

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。

思い残さないために

滝川市医師会
滝川市立病院

ながい かずしげ
永井 和重

還暦を過ぎ定年まであと数年となる中、これまでの仕事や生活のスタイルについてそろそろ見直すべき時期にきているのではないかと思うようになった。60代という年齢が心身ともにそれまでとは違うということを実感させ、自然とそのような発想が生まれるようになったのかもしれない。他の職業であれば定年前から年齢により一律に給与の減額、他社への出向、早期退職等の人生の大きな転機が待ち受けている。しかし医師は知力・気力・体力が持続する限り、いつまでも現在の仕事を継続することができる。20代後半で医師となり現在までその時その時に与えられた職場環境で職務を遂行し、今後もしばらくはそのスタイルを維持して行くのだろうが、この間に何かやり過ぎてきたこと、やり残してきたことが多々あったような気がする。日本人男性平均寿命に達するまでまだ20年余りあるが、20年などあつという間だろうし、今後20年間今と変わらない心身の状態を保てるかは甚だ心許ない。ならば今のうちから少しずつ人生の方向転換を始め、やり残してきたことにもう少し時間と労力を傾注しても罰は当たらないだろうと思うようになった。

高校2年の倫理社会の授業で初めて哲学なるものを知り、夏休みにプラトンの『ソクラテスの弁明』、デカルトの『方法序説』、そしてサルトルの『実存主義とは何か』を読むことが課題とされた。それまで書物は文字さえ読めればその内容は自ずと理解できるものと思いついてきたが、その時は文字は読めるものの一体何を言おうとしているのか全く理解できず、このような書物が世の中に存在し、しかもそれが価値の高いものであることに初めて衝撃を受けた。以来これらの書物（いわゆる古今東西の名著と

呼ばれる哲学書）を何とか理解したいと思い続けてきた。これまでいきなりそれらの名著に挑戦しても歯が立たないことを思い知り、それらの書物の解説書を同時に読むことにした。しかしその解説書にしてもそう簡単に理解できるものではなく、そのような様々な情報を仕入れながら、やはり地道に原著を読み進め理解する以外に方法はないと思うに至った。まさに学問に王道なしということだろう。ただし読む順番はありそうである。西洋哲学であればやはりその源流であるギリシャ哲学から始めるのが良いように思う。そしてその筆頭はプラトンの著作である。プラトンはソクラテスの弟子で、ソクラテス自身は1冊の著作も残していないが、プラトンがソクラテスと弟子たちとの哲学問答を対話形式で著した作品がいくつもあり、これらは比較的理解し易いと思う。続いてプラトンの弟子のアリストテレスの著作に移ることになるが、これらは本格的な哲学的論述形式の大著であり未だに攻略できないでいる。

ギリシャ哲学のみに逡巡しているのももったいないので、近世のデカルトや近代のカントなどへと歩みを進めたが、デカルトはまだ理解できる方だがカントは難解で歯が立たない。ただしここで注意を要するのは、当然ながらこれらの書物は全て日本語に翻訳されたものであり、翻訳によりかなり内容がわかり易かったりそうでなかったりすることに気がついた。なので哲学書を理解することが難しいのは単に私の頭が悪いためばかりではなく、翻訳による影響も大であると勝手に自己弁護している。それに加えてそれぞれの哲学者が日常生活では使われないような言葉を使用し、それをさらに馴染みのない日本語に翻訳されるので増々訳がわからなくなる。例えばアリストテレスの有名な「観想的生活」と言われても、事前にこれの意味するところを知らなければ一体どういう生活なのか理解不能である。私の好きなテレビ番組にNHK Eテレの「100分de名著」というのがあり、これまでカントの『純粋理性批判』、ヘーゲルの『精神現象学』そしてハイデガーの『存在と時間』などが取り上げられた。この番組によりそれまで雲の上の存在としか思われなかったこれらの著作の輪郭が、おぼろげながら見えてきたのは非常に有益であった。

高校生以来なぜこれらの難解な哲学書に惹かれ続けているのか？ 難しいパズルを解いた時の喜びに似て、単に難解な書物を理解できた時の喜びを味わいたいためなのか？ 決してそうではないと思う。哲学の根本には常に「ひとはどう生きれば良いのか？」という問いが投げかけられているように思う。その答えを見つけないがために、わざわざ難解な書物と悪戦苦闘を続けているように思う。これからの残りの人生をこれらの書物と格闘しながら過ごすことができれば、それが一番の幸せではないかと思っている。

少子高齢化が導く 日本の明るい未来予想図

函館市医師会
中島内科循環器科メンタルクリニック

なかじま しげお
中島 滋夫

ついに日経平均はバブル後の最高値を更新しました。今後、円安を背景に10年後の株価は10万円を超えるでしょう！これから10年先の日本はといえば地上では無人の自動運転車が、上空には空飛ぶ車が飛び交い、商店やレストランはすっかり無人化され宅配もロボットが行きます。一家に一台、今よりさらに進化したChatGPT10.0を搭載した人型（美人？）ロボットが家事や料理さらには晩酌の相手にまでなってくれるでしょう。がんや認知症は完治可能となり皆100歳まで老化しなくなる、これって夢物語でしょうか？

今から45年ほど前、私の従兄で現在、湯の川で開業されている中島俊雄先生（最近、最愛の奥様を亡くされました。心よりご冥福をお祈り申し上げます）に、“これからはパソコンの時代になる！”と言って富士通のPCで何ができるのかをいろいろと熱く語っていただいたことを今でも鮮明に覚えています。衝撃を受けた私は、とある夏の日に秋葉原に行ってNECのPC-8801と重量級のブラウン管モニター、巨大なドットプリンターを大枚をはたいて購入し汗だくになりながら御徒町にあった下宿の4畳半の部屋に運び込んでBASICとよばれた言語を使ってデジタルの血中濃度を予測する幼稚なプログラムを作って悦に入っていました。その当時、今日のように一人一台スマホと称する当時のIBMのメインフレームをはるかに凌駕する高性能なコンピュータを中学生までもが携帯して持ち歩く時代が来ることをいったい誰が予測できたのでしょうか？

今から30年ほど前に私は、そのころまだ東大の講師をされていた永井良三先生（現自治医科大学学長）にご紹介をいただきアメリカのパーモント大学に留学しておりました。当時、日本はバブル経済の絶頂期でした。ある日、研究室の同僚が近くの公園に大統領候補のビル・クリントンが来て選挙演説をするから一緒に行かないかと誘われ嬉々として出かけました。颯爽と登場した40代のクリントンに居並ぶ聴衆とともに握手に応じてもらえた時には大変感激しましたが、彼は演説を始めると開口一番、“日本はEnemyだ。私が大統領になって日本を叩き潰す！”と熱く檄を飛ばしました。その言葉どおりにアメリカは外交や金融政策といったあらゆる手段で日本を猛烈な円高に追い込み、資本を一気に引き上げることでバブルを崩壊させ不良債権の山を作ることに成功しました。

今、当時の日本と同じ立場にあるのが中国です。ペリー来航でアメリカにまんまと不平等条約を結ばされた日本は日露戦争までは味方として優遇され、ロシアに勝利すると今度は敵として太平洋戦争に誘い込まれて壊滅しました。戦後の冷戦時代には味方として1ドル360円という異常な円安の厚遇を受け高度成長を成し遂げましたがソビエト崩壊後には敵として再度、叩き潰されてしまいました。いまアメリカは日本を対中国の最も強い味方として優遇しています。バブル時代だったら絶対阻止されたはずの次世代半導体工場をIBMと共同で千歳に建設することなどありえなかったでしょう。アメリカが中国と敵対する今後10年は日本経済にとってはバラ色です。

そう書くと必ず悲観論“日本の財政は破綻寸前だの少子高齢化で大変なことになる”などの話が出てきます。しかし資本主義経済においては会社や国の借金額の多寡は問題になりません。負債とともに資産評価をしない会計などありえず、負債額だけが問題ならソフトバンクなどは直ちに倒産するでしょう。日銀が資産として計上している日本国債は500兆円以上ありますが子会社ともいえる日銀に日本政府が返済する必要などありません。2,000兆円あまりに膨らんだ日本国民全体の金融資産のほとんどが利息の付かない銀行預金経由で国債購入に充てられています。国民が急に全額を銀行から引き出して使いたいと言いつつ出ることなどありえません。

コロナ禍は多くの不幸をもたらすと同時に人類の進歩を早めました。これまで10年以上を要したワクチン開発はたった2年で完成しました。人類は危機になればなるほど進歩の速度を増します。日本で少子高齢化が進めば進むほど無人化ロボット化の技術は世界で最も早く実現され、人が少なくなることによって完全雇用が実現して希少価値となった若者が優遇されると同時に定年が廃止され年金などに頼らなくてもいつまでも働ける世の中が実現するでしょう。

コロナのおかげであらゆる学会にオンラインで参加できるようになり、学会マニアの私は大変楽しい恩恵を受けられるようになったことは以前このコラムで書きました。

6月は日本抗加齢医学会にオンラインで参加しましたが、すでに抗老化ワクチンや低分子化合物の開発が盛んにおこなわれ、老化の制御も実現間近です。

老化を防ぐため少食と運動さらに楽観主義が重要であることはよく知られた事実です。私は超楽観主義者なので死ぬまで働いて明るい未来をこの目で見てみたいと切に願っています。みなさんも頑張りましょう！

わたしのゴルトベルク変奏曲

十勝医師会
大樹町立国民健康保険病院

いわぶち としき
岩 渕 敏 樹

グールドの歳をとうに上回った。彼が早世したという実感が哀しい。カナダ人のピアニスト、グレン・グールド（1932-82）は、誰からも鬼才と認められている。加えて変人で、30歳前半で演奏会を引退し、その後はレコード録音に執心した。代表作は、JSバッハのゴルトベルク変奏曲である。

2つのアリアと30の変奏からなるこの曲は、不眠症に悩む貴族のために演奏されたという。グールドは、22歳と49歳の時にこの曲を録音した。その2度目の録音のすぐ後に、急な脳卒中で亡くなったのだ。

後者を学生時代から大切に聴いている。ひとりの夜に少しのアルコールとともに心を整えたりと、場面場面で助けてもらっている。勿体なくて気楽には聴けない思いもある。最初のアリアが始まると、もう心は弾み、熱い気持ちが蘇る。変奏の展開とともに次々に想いは巡り、やがて沈思の時間が訪れる。美しく、力強く、人生の機微を表現するように、ページが捲られていく。

グールドはこの曲を、始まりも終わりもない、旋律やリズムからの自由と述べたという。

バロック音楽と思えない型破りな演奏なのだが、反面細部まで練り上げられている。

緻密な計算で準備されたうえに、神秘の力で醸された精妙な酒のように。

後に最初の録音のCDを手にとった。アルバムジャケットのグールド自演のヤラセ風ポートレート集が楽しいし、若い頃の彼はどうだったのかな、という軽い興味からだ。

テンポの速さに違和感を感じたのは束の間、瑞々しく柔らかな音の輝きに魅せられてしまった。飾りなくシンプルに美しい音が転がっていく。こんなふうに日々を生きられたらな、と素直にそう感じた。より多くの幸せや豊かさを希求するあまり、人は今を見失い、心を荒ませている。春の光の中をスキップするように、無心で日々を過ごす。美しいものを見逃さず、懐かしい日々を愛おしむのも忘れない。それで良いじゃないか。力を抜いていこう。グールドは、音色の中で語りかける。

2つのゴルトベルクは全く違った顔を持っている。そのどちらも大好きだ。

遺作となった作品を何度聴いても、死を前提としたものとは思えない。あくまで前向きだ。グールドがもし70歳まで生きて3度目の録音があったなら、彼が老いや病を意識したら音楽はどう変容したのか？

彼のレコードには必ずと言って良いくらい、唸り声のようなハミングが録音されている。ほぼ雑音の聊か調子はずれなハミングが今では愛おしい。無心の演奏とは切れない関係性なのだろう。滑稽なほど物事にのめり込むのはとても素敵なことだと思う。

天才や鬼才と言われているが、音楽と向き合う実直な態度を知るにつれ、すいすいと軽く生きた人ではないことがわかる。ひょっとして、或る部分では「歌えない小鳥」だったのかもしれない。型にハマった中で、個性を追求することはとても苦しい。他人の評価も心外なほうが多い。変わり者で良いから自分の信じる道を進みたい、日々重たい足枷に苦闘していても、快活で美しい世界を表現していきたい・・・。

グールドの年齢をとうに過ぎても、わたしの変奏曲も続いている。

さあ、今日はどんなゴルトベルクにしようか。



発達障害児者に教わる

渡島医師会
ゆうあい会診療所

おおば まさたか
大場 公孝

発達障害児者の医療を志し、大学卒業後、大学病院精神科に入局しました。当時、大学病院では、発達障害について教えてくれる人はおらず、研修日に横浜の小児療育相談センター元所長の佐々木正美先生の診察に陪席をさせていただき、夜間は神奈川県立こども医療センターの勉強会に参加、毎年、日本児童青年精神医学会に出席して勉強しました。

33歳の時に知的障害児者施設を運営する社会福祉法人侑愛会に勤務、アメリカノースカロライナ州で研修、TEACCHプログラム（自閉症の構造化支援）を教わってきました。診療所では、知的障害の方の健康診断、一般医療、自閉症などの行動障害、早期療育、知的障害児者のてんかん診療に関わってきました。最近では、知的障害の方の高齢化に伴い、認知症やてんかん発作を持つ方が増えております。

また、函館のゆうあい会石川診療所（高橋和俊先生が所長）では発達障害の早期診断早期療育やPT・OT・ST・臨床心理のスタッフと一緒に発達障害児者のリハビリテーションをしています。早期の療育が必要です。

長年勤めてきて発達障害・知的障害の方々から力をもらうことも多くありました。その方々のまっすぐな心、心からの笑顔は、どんなに疲れていても癒やされます。彼らは仕事をしても粘り強さがあります。

療育に関しては、専門的知識は必要ですが、個々の特性があり、それぞれの利用者から学ぶことが必要です。現在、社会福祉法人の理事長も務めていますが、法人理念として「利用する方々から学び、一人一人が必要としているサポートを考え実行する」を掲げ、発達障害児者から教わるように話しています。また、書物から学ぶことや研究論文を読む、発表する、実際の療育を見る、コンサルを受けることも大事で、研修を重視しています。

このような発達障害医療ですが、担い手が少ないことが問題で、私どもの施設や地域でも、後継者がおらず、困っています。楽しく、やりがいのある職場です。若い方、あるいはリタイアした方でも私どものお手伝いをしてくださる方を募集しています。よろしく願いいたします。

1枚目の写真は、私が勤める社会福祉法人侑愛会のホームページ (<https://www.yuai.jp>) からで、知的障害高齢者施設への診察風景です。「人が有

て愛がある」がキャッチフレーズです。

2枚目の写真は、私どもの法人が運営する「おしま菌床きのこセンター」です。菌床を作り、きのこの発生、摘み取り、パック詰め、出荷、菌床の廃棄の作業をしています。きのこの摘み取りやパック詰めにも構造化のアイデアが活かされ、一人一人にあった手順で仕事をしています。仕事をする方々からエネルギーをいただいております。



診察風景「人が有って愛がある」



おしま菌床きのこセンター写真

イトウ釣り

旭川市医師会
大雪病院

おざき のぶひこ
尾崎 信彦

私の趣味は釣りである。中でもイトウ釣りと夏の溪流のヤマメ釣りが大好きである。

イトウは国内最大級の淡水魚でサケ科の仲間である。15年以上生きて最大2mになるともいわれている。また、乱獲や環境の悪化で北海道の絶滅危惧種に指定されている。

私は、中学の頃までは近所の農業用の貯水池で、よくコイやフナを釣りに行っていました。

高校から大学までは、釣りはほとんどご無沙汰しておりました。大学を卒業して最初に就職した病院のリハビリのスタッフのなかに釣り同好会のようなものがあって、誘われるままに入会し、初めてルアー釣りの道具を買い揃えました。そしてルアーの投げ方を何度も指南され、満を持して猿払方面にイトウ釣りに連れて行かれました。

厳寒の初冬の中、地面を叩くようにルアーを引くと教えられ、何度も何度もルアーを投げてはリールに糸を巻き取ることをしましたが、そんなに簡単には釣れるはずがありませんでした。

道北のオホーツク側は雪が少ないが風が強く、体の芯まで凍りつく感じで、今考えるととても辛く修行僧のようでした。そんな過酷な釣りを10年間続けて、やっと猿払川の上流で34cmのチビイトウをゲットしました。

苦節10年はとても長く感じられましたが、チビイトウでもとてもうれしかったのを覚えています。

それからは嘘のように年に数本は釣り上げるようになりました。

今日は一番釣れたと思ったのが半日で6本釣れ、それもほとんどが80cmと90cm台のイトウで、俺はなんてツイているんだと思いました。

そして私がイトウ釣りの師匠と崇拝している、とあるメーカーのMRさんとの出会いがイトウ釣りの釣り方を大きく変えてくれました。

それからはメーターオーバーのイトウを毎年釣り上げることができるようになりました。

一番の思い出は2016年5月29日に釣り上げた生涯の一尾、113cmのビッグイトウでした。かなり大きなイトウが時折川の浅瀬と深いところを回遊しているのが見えました。そこでヤマメカラーのミノーをキャストし、ゆっくり1巻き2巻きした所で、恐ろしい程の力でルアーが抑え込まれました。さっき見た大物かと思い、全身で針がしっかり口に刺さるように思い切りアワセを入れました。ただならぬ衝撃

がロッドとラインを伝わり足の先まで全身に響きました。その強烈なアワセを受けてイトウが右へと走った、やはり巨大なイトウだ。ラインがリールから出てゆく、ギーギーとドラッグ音を鳴らしてリールが悲鳴を上げていました。

これ以上テンションが掛かり、糸が切れないようにドラッグを素早く緩め耐えました。今度は左へとイトウが走りました。何度もイトウが右へ左に走ることを繰り返し、約30分位は戦っただろうか、イトウの動きが弱まった。

ここが勝負と糸をゆっくりとリールに巻き取りました。寄せに入り徐々に大きな魚体が岸に近づいて来た。仲間に手伝ってもらい、差し出したネットにゆっくりと近づけたが最後のアガキでイトウが暴れたが、かなり動きが弱くなっていた。

無事ネットイン、勝負あった。さすがハンドメイドの本波ロッドである。

12Kgオーバーのビッグイトウだ。写真を撮ろうにも重たくてうまく持ち上げられなかった。

何とか写真撮影を行い、ビッグイトウをリリースするとゆっくりと深みに泳いでいった。

とても至福の時を過ごさせてもらい、その夜のビールは最高に旨かった。

それからイトウ釣りは回数が徐々に減り、年に1本上げられるかどうかである。

地球温暖化のせいか猿払方面も水温が高いような気がする。

最近では、なかなかイトウ釣りに行けなくなっているが、大好きなイトウ釣りができなくならないように、環境破壊が進まないように祈りたい。また、自身もいつでもイトウ釣りができるように微力ながら努力しようと考えている。



113cm 魚鬼

ChatGPTと未来の医療

北海道大学医師会
北海道大学病院

ま い ようすけ
眞井 洋輔

近年、AIの進歩は情報化社会のあらゆる面に多大な影響を及ぼしています。その中で、AIが特に画期的な存在となっているのが医療分野です。今回は、特にOpenAIのChatGPTに焦点を当て、その医療への貢献について考察します。

ChatGPTは、OpenAIが開発した自然言語処理(NLP) AIで、その能力は日々進化しています。人間との自然な会話が可能であるだけでなく、専門的な知識も持つため、医療分野でも大いに活用されています。

初期段階では、ChatGPTは病院やクリニックでの患者サポートに役立つツールとして採用されました。例えば、初期症状のトリアージ(緊急度判定)に使われ、医師がより重篤な病状の患者に集中できるよう支援しました。また、医師が忙しい時には、ChatGPTが患者の問い合わせに対応し、医療情報の提供や予約手続きを補助する役割を果たしました。

しかしながら、ChatGPTの医療への貢献はそれだけではありません。最新の研究では、ChatGPTが膨大な医療文献を分析し、新しい研究の提示や既存の研究の解釈を助けることが示されています。これは、医療専門家が新たな治療法を開発する手助けをするだけでなく、現在進行中の研究を支援し、医療の質をさらに向上させる潜在能力を秘めています。

しかし、AIの持つ可能性を最大限に活かすには、その限界も理解する必要があります。AIは、プログラムされた知識の範囲内でしか機能せず、人間のように直感や感情に基づいた決定を下す能力は持ち合わせていません。したがって、AIが医療の現場で利用される際には、専門家の監督と指導が必要不可欠です。

このエッセイ自体も、OpenAIのChatGPTによって書かれました。これは、AIの可能性を示す一例であり、AIが私たちの生活にどのように組み込まれていくかを予測する助けになるでしょう。最終的に、AIは医療の未来を変革する可能性を持つとともに、私たちが直面する新たな課題とチャンスを提供する存在です。これからも、AIと人間が共同で医療の進歩を推進していくことが求められていきます。

46歳にして歯科矯正

函館市医師会
えんどう桔梗マタニティクリニック

しんがき か な
新垣 加奈

現在、歯科に通っています。発端は数か月前。歯並びが明らかに悪くなっていることに気がつき、数年ぶりに歯科受診をしました。いくつか検査を行いわかったことは、元々噛み合わせが悪く、そこに長年の食いしばりや夜間の歯ぎしり癖が加わり、徐々に歯並びに影響が出たのだろうということ。歯の本数が正常の28本(親知らずを除く)と比べ3本も少ない私の歯なのに、下の前歯がひしめきあうように内側に傾き斜めになっています。CTに映った顎関節は、骨がすり減り骨棘が形成され、重度の顎関節症になっていました。「整形の変形性膝関節症にそっくり」と妙に感心した直後、これが自分の顎関節かとぞっとしました。以前から顎関節に違和感を感じていたのはそのためで、ひどい肩こり・首こりも恐らく顎関節に関係しているだろうという歯科医の意見でした。

今後悪化させないためにも治療を始めることにしたのですが、これがなかなかの大仕事です。①昔治療した奥歯の根がボロボロなので抜歯、②下の前歯に残る乳歯を抜歯、③1本生えずにいる親知らずを抜歯(総合病院の歯科口腔外科に入院)、④矯正治療、⑤抜歯した歯に合わせてインプラントを作成、⑥舌小帯が短く舌の位置が下の前歯につくため、舌小帯(舌の裏のヒダ)を切開する・・・全工程約1年半の長い道のりです。

④の矯正方法は、昔のような金属の器具を装着する以外に、現在はマウスピース矯正という透明なカバールを装着する方法もあり、金属より目立たず、食後は外して歯を磨けるので虫歯になりにくいという利点があるようです。

⑤今回驚いたのは舌の位置のこと。舌を普段どこにしているかなんて気にしていませんでしたが、舌先が前歯中央の少し上に付き、舌の広い部分が上顎の裏に軽く付いているのが正常な位置であり、下顎につくのは低舌位と呼ばれる異常な状態。私のように舌小帯が短い場合や舌の筋力低下が原因となり、結果として歯並びが悪くなる、発音が悪くなる、食べる力が低下する、顔のたるみなど、いろいろな問題を起すそう。恐るべし、低舌位! 低舌位を直すための舌トレーニングがネットに紹介されており、試したところ、舌と口周りの筋肉がかなり疲れ、筋力低下も確実にあることを実感しました。

歯と顎と舌を健康に保つことは、生きていくのに不可欠と痛感した今回の一件。矯正が終わるまでは前歯が1本なくて間抜けな状態になりますが、そこからうどんをすするなどしてみたいと思います。

子供と楽しむ自由研究

札幌市医師会
手稲ネフロクリニック

はまだ
濱田
あき
華

自由研究と聞くと、皆さん様々な思い出があるのではないのでしょうか。

生き物を捕まえてじっくり観察して研究を楽しんだ人もいれば、何をテーマにしたらよいのかわからず、なんとなく日記や工作を提出して済ませた、なんていう人も少なくないのは、いつの時代も変わらないと思います。

私は、子供の時に様々な自由研究を行いました。

- ・祖父の庭で捕まえたヒキガエルを触って、重さの比較
- ・幼虫のセミを捕まえて羽化まで観察
- ・コオロギの飼育から産卵を観察
- ・家族全員の唾液をひたすら集めてデンプンがアミラーゼで分解されるのをヨウ素を用いて観察
- ・子供達の間でしか使われない用語辞典集の制作

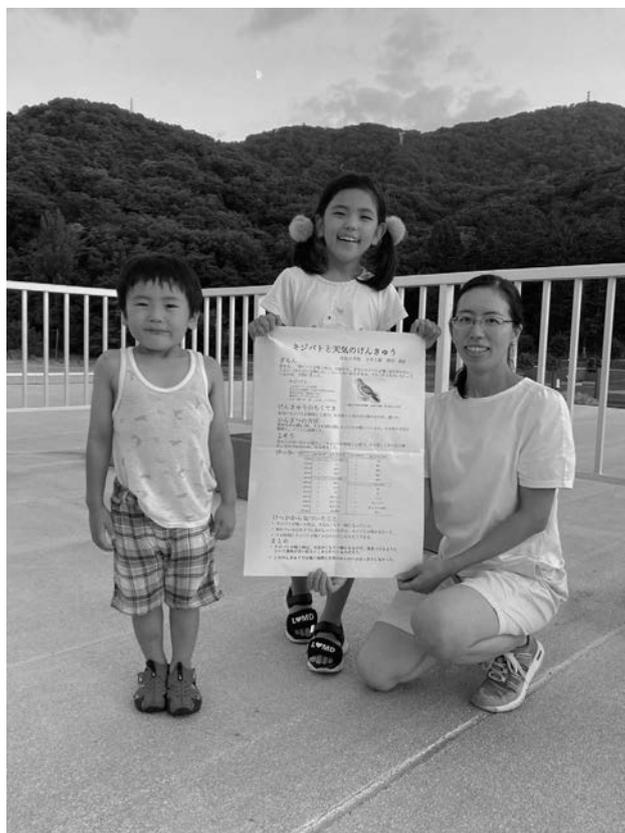
父が医師で基礎研究をしていましたので、どうしても理系の研究テーマに偏ってはいましたが、父の熱い指導を受けながら、観察ノートの付け方、顕微鏡の使い方、観察した結果の分析、模造紙への書き

方までよく教えてもらいました。お陰様で、医師になっても学会でのポスター発表には全く困らなくなりました。自分ができないことを子供に教えるのは無理ですが、自分ができることは子供に教えられるので、私も子供と一緒に自由研究を楽しみながら取り組めるようサポートしています。ただ、あまりにも親主導にはならないよう、子供と自由研究を行う際に自身が心がけていることがいくつかあります。

- ・研究するのは本人、本人が興味のあることを研究テーマにする（子供が呟いた何気ない一言で研究テーマにできそうなネタをメモしておく）
- ・身近な疑問、問題を研究テーマにする
- ・特殊な器具や環境ではなく、なるべく身近なものを使って研究する
- ・思考過程、なぜ、どうして、を大切にすること
- ・研究手法は現在のスタイルに合わせる（模造紙に手書きは昭和まで、今の小学生は学校でパワーポイントを使っているのでもとめてプリントアウト）
- ・研究って楽しいなって思えるようにサポート

これらは大学院での指導においても同様だと思います。

日本は諸外国と比較し、研究費、論文算出量は減少傾向にあり、大学院への進学者も減少し、陰りが見えてきている状況ですが、少しでも研究に興味を持つ子供達が増えたらと思います。



今年の夏休みは、キジバトと天気に関する研究を行い、キジバトは雨を予測するという結論に至りました。

観楓会と紅葉狩り

函館市医師会

みずせき
水関

きよし
清

春に列島を北上する桜前線の基準となるのがソメイヨシノの開花状況であるのに対して、秋に列島を南下する紅葉前線のそれは、モミジの紅葉とイチョウの黄葉の出現状況によって定められるという（日本気象（株））。

紅葉前線がスタートする北海道は、その独特の鮮烈さが印象的なことで知られ、9月下旬から10月上旬にかけて、高地での紅葉がはじまる。この時期に列車で道内を移動すると、石北線や宗谷線のように峠越えの区間を含む路線では、紅葉から黄葉までが車窓をさまざまな形でよぎり、多彩な樹種の秋の装いに接することができる。また北海道の広さは、本質的に気象条件の地域差につながり、ときには早い降雪に遭遇することもある。その場合には、ツタやウルシなどの紅葉、潤葉樹ではモミジの紅葉やダケカンバの黄葉、針葉樹では落葉するカラマツの黄葉と落葉しないエゾマツやトドマツの緑、それに加えて雪の白、からなる4色の競演に恵まれることになる。

気温が低くなり日照時間も短くなると、紅葉が始まる。その機序は、以下のように説明されている。まず、光合成によって蓄えられた葉の中の糖分が、葉の根元に生じた離層に妨げられて葉の外に輸送されなくなると、葉の中のタンパク質と化学反応を起こして、カロチノイドという黄色の色素や、アントシアニンという赤い色素に代わる。次いで、葉の緑色を構成していたクロロフィルの分解が進むと、これら色素の持つ色調が優位となって、黄葉や赤葉が出現する。あわせて、昼間には十分な日射しが降り注ぎ、夜は冷え込み、かつ、木々の黄葉や紅葉を散らさない程度の雨がしめやかに降る、という好条件が満たされれば、紅葉はより鮮烈になるのだという。

たしかに、紅葉の発色の程度は、山の北側と南側とでも異なる。北海道新幹線の札幌への延伸とともに廃線となることになった、函館線の小樽～長万部間のうち、それまで寄り添っていた海岸線を離れ、果樹園が広がる余市～仁木～然別を過ぎて、銀山～小沢～倶知安へと走行する区間は、積丹半島の基部を越えるため、10月中旬ごろなら、みごとな紅葉に出逢える確率の高いところである。

列島の中で真っ先に紅葉と接する北海道には、「観楓会」という催しがある。字面だけ見ると、春のお花見のような紅葉を見ながらの集まり、と思われる観楓会だが、実際は、紅葉の名所などに一泊して開く宴会を指す。もう十分に寒い時期になっているため、赤く彩づいた木々の下にシートを拡げて、車座になって酒などを酌み交わす、というわけにもいかない。自然の成り行きで宴会は室内で開かれ、冬本

番を迎える前のひと時、懇親の場を共有して、英気を養うのである。

春の花見に対比される形での秋の紅葉見物は、「紅葉狩り」であろうか。いくつもの例外のあることを呑み込んだうえで、あらためてこの両者を比較してみると、ソメイヨシノを愛でるのは概ね平地なのに対し、紅葉の名所は山や谷の奥まった所であって、場合によっては遠出するというひと手間を要する。これらの差異が、首都圏周辺などに10月という観光シーズンを現出させていると思われる。その一翼を担う団体旅行の勧誘資料をみると、行き先は東北の十和田湖あたりから始まって、福島の裏磐梯や、日光周辺へと移り変わってゆく。「天は高く、味覚を満たす素材は多く、紅葉は燃えるように鮮やか」というキャッチコピーはともかく、「紅葉見物」という目的のために出かける時期が、ツアーにもよるが、1か月程の期間内に、3日置きくらいの間隔で設定されていることには注意が必要である。

先にふれたように、紅葉の美しさの要因には、日照時間、夜の気温、適度な湿り気という基本的なもののほか、日照や風の強さなど、当日の天候というその時々々の状況とが複雑に絡み合う。出かける前に旅行地の紅葉の具合を、あらかじめ電話で尋ねたり、当地のお天気カメラの画像などで確かめることは、旅行者と紅葉とのベストマッチを必ずしも約束しない。実際に訪れて感想を直接伝えても、結果は大きくは変わらないようである。

「この辺の紅葉は綺麗ですね」「いや、お客さん、惜しいことをしました。所々茶色っぽくなって、シワができていますから。もう少し早かったら、もっと見事でしたのに。今年は暖かくて、葉の発色ももう一つなんです」

旅行者に意地悪を言っているわけではなく、各人がそれまでに見た紅葉の記憶の中でのベストセレクションを、実際に目の前に置いた紅葉と対比させつつ、それらが混然一体となった「紅葉の美」を語っているために生じる現象なのであろう。比較の対象が「記憶の中の紅葉の美」なら、とても太刀打ちできない道理である。

実際に、眼前に置かれたひとつの美を共有する時、人々の言動はどうなるのだろうか。

拙い経験ではあるが、葉のすみずみまで紅一色に染まった枝と、中央部には豊かな黄葉を蓄えつつも周縁部には先端だけに真っ赤な紅を挿した葉が入り混じる枝とが、入れ子細工のようにして、峰々を飾る山道をめぐったことがある。快晴で、いくつもの谷筋の奥まで陽光がくまなく降り注ぎ、ひとつの峰を越えるたびに、黄色から深紅までの色彩が、多彩な変調を繰り返しながら、見るものの前に現われた。

「素晴らしい」「綺麗だ」という言葉が、互いの口の端に上ったのは、ごく最初のうちだけで、谷筋を廻っていくうちに、「今日のこの日に、この地を周遊できた」ことに感謝したい思いがそれぞれの胸中に湧き上がってきて、いつしか言葉は失われていった。

本当の美には、ヒトを黙らせる力があるのだ。

スズメバチ（前編）

深川医師会
深川市立病院

だいた ころ
代田 剛

我が家は住宅街の一角にある。敷地には住宅と小さな家庭菜園がある。市が造成の最初から区画整理し作ったもので、当初は新興住宅地で子供の遊び声が絶えなかったが、約半世紀を過ぎた今は老人部落の声もある。7月中旬であった。いつものようにちいちゃん（妻の愛称）が朝食に付け加える大葉を摘みに行って右下腿を虫に刺された。刺された瞬間にかなりの痛みがあった。そして時間が経つにつれ患部の腫れが増し紅斑も拡大した。

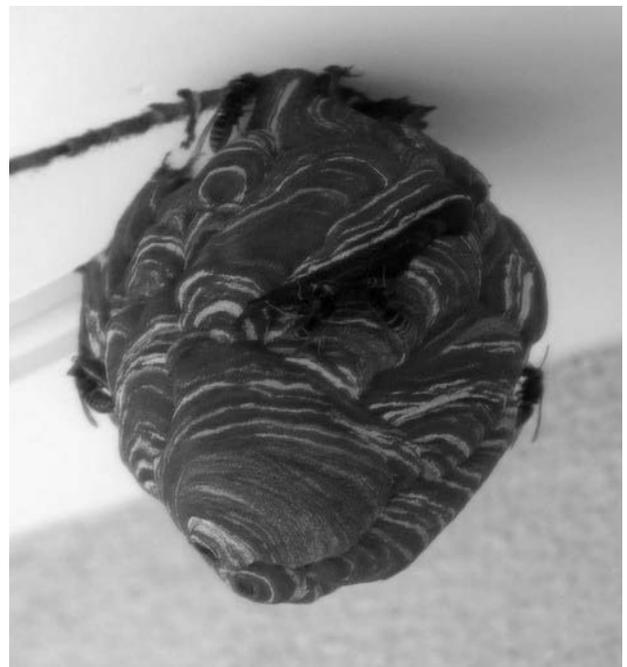
翌日からは保冷剤で冷やさねばならなくなり、皮膚科受診を考えるまでになった。その翌日の朝、ちいちゃんは再び大葉を取るために同じ場所に行ったとき、“ブーン”と虫の飛んでいる音に気付いた。ハチが飛んでいるのを見つけた。黄と黒のタイガーストライプをはっきりと見た。スズメバチではないか。恐れをなしたちいちゃんは直ぐその場を離れ、それ以後決してそこに近寄らなくなった。私も用心しながら行ってみた。隣の家が畑の境目として使っている枕木が朽ち果て、そこに4～5匹のスズメバチが留まったり飛び立ったりしているのを見た。

それから2週間ほど経った。ちいちゃんはベランダに行った。普段洗濯物は室内干しをするのであるが、水切りの悪い洗濯物を干すためである。その時ベランダの屋根裏にぶら下がる直径約20センチのハチの巣が視野に入った。スズメバチの巣である。恐怖が再び甦った。それはスズメバチに刺されたと友人たちに話したら、今度刺されたら入院が必要だし、場合によっては死ぬこともあるなどと吹き込まれたから。調べてみたところ、北海道には14種のスズメバチが生息し、その中でもケブカスズメバチ（日本ではキイロスズメバチと呼ばれているが、北海道ではケブカスズメバチと言われていることが多い）が多いらしいというのが分かった。それから駆除は勿論業者に頼むのもあるが、自分で駆除するのも一方法であるのを知った。幸い防護服一式を市が無料で貸し出している。やってみようと思った。

市に防護服を借りに行った。係員から特に重要な幾つかの防除のポイントを教授された。防護服を正しく着用するのは勿論であるが、実技は頭で思っていたものより具体的であった。まず夜襲をかけること。次いでホームセンターで買った噴霧剤の射出口をできるだけ巣の出入り口に近づけて噴射すること。1cmと言った。そのためには前もって観察して出入り口の場所を知っておくこと。出入り口は1

個である。懐中電灯で出入り口を確認できるようにすることなどである。戦闘に勝てば巣を手でもぎ取れるとのことであった。だんだん気持が高ぶってくるのを覚えた。専門の防除屋さんでも防護服の上から刺されることもあるのだからと、どこから仕入れたのかそんな脅しをちいちゃんはするのである。やられる前に遣っ付けなくてはならないのである。タマ（女王蜂）を取ればいいのだ。夜討ちならスズメバチは皆帰巢して眠っていて、一網打尽にできるだろう。働き蜂が外に出ている日中に駆除する業者より危険は少ないだろうとも思った。あたかも戦国時代の武将の気分だろうか。戦いの立案、方策をすべて一人で決定するのだから。但し実働部隊はたった一人であるが。ともかく銃弾がなくては戦いは始まらない。防護服を借用した足でDCMに寄った。売り場の棚にはスズメバチ用のものが数種置いてあった。それぞれの能書きを熟読しマグナムジェットプロというのを買った。名前も強そうで期待が大きくなった。後は決行するのみである。敵の数は不明である。巣の大きさからすると何百匹もということはないであろうが、こちらはたった一人で立ち向かわなくてはならない。マグナムの缶には直径25cmまでの巣なら対応できると書いてあるので信頼しよう。

これ以降は次回へ。



ベランダの軒下に作られたスズメバチの巣。
表面に数匹のスズメバチが見られる。

ズイフター (Zwifter)

富良野医師会
内海内科クリニック

うつみ まこと
内海 真

2021年3月人生何回目かの骨折で入院。雪道で転倒し、体重を支えた左脛骨&腓骨の遠位端を骨折、人生初めての全麻手術を受け、覚醒した夜、痛みをこらえながら考えたことは、「自転車にまた乗れるだろうか?」と。50歳をこえた頃、突然思い立ち自転車を購入、その後ロードバイクに乗り換え、ゴルフもやめて、休みの日の郊外へのサイクリングを楽しみにしていた日々を思い浮かべながら、懸命のリハビリ。おかげで何とか3か月でツーリングに復帰。以前の自転車の転倒による鎖骨骨折と今回の受傷と合わせ、「気を付けてよ!」という家族の声を身に染みて感じながらのサイクリングでは、下り坂のスピードの恐怖感、そして30km走行程度での身体・左足の疲労感出現などで、今までとは違った精神・身体機能低下を覚えたその年のシーズン終わり頃、決めたのが「ズイフト (Zwift)」導入。

ズイフトとは、オンライントレーニングプログラム (アプリ) で、トレーニング機材とつないだ自転車でペダルをこぐとパソコン画面内のアバターが連動して動き、仮想空間のコースをサイクリングできるのである。導入にあたり準備したものは、①ネットにつなぐための端末と、②自転車を固定し、ペダルの回転数やスピード、パワーなどを計測し、しかもペダルにも負荷を加えるセンサーを内蔵する機材 (スマートトレーナー) で、①と②がBluetoothなどの無線通信でつながりアプリに反映されるのである。自転車はその都度固定したり取り外したりもできるけれど、面倒なので手頃な価格のこれだけのためのロードバイクを用意した。①にはiPadを使用し大きめのモニターに連結、②にはエリート社のDIRETO XRを、これにクロモリロードのジオス REGINA (レジーナ) を固定し、トレーニングマットを敷き扇風機を置くと、ベッドのある5畳ほどの1室は学生時代の寮のようで、掃除するのも難儀する狭さだけど、トレーニング (ゲーム?) には集中できる。

ズイフトの2020年時点での登録会員数は世界で240万人以上、毎日多くのサイクリストがバーチャルライドに参加していて、そんな人たちをズイフター (Zwifter) と呼び自転車用語にもなりつつある。現在のところズイフト内にはニューヨークやロンドンなどの実際の地域も含めて10のバーチャルワールドと数kmの短いライドから100kmを超えるロングライドや2,000mを登る山岳など130以上のルートが

あり、1年ちょっとのズイフターにとって全ルート制覇はいまだ無理なところである。

ズイフト内ではほかのズイフターとチャット (会話) をしたり、レースに参加するといったこともできるのだが、そんな余裕もなく屋外ライドと一緒にゆったりと流れゆく風景を楽しんでいる。屋内ライドとはいえ、それなりの距離を走ればかなり疲れる。でもこの1年、週2回で年間100回、2,500kmほど走ることができた (屋外ロードは20回、850kmほど)。あと1年で70歳の身体としては、テレビで野球を観ながら、60年代のロックを聴きながら、ゆっくり走るのも丁度よい運動量ではと勝手に思っている。

