

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、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。