師会  
石狩湾耳鼻科

ま ぐ ち し ろ う  
間 口 四 郎

「思い通りには動かない世の中なんて何もかも、ただどあたしだって世の中の思い通りなんか動かない。」中島みゆきの唄を口ずさみながら、日頃の思いを「あまのじゃく」よろしく斜に眺めて独りごちてみました。

### ○新型コロナ感染症とアビガン

5月8日に5類移行になり、世の中が元の世界に戻つつありほっとしています。最初はハンマー・アンド・ダンスでいくかと思っていたのに、ワクチン接種の予定が入り出してから、中国ほどではないにせよゼロコロナに近いものになっていったように思います。あの初期の頃に、どうして一旦は認可に傾いたアビガンを急遽取りやめにしたのかがいまだに不可解です。ワクチン接種が目前に迫っていたせいなのでしょう。効果が薄かったにしても早い時期で認可していれば、世の中の不安感を落ち着ける意味は十分あっただろうし、効果の検証も迅速にできただろうと思ひ残念です。私自身も昨年感染して、いまだ経験のなかった強い咽頭痛に見舞われましたが、その時、よだれをたらしながら、「ああ、(国産の)アビガンがのみたい」と思っていました。

### ○地球温暖化

どうして地球温暖化を否定的にばかり捉えるのでしょうか。北海道のような寒い土地に住んでいれば、あるいはシベリアならば、暖かくなることはいいことじゃないかと思うのです。過去の歴史を見ても寒冷化で冷害、飢饉、疫病などはたくさん事例があるものの、温暖化で悪くなった例はあまり知りません。日本の歴史を見ても縄文時代、平安時代、奥州藤原氏の頃の東北など、温暖化だった時代は概して生活が安定し平和な世の中だったように思うのです。ちなみに最近の北海道でワイン用ブドウの栽培が容易になってきている要因の一つは温暖化によるものです。それゆえ一方的な温暖化防止運動には距離を置きたくなるのです。

### ○少子高齢化

昔はマルサスの人口論が取り上げられ、世界人口の急激な増加による将来的な食糧危機を防ぐために人口抑制が当然必要とされていました。日本の人口は現在約1億2千万人ですが、平安時代は600万人、江戸時代で約2千万人から3千万人でした。国内だけで食糧を間に合わせるためには日本の人口は3千万人くらいが適当ではないかという話があります。徐々に減って行く趨勢は決して悪いことじゃな

いことに思えるのです。少子化を防ぐよりも、少子化になっても困らない仕組みを作る方に重点を移した方がいいのではないかと考えています。

### ○原子力発電

原発に賛成です。若い頃から大雑把に、食べ物とエネルギーがあればとりあえず安定して暮らしていけると考えていました。食糧が十分な北海道なら、あとは原子力のエネルギーがあれば安心と思っていました。2018年の胆振東部地震の時の停電では不便な生活を強いられました。「泊が動いていればこんなことにはならないのに」と小さな声で呟いていました。事故も起こしていない全国の多くの原発の運転を中止してエネルギー確保に足かせをはめている現状を憂えています。100%の安全を求めれば少しも動けなくなります。理想論よりも現実的対処が必要と思っています。よく分からない活断層、歴史上記録のない津波に対する過剰な主張に私は賛成できません。高々100年も生きられないのに千年、万年単位の事象を杞憂する様を理解できないのです。千年、万年という単位になれば人知の及ばぬ、想像もできない別の災厄に見舞われるのではないかと考えています。手塚治虫も火の鳥の中で人類の終わりは西暦3400年くらいに設定していましたし、ホーキングも高度に発達した文明の寿命は百年から千年くらいと見通していました。過去50年ほどのコンピュータの進歩とそれによる社会の変化のスピードの速さを考えると西暦3400年も迎えることが難しいのではないかと考えています。

### ○厚労省の医療政策、デジタル化と医師会

この半世紀ほどの間に、医者の数は倍くらいになり、薬剤師の数は3倍以上に増えています。鳴り物入りで始まった医業分業ですが、デメリットの方が大きかったと思います。また薬価の引き下げとともに厚労省が熱心に進めたジェネリック医薬品の普及ですが、最近は薬の欠品が相次ぐ事態を招いています。こういう現状の中でさらにマイナンバーカードの保険証化やデジタル処方箋が推進されています。私の周りの医師の多くがこの急速なデジタル化に不安を感じています。もしかしたら年老いた私のような開業の爺医を廃業に追い込もうとする悪巧みではないかと邪推さえしています。でも医師会の上層部は同じ思いを共有していないようです。一般会員との間に考えの乖離が広がっているのではないかと危惧します。提案ですが、次回の医師会長の選出は間接選挙ではなく医師会員全員による直接選挙でやってほしいのですがどうでしょうか。

以上、あまのじゃくの独り言でした。



## 奄美大島・ 鹿児島旅行



札幌市医師会  
百石内科循環器クリニック

ひゃく いく まさ や  
百 石 雅 哉

毎年、夏休みと正月休みに家族で楽しみにしていた旅行は、新型コロナウイルス流行により3年間行くことができませんでした。2020年3月には、以前、妻と2人で行ったパラオの海の美しさが忘れられず、3人の子供たちと共にもう一度パラオを訪れたくなり飛行機とホテルを予約していました。しかし、2020年1月に北海道で新型コロナウイルス感染者が確認され、パラオでも感染者が確認されたことから、直前で旅行はキャンセルせざるを得ませんでした。

それから3年が過ぎ、2022年12月29日について念願の正月旅行を再開することにしました。まずは国内旅行からと思い、北海道の寒さから逃れるため南の島へ行くことにしました。沖縄には家族と何度か行っていたため、初めて奄美大島と鹿児島へ行くことに決めました。

12月29日、早朝便のJALで千歳から羽田を経由して午後奄美空港に到着しました。空港でレンタカーを借り、島の最南端にあるホテルTHE SCENEに向かいました。空港とホテルは島の対側に位置し、約2時間の長距離ドライブでしたが、亜熱帯照葉樹林やマングローブの林、南の島の見慣れない家屋や商店、美しい海などを眺めながらのドライブであったため、飽きることなく楽しむことができました。ホテルに到着した頃には周囲はすっかり暗くなっており、ホテル周囲の景色は翌朝のお楽しみになりました。夕食は、ホテル内のレストランで地元の食材を使った絶品のイタリアンのフルコースでした。

翌朝、部屋の大きな窓から見える景色は、白い砂浜とエメラルドブルーの海でした。朝食を済ませた後、車で古仁屋港にある「せとうち海の駅」に向かい、水中観光船に乗りました。半潜水船からは、サンゴ礁とサンゴ礁に集まる色とりどりの熱帯魚を観ることができました。ホテルTHE SCENEの2日目の夕食は、気さくなホテルマンのお兄さんとの会話を楽しみながら、奄美大島の焼酎がすすむ地元食材を使った和食のコース料理でした。

3日目の12月31日は、奄美リゾートばしゃ山村というホテルに移動しました。大晦日と元日であったため、地元の正月料理を堪能することができました。12月31日の夕方と1月1日の早朝には、令和4年の竿納め、令和5年の竿始めとして中学生の息子と2人で宇宿漁港に釣りに行きました。私は、一匹も釣ることができずでしたが、息子は1m超えの青やガラを見事に釣り上げ2人とも大興奮でした。また、1月1日の朝には、宇宿漁港の防波堤で初日の出を拝むことができました。

4日目の1月1日は、奄美の自然・歴史・文化を紹介する奄美パーク、島の景勝地であるあやまる岬を観光した後、奄美空港から鹿児島島に移動しました。鹿児島島でもレンタカーを借り、霧島温泉の霧島国際ホテルに宿泊しました。温泉は、にごり湯や露天風呂などさまざまな湯を楽しむことができ、美白美肌効果があるといわれる、女子にうれしい泥パックもありました。

5日目の1月2日は霧島温泉から指宿温泉に向かいました。途中、桜島を望むいおワールドかごしま水族館に立ち寄ってイルカショーを楽しみ、その後、昭和53年に謎の巨大生物であるイッシーで有名になった九州最大の湖である池田湖に偶然立ち寄ることができました。子供の頃、テレビで何度も見たイッシーの映像を思い浮かべながら、イッシーがいるかもしれない神秘の湖を目の当たりにして興奮しました。夕方、指宿温泉のホテル吟松に到着後、歩いて数分の場所にある砂風呂に向かいました。家族全員が、砂風呂初体験でした。砂の重さによるマッサージ効果と適度な砂の温かさで旅の疲れから解放された気分でした。

最終日の1月3日、指宿から鹿児島空港に向かう途中、知覧特攻平和会館に立ち寄りました。知覧は太平洋戦争末期に特攻基地が置かれた町です。最南端の特攻基地として最も多くの特攻が出撃して439名もの若者が特攻隊員として命を落としました。若き特攻隊員が出撃前に書き残した遺書や遺影、遺品などが展示されており、涙なしでは見られませんでした。

新型コロナ流行後、約3年ぶりの家族旅行でした。世界自然遺産の美しい奄美大島の海と自然、雄大な桜島、神秘の湖池田湖、地元の食材を使った美味しい食事、癒される霧島の温泉と指宿の砂風呂、戦争の悲惨さと平和の大切さを考えさせられる特攻基地知覧など、5泊6日の充実した時間を過ごすことができ、旅の良さを改めて実感することができました。



## 継続は力なり



帯広市医師会 いしかわ耳鼻咽喉科クリニック 石川 忠孝

診療中カルテに所見を書いているとき、どうもベルトに腹が乗かっているような気がしていた。そういえば風呂で体を洗う時やトイレで座しているときなど、なんか気になるなとは思っていた。腹をつまんでみると、かなりの脂肪がついていることがわかる、これがいわゆる中年太りというやつだ。仕方ない、ほぼ毎日酒は飲んでいるし、特に食事を減らしてダイエットしようだなんて考えたことはない。

新型コロナウイルス感染症が登場してからというもの、割と暇な毎日を送っていたため、どうも体重が増えていたようだ。昨年1月には人生最大の体重となったため、これは何とかしなければいけないと思い始めていた。朝散歩をするか、あるいは走るかなど考えたが、一人で朝の小一時間もそんなことは面倒くさいし、知り合いにでも会ったなら恥ずかしい。かといってジムに通うことにしても、診療終わりに行ったとしたら夜遅くなるし、最近は夜9時から9時半には寝てしまう身としては、ジム後の食事や風呂の時間を考えると、とてもではないが無理だと考えた。あまり練習などは好きでないといった方がいい。ゴルフも打ちっぱなしなどの練習もしないし、ゴルフ場に行ってもラウンド前のパター練習さえしないのだから、上手くなるはずもない。

考えあぐねた結果、家で朝少しづつやってみようという結論に達し、YouTubeを漁ることとした。「体をやわらくする」「腹脂肪を減らす」「体感トレーニング」「内臓脂肪減らす」「体脂肪減らす」などの検索をすると、すごい数の動画が出てくるのでいろいろと吟味しながら、最初は2、3個のトレーニングをしていき、慣れてくると少し強度のあるものにマイナーチェンジし、種類を増やしていきながら、今に至っている。ただすべて初級者並みのトレーニングで上級者向きのもはやっていません。

この3か月くらいは、以下のトレーニングをほぼ毎日行っている次第です。

- ① 【起きた直後の朝トレ】 1日中脂肪燃焼する体を作れるかは朝のこの6分間で決まる！  
byまめたまの筋トレ日記 (49万回再生)
- ② 【5分】 お腹・腹周りの浮き輪肉を落とす鬼の筋トレ【腹筋】  
byまめたまの筋トレ日記 (471万回再生)
- ③ 【3分】 背筋トレーニング7種！短時間で腹筋を割る為の最強自重背筋【器具なし】

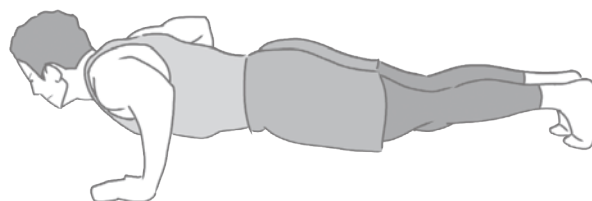
- byまめたまの筋トレ日記 (14万回再生)
- ④ 【痩せすぎ注意】 14日間でお腹・腹周りの浮き輪肉を落とす筋トレ  
byまめたまの筋トレ日記 (4.8万回再生)
- ⑤ 【お家で有酸素】 60分のウォーキングより痩せる！股関節を使った有酸素運動！  
by美容整体アピアランスTV (38万回再生)
- ⑥ 本気で腹周りの脂肪を落とす脂肪燃焼ワークアウト！【1日3分】  
by Keisuke Hayashi (uFit) (151万回再生)
- ⑦ 【5分間】 プランクチャレンジ！インナーマッスル(体幹)を鍛える耐久戦！  
by CALISLIFE自重トレ (76万回再生)
- ⑧ 腹筋ローラーによる膝コロ30から50回

すべて3から5分のエクササイズです。YouTubeを流しながら、やっていきますが、次に何の種目をやるかわかってくるので、スマホの画面は見ずに耳で聞きながらタイマー的な役割をしているだけです。1種目を20秒から50秒、計5から10種目で行います。どうも同じ種目を延々と続けるのは性に合わないようで飽きてしまうため、違う種目を30秒くらいで変えて行うのが飽きずに続けられる要因のようです。

決して腹筋をシックスパックにしようとか、マッチョに変化しようだなんてことは考えてはいません。あくまでも腹脂肪を減らすという目的のためにやっているだけです。気長に続けていこうと思っています。

この約1年間で、体重は10kg程度減っており、肝機能、総コレステロール値、LDL、HDL、中性脂肪、尿酸値は、すべて正常範囲内です。

今日も酒はうまいし、また明日から少しだけ頑張ろう。



## 補聴器を買った



芦別市医師会  
勤医協芦別平和診療所

いとうよしお  
伊藤義雄

私は生まれつき右耳が全く聞こえない。でも可能ならいつも人々の右端に立ってそれでたいてい不自由なくなんとなってきた。左耳を枕につけると少しぐらいうるさい環境でも自分の世界に没入でき眠ることもできる。狭い炭鉱長屋、9人家族で育った私は片耳しか聞こえないのも悪くはないとしばしば思った。だがレコードを聞くようになってこの世界にモノラルとステレオがあって自分にはその違いがわからない。わからない世界にあこがれた。このように少しのハンデがあったため昔から聴力に関心があった。70歳を過ぎた頃から聴力の衰えを自覚するようになった。診察室では困らないが会議等で若い職員の発言が聞き取れないことがある。TVドラマでは字幕のないものは敬遠しがちである。耳鼻科では周波数の高いエリアで少し聴力が落ちてきていますがまだ補聴器はつけなくてもよいでしょうとのこと。しかし聞き取れない場面が増えていること、若いとき感激したクラシックの曲を聞いても最近はそのほど感激しない、慣れのせいなのかもしれないがもしかしたら高音を聞けていないためではないか、補聴器で補正したら若いとき聞いた音をまた味わえるのではないか、などなど考えて補聴器を購入した。初めて装着した日、どこかで紙をくしゃくしゃたむ音、車のロードノイズ、鳥の鳴き声、ああこの世はたくさんの音で満ちていたのだなと思った。久しぶりに音の世界に感激した。

それから2か月、朝のミーティングには必ず装着している。発言をほとんど聞き取れている。これだけでも買って良かったと思う。鳥や車の音は初めてつけた日ほどではない、聞こうと注意しなければ音はそんなには聞こえるものではないと改めて思った。クラシックはバイオリンの弓が弦にタッチするときの音など生々しく感じる、外して聞くと柔らかな落ち着いた音に変わる。一長一短だ。両方味わえて興味深い。

年をとると耳の遠い人が多い。難聴の大部分は老化でないかと考えられる。でも個人差が大きい。その個人差はどうして起こるのであろうか。生活習慣病の一種でないかと思いついた。難聴は社会との交流を阻害し認知症の一因ともなるだろう。食事、運動など今まで以上に気をつけ聴力を大事にしよう。それに一日のうち何分かは聞くことだけに注意を払う時間を作ろうと決意した。

## 開業にあたって 思うこと



江別医師会  
江別市立病院

こんどうたろう  
近藤太郎

42歳の今秋、江別市は野幌にて親のクリニックを継承することになった。この業界ではよくある話だ。一方で継承者不在によるクリニックの閉鎖、譲渡。これもよく聞く話だ。

当院は日本国内初の酪農専門大学となる酪農学園大学が開学した1960年、同じ江別市に祖母である近藤文子により開設された。祖父淳一は眼科に併設した産婦人科クリニックを営んでいたらしい。高度経済成長期のだ真ん中、どのように診療していたのだろう。そして、働きながら父をどのように育てていたのだろう。苦勞が絶えなかったに違いない。私は日本全土がバブル景気に沸いた1980年代末に小学生だった。両親は仕事で忙しい中、夏休みと冬休みは必ず海外旅行に連れて行ってくれた。L. A. のディズニースペースシャトルを見にフロリダのケネディ宇宙センターに行ったことが懐かしい。現在の自分にはそこまでの余裕がなく、家族サービスは疎かになっている。私はまだ開業前だが、数十年後のことを考えないこともない。うまくローンの返済が終わって髪の毛がすっかり白くなった頃、ウチはどうなっているんだろう。現在8歳の息子はどんな道に進んでいるのだろう。

医師の両親、祖父母がいる環境で育った私は自然に医師の道を目指すようになった。おそらく母が上手く導いてくれたのだろう。最近、息子の成長とともに、その難しさが改めて分かった。もちろん時代が違えば環境も変化するので、自分のときと息子のときは違う。自分ができたから子供もできるとは限らない。が、少なからず期待してしまうのが親心だ。

これから第二の人生が幕を開ける。厳しく育ててくれた母、温かく見守ってくれた父、底なしに甘やかせてくれた祖父母に感謝して船出としよう。



## 車歴と愛車の話



旭川市医師会  
JA北海道厚生連旭川厚生病院

きたおか  
貴田岡

とおる  
享

若者の自動車離れといった話題も耳にしますが、1969年生まれの私にとって自動車は依然として最も興味のある対象の一つです。20年来、片道約1.7kmの徒歩通勤を続けていますが、駐車中であつたり、車道を走ったりしている多種多様の自動車を観察するのはとても楽しく、珍しい車や好きな車・凄い車に出会うと本当に嬉しくなります。

私の車歴はAE92スプリンタートレノ (FF) から始まり、AE101カローラレビン (FF)、SW20 MR2 (MR)、2代目アウディA4セダン (4WD)、ランドローバーフリーランダー2 (4WD) と乗り換えて、十数年前にはかねてからの憧れであったメルセデスベンツGクラス (4WD) を購入。それは10年以上前に登録された中古車だったのですが、右ハンドルの5,000ccV8ガソリンというちょっと珍しいモデルでした (尚、ショートならもっと珍しかったと思いますがロングでした)。まるで金庫に入って運転しているような重厚な車であり、その操作感・安心感も含めとても気に入っていたのですが、なかなかの低燃費 (冬季間の街乗りで3~4km・無論ハイオク) と故障した場合の修理費に対する過大なプレッシャーがあり、2年程度で手放してしまいました (結局全くのノートラブルでしたが)。このGクラスから乗り換えたのが現在の愛車であるJB23で、エンジン排気量は前車の5,000ccから660ccと約1/8になりました。もともとジムニーにはあまり興味がなかったのですが、APIOという老舗メーカーのコンプリートカーのルックス (オリジナルのグリル・フロントガーニッシュ&バンパー) をたまたま雑誌で見て気になるようになりました。当時から多くのショップがJB23用のオリジナル外装パーツを販売していたのですが、このAPIOジムニーには正に一目惚れといった感じです。旭川から行くのは結構面倒でしたが、神奈川県綾瀬市にあるショップを訪問し試乗させていただいた結果、購入することを決意。大体、このパターンは訪問すると決めた段階で既に購入を決めていることが多いと思います。多種多様なパーツを収載したカタログを眺めながらあれをつけようか、これをつけようかと悩む期間は毎度のことながらとても幸せな時間でした。数か月後に無事旭川へ納車され、初めての軽自動車生活がスタートした次第です。JB23に搭載されているのはK6A型という低速トルク重視の660ccターボエンジンですが、もとより高速道路を走る機会も少ないため街乗

りではあまりストレスは感じません。設計年次の古いエンジンなので街乗りの燃費が10kmに満たないのはご愛嬌ですが、コンディションは絶好調。ターボ車なのであまり走行距離が伸びていなくても半年毎にしっかりオイル交換をしています。燃費以外の維持費の安さは想像以上で、多少値上がりした現在でも自動車税は普通乗用車の1/3程度。何より大雪の際は軽量な車体に大径タイヤとリフトアップしたサスペンションの恩恵による安心感が絶大です。トラクションコントロール等の電子制御デバイスが付いていないのがちょっとした不安点ではありますが、その分冬季のアイスバーンを走行する場合は確実な減速・ブレーキ操作など慎重に運転することを心がけています。

ジムニーは現行モデルのJB64が大人気で、今でも納車までかなりの期間がかかると聞いています。現行のJB64を街中で見かける機会も本当に増えてきましたが、JB23もまだまだ多く走っています。JB23ジムニーは1型~10型まで変更・改良を重ね20年の長期間に渡って販売された車であり、グリルやボンネット・ボディカラーなどからある程度分類することが可能です。私は街中でJB23を見かけると「お、あのグリルとカラーは1型ではないか？これは4型かな」などと一人で楽しんでいます。先先代のJA12/22や更にその前のJA11なども時折元気に走っている姿を見かけますが、経年変化でやれていても、逆に非常に綺麗な状態であっても、それぞれに格好良さがあるものです。自分のJB23もこんな風に車齢を重ね、多少珍しく思っただけで買える位まで大切に乘っていただければと思いますが、そのために大事になるのが前述のエンジン管理に加え、錆対策でしょう。大量の融雪剤が散布される北海道の冬道は設計年次の古いラダーフレームのJB23にとって非常に過酷な環境です。そこで私は納車時に下回りはもちろんライトバフやフェンダーの内側など弱点と言われる部分も含め徹底的な防錆塗装を施行してもらいました。まああのコストがかかりましたが、長く乗り続けることでこのコストを回収できればと考えています。この度無事7年目の車検を通過しましたので、次は2年後9年目の車検に向けてこの車と過ごしてまいります。

以上、ここまで愛車JB23について延々と書かせていただいたのですが、実は我が家には数年前からもう1台の愛車があるのでした。惜しまれつつも2022年3月で生産終了となったホンダS660については、もしまた機会があればお話しさせていただきたいと思います。

# 「かにずし？」 大作家・宮脇俊三の 勇み足



函館市医師会

みず せき きよし  
水 関 清

陸軍大佐で、後に香川県選出の衆議院議員となった宮脇長吉を父にもち、当時は珍しかった時刻表が身近にある環境で育ち、東大卒業後に就職した中央公論社では、歴史シリーズの刊行など、日本出版史に残る企画に携わったのち、退職。直後から、趣味としていた「鉄道に乗る」ことを、軽妙な文章でつづった、『時刻表2万キロ』や『最長片道切符の旅』などの著作を次々に発表して、「鉄道紀行」を文学のジャンルのひとつにまで高めた、と評されたのが、宮脇俊三（1926～2003）である。

出世作となった『時刻表2万キロ』執筆の主眼は、当時の国鉄の旅客営業路線（20,992.9km）の全線を乗り尽くした、という点にはなく、週末などの自由時間を活用した未乗鉄道線区の乗りつぶしという「趣味」と、会社員としての「仕事」とを、どのようにして両立させたのか、という点に置いたところに特徴がある。これら二つの課題を両立させるうえでカギとなったのが、幼少時から慣れ親しんだ「時刻表」だったのである。

宮脇が国鉄全線完乗を思い立った1975年当時の既乗線区の合計は18,767.6kmで、全線区の90%ほどを乗っていたことになる。完乗へのハードルとなっていた、残る約2,000km・約100線区は全国に分散し、その多くは線区の末端が行き止まりの盲腸線。それらを、1977年までの3年間をかけて乗りつぶした紀行文が『時刻表2万キロ』なのである。

宮脇はこの著作の中で、残存線区をどのように組合せれば仕事と両立でき、旅行費用の面からも合理的なのかという問題を、時刻表を駆使することでどのように解き明かしたのか、という視点から捉え直したうえで、その謎解きのさまを、知的ゲームのような香りを含ませて、持ち前の絶妙な文章力を駆使して表現したことで、鉄道愛好家以外の読者にも広く支持されたのである。

一方で、そのように精緻な計画を立てて旅に出かけても、好きな酒がもとでとんだ失敗をしでかしてしまい、その都度、時刻表を駆使することで乗り切る体験談が織り交ぜられていることも、好感をもって迎えられた。そのような失敗談の舞台となったのが、国鉄瀬棚線の列車が発着する長万部駅である。

瀬棚線は、長万部から二つ目の国縫から分岐して、北海道南部の渡島半島の頸部を横断して西海岸の瀬棚に至る48.8<sup>キロ</sup>の路線であるが、宮脇はここを1977年5月22日に訪れ、瀬棚駅に19時38分に到着して北海道

の全線完乗を成し遂げている。この時点で未乗線区は、青森県の黒石（くろいし）線・6.2<sup>キロ</sup>、岩手県の盛（さかり）線・21.5<sup>キロ</sup>、そして、栃木県の足尾線の末端区間である、足尾～間藤間の1.3<sup>キロ</sup>にまで減少し、合計で29<sup>キロ</sup>を残すのみとなった。本来なら祝杯をあげてもよいはずであったが、湧き上がってくるのは寂寥感だったことにとまどった宮脇は、長万部駅で買った日本酒2合を帰りの急行列車の車内で飲んでしまった。これを皮切りに、青函連絡船の待合室で、さらには船内でも飲み重ねて、青森着。黒石線だけはどうか乗車したが、その後の車内で眠り込んでしまい、肝腎の盛線に乗り損ねかねない事態を招いたのである。宮脇一流の機転で、この危機をなんとか脱するまでの一連の行動は、『時刻表2万キロ』の終章近くでの最大の見せ場となっている。

そんな瀬棚線に二度目の乗車をするべく、宮脇が長万部駅に降り立ったのは、1983年2月9日のこと。月刊誌『旅』に連載された「終着駅へ」シリーズ取材のためであった。3番線で待機する11時17分発の瀬棚線列車に乗る前に、駅弁を求めて、11時12分に札幌行の特急が発車する2番線に向かった。その情景は以下のように描かれている。

「横なぐりに吹きつける粉雪のホームに、駅弁屋さんが一人立っていた。品物の上には黒いシートがかぶせられ、それが見る見る白くなっていく。どんな駅弁があるのか、わからないので、シートを開けて見せてもらおうと、「鮭めし」と「かにずし」が三折りずつ重なっていた。」

一読して「鮭めし」は判るが、「かにずし」とは。駅前の「かにめし本舗・かなや」の駅弁なら、「かにめし」のはず。小樽方面への函館線と、苫小牧方面への室蘭線が分岐する長万部駅は、SLが活躍した時代には機関区や車掌区が置かれた鉄道の要衝であり、水や石炭補給のために長時間停車する列車の乗客向けに考案されたのが駅弁であった。なかでも1950年販売開始の「かにめし」は、鍋で煎って風味を高めたカニの身を塩・コショウ・酒で味付け、保存のきく経木の折りに詰めたご飯の上に敷き詰めたもので、今なお存続する人気駅弁である。

長万部駅に降り立つ前後の旅程で食べた駅弁に幻惑されたのかと考えたが、瀬棚線の前の旅は、道東の根室標津と根室。新千歳着の飛行機で道内に入り、札幌から道内夜行に乗り継いで取材後、そのまま札幌経由で長万部着10時7分という旅程で、長万部で駅弁を求めるのが自然である。瀬棚線の後の旅は福島県の日中線。東北新幹線で郡山12時10分着、ここでぬかりなく愛酒家むきの「小原庄助弁当」を買って磐越西線に入り、喜多方発16時10分の熱塩行の列車に乗っている。

鉄道紀行の名手である宮脇俊三が、この駅弁の存在を知らないはずがないのである。



## 外国人人材に 頼らなければいけない 現状について

室蘭市医師会  
三愛病院

ちばやすじ  
千葉泰二



私の住む登別市は、全国的にも有名な温泉地であり、行動制限が緩和後、徐々に外国人観光客が訪れるようになった。その一方でホテルや旅館では、コロナ禍で離職した職員の補充が追いつかず、サービスの質の低下を招かないよう、収容人員を減らして運営している。医療・介護施設での人材不足も運営上の大きな課題であり、入院者や入居者を制限することもある。また最近の若い新入職員は、コロナ禍による対人交流の制限も影響してか、早々に職場不応となり退職したり、代行業者経由で退職するというケースも認められる。

室蘭・登別管内のハローワークによると、2023年5月現在の求人倍率は1.20であるが、人口減少は顕著で、働き先が観光業や製造業と多種にわたる地域でもあり、より一層医療・介護現場で働く職員の確保を困難にしている。国策として、1993年から外国人労働者の受け入れが始まり、2022年10月現在、技能実習約34.3万人、特定技能15.4万人、EPA約7.3万人、在留資格(介護)約6,900人などが働いており、登別市内には223人が生活している。

将来推計によると、2040年に約69万人の介護人材が不足すると予測されていて、当法人も2021年度から介護現場で外国人留学生の受け入れを始めた。現在15名のベトナム人(男性4人、女性11人)が働いており、経歴は高校卒が大半で、平均年齢25.8歳、介護の技術を取得したいとモチベーションが高い人材が多い。なかには契約期間満了後も在籍し、いずれ介護支援専門員や社会福祉士になりたいと考えている向上心のある留学生もいる。全国の外国人の受け入れ状況を国別にみると、2022年12月現在、ベトナム人約48.9万人、ネパール人約13.9万人、インドネシア人約9.8万人、ミャンマー人約4.7万人等の順である。ベトナムは親日派で、高齢者を敬う文化があり、介護分野で働く人材として適当と考えられた。受け入れにあたり、職員間のコミュニケーションを円滑に図るため、日本人職員が、ベトナムの文化・歴史・言語に触れるなどし、心理的な距離を近づけた。北ベトナムは中国やロシアが、南ベトナムはアメリカやフランスの支援を受け、南北が分断し、1955年～1975年までの約20年間ベトナム戦争が続いていた歴史がある。そのようなこともあり、純粋な共産主義とは違う、自由な感覚も持ち合わせている。

入職までの流れは、ベトナムの日本語学校で学び、

介護ビザを取得後入国し、更に国内の日本語学校で日本語能力N2～N3レベルとなり、介護専門学校(2年間)に入学する。卒業時は国家試験を受験し、合格に越したことはないが、不合格でも「みなし准介護福祉士」として勤務できる。現在までの合格者は11名(15名の内)で、敷地内にある女子寮や男子寮で集団生活を送っている。日本文化に慣れるとともに、個人の空間や時間を大切にし、個室がある住居への転居を希望することが多くなった。また適齢期でもあることから、結婚を希望することが多くなり、パートナーの動きによっては離職する可能性もあり、その対応に苦慮している。コロナ禍の約3年間、帰国の機会を与えることができなかったが、母国にいる親族との情報交換は、SNS(ビデオチャット)で埋め合わせできているようだ。現在日本語能力N1～N3レベルまで達している留学生がほとんどで、高齢者や職員との日常会話や、介護業務・介護記録で困ることは少なくなっているが、日本語特有の表現や言い回しに戸惑うことはある。

今後看護や介護の現場で人材不足が進み、管理運営が難しくなり、より一層外国人人材に頼らざるを得なくなるかと思われる。外国人人材の受け入れにあたり、日本の文化や慣習を一方向的に押し付けるのではなく、その国の文化や言語を理解することも、職員間の連携が円滑に進む手立てかと感じた。また高齢者に対する優しく献身的な姿勢は、日本人職員にとって見失いかけている一面でもあり、医療・介護施設の活性化につながっている。今後も様々な課題や問題に直面するかと思われるが、外国人人材と協働し、高齢者に安心・安全な環境を提供していきたい。





# 朝散歩のすゝめ



寿都医師会  
黒松内ブナの森診療所

くろ す たく ろう  
**黒 須 拓 郎**

黒松内に赴任してから早半年が過ぎました。道路や道端の雪もすっかり解けて心も弾む季節となりました。私がこの春から始めた日課があります。それは朝散歩です。この機会を利用して、会員の皆様に朝散歩の魅力をお伝えしようと思います。

魅力その1：とにかく気持ちがいい！朝の冷たい空気もおいしいですし、朝日を浴びてサーカディアンリズムがリセットされる感覚も心地よいです。脳内ではセロトニンが分泌されるようです。セロトニンには癒しと安らぎの作用があり、座禅や瞑想、腹式呼吸、笑顔を作ることで分泌されるようです。私のルーチンは決まったコースを散歩し、神社にお参りしてから宮の森でひと休みし、“緑陰で随想”します。

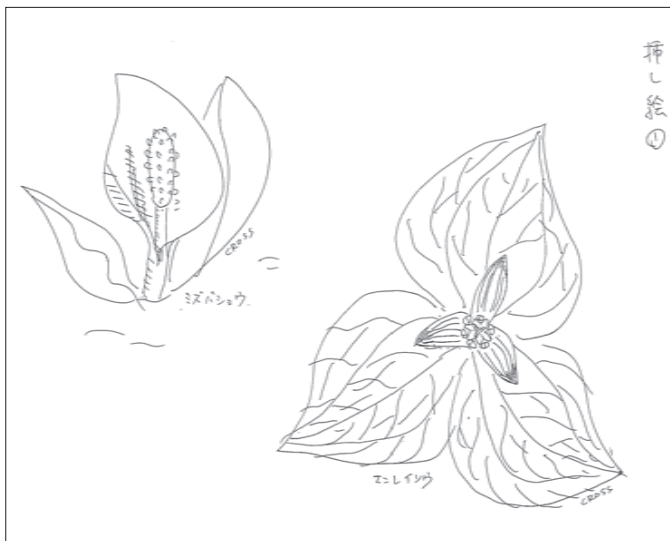
魅力その2：野生植物との出会い！黒松内は自然の多い町ですので、少し歩けばすぐに大自然に包ま

れます。春ですとエゾエンゴサクやフクジュソウ、カタクリやキクザキイチゲ、エンレイソウやエゾノリュウキンカなどたくさんの草花に巡り合えます。四季折々の表情をみせてくれるのも、自然の魅力のひとつです。

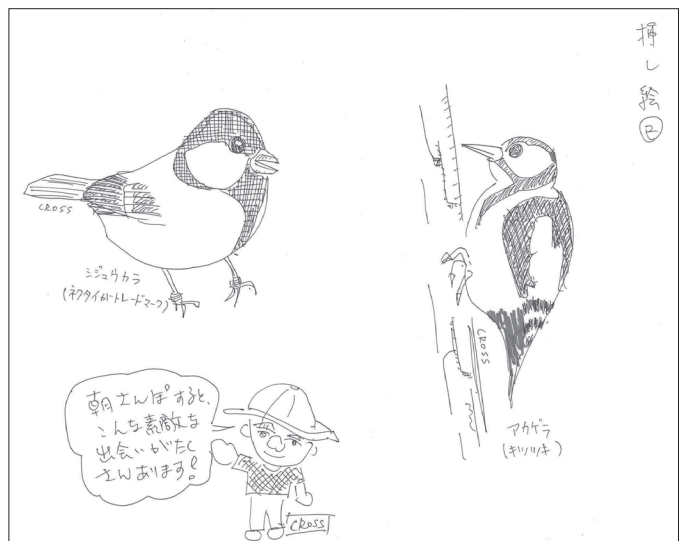
魅力その3：野鳥のさえずりシャワー！街でもカラ類やセキレイ、ウグイスなどの声が聞こえますが、山道にちょっと踏み込むともう天国です。人慣れしていないのかすぐく近くまで小鳥たちが寄ってきます。そして一斉にさえずりだします。運が良いとアカゲラやクマゲラの啄木も観る（聴く）ことができます。

魅力その4：良い運動になります。朝食前の散歩ですので脂肪燃焼に効率が良いと思います。個人的な結果ですが、朝散歩を続けて1か月で体重が-2kg、腹囲が-13cm、そして血圧が-10mmHgも下がりました。一切お金をかけていません。散歩しただけです。

いかがでしょう、朝散歩の魅力を感じていただけましたか？私の拙い文章を読むよりも一度朝散歩を試してみるのが一番良くわかんと思います。精神的にも身体的にも健康になること間違いなしです。ぜひお試しください。



挿し絵 ①



挿し絵 ②



AIと聞いて、何を連想しますか？

昨年12月初旬、第30回日本産業ストレス学会が成功裏に開催されました。私は、会場後方の席に、産業医更新のためにポーッと座っていましたが、実際には、うかうかしてられず、講演前に配布されるシール引換券をもらうために、一度外に出て長蛇の列に並んで、講演後すぐにそれを認定単位が記載されたシールに引き換えなければならないのでした。大の大人が嬉しそうにシールをもらい、それをいそいそと産業医研修手帳に貼るのです。シール一枚のためにいったい何をしているのでしょうか？とはいえ、子供がシール手帳にベタベタ楽しそうにシールを貼る気持ちもこの時ばかりは理解できるのでした。

今般のコロナ禍のため、お目当ての産業医大の講座に予約が殺到しました。当日私は診療のため、事務長にお願いして受付開始時間前から控えていただきWEB登録に万全の体制を期したにもかかわらず結局予約できませんでした。短期に更新可能な仕組みは、私にとっては頼みの綱であり、少々慌てました。日医主催講習会の東京会場、しまいには札幌会場の抽選に手当たり次第申し込んだものの、ことごとく外れ、途方に暮れていました。そこで、目を付けたのが本学会でした。2日間の会期で10単位分も稼ぐことができるため、わざわざ東京出張したのでした。

第一演者の甲南大学の北居 明教授を皮切りに、その後4人の経済学者や一流企業の労務管理者、ベンチャー企業の講演を聞いた後、以前にどこか似たような状況を経験した気がしました。考えてみると、そう、まさに我々が受けた当時の医学教育の状況と似ていたのです。well-being、inclusion、engagement、self-esteem、resilienceなどの英単語が次々に飛び交う講演は、馴染み深い医学会での切れ味の悪さ比べ、極めて明快でclear cutでした。そうか、命にかかわらなければ、これほど強く結論できるのかと感心する一方で、英語が飛び交う議論を聞いて、やや苦々しく思ったのです。当時の医学教育は、それまでの日本的な伝統的な医学教育のほとんどを放棄して、OSCE、PBLなどを輸入し、それに飽き足らずearly exposureと言いつつ、社会人として大切な大学の教養課程を切り崩してきた事実からです。ああ、ここでもきっと古き良き日本の

な手法に置き換わって欧米を真似ているのだろうなあと思わざるを得なかったのです。

講演の中で、私が着目したのが、北居教授のappreciative inquiryすなわちAIでした。日本語に訳すと『肯定的な質問』となり、妙に浅く響くので、そのままAIとして使われているようです。そのため、今、話題のChatGPTをはじめとする人工知能artificial intelligence (AI) と紛らわしいのです。事実、当院の事務部の課長も、AIのグループワークの準備の際に、AIの機械はどのように設置するのですか、と質問する始末でした。あちらのAIは当初、単なる統計学上の一手法でした。それも束の間、プロ棋士に勝利するほどみるみるうちに発展を遂げ、われわれ人類を驚かせたことも記憶に新しいと思います。それどころかChatGPTの出現に相まって連日マスコミを賑わせる勢いです。

さて、こちらのAIは、1980年代後半にCase Western Reserve UniversityのCooperrider博士らにより提唱されました。私の興味がそそられた理由は、実のところ、北居先生が話し上手なだけではなく、AIがCleveland Clinicにおいて実践され成功した事実と、私自身20数年前に同大のDepartment of Biomedical Engineeringに短期間在外研究の経験があり、親近感を覚えたからでした。

AIは、組織や集団・個人の核になる資源・強みに目をむけ (positive core)、その強みを最大限活用するpositive approachです。一方、従来、われわれは、組織を問題解決されるべき対象とみなし、問題を発見し、分析し、解決のための様々な処方箋を出す問題解決型アプローチに慣れ親しんできたのです。この手法では、組織の「何が問題なのか」という問いが、いつの間にか「誰が問題なのか」「誰の責任なのか」という犯人捜しや責任のなすり合いにすり替わり、人間関係をより複雑にし、組織として活気が失われることが問題視されています。これこそが、その出発点として問題に焦点を当てないAI開発のきっかけとなったのです。AIは、決して臭いものに蓋をするのではなく、異なる角度からアプローチすることでpositiveな内発的動機付けを高め、生産性の高い組織開発を可能とします。

どこの企業でも若者の早期離職者が後を絶たないのは、もはや社会問題です。少子高齢化により、限られた医療資源が一層目減りする若い看護師の離職は対岸の火事ではありません。遅ればせながら、われわれも組織開発に本腰を入れなければなりません。近日中に北居教授をお招きして「前向きな対話を通じた職場づくり」と題した講演をいただくことにしました。北居先生の講演が、当院の諸問題解決に必ず役に立つことを期待して筆を置きます。

## 白鳥の北帰行



美幌医師会  
美幌町立国民健康保険病院

まつ い ひろ すけ  
松 井 寛 輔

冬、真っ白な大雪原に覆われる北海道も3月になると寒さが緩み融雪も進んできます。寒さを避けるため道内や本州で過ごしていた白鳥たちは再び北へと渡る時期を迎えますが、毎年繰り返されるこの白鳥の北帰行は私の大好きな北海道の風物詩の一つです。今年の、ちょうどそのような時期に私は弟子屈から屈斜路湖方向へ車を走らせていました。すると突然、車のすぐ上を10数羽の白鳥たちが「コオー、コオー」と鳴きながら追い越して行くではありませんか。オレンジ色に染まる夕空を背にV字に隊列を組む白鳥たち。まるで絵葉書の写真のようなこの美しい情景に、私は思わず車を止め、白鳥たちが見えなくなるまで空を見上げていました。

北へ渡るオオハクチョウは海を越え、シベリア中央部まで北上します。そのシベリアで繁殖期を迎え、9月下旬頃から再びサハリンやアムール川あたりまで南下し、11月には再び北海道にやってきます。白鳥は2,000kmから3,000kmも飛ぶことができます。私の住むオホーツク地域に飛来する鳥は、海を渡り濤沸湖や屈斜路湖で羽を休め、さらに厚岸湖や本州まで南下します。温泉の湧き出ている屈斜路湖は冬でも湖面が一部凍結しないため、ここで越冬する白鳥もいます。

白鳥や雁などの渡り鳥はV字や斜め一文字の隊列を維持しながら飛行します。鳥の種類によっては隊列を組まず単に群れで飛ぶものも多いのに、白鳥はなぜ隊列を組むのだろうかと前々から疑問に思っていました。また、V字隊列の先頭がリーダーで他の鳥が従っているのだろうかと考えましたが、本当なのでしょうか。

この疑問について調べてみたところ、なんと世界最高権威の科学雑誌Nature (2014年1月15日号)に鳥のV字隊列に関する論文が掲載されていました。結論から述べると、鳥がV字隊列を組む理由は省エネです。報告によれば、先頭の鳥が羽ばたくと翼端に空気の渦が生じます。斜めうしろの位置にはその渦の上向きの流れ、すなわち上昇気流が生じ、後続の鳥はこれに乗って楽に飛べるのです。空気の流れは見えないので、上昇気流と言われても私たちにピンときません。しかし、状況は違いますが、水面を泳ぐアヒルの斜め後ろには両側に波紋が広がるのを思い起こせば空中でも同じような現象が生じていると想像できます。しかも、鳥は羽ばたいているので上昇気流は刻々と変化します。後続の鳥たち

はその変動に応じて、羽ばたくタイミングを合わせているそうです。

鳥の集団は大きいほどエネルギー効率は良くなるようですが、先頭の鳥は負担が大きく体力を消耗します。同じ研究グループの別の論文 (PNAS 2015年2月17日号)によると、先頭を飛ぶ鳥は交代するようです。ですからV字隊列の先頭を飛ぶのは、リーダーとは限らないのです。すべての鳥が先頭を分担し、先頭になろうとしないずるい行為をする鳥はいなかったと報告されています。集団のV字隊列に限らず2羽で飛ぶときも、1羽が先頭でもう1羽はその斜め後ろを飛び、途中で交代します。鳥たちは人間以上に社会性のある生き物だと驚いてしまいます。

大きな集団ほどエネルギー効率は良くなるし、交代で先頭を飛ぶのなら鳥の数が多ければ一羽あたりの負担も軽くなります。渡り鳥にとって大陸間を飛ぶことは決して容易なものではなく、はじめて長い距離を渡る若い鳥のうち、3分の1は途中で死んでしまうと言われています。彼らにとってV字型に隊列を組むことは極めて重要で、もしも隊列から外れてしまうようなことがあれば、それは死に直結する危険な状況に違いありません。

ところで、この研究はどのようにして行われたのでしょうか。研究では白鳥ではなくホオアカトキという鳥が対象でした。この鳥は、ヨーロッパでは17世紀に絶滅しかけたのですが、人工飼育により繁殖させ、野生復帰への取り組みがなされていました。繁殖地のオーストリアやドイツから越冬地のイタリアへ渡る訓練を行うときに、研究者たちによりデータが収集されました。実はこの渡りの訓練は、人がパラグライダー (パラシュートとプロペラで飛ぶ超小型飛行機) に乗り、渡り鳥たちと一緒にヨーロッパ大陸を飛ぶ、というものでした。しかも、GPSや独自開発した測定装置をそれぞれの鳥に装着して、飛行中のデータが集積されたのです。人間が限りなく鳥になり、渡り鳥と一緒に飛ぶなんて、なんと素敵な研究プロジェクトなのでしょう。YouTubeのnature video : come fly with meで鳥たちと飛んでいる研究者たちの姿を見ることができます。

過酷な自然環境の中、仲間と助け合いながら生きている白鳥たち。彼らにとって人間が勝手に決めた国境など何の意味もなさない。一方、国境だけでなく領海、領空までも決めながら、絶えず争いごとを繰り返す人間たち。地球上で最も知的な生物だと自惚れていないで、渡り鳥からもっと大切なことを学ぶべきでしょう。ロシアに渡っていく白鳥たちを見上げながら、ふと思ったのでした。



## ホッカイダーへ 贈ろう！ 道産子の美学

宗谷医師会  
西岡整形外科クリニック

にし おか けん ごと  
西 岡 健 吾

10年来、私は宗谷地区の医報通信員を担当してきたが、ついにこの春お役御免となった。これまでの私の投稿は、警察署に乗り込んでクレームを付けた話や、法廷でモンスタークレマーとやり合った話だったり、陰惨で殺伐とした内容が多かったので、せめて最後はハートフルな内容で締めたいと思う。

2020年、夏休みを利用して、斜里岳ソロ登山を計画したときのこと。前日に近場でソロキャンプし、翌朝登山口に向かった。お盆時期で登山口にはたくさん車の車が置いてあり、およそ半分は“わナンバー”のレンタカーで、コロナ禍最初の夏、都会の密を避け遠くから来ていることを想像した。

登山開始して5分、同じタイミングで近くを歩いていた、背の高い男性二人組に挨拶した。2人とも帽子にマスクにサングラスと、都会だと物騒な恰好だが、晴天のコロナ禍なので仕方ない。最初は軽く会釈程度で「地元の方ですか？」と聞かれたので「ええまあ、一応道産子です」と答えた。聞けば2人組は、会社の夏休みを利用して関東から自家用車とフェリーで来たという。しかも何と昨日旭岳に登り、そのまま斜里岳に向かい近場のキャンプ場泊、つまり二日連続の山行とのこと。2人とも20代後半とのこと、さすが若くて元気である。見た目はコンビニ強盗風だが、大学の同級生だという二人組の会話内容が、端的に言って上品であり、我々口さがない道産子との差を感じた。私も年齢を聞かれたので「もう46になります。子供6人いますが全員山登りは絶対嫌だと」と答えると「えー！俺らよりちょっと上くらいかと」と驚かれた、ことに気を良くしたわけでもないが、互いに斜里岳は初めてということで意気投合し、私はこの二人組と一緒に登山することになった。さて、斜里岳は登りと下りで別ルートを取ることが可能で、しかもちょっとした渡渉（沢登り）ルートもあり、景色と道のりの変化を最後まで楽しめる。斜里岳初登山の三人組は、それなりの社会的距離を保ちつつ、私が道を間違えて迷いそうになったとき、若者がスマホのナビを駆使して正しい道に戻してくれたり、途中若者の一人が頂上手前で水を切らし、軽く熱中症気味だったので、私の水を分けてあげたりと、お互いに助け合いながら無事登頂を果たした。下りでは一人登山だと往々にして飽きが出て、心の中で自問自答しながらの下山となるのだが、若者の「自分がいかに北海道を愛しているか」の話が面白く、退屈せず歩けた。さてゴールの登山

口まであと30分の山道で、若者が歩きスマホで周辺の宿を検索していた。本州の人は歩きスマホは山道でも余裕なのかと感心したが、若者は「さすがにテント泊二日連続はキツイからホテル探したけど、お盆時期だからこの辺どこも高いな。やっぱりテントにするか」それを聞いて、私は密かに決心した。

そして無事、三人一緒に登山口に到着した。このご時勢でも見知らぬ若者達と登山を楽しめたことに感謝し、三人で記念写真を撮った（写真1）。そして私は、彼らに1万円を差し出した。「お陰で楽しい登山になったからお礼です。ホテルに泊まる足しにしてください。二日連続の登山で疲れてるから、今日くらいはゆっくりホテルで休みなさい」と言って、恐縮する彼らに強引に手渡した。

別れ際に、彼らの愛車を見せてもらった（写真2）。筋金入りのホッカイダーであり、道産子以上に北海道を愛し憧れていることがよくわかる車だった。せつかなので最後に連絡先を交換し、そのうちまた一緒に登ってみたいとも一瞬思ったが、やめた。お金を渡し連絡先まで交換するのは無粋というものである。北海道を愛してやまない自分達に、名も知らない道産子が親切にしてくれた、その思い出が彼らに残ればそれで良い。ホッカイダーへ贈る、道産子の美学である。



（写真1）真ん中が私で、両脇が若者達



（写真2）若者の愛車。バイクも積んで、毎年北海道に来ているらしい

## 水害に学ぶ

～備えあれば憂いなしとは言えけれど～



函館市医師会  
多田内科医院

た だ とも ひろ  
多 田 智 洋

北海道付近は、8日から10日にかけて前線がゆっくり南下し、前線に向かって暖かく湿った空気が流入したため、大気の状態が非常に不安定となった。渡島・檜山地方では、7日から断続的に降り続いた雨が、8日夜には所により猛烈な雨となり、1時間降水量の最大値が函館空港（高松）で81.5ミリ、函館市美原（函館）で64.0ミリと観測史上1位の値を更新するなど、渡島地方を中心に総降水量が100ミリを超える大雨となった（令和4年8月10日 函館地方気象台発表）。

当院多田内科医院は、湯の川に位置し、函館空港からは直線距離で約2キロの場所にあります。令和4年8月8日の集中豪雨により、大きな被害を受けました。護岸工事中の近隣河川の氾濫が原因でした。「北海道が管轄している河川」が氾濫し、「函館市が管理している道路」から大量の土砂が「私有地のクリニックの敷地内」に流れ込みました。土砂侵入の翌日に、敷地内と道路の土砂についての対応を函館市に求めましたが、氾濫したのは北海道の河川なので、北海道の管轄であると。しかし、北海道からは、函館市に相談するようにと。結局、ほぼ自力での作業ということになりました。後日の確認で、このようなケースは「市町村の対応が原則」になるとのこと。ただし、私有地内の流入した土砂には、市町村も、道も対応できないとのことでした。

被災した際に大事なこと、それはとにかく被災した時点で、写真をたくさん撮ることと思います。漂流物による、怪我、感染などの二次被害に注意して、どこまで水が上がったのか、どの範囲まで影響を受けたのかといった、被害状況の記録をすることは重要です。動画撮影も有益です。スマートフォンで録る場合には、是非画面を横にして撮影してください。（後日談ですが、この方がテレビ映えるので、マスメディア取材の際に横長映像をリクエストされることがあります）

さてどのような被害が火災保険の支払い対象になるかご存じでしょうか。現時点（2023年6月）では、多くの保険会社における補償の対象となるのは、①床上浸水（建物内のフローリングや畳など床を超える浸水のこと）、②地盤面（建物の高さを測るための基準面をいい、家の基礎の最も低い部分のこと）から45cmを超えて浸水した場合、③「保険の対象に再取得価額の30%以上の損害が生じたとき」となっています。つまり、床下浸水だけでは補償の対象にならないのです。ただし、浸水の深さで対象となることがあるということになります。いったん支払われた保険金の使い道については、契約者の判断で自由に使うことができていましたが、保険商品の規約改定により、保険会社の支払要件に「修理・復旧をすること」が必須となる方針となるようです。ぜひ、一度契約している保険会社へのご確認をおすすめします。

罹災証明書についてですが、メリットはないと判

断し、申請しませんでした。今回の被災に関して、函館市からの見舞金は、住宅被害（全壊、半壊、床上浸水）、死亡の場合に支給されるため、対象にはなりません。見舞金の対象となる場合には罹災証明書が必要とのこと。また、道路から流入した土砂を洗い流すために、高压洗浄機を購入し清掃を行いました。水道料金、電気料金の減免もありませんでした。

幸い、クリニック自体は床上浸水することはありませんでしたが、被災1か月前にレントゲン装置を入れ替えたばかりのレントゲン装置室で床下のピットへの浸水があり、漏電、故障の危険性がありました。異常にすぐ気づき、電源を落としたことで、幸い故障はしませんでした。点検結果ではそのまま使っていたら壊れていた可能性があったと指摘されました。

各市町村にハザードマップが整備されているかと思えます。【津波】、【洪水】、【土砂災害】、【地震】による想定被害を確認することができますのでぜひご確認ください。現在、当院は以前より計画していたクリニック建て替え工事を行っています。設計段階での被災であったことから、建築士と被害状況を確認のうえ、基礎工事計画の変更など、防災計画を見直しました。

備えとしては、災害に備え、減災のために何ができるか一度考えていただくことがやはり重要かと思えます。びん、缶廃棄用の大判透明ビニール袋で水嚢が作れます。水嚢の隙間を埋めるタオルもぜひ準備してください。水嚢はトイレの大便器内からの逆流の防止にも役立ちます。使用できます。

最後に謝辞を。水害に対応してくれた理事長である父と、市内から駆けつけてくれた弟。片付けの手伝いに来ていただいた名美興業の方。またご支援いただいた三和印刷様、北海道保険医会様。支援のきっかけとなる報道をしていただいたUHB、STV、HBC、北海道新聞社の記者の方々。最後に、何より復旧に尽力してくれた当院スタッフに感謝の意を表します。

### 参考リンク



北海道ニュース  
(UHB)



日テレNEWS  
(STV)



函館市防災  
ハザードマップ





## 鉄道オタク？



遠軽医師会  
遠軽厚生病院

やな がわ のぶ ゆき  
柳 川 伸 幸

幼少の頃、現在では路線が移動して高架になってしまったが、住んでいた家のそばには踏切があって、SLがその踏切を通った際には、機関士さんに向かって思いつき手を振っていたことを今でも覚えている。

そのような環境にいたからか、列車を撮るのではなく、なんとなく見ることに、不便でなければなるべく列車に乗ることで幸せを感じるのである。

例えば、車を運転している際に、横の線路を列車が走行していると、運転に支障ない程度に、何度もよそ見をしてしまったり、道を歩いているときに、そばの線路を列車が通るのを、ほんの短い時間だけ立ち止まって見入ってしまうことが度々ある。また、20数年前になるが冬季間に旭川から帯広に行く出張の際には、車の運転が怖いので、一日2、3本の直通バスには乗らず、さらには直通の列車が非常に少なかったため、旭川から特急に乗って、札幌で再度特急に乗り継いで帯広に行ったものです。

このような話をしていると、普通の人（社会人）よりは鉄道が好きなんだということが、なんとなくお分かりになっていただけたであろうか。

2023年3月、JR北海道のダイヤ改正で、石北特急が老朽化の進んだキハ183系列車から石勝線・根室線を引退となったキハ283系列車に置き換わることになった。釧路、帯広方面の特急列車から引退したといってもキハ283系は、キハ183系に比べてまだ新しく、現在使用されていないというものの振り子式等を有する高機能な車両である。前述の出張の際に、札幌から帯広行きの特急列車に乗車していたが、その時にはまだキハ183系であったので、今年3月、石北線に乗り入れて初めてキハ283系に乗車してみたところ、その印象は、キハ183系に比べ、非常に加速がよく、またトルクがあるためか峠に差し掛かっても楽に登行しているような気がした。乗り心地も非常に良好で、設備がまだ古ぼけていないため、とても快適であった。お下がりといえども、優秀な気動車が、JRが単独で維持することが困難な石北線に乗り入れてくれたことに心から感謝したい。

グリーン車の設定がないのが残念であるが、283系は183系に比べ長距離の乗車も快適と思われるため、石北線を維持するためにもオホーツク管内を訪れる方には、ぜひ乗用車ではなく、石北特急に乗り込んでいただきたいなと、毎週283系に乗り、暗くなった景色をとりとめなく、ぼーと眺めながら出張に向かう私はやはり鉄道オタクなのだろうか。

## 災害時の リハビリテーション 医療



旭川医科大学医師会  
旭川医科大学病院リハビリテーション科

おお た てつ お  
大 田 哲 生

SDGs、パリ協定、京都議定書、ネット・ゼロ目標。先般G7広島サミットが開催されたこともあり、これらの言葉を見聞きすることが少なくないと思われる。地球温暖化が原因かどうかは諸説あるようだが、つい先日も各地における水害の状況が報道されていた。私は和歌山県出身で静岡県にも10年間居住歴があり、台風への備えは心得ているつもりである。ところが最近の水害の原因として線状降水帯という以前はあまり聞くことがなかった言葉が天気予報で頻繁に現れる。台風から離れた場所でも局所的に「ものすごい雨」が降るとのことで、あっという間に道路が水浸しになるようである。

災害をもたらすレベルの大雨になると各地で設けられた避難所の様子が報道されることがある。急遽設けられた避難所は体育館や公民館などの施設が多いようだが、床の上の生活がほとんどだと見受けられる。足腰の弱った高齢者にとっては床からの立ち上がりは容易ではなく、避難所での生活が長引くと高齢避難者の活動性低下が問題となってくることは想像に難くない。また、障がいをもった方々にとっては、より顕著にその影響が現れることが多いと考える。

災害時に派遣される災害派遣医療チーム（DMAT：Disaster Medical Assistance Team）のことは皆さんご存知のことと思われるが、日本災害リハビリテーション支援協会（JRAT：Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team）についてはいかがだろうか。災害時における身体機能の維持にむけてリハビリテーション医学の観点から様々な支援を行う組織で、その前身は東日本大震災時に結成されている。災害発生直後から深部静脈血栓症予防や筋力維持のための運動指導、誤嚥性肺炎予防にむけたoral careの指導などで身体的な問題解決を図ったり、避難所の環境整備、活動性維持のための装具や杖などの必要物品の提供などを行い、避難者の活動性を高めることで慢性疾患の増悪や災害関連死を防ぐための活動を行っている。避難生活での活動・参加を促し、災害地域の早期自立・復興をめざしてDMAT撤収後も活動を続けることが多い。北海道には北海道災害リハビリテーション推進協議会（北海道JRAT；DoRAT）があり、災害時のリハビリテーション医療実施に向けて平時から準備を行っている。

旭川は川の町と呼ばれているため、想定外の降雨による水害が起こらないとも限らない。災害への備えは常日頃からきちんとしておきたいものである。



# 道東カヌー紀行 (長節湖、ヤウシュベツ湿原、 屈斜路湖)

根室市外三郡医師会  
根室・中標津保健所

いとうのりひこ  
伊東則彦



中古カナディアンカヌー借用の機会を得て、カヌー一遊覧(2023年5月～6月)を再開致しましたので報告で御座います。

## 1 漕艇場所

①長節湖(チョウボシコ・現地名)(4 km、1時間、  
風速6～7 m/s)☆☆☆☆

湖畔一周出来ます。特に湖岸西には小さな岩礁有り松の木も生え、恰も対岸と適合し日本庭園の如き景観を楽しめます。山岳部でもお花畑、自然庭園が多々ですが、湖上の風景からもこうした和風庭園様、水墨画様絶景を堪能出来るのが、カヌー等の醍醐味と感じました。

なお、根室市郊外JR西和田駅と昆布盛駅の間に有ります。JR根室線が直ぐ脇を通っていますが、森林が深く車窓からは展望不可です。

西風が比較的強い場合有り、風上への遡上はさざ波を真正面、直角に受け、漕ぐ力持久力を要します。

②ヤウシュベツ湿原(7 km、1時間、風速3～4 m/s)☆☆☆☆

別海町南東端の国道244号、ヤウシュベツ川の橋南西側にカヌーポートが有ります。現在、護岸工事にて未だ未整備ですが、進水可です。ヤウシュベツ上流に500mで二股に分かれています。その上流は

未踏破ですが、各々1 km以上遡上可に見えました。

下流は1 kmで風蓮湖に入りました。更に2 km東に進むと砂泥状のポンモシリ島(5 m四方)に到達出来ます。風蓮湖は泥状砂洲が多く遠浅のため、水深50 cm以下の箇所が過多で乗り上げ、座礁に留意要します。

眺望は春國岱(しゅんくにたい)からの連続なので、低層林、湿原の岸辺が広がり、小職にとっては見慣れた風景で飽きてしまいました。湿原風景に馴染みのない方々には新鮮に映るかもしれません。

③屈斜路湖(6 km、1時間、風速4～5 m/s)

## ☆☆☆☆

和琴半島の露天風呂手前、西側砂浜からカヌーを湖畔に入れることが出来ます。和琴半島を半周すると湖岸上に蒸気噴煙口を望めます。美幌峠など周囲の外輪山からの吹き下ろし風が所々に点在し、50 m～100 m四方でさざ波、少し白波も見られるので要注意です。静穏な湖面とざわざわ湖面が組合され、外輪山および中島の堂々とした山容が楽しめます。

次回、静穏風で有れば中島周回も良いと思いました。

## 2 カヌー搬送用具

中古車フォレスターにて、ラック、バー(カヌー用)、ベルト(ラチェット式)4本(左右2本、前後2本)を屋根に上げ下げしています。頑丈併し重いので一番の難儀作業です。また、車に接触が多いので、傷、擦り箇所が増えます。収納箇所は、借用重量級カヌー(3人乗り、長さ5 m弱・幅90 cm・40 kg弱、釧路市内個人工房の特注品カヌー、オールドタウン製類似)大事にて、借家一階ダイニング10畳に鎮座、占有過多です。出来れば物置、倉庫など有れば理想です。



(道東地図；国土地理院地図に加筆)



(①長節湖・チョウボシコ 根室市)



(②ヤウシュベツ湿原・別海町)



(③屈斜路湖和琴半島・弟子屈町)



(カヌーキャリア、ラチェット式ベルト)

## 初めての 弓道との出会い



北海道大学医師会  
北海道大学病院臨床遺伝子診療部

やま だ たか ひろ  
山 田 崇 弘

5年半の京都大学の勤務を終えて、母校である北海道大学へ令和4年11月に教授として異動してまいりました。異動直後の事務手続きはじめ混乱がようやく収まりつつあった年末に市立札幌病院に勤務する北大の同級生から久しぶりに連絡をいただきました。彼は北大在学中は医学部の学生ながら全学体育会の弓道部で主将を務められ、文武両道を見事に貫いていました。突然の連絡に驚きながらも大変嬉しく思っていたところ、なんと体育会弓道部部长就任への打診でした。彼は卒業後も弓道部とずっとつながっており、現在もコーチとして学生の指導にあたっておられるとのことでした。現在の部長が定年退職されるとのことで、ちょうど着任した私に今回の提案をしてくださったということでした。私はこれまで弓道には何も関わる機会がなかったのですが、他にもない同級生からのお話である上に、これもご縁と思って弓道のことは何一つ存じ上げず無謀とも思いましたが、お引き受けすることにいたしました。

すぐに後援会長にもご丁寧にご訪問いただき、また現役幹部の皆様ともお目にかかることができ、私でも少しは何かお役に立てるかなと思うようになってきました。しかし、何はともあれまずは活動の様子を拝見させていただきたいとお願いし新年度に入ってすぐに北大の弓道場へ連れて行っていただきました。私の在学中の30年以上前にも弓道場は薬学部の裏あたりにあったことは知っておりましたが、以前と少し位置が違うとのことでしたが、現在も北大構内を流れるサクシュコトニ川の傍にありました。かつての老朽化した建物に代わり、多くのOBからの寄付をもとに2007年に新築された張弦梁構造の屋根をもつ大変広く立派なものです (<http://www.dna-jazz.com/works/a-roof-for-kyudo/>)。弓道の練習も初めて拝見したのですが、多くの部員の規律正しい姿勢と練習態度に感銘を受けました。主将に解説いただきながら1時間半ほど練習を拝見したのですが、私にとって初めての弓道の静謐な練習風景は非常に新鮮で気持ちの良いものでした。試合前練習とのことでしたので特に気合も入っていたと思いますが、北大弓道部のお仲間に加えていただいたことを大変嬉しく感じるひと時でした。自分を振り返っても学生時代の部活動の仲間は今でもかけがえのない存在であり、北大の学生の応援ができる機会をくれた同級生に感謝をいたしました。





## 免許は・ない



紋別医師会  
雄武町国民健康保険病院

しゅう け ひろ み  
秀 毛 寛 己

医師免許のことではない。運転免許のことである。

学生時代に友人たちは、ほぼ全員と言っていいくらいに入学と同時に一年次に自動車学校へ通い込んだ。興味がなかったわけではないが、積極的でもなかった。

自動車学校での話がいつも話題に上り、仮免とか路上教習とかまた当時はすべてマニュアル車だったためロー、セコ、ニュートラル、バックとか言いつつエアギアチェンジしながら復習してる姿をよくみかけた。「ぼくもいつかみようかな」というと大抵どの連中も「やめとけ。おまえには絶対とれない」なぜかと聞くと「おまえはけんかっ早すぎる。教官とけんかして免許なんか無理だ」と、当時の自動車学校の悪名高い教官から受けるシゴキの話をひとしきり。それをぐっと我慢しなければならないとのこと。人間の屑みたいに言われてもがまんしてるらしい。そんな理不尽なことまでして取る気もさらさらなく免許はあっさりあきらめた。

学生時代は不思議と誰かの車でちゃっかり用事が足せて車には困ることもなかった。

就職も同じく縦社会の医局は自動車学校と同類だと考えていきなり何も考えずに大阪の非公立病院に就職した。

大都会の中ではマンションの賃貸料よりガレージ代の方が割高で、地下鉄が発達しているため車など無用の長物に思えた。ところが、まさかの北海道に移住してからは事情が大きく変わった。離島ですら車がないと生活できないので、ペーパードライバーだった妻は運転の練習を始めた。自分はあいかわらず無免許のまま取得しようとも思わずもっぱら助手席でうるさいから黙っててと言われながらあっちこっちと指図していた。

当時から携帯電話が一般化し始め、当初は病院からあてがわれたものを持っていたが自分のが欲しくなり札幌の某家電店に行き、これと言って購入しようとするすると運転免許証の提示を求められそんなものは持ってないという怪訝な顔をされ、ではパスポートお持ちですかとかハードルの高いことを言う。旅行は嫌いで持ってないといって警察医会の写真付き身分証を出したがあっさりと却下され、医師会の身分証も同じく却下。海外旅行せず車の運転もできなければ人でないのか？

頭にきておかしいじゃないかと気色ばみかけた

ら、横から妻が運転免許証を出した。それですんなり購入となったが気分が収まらない。妻に買ってもらわなければ携帯電話も持てない屈辱感と警察と医師会の威厳はまちの電気屋さんでは子供が作った偽札のように通用しない事実を知ったことはショックだった。それからつまらぬトラブルを回避するのめんどくさいので、あきらめてスマホも扶養している妻に買ってもらった。

自分が自分だと証明するのにまず運転免許証をお見せくださいと普通に言われる。ないと言うと不思議な顔をされ普通の客でないような門前払いを受ける。免許がなくてもどんな車でも簡単に買える事実のほうがはるかに不思議だが、日医の医師資格証提示でもスマホは買えない。実は、その資格証の更新カードを受け取るのに郵便局に行くと「証明となる顔写真付きの・・・」そのあたりで切れてきて旧カードを出して交換だよといっても運転免許証かマイナンバーカードとか持ってないものの提示を言われ、ばからしくなって局員から封筒を奪い取るようにして中身を出し、新旧並べてみせた。これでいいでしょう。

なぜこんな目に合わなければならないのか本当に妙な世の中だと思う。こういう経験がいろいろあって自分は自分と証明するために。

最近、マイナンバーカードを仕方なく申請所持した。これで運転免許証所持のない自分もやっと一般‘人’として認められ不愉快な時間のロスも減るのだろうか。

昨今マイナンバーカードの種々のトラブルもニュースとなっており若干気がかりではあるが。

