

新春随想



転職～私の場合～

江別医師会 なか 中 ざと 里 たかし 京

あれから12年...

空知医師会 もり 森 た 田 とし 俊 き 樹

辰年ですが我が家の犬の話

釧路市医師会 あ 足 だち 立 ひで 英 ふみ 文

北国に戻って

旭川市医師会 くま 熊 い 井 まさ 理 み 美

夢は正夢―「すべての発見・研究は、一人の患者さんから」―

札幌医科大学医師会 なか 仲 せ 瀬 ひろ 裕 し 志

初心者でも感じた太極拳のメリット

北海道大学医師会 おの 小野寺 しん 伸

2023年は野球が熱かった

滝川市医師会 い 五十嵐 がらし 学 まなぶ

ものを大事に

旭川医科大学医師会 おお 大 た 田 てつ 哲 お 生

夜行列車

深川医師会 ほん 本 ま 間 ゆたか 裕

おじさんはどう生きるか

恵庭市医師会 いま 今 むら 村 えい 英一郎 いちろう

世の中は変わるもんだ！

札幌市医師会 かじ 梶 わら 原 まさ 昌 はる 治

戦争の時代―日本スポーツの躍進についても触れて―

渡島医師会 むか 向 い 井 かつ 克 ひこ 彦

身体痛みと社会の痛み

苫小牧市医師会 あさ 浅 の 野 まこと 真

「糖尿病」の名称をめぐって

帯広市医師会 こし 越 や 谷 たけし 剛

てっぼうのはなし

上川北部医師会 さい 斎 とう 藤 たい 泰 いち 一

室蘭再発見

室蘭市医師会 おぎ 荻 の 野 たけし 武

東京タワー

滝川市医師会 みや 宮 した 下 けい 恵 いち 一

六十にして、、、

深川医師会 さい 齋 とう 藤 しん 真 や 也

ワインの足跡

帯広市医師会 お 小 くら 棕 てつ 哲 み 実

登山を楽しんでいます

江別医師会 さ 佐 とう 藤 そう 聡 しゅう 秋

おっさんホッケーとは（2）

札幌市医師会 かわ 河 の 野 あきら 彰

父の川柳遺稿集に思う。(Part 2：新春)

北広島医師会 いけ 池 だ 田 りょう 龍 すけ 介

(順不同・敬称略)

転職～私の場合～



江別医師会

なか ざと

たかし 京

昨年4月、19年間営んだ診療所を畳みました。理由は多々ありますが、最大の理由は内科の無床診療所ではオンライン診療の需要が今後さらに増すだろうと考えたからです。すなわちオフィスを構え、スタッフを揃え、医療機器を揃え、患者様（因みに私はこの患者“様”という呼称に未だ違和感を覚えます、皆さんは如何ですか？）に「いらっしゃいませ」という従来のスタイルでは、今後ゲインが先細りするのは不可避だろうと。

ではどうすべきか？ 今後は、フォーカスを院内から院外へとシフトさせる必要があると考えました。選択肢の一つとして訪問診療も検討しましたが、一人で24時間365日オンコール待機するのは私には無理な話で、スタッフを揃える大手に太刀打ちできないのは論をまたない。ましてや1年365日晚酌を欠かせず、不可逆性のアルコールハイマー脳症に侵された私には選択の余地はありませんでした。幸い既に初期投資は完済していたので派手な生活さえ求めなければ細々と診療を続けることはできました。

しかしながら建物のメンテナンス費や昨今の看護師不足は今後大きな足枷になるであろうし、診療報酬は今後下がることはあっても大幅に上がることはないでしょう。また医療機器は自分の開業当初よりも明らかにその保証期間が短縮され、矢継ぎ早に更新を余儀なくされます。これじゃあ廃業するまで延々とメーカーにお布施を強要されているようなもので、メーカーに踊らされているような感覚に陥り、妙にプライドの高い私はそれを看過できず結果、清水の舞台から飛び落ち（？）る思いで閉院に至りました。

悠々自適の生活を送れるほどの貯えもない私は早速医師求人サイト……。こんなもの、私の開業当初存在したかな？ 連絡は全てメールで、担当者と会ったのは面接に同行した日が最初で最後……。時代は正にバーチャル！……に登録しリクルート活動を始めました。しかし60歳にもなると選択肢はそう多くはなく、慢性疾患患者を抱える病棟管理とか老健の施設長、最近ではギャラの高さからか訪問診療の人氣が高いようです。私の希望は外来診療でしたが、外来のみの職場は思いの外需要がなく、ひたすら求人を待ちました。古女房から「そろそろ…」と言われた矢先のお盆前、大手社会医療法人の募集があり早速応募したところ幸運なことに即採用されました。

職場は地下鉄大通駅近くにあるクリニックの雇われ“部下無し”院長。勿論オンライン診療も準備万全です。患者さんの診療に迫られるのは以前と同様ですが、なぜか何もかもが新鮮です。スタッフの年齢がかつての私の診療所より平均で10歳は若返ったからかも……。

今後は当法人のため結果（収益アップ）を出さなければ、いつ路頭に迷う羽目に陥るかわかりません。あと何年働かせてもらえるかわかりませんが医師人生の最後、スロットルペダルをもうひと踏みするか？ 遅ればせながら北海道医師会会員の皆様にとりまして本年が幸多き一年となるよう祈願申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。

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7,083名・女性1,053名の合計8,136名（12月12日現在）。そのうち辰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	27	8	35
48歳	99	22	121
60歳	219	30	249
72歳	179	8	187
84歳	56	2	58
96歳	8	7	15
合計	588	77	665

あれから12年...



空知医師会

奈井江町立国民健康保険病院

もり

た

とし

き

森田俊樹

「来年は年男（60歳）かぁ、前回の年男の時には‘新春随想’を書いたよなぁ。まさか今回は当たらないよな」と思っていたところ…そのまさかの依頼が来たので「こんなことあるの?」、「無作為で選んでいるんだろう? また俺に?」と驚きを隠せないでいる。

それはそうと、依頼がきたからには何か書かなくては…と暫し思案。

前回の年男の2012年には、現職場である奈井江町立国民健康保険病院に転職して3年目だったのが、今や15年目になった。ここが一番長く続いている。その間にはいろいろなことがあったが、地域住民の方々や職場の同僚などに支えられ、我儘も聞き入れてくれて、好きなようにさせてくれて居心地が良かったのだと思う。

で、前回は月日の流れの速さを実感していると書いたが、その後12年が経ち、時の流れの速度がさらに増しているなぁと自覚する現今である。高齢患者さんの多くが、「年を取るに連れてどんどん時間の流れが速くなるよ。大して何にもしない内に一日が終わっちゃうんだわ」などと言うのだが、私も早60歳を目の前にして既に「時の流れの高速化」を実感している。この先年を重ねれば重ねるだけ時の流れが速くなって行くのかと思うと、今以上に時の流れが速くなったら一体どうなるんだろう?と来る未来に多少の不安を覚えるところなのだが、まずはこの先老いが進むにつれて身体各所に不具合が出てくるのは必定、どれだけ健康寿命を延ばせるかが最重要懸案だと考えている。日々外来や病棟で多くの高齢患者さんを診ていると、健康寿命の大切さを心の底から感じずにはいられない。自分も長期の入院加療も経験しているから心底そう思うのである。

独身時代が長かった私は、使えるお金も比較的自由だったので（いわゆる独身貴族）、かなりの不摂生（暴飲暴食）をしていたことは間違いなく、それが祟ったのかどうかは定かではないが、人間生きていれば何が起るのか分からないもので、結婚して10年以上経った2018年夏になって俄かに体調不良となり（結婚以降不摂生はしていない筈なのだが…）、最終的に北大血液内科で「濾胞性リンパ腫」と診断

され経過観察となったが、2020年春になり顎下リンパ節が俄かに腫れだし、生検の結果「大細胞混在型」と確定診断に至り、そのままG-CHOPを6クール5か月間、その後維持療法を2年間受ける事態となった。しかし、医学の進歩は本当に有り難いもので、一時は高熱が出て「死」と言う言葉も過ったが、幸いにして腫瘍は消失し、今こうして家族と平穏に暮らし、再び地域医療に携わっていただけることは本当に有り難いと思うのである（多少合併症には悩まされてはいるが）。まだ子供たちは成人はしておらず、自分もまだまだ楽しみたいこともあるしで、この世は諸行無常、生者必滅ではあるけれども、この先ただの長生きではなく、如何に健康寿命を延ばすかが私の最重要課題となっている。

そこで私の主要な趣味の一つに家庭菜園（現在縮小して160坪）があるが、前回の「新春随想」では、毎年が実験のようなものだと書いたが、毎年同じものを植え付けても結果が異なり、一種博打のようなものである。これが本業であれば死活問題にもなるというのが実感としてよく分かる。それでも農業も医学同様日進月歩で新たな品種（耐病性、着果性、食味などの向上）が毎年デビューしており、定番の品種に加えてそれら新品種を育ててみるのがまた楽しみなのである。

年一回の実験をあと何年できるか分からないが、まだまだ私の実験は続くのである。そして、少しでも長く続けられるようにしたいのである。

次回の年男はさすがに「新春随想」の依頼が当たるとは思えないが、まずは次の年男（男性の平均健康寿命は72歳らしいが）も心身ともに健康な状態で迎えるべく今にも増して節制を心掛ける所存である。



私の農園風景（ジャガイモ収穫後大根の種まき）

辰年ですが 我が家の犬の話



釧路市医師会
足立産婦人科クリニック

あ だ ち ひ で ふ み
足 立 英 文

皆様明けましておめでとうございます。今年は私にとって4回目の年男であり、時の流れの早さを痛感しております。

2020年の新型コロナウイルスのパンデミックにより人々の生活様式は大きく変化しました（最近ほぼ元に戻りつつありますが）。我が家も例外ではなく、家にいる時間が長くなって暇を持て余すようになり、犬を飼うことになりました。黒のオスのチワプーです。元は妻が犬を飼うことに積極的でしたが、私にばかり懐いて妻には懐かないため、妻が「もう1匹飼いたい」などと言い出しました。当初反対しておりましたが、私にある考えが湧き上がりました。「犬のお産を見てみたい」

産婦人科医として人間のお産は山ほど見てきましたが動物のお産は見たことがありません。丁度家を新築している最中で結構広い家になりそうで、4～5匹の犬を飼えるスペースは十分ありそうでした。私と妻の思惑が一致し、メスのトイプードルを我が家に迎え入れる事になりました（結局その犬も私にしか懐きませんでした）。2匹を飼い始めて1年くらいの後、メスの発情期がやってきました。私が一人で家にいたある日、5分ほど目を離した隙に2匹はおっぱじめておりました。オスと目が合った時の「しまった」という焦りの表情が今でも忘れられません。

1か月後、メスのお腹が大きくなってきたように見えました。妊娠したかもしれないと思いエコーで見たところ、お腹の中に2匹の赤ちゃんがおりました。新しい家が完成した1か月後のある夜に遂に破水、陣痛発来しました。約5時間後、無事に2匹の子犬が誕生しました。私はほとんど見ていただけで何もできませんでしたが、胎盤の娩出と臍帯の結紮、切断を行いました。体重が3kgの小さな体で特に痛がる様子もないスムーズな分娩でした。

分娩後、誰に教えられた訳でもないのに消耗した体ですぐに授乳を始める健気な姿に、正直、人間のお産より感動しました。犬は安産の守り神として崇められており、戌の日の由来となっております。また犬のお産の夢を見た人には幸運が訪れるといわれます。疫病の蔓延や戦争など何かと暗い世の中ですが、皆様に幸運が訪れることをお祈り申し上げます。

北国に戻って



旭川市医師会
くまいクリニック

く ま い ま さ み
熊 井 理 美

気づけば3回目の年男となりました。今年から北海道に戻り、これで北海道在住は19+1年と20年目になります。その間、小生は石川県の金沢医科大学を卒業後そのまま石川県に住んでおりました。

やはり北海道とは異なる地です。受験の際に初めて石川県に降り立った際にタクシーで言われたことが衝撃でした。「お弁当は忘れても傘は忘れない方がいいよ」初めはその日の天気不安定なのかな、と思う程度でした。しかし実際に住んでみてそんなものではないことを実感しました。朝晴れていると思ったら移動途中で急に土砂降り、帰宅時には雲一つ無し、など天気の変り変わりが非常に早いです。それに加えて雷の発生率が全国1位でコンセントにも雷対策が必要でした。また、冬に関しても戸惑うことが多々ありました。雪が降った時に北海道では除雪車が走るかと思えます。しかし、石川ではそのようなことはめったになかったです。数年に一度、大雪が降る際に1日に1～2回走ることはあるもののほとんど走っているのを見ることはなかったです。その代わりに主要道路に消雪パイプがあり雪が降ると道路に水をだして雪を溶かすのです。初めは凍って危ないか不安でした。しかし、あまり気温が下がらないため凍らず、雪も溶けてほとんど積もりません。その代わり、水が道路にたまるため車が止まるか不安になることは多々ありましたが。

以上のように天気に関してだけでもまずは慣れるまでに一苦労でしたが、その分興味深いものもあふれていました。治部煮や富山県のます寿司、兼六園や福井県の恐竜博物館など挙げればきりがありません。そのような慣れない地で10余年、現在はほっきやジンギスカン、定山溪など懐かしのものに触れ、北海道に帰ってきたのだと実感しております。北海道も旭川近郊は把握しているつもりでしたが、久々だと右も左もわからないことも多く日々新鮮な毎日を送っております。まだ北海道素人の私ですが、今後は北海道の名所に赴きつつ、4回目の時には皆さんと北海道の魅力を語れるようになったら、と今から楽しみです。

夢は正夢 —「すべての発見・研究は、 一人の患者さんから」—



札幌医科大学医師会
札幌医科大学附属病院

なか せ ひろ し
仲 瀬 裕 志

私は1997年京都大学大学院入学後から現在に至るまで、炎症性腸疾患（IBD）の研究を続けています。今まで、多くの患者さんを診察してきました。その中で、2010年、自分の臨床とその後の研究に大きなインパクトを与えてくれた1人の患者と出会います。その患者さんは、紹介状を持って私の外来にられました。「先生、私〇〇の出身やけど、主人が異動でXXに行ったんです。それから調子が悪くて、潰瘍性大腸炎（UC）になったみたい。それでこっちに帰ってきたんですわ。XXの水が合わへんのやと思います」患者さんからのこの話は印象的で、今でも頭に残っています。さて、精査のために入院していただいたところ、腹痛・下痢と共に発熱を繰り返していました。内視鏡を行うと、典型的なUCとは違うことがわかりました。あれ？これ本当にUCなんか？どうも違う？ 最終診断は家族性地中海熱に伴う腸炎でした。コルヒチン投与後、2年間全く腹部症状は出現しませんでした。2012年、この症例はLancet誌（2012;380(9858):2052.）に掲載されることとなります。当時の上司である千葉勉教授は非常に喜んで、「ようやった、こんな症例見たことない。しかしよう気づいたなあ」と言ってくださいました。

私がいつも考えていたことは、形態学からUCやクローン病と診断された症例でも、患者さんの原因・病態は一人一人違うはずだということでした。この患者さんの診断に結びついたのは、そうした考えを持っていたからだと思います。しかし、論文掲載後、本当にそんな病気になるの？などと言われたこともしばしば。なかなか信じていただけない、冬の時代もありました（笑）。でも、今ではこの疾患の存在を多くの先生が認めてくださっています。私が医局員によくいう言葉は、「周囲が何を言っても、自分が正しいと思ったら続けなさい。ホンマもんは最後まで残る」です。その後、この発見が基盤となって、「AMED家族性地中海熱関連腸炎の診断法確立と病態解明」を目指す研究につながりました。この研究は発展し、私は今「インフラマソーム関連腸炎の病態解明ならびに診断法確立」に取り組んでいます。患者さんの出会いから、あっという間に10年以上が過ぎました。

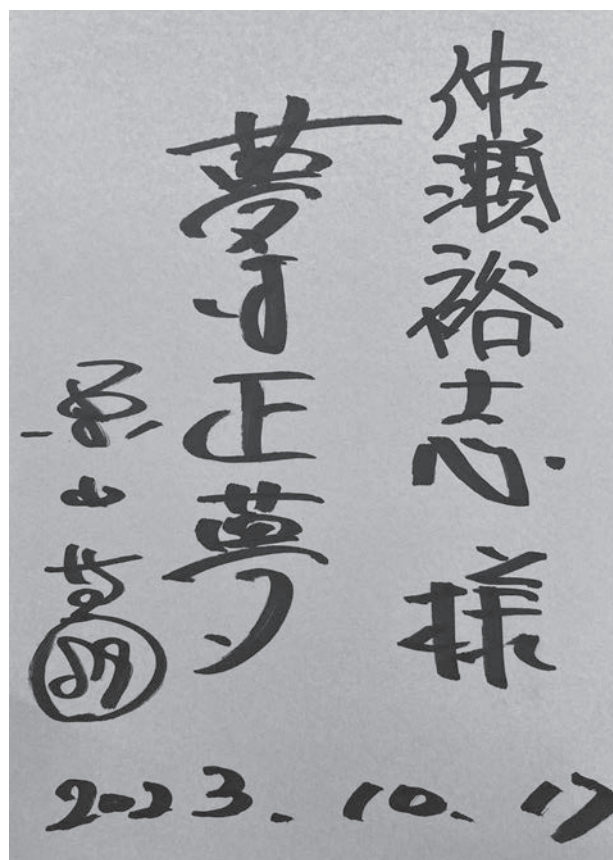
最近、たくさんの患者検体を扱う研究がよく行われています。それはそれでとても大事な研究です。でも、1人1人の患者さんの病気の背景は違うはず

です。なので、1人の患者さんをしっかりと診察して、その患者さんから学んだことを大事にする、このことを若い先生に学んでほしいのです。患者さんこそが、我々医師に多くのことを教えてくださる先生であり教科書なのです。患者さんを診察できる医師であることに感謝し、常に謙虚な気持ちで学び、医療・研究に取り組むことが大きな発見につながるのだと思います。

今私は大学人として、臨床と基礎をつなぐ研究が継続できています。でも、これも決して1人でやっているわけではありません。若い医局員の協力、そして諸先輩方からのご指導があるからこそ継続できているのです。そのような場で臨床と研究ができる自分は本当に恵まれています。

2023年10月、消化器病学会のご尽力により、私は侍ジャパン前監督・栗山英樹さんと対談する機会を持つことができました。写真は、栗山ノートにちなんで仲瀬ノートを作ろうと考え、その時にいただいたサインです。

「夢は正夢」この言葉と共に、私はこれからも自分の研究を発展させていきたいと思っています。



栗山監督サイン

初心者でも感じた 太極拳のメリット



北海道大学医師会

おの
でら
小野寺

しん
伸

北海道大学医師会所属の小野寺伸と申します。私は現在帯広の北斗病院整形外科に勤務しており、本来でしたら所属医師会の移動手続きをしておらねばならないところでしたが怠っているうちに、年男の新春随想の依頼を頂戴いたしました。この場をお借りし、お詫び申し上げます。

さて私は、子供のころよりブルースリーや中国武術などにあこがれがあり、札幌の病院勤務のころは太極拳という武術を琴似で教わっておりました。これは太極拳の親戚のようなもので、組手で実際に顔面ありで叩きあいます。数年通いましたが、コロナで対面での接触がまずいということで離れてしまい、行かなくなってしまいました。そして帯広に単身赴任で異動となるわけですが、なんだかんだ自身もコロナも落ち着き、また武術熱が再燃しました。しかし実際に叩きあうのはもういいやと思い、今は太極拳にはまっています。太極拳は中国の公園で高齢の方たちが早朝に集団でゆっくり動いているアレです。中国は香港返還とか台湾とかチベットとかいろいろアレなこともあります、なんせ歴史が古いためこういう驚くべきものが伝承されていますよね。太極拳は実にゆっくり動きます。それも片足で重心を低くしての動作が多く、足からの力が体幹を通して手に伝わるようなところが多分あります（適当です）。日常でゆっくり片足ずつ動くことはそんなにないので、片足で立ってられる時間が長くなります。このおかげか帯広の凍結歩道で一度も転ばずずんでおります。また、ゆっくり長時間動くと、脳波が緊張時のβ波から瞑想などで出るα波に変わるらしく、実際太極拳によるα波誘導効果は論文も結構あり、確かに套路（簡化24式という初心者のやつですが）をやっていると、妙にいい感じにキマってくるのがたまにあります（単なる自己陶醉かもしれません）。そんなことをマダム陣5人に混じり黒一点でやっております。

以上、所詮、初心者のたわごとですが、ご高齢になられて何かあらためて体を動かしたくなった方には、競い合う要素がないため下手で恥ずかしいとか一切なく、めんどくさいこと（イベントで表演するからお前も出るとか）を勧められても仕事ですのと断ればよく、嫌になる要素が少ないので、大変お勧めできます。私が実感する効能は、①片脚起立時間の延長による転倒予防、②α波誘導による鬱予防です。発勁で人を飛ばすとか、空手と勝負して勝つ（空手バカ一代ですね）とか、そういう要素は今のところ全くありませんのでよろしく。

2023年は 野球が熱かった



滝川市医師会
そらち腎泌尿器科クリニック

い
が
ら
し
五十嵐

ま
な
ぶ
学

来年は年男ということでこの原稿の依頼がありましたが、個人的に2023年を振り返りたいと思います。

2023年はスポーツ、特に野球が盛り上がった1年だったと記憶しています。珍しく家族そろってテレビの前で熱狂していました。わたくしたち家族はもちろん「見る専」で、野球をするのはからっきしです。

春はWBCでの侍JAPANの活躍です。大谷選手ばかりが注目されますが、世話役を買って出たダルビッシュ選手、骨折を押して出場した源田選手、一躍人気者になったヌートバー選手、もちろん栗山監督も含めて全員でつかみ取った世界一だと思います。

夏は甲子園で盛り上がりました。地元北海高校の活躍をはじめ、容姿などいろいろ話題になった慶應高校の優勝など、やはり若者の必死で頑張る姿は感動させられます。

この原稿を書いている11月には、日本シリーズで阪神タイガースが38年ぶりに日本一になりました。岡田監督・中嶋監督の策士としての手腕、選手たちの日本一への信念・執念が感じられました。

クリニックの運営は、これら野球に通ずるものもあると思います。わたくしは選手兼監督、スタッフは少数精鋭の選手となって、意思疎通を図り、同じベクトルをもって目標に進んでいく必要があります。目標はどんな小さなことでもよいと思っています。患者さんへの声かけで満足度を高める、残業をしないよう勤務時間内に仕事を終わる、など毎日の仕事に何かしら目標を持って、患者さんの笑顔の一つでも増やせればと思っています。

開業医としてはまだまだ経験は浅いですが、初心を忘れずに日々精進してまいりたいと思います。

ものを大事に



旭川医科大学医師会
旭川医科大学病院

おお た てつ お
大 田 哲 生

「新春随想」への原稿執筆依頼を頂いた。年男・年女に当たる会員より無作為に選定されたとのこと。書くことはあまり得意ではないが、選んでいただけたことはラッキーと考えキーボードをたたくことにした。今年、自分が年男つまり還暦になることに改めて気づかされることになったわけだが、還暦といえども、まだまだやりたいことはたくさんある。自分の還暦は、子供の頃に思っていた還暦とは異なっていると感じるのは、人生の先輩方が皆体験してきたことであろう。少なくとも気持ちの面ではそうであるが、体が言うことを聞かなくなってきたのは事実である。悲しいかな、あちこち痛いところが出てきており、何をしても痛くなかった小学生の頃に帰りたと思うこともある。体を大事に長く使っていきたいと思う今日この頃である。

医療器材の多くがディスポになっているご時世だが、もったいないお化けに取りつかれた私は、物を大事に長く使いたいと思っている。今たたいているキーボードの「A」のキーもやや疲れて反応が鈍くなってきたが、真ん中を真上からきちんとたたけば、まだ大丈夫なのでそのまま使用している。中学の入学祝いに頂いた腕時計は35年間で共に暮らした。フィレンツェを旅した際に立ち寄った鞆屋で作ってもらったセカンドバッグは今年で22年目になる。この先60年を超えてまだまだこの体を使っていくにはどうすればいいのだろうか。

1月に行うことと言えば「今年の目標」を立てることであろう。昨年の目標は恥ずかしながら「減量」であった。体のあちこちが痛いのは体重が影響していることは明らかであり、体を長持ちさせるには減量しかないと考え、毎日このことを頭に浮かべながら1年がたった。運動量を増やせばいいのはわかっているが、たまにエルゴメーターをこぐのが関の山であった。約5kgは減った。しかし焼け石に水状態である。3シーズン前に長年使ったスキー板のビンディングが壊れスキー板を新調した。2シーズン前には、これもまた長年使ったブーツが破損した。昨シーズンは体が言うことを聞かずお休みしたが、今シーズンはブーツを新調してスキーを再開したいと考えている。

昨シーズンお休みしたスキーをするためには運動器、循環器、呼吸器のリハビリテーションが必要である。各器官への負担を減らすためにも今年の目標は、またしても「減量」というところだろうか。

本年が皆様にとっていい年でありますように。

夜行列車



深川医師会
本間クリニック

ほん ま ゆたか
本 間 裕

北海道医師会より「新春随想」の依頼。はて、12年前にも原稿を作った覚えがある。2度連続無作為抽出で選ばれたのであれば、幸いともいうべきか。

12年経ったのか。あっという間に還暦だと思いながら前回の原稿を探す。副題は「水替え不要水槽の夢」海水水槽で水替え不要なんて無理だと思う。本気だったのか？ 水槽は維持されてはいるが、最近は何事も億劫なので、簡単に飼育できるお魚とソフトコーラルの組み合わせ。橙色のクマノミや蛍光色の珊瑚が患者さんの目を楽しませてはいるようだ。

さて、最近気になった記事、欧州で夜行列車が復活しているとの由。かつてユーレイルパスを持ち、赤いThomsCookの時刻表を片手に乗った夜行列車にノスタルジーを感じる方も多数おられるのではないかな。しかし高速鉄道網が整備され都市間の時間距離を短縮し、LCCと呼ばれる格安航空会社の躍進もあり、都市間輸送の花形であった夜行列車は2010年代にはほぼ駆逐された。

その夜行列車が復活とのことで、試しにウイーン発で検索してみた。北はハンプルグ、西にチューリッヒ、南はローマまで確かに多くの列車がある。欧州全域での復活と聞くと、ノスタルジーではない理由があるという。SDGsの達成のためらしい。航空機は鉄道輸送の20倍のCO₂を排出することと、仏国では鉄道で2時間30分以内に到達できる距離の航空便の禁止を法律化するらしい。

我が国でも夜行列車は絶滅危惧種、長い間都市間輸送の主役であった夜行列車は、徐々に数を減らしてきた。釧路や網走、稚内に早朝に到着する列車で出張に行った方も多だろう。直近では2015年5月、北海道で最後まで運行されていた札幌と青森と結ぶ「急行はまなす」に乗車した。既に廃止が決まっていたため大人気で、発車前のホームは人だかり。当該列車は翌年に運行を終了し、北海道の夜行列車は姿を消した。現在国内の定期夜行列車は東京と出雲・高松を結ぶ「サンライズ出雲・瀬戸」のみである。その一方で優雅なリゾート列車は幾つも新造されており、これも格差社会の一面なのかと感じる。庶民が利用できる夜行列車の復活を期待したいが、鉄道会社が経営に苦しみ、労働人口の減少がますます進んでいる我が国の現状では難しいと思う。「サンライズ」も現車両が老朽化すると運行休止となるだろう。何事も億劫ではあるが、廃止前に一度乗車してみたいと、還暦の新年に思う。

おじさんは どう生きるか



恵庭市医師会
かたおか循環器内科クリニック

いま むら えいいちろう
今 村 英一郎

昨年、出身高校の北海道同窓会に出席した。自分より少し年上の、元サラリーマンの先輩たちは企業を定年退職となり、再就職した人、マンションの管理人になった人、自分は専業主夫となってまだ働いている奥さんのために食事を作り、娘夫婦に代わって孫を幼稚園へ送迎している人もいた。起業した会社社長はいまだに第一線で働いている。60歳台の生き方はバラエティに富んでいる。

私は今年還暦、サラリーマンだったらそろそろ定年だ。人生の3/4を消化、残りは1/4くらい。残りの人生をどう生きるか。

医師の生き方もまた様々である。勤務医あるいは開業医を早めに引退して、自由な時間でいろいろな事をするのもあり。白髪のおジさんになっても毎日外来を続けるのもあり。自分が子供の頃に長年お世話になった実家の近所のモギ先生はそんなタイプだった。

私は循環器内科医としての仕事が好きである。救急当直や夜間の呼び出しは体力的にきつくなったが、もうしばらくは自分の居場所をしっかりと定めて、やりがいを感じながら仕事を続けたい。そんなことを考えていた時に医業承継のお話を頂き、令和5年1月、遅まきながら58歳にして開業医になった。医院の運営は初めての事ばかりで苦労の連続だが、医院のスタッフや周囲の人たちの助けで一つ一つ課題をクリアし、院長交代で少し減少した外来患者数も徐々に戻ってきて、幸いなことにやりがいを感じながら過ごせている。ここから先は健康に留意して、少なくともあと10年、70歳までは患者様のために働こうと思う。そこから先は、その時の気力・体力・認知機能を再評価して考えよう。

なお、私の開業医への転身は、それまで専業主婦だった妻の日常を大きく変えることとなった。私の転身を支持し、今は医院の裏方仕事を手伝ってくれている妻に深く謝意を表したい。

世の中は 変わるもんだ！



札幌市医師会
白石中央病院

かじ わら まさ はる
梶 原 昌 治

“新たな冷戦開始！これは日本に良いことかも！”

1989年秋、場所はコロンビア共和国首都ボゴタの動物園。アマゾンからアンデスにかけての疫学調査をコーディネートしてくれたザニノビック教授が驚いた様子で、“今、ラジオでベルリンの壁が崩れたと報道している”と知らせてくれました。小生は、お手伝いでの疫学調査に参加でしたので、ヤレヤレ、無事にコロンビアから帰れそうと思っていた時でしたので、半信半疑で聞き流していました。帰国後、連日報道されるベルリンや東欧の様子に小生は釘付けになりました。受けた感想としては、“これで第二次世界大戦の敗戦国の頸木から日本は解放されると！”。豈図らんや、日本は米国の産業上の敵国認定、中国・韓国と組んだ米国にコテンコテンにやられる始末。半導体に至っては産業用半導体以外では壊滅状態。大停滞の30年でした。

さて、今回の中国・ロシアVS米国と、その同盟国の間での冷戦はいかなることになるのでしょうか？

今、岸田政権は、小泉改革以来続いていた“小さな政府”政策から“大きな政府”政策に転換することを明文化いたしました。冷戦による対立激化に備え、国力を高め、軍需を賄うためには必要なことながら、これは凄いことです。少し、気長に待てば、診療報酬の増額もかなうことになります。前提条件は、今の“大きな政府”政策が続くということではあります！

最近、完全に米国の政策が変わったと心底思ったのが、円安ながら米国が文句を言わないことです。日本の産業界にとって円高が重しの最たるものでしたが、円安にもかかわらず米国は日本を為替操作国に名指ししませんでした。本当に、米国は日本を今回の冷戦でも必要としているようです。そうであるならば、日本経済復興は実現するかもしれません！

今年の春は、少し、明るいニュースも出てきそうです！

戦争の時代 ー日本スポーツの躍進 についても触れてー



渡島医師会
向井クリニック

むか い かつ ひこ
向 井 克 彦

2023年は日本のスポーツが躍進する1年でした。

3月に野球のWBC（ワールドベースボールクラシック）で優勝。

攻守に大活躍した大谷選手は文句なしのMVPでした。

8月の陸上の世界選手権ではやり投げの北口選手が金メダルを獲得。

今やテレビ番組で引っ張りだこになっています。

8～9月の男子バスケットボールワールドカップではアジアの中で最上位となり、47年ぶりに自力でパリ五輪の出場権を獲得しました。

9～10月の男子ワールドカップバレーでも日本はグループ2位となり、パリ五輪出場を決めました。

9～10月に行われたアジア大会では女子サッカーのなでしこジャパンが2軍レベルの選手を多く出場させながら圧倒的な強さで優勝。同じく男子サッカーはU-22メンバーでのぞみ、決勝で惜しくも韓国に敗れ準優勝でした。しかしA代表は2022年のワールドカップでドイツとスペインに勝ち、2023年の9月にもドイツに勝ち、なんとドイツに2連勝という快挙を成し遂げました。

よく「サッカーは血を流さない戦争だ」といわれます。

実際イギリスとアルゼンチンがフォークランド紛争で揉めていた頃、1986年のワールドカップでは準々決勝のアルゼンチンVSイングランド戦でアルゼンチンのキャプテンのマラドーナが有名な神の手ゴールと5人抜きドリブルでゴールを決めてイングランドを下し、アルゼンチン国民は拍手喝采したといわれています。

2026年の男子サッカーワールドカップはすでにアジア2次予選が始まっています。2026年はカナダ・アメリカ・メキシコの3か国共同開催で、出場国も32か国から48か国に増えるので日本も最低限出場はできるものと思っています。

しかし問題は決勝トーナメントでの勝利がまだないという点です。

2026年は決勝トーナメントでも勝ち進み、是非ベスト4やベスト8に入ってほしいものです。

さて長かった新型コロナウイルスと人類の戦争はどうか収束に向かっているようです。

それに比べて人間同士の争いは非常に長期間にわたります。

2022年2月に始まったロシアのウクライナ侵攻は

当分終わる気配がありません。

2023年10月から始まったイスラエルとパレスチナ（ハマス）戦争はなんと3000年も前から紛争の火種がくすぶっていたそうです。

戦争というのは互いに相手の主張する正義を否定し、自分たちの正義を最後まで主張するので、落としどころがなくなかなか終わらないそうです。

正義を主張するのは指導者たちでしょうが、可哀想なのはあまり関係のない戦争被害者だと思いますし、それがまた新たな憎悪を生むことにつながっていると思います。

中国は虎視眈々と台湾を狙っていますし、もしかすると沖縄も？という噂もあります。

ロシアは北海道も狙っているとまことしやかに囁かれています。

北朝鮮は皆さんご存じの通りミサイルを打ちまくっています。

このような状況では一步間違うと至るところで紛争または戦争が起き、考えたくありませんがもしかすると第三次世界大戦が起こってしまうのではないかと心配しており、起こらないことを切に願っています。



当院診察室に掲げたウクライナの国旗です

身体の痛みと 社会の痛み



苫小牧市医師会
苫小牧東病院

あさのまこと
浅野 真

「新春随想」の原稿依頼をいただき、何について書こうかと考えた時、自分が目前の問題ばかりに取り組んで、物事を深く考えることの少ない毎日を送っていることを痛感した。この場で最近感じていることを整理してみたい。

私は、麻酔科で35年間、緩和ケアで11年間働いてきたが、最も重要なテーマは「痛み」を中心とした病態生理学である。私が医師になった1978年にモルヒネをがん患者のくも膜下腔に投与して疼痛が和らいだという症例報告があり、とても衝撃的であったことを覚えている。1980年代に入り開腹術や開胸術は術中に硬膜外麻酔と全身麻酔を併用し、術後は局所麻酔薬とフェンタニルを併用した方法でほぼ完全に痛みのない麻酔管理ができたように感じた。全身麻酔薬や筋弛緩薬も作用時間の短い薬剤が導入され、経食道心エコーやビデオ喉頭鏡の導入により麻酔管理はかなり安全かつ容易になった。このような技術的な進歩は例えば盲目的経鼻挿管のようなアートとしての技量の必要性を激減させてしまった。私は、医師の仕事ではアートとしての部分も含めた知識・経験・能力を試されることが最大の魅力であると感じていた。

私の居住する医療圏には緩和ケア病床がなかったこともあり、60歳を機会に麻酔科で得た知見を緩和ケアで生かす道を選択した。確かに神経ブロックやカテーテル挿入のような手技的な面では麻酔科の経験は役に立ったが、痛みの治療では予想外に苦戦を強いられている。麻酔科出身の私にとって最初は、オピオイドと局所麻酔薬を硬膜外腔やくも膜下腔に投与すればほとんど全ての痛みは解消されると思っていたが、現実はその甘くはなかった。確かに、そのような手技で痛みが軽減する患者もいるが、中にはほとんど期待した効果を得ることのできない患者も存在することも分かった。

現在はPubMedなどのインターネットの文献検索を使えば、図書館に行かなくても多くの無料の文献を入手できる。痛みは侵害刺激が一次求心線維の侵害受容器を刺激して活動電位を起し、脊髄後角で二次ニューロンに伝達され、さらに視床を経由して大脳皮質感覚野で知覚され、大脳辺縁系で評価されることはどんな教科書にも書いてある。しかし、痛み感覚はこれらのニューロンのみに起因するものではなく、ニューロインフラメーションを起こすミクログリアやアストロサイトを含む免疫細胞が末梢の

侵害受容や脊髄および下行性疼痛制御系をコントロールする脳幹に影響を与えている。痛みは苦痛の代表であるが、それまでの体験と記憶に基づいた大脳辺縁系の働きによって快・不快が識別され、個体の生存に有利に働くものを快として記憶される。このような反応は遺伝情報として生物全体に保存されたものであり、行動パターンはネズミもヒトも同じである。

結局、痛みの苦痛も他の種類の苦痛やそれらに対する反応は統合された脳のニューロンの活動で生じ、それは遺伝子の働きと利益・不利益の学習体験により決まるようだ。これは生理学的な面だけでなく、個人や集団の行動原理にもなっているように思える。

人類は歴史と共に愚かな戦争（社会の苦痛）を繰り返している。毎日のように、日本を含め、世界中の悲惨な戦争や社会・経済における愚かなできごとが報道されている。個人の利益・不利益と社会（権力者）の利益・不利益が一致しないことがこれらの原因である。これは普遍的なことと思われるが、もしそうであればあらゆる階層間における闘争（含。戦争）は繰り返し起こることになる。

がんの痛みは完全に取り去ることはできない。厳しい抗がん治療は副作用によって生命を短縮させる。がんの痛みと共存することがかえって余命を長くする手段となる。人間の行動原理は欲であり、それは「色・金・名誉」であると学生の時に精神科の講義で習った。これらを求めることは個体の生存には有利に働くが、他の個体には有害なものとなり得る。がん細胞の特徴と似ている。がん細胞は常に出現しているが、免疫がその増殖を制御している。

われわれの社会にはもっとコントロールされた免疫力が必要なのだと感じる。次の辰年が来るまで、身体的・精神的免疫力を維持しながら医師としてもうひと踏ん張りしたいものである。

「糖尿病」の名称 をめぐる



帯広市医師会
こしや糖尿病・内科クリニック

こしや
越谷

たけし
剛

「糖尿病」の名称をめくり、世間が多少ざわついております。その名称が差別、偏見を助長しているという背景のもと、日本糖尿病協会、日本糖尿病学会が中心となり2023年9月に「ダイアベティス」への変更を検討する方針となりました。ネットなどでは賛否両論あるようです。

糖尿病を表す用語として古くからチャイナ由来の「消渴」という用語が用いられ、オランダ医学が輸入された江戸時代中期以降、オランダ語病名の漢訳化がなされました。「適塾」で有名な緒方洪庵が19世紀半ばに「尿崩」という訳語をあてたことに始まり、以後種々の病名が示されるなか明治時代末期の日本内科学会において「糖尿病」に名称を統一され、現在に至っております。なお「尿崩」の字は、現在尿崩症という疾患があることから推測可能ですが、当時から糖尿病の病態に合う日本語の病名がなかったことがうかがえます。

福満らは、1991年の日本糖尿病学会誌においてアンケート結果をもとに私案を示したうえで、「糖尿病」の名称は明治以来の歴史的背景を持ち、社会に長年にわたり定着しているものであり、名称の検討には相応の必然性、医学的、一般社会的合意を要すると述べております。また垂井は、1994年の『最新医学』において、糖尿病の「尿」の字の存在を、特に小児糖尿病患者さんが好ましく思わないという話を挙げ、その名にまつわる雰囲気感性を逆なでするところがあるのではないかと述べております。そして、「糖尿病」の名称の代案として「ディアベティス」とそのままの名称を普及させるよりないのではと書かれております。なお、先述のエッセイは『糖尿病物語』という書籍に纏められ2009年に出版されております。

19世紀の文豪マーク＝トウェインは「歴史は繰り返さないが、韻を踏む」という言葉を残しております。歴史は、同じような出来事が時期や登場人物を変えて韻を踏むように繰り返されるという意味だったと記憶しております。今回の名称変更の話も、歴史をさかのぼると、世相は異なるとはいえ同様のことが繰り返されているようにも見えます。

この話が始始めてから、コロナウイルスやインフルエンザワクチンの問診票の持病欄に、患者さんの書く、「糖尿」や「とうよう」という文字を見るたび複雑な気持ちになるのは自分だけでしょうか・・・。

てっぼうのはなし



上川北部医師会
北海道名寄保健所

さい
斎

とう
藤

たい
泰

いち
一

小さい頃からなぜか銃が好きだった。子供心に「いつか本物を撃てみたい」と思っていた。大人になってグアム島に行ったときに、生まれて初めて本物の銃を撃った。

ワールドガンというこの世界では有名な専門店で、世界中の銃が所狭しと並んでいる。その中から撃ちたい銃を選び、お店のスタッフの運転する車で山奥の屋外射撃場に連れて行ってもらい、撃った。しかしその前に、やってはいけないことを学ぶ必要がある。

銃を持ったら標的に銃口を構えて向けるまで絶対に引き金に指をかけないこと。銃を人に向けないこと。銃を持ったら自分の左右に向けないこと。銃口をのぞき込まないこと。不発だったら10秒数えるまで標的に銃口を向け続けること。これは遅発といって不発弾が数秒たってから突然発射されることがあるから。すべて自分や他人の命に直接関わることで、しっかり覚えなければならない。

そのときは拳銃、半自動ライフル、突撃銃などで300発ぐらい撃った。口径の小さい拳銃は反動もごく小さいが、38口径（9mm）や45口径（11.4mm）の軍用拳銃はぐわんと手首を上にはねり上げるような強い反動がくる。突撃銃は、よく映画でゲリラなどが持っているAK47という旧ソ連製のものと米軍のM16というのを撃った。AK47は反動がきついでだけでなく、ハンドガードという木でできた左手で握る部分が20発も撃つともものすごく熱くなるのが発見であった。M16は軽くて、反動は鋭いが少なく、AK47よりずっと撃ちやすかった。が、撃つ度にスプリングの「ピョヨヨン」という安っぽい音がするのが意外だった。

グアム島にはその後2回行き、そのたびにワールドガンのお世話になった。

一番強烈な印象があったのは、旧日本軍の三八式歩兵銃だった。とにかく長い。そして、そんなに重くはないのだが、長いせいでモーメントの関係で振り回すのに難儀する。そして、反動がとてもの少なくて撃ちやすい。なのでよく当たる。でも、これを持たされて「あの丘を占領せよ」と命令されても長いし振り回しにくいしさぞかし大変だろうな、と思った。

結局3回のグアム旅行で合計1,000発ほど撃ったのだが、その後急に銃への関心が激減してしまった。満足したのだと思う。そして、本物の銃を撃つての結論は、一般人が銃を持つのに非常に厳しい規制のある日本で本当によかった、ということだった。これは今も心の底からそう思っている。

室蘭再発見



室蘭市医師会
おぎのクリニック

おぎ
萩 野

たけし
武

室蘭に住んで15年が過ぎました。移動の多かった以前の生活と違い同じ場所での生活としてはかなりの長期間になりました。室蘭といえば製鉄所ですが、それに関連した工場も多く工業の町です。風が強く、気温相当より寒く感じます。冬には雪の吹きだまりができ、そのほかの季節では砂が飛ばされてきて建物の周りに砂がたまります。海から山までの距離が短く平地が少なく、多くの住宅は山の斜面に建てられています。当初室蘭の印象はあまり芳しいものではありませんでした。したがってこの室蘭についてあまり知りもせず過ごしてきました。

それが一変したのがコロナ禍でした。人の集まる場所には行かず、行動範囲が狭まりました。こんな状況でも何かできないかと思い妻と二人で電動アシスト自転車を手に入れ、運動不足解消がてら自転車にて室蘭の探索を始めました。コロナで閑散とした室蘭の繁華街や室蘭工業大学周辺、他の住宅街などいろいろなところを自転車で回りました。閉店したお店が多い中、興味をそそる新しいお店ができていたり、眺めの良い公園があったり、鹿や狸に遭遇したり、高台から見る工場群も含めた室蘭の全景の良さなど多くの発見がありました。車では素通りしてしまうところも自転車でゆっくり見て回り、室蘭の良いところがいろいろ見えてきました。このように室蘭もまんざらでもないなと思うようになりました。

そこで室蘭の紹介を兼ね、おすすめのサイクリングコースを紹介したいと思います。東室蘭駅から地球岬、測量山、エンルムマリーナ、室蘭駅を通って戻ってくるコースです。まず東室蘭駅から南へ海岸方面に自転車を走らすとイタンキ浜という海水浴場があります。砂地を歩いたときキュッキュッと鳴る鳴り砂の海岸です。そこから南西方向は断崖絶壁の海岸で絶景です。その断崖の方向に進むと室蘭の数少ない観光地である地球岬に至る観光道路があります。地球岬に行く途中には海岸が黄金色に輝くという金屏風（実際に輝いているところを見たことはありません）やアイヌ語でアザラシの岩という意味のトッカリショといった景勝地があります。進行方向左側にはそれらの断崖絶壁の景色が右側には港を囲むように工場が立ち並ぶ室蘭港が見えます。港の入り口には東日本最大のつり橋、白鳥大橋が架かっています。近くで見るとさび付いた工場も遠くから周りの景色とともに見れば、趣あるものとして見るこ

とができます。夜には白鳥大橋はライトアップされ工場の明かりとともに綺麗です。地球岬までは少しきつい上り坂がありますが電動アシスト自転車では楽々上れます。地球岬は高さ100メートル前後の断崖絶壁が連なり、晴れた日には展望台から太平洋を一望できる景勝地です。白色の灯台もいいアクセントになっています。地球岬から室蘭駅方面まで下って行きます。以前は賑わっていた商店街（今ではシャッター街ですが）を通してそこから測量山に登ります。最後の登りはかなりきついですが電動アシスト自転車なら大丈夫です。測量山は標高200メートルほどですが室蘭市を360度一望できる展望スポットです。噴火湾、昭和新山、有珠山、天気の良い日は羊蹄山や駒ヶ岳まで見えます。一息ついたらあとは絵鞆岬まで下っていきます。エンルムマリーナまで海を見ながら進みます。マリーナの近くには入浴施設もありゆっくり休憩してください。左に白鳥大橋を見ながら進み、海岸沿いの工場群を通り抜けると室蘭駅に着きます。お腹が減っていれば室蘭の老舗の天井屋天勝で食事を。天ぷらはたれが良くしみ込んだしっとり系ですが、サクサクとは違った味わいがあります。その後は東室蘭駅まで上り下りがまだありますが、あとひと踏ん張りです。到着です。お疲れ様でした。コースは高低差がかなりあるため、私と同年代の方では電動アシスト自転車ではなければきついかもかもしれません。興味ある方は回ってみてください。

室蘭市内には行ったことのないところがまだまだあり、これからも自転車探索を続けていきたいと思っています。長期間住んでいても意外と良いところを見逃していることが多くあります。皆様も自転車探索にて自分の住んでいる街の再発見を試してみたいかがでしょうか。



東京タワー



滝川市医師会
滝川中央病院

みや した けい いち
宮 下 恵 一

久しぶりに東京に帰省すると最近では、羽田空港からモノレールで浜松町で降りて向こうに東京タワーが見えるとうっすらと涙が出てきます。

東京タワーは、位置的には港区の麻布と芝の境界点です。

1958年建てられて以後、半世紀以上経つのに、また高さはスカイツリーに及ばずとも、いまだその存在を主張して東京の美しい景観の1つになっていて、自分の人生の一部になっていとも感じるからです。思えば、建設中の時には、親父が自分を自転車の後ろに乗せて工事現場を見せに連れて行きました。完成後には東京タワーに一番近い小学校（区立飯倉小学校、現在は廃校）とのことで、招待されて全校生徒で見学に行ったこともあります。このとき高さ150mの第一展望台まで上りました。250mの第2展望台まで上ったのは、地元出身にもかかわらず平成になってからのことでした。

小学校では東京タワーのように堂々と生きろと言われました。東京タワーを見上げるような校庭で6年間遊びました。図工の成績は悪いのに東京タワーを描いた図画写生コンクールでは3年生時と6年生時に、全校で選ばれました。

東京タワーは夕方と夜9時にはチャイムを鳴らし、外で遊んでいてもそろそろ帰宅する時間とか銭湯に行く時間とか教えてくれました。ヨーロッパの片田舎の教会の鐘のように住民の生活の一部になっていました。

母が東京タワーの土産物売り場で働いていた関係から私の北海道への仕送りの一部にもなっていた時期もありました。

もう滝川にきて42年にもなりますが、いまだ東京タワーは私にとっては人生の一部なのです。

北大2内百年史に、麻布十番という紀行文も投稿しておりますので、機会があればこちらもよろしければご参照ください。わたしの故郷2部作です。



六十にして、、、



深川医師会
斎藤整形外科医院

さい とう しん や
齋 藤 眞 也

孔子曰く、60歳は耳順と言うらしいことを40歳の時に知った。人の言うことを聞く耳を持つようになるのだそう。

昔から家内には、「あなたは人の言うことを聞かないから」と、いつも悪態をつかれていた。

齢を重ねれば、自然とそうようになっていくものと思っていた。

はたして今の自分は聞く耳を持つことができたであろうか？

この時期に書く内容と言えば、スキーのことである。小学校5年からスキーに取り憑かれたようになり、毎シーズン欠かさずスキーに行っている。気のおけない仲間もできて、泊まりがけで行くのである。この計画を立てるのが、一苦勞ではあるが、それもまた楽しみなのだ。

ただ、近年は段々と難しい問題が起こってきている。

まず、体力が徐々に落ちてきて、以前のような滑りができなくなってきた。そのため2シーズン連続で怪我をしてしまい、次にやったら引退を覚悟している。

年齢と日頃の鍛錬が足りないため、怪我をしやすくなってきたことと、回復に時間を要するようになったと実感している。

また温暖化の影響で、雪の降り方や雪質もどんどん変化して、本当に楽しい雪は一般のスキー場では1月と2月だけになってきた。

さらに、インバウンドの方々が大勢で押しかけていらっしゃるので、スキー場が欧米化してきて、昨シーズンの宿ではスタッフが英語しか喋らない。

最初はホテルマンたるもの客のホスピタリティを重要視すべきと、日本語対応を求めたのだが、すると、その度に日本語のできるスタッフを呼びに行く。つまり、その度に待たされるはめになる。しびれを切らして、自国内のホテルなのにホテルマンに気を遣って英語で対応せざるを得なくなった。その上、リフト代も高騰して1日券で1万円を超えてきた。。。

おまけに、家内がウインタースポーツを全くやらず、また冬が大嫌いなため、冬の不平不満をひたすら小生にぶつけるのである。

仕事柄、怪我は何としても避けなければならない。毎年のように「危うきに近寄るな」と、言われ続けているが、今シーズンもすでに予定を入れている。

斯くして、自分の耳順は、まだ当分、先のこととなるであろう。

ワインの足跡



帯広市医師会
双葉形成外科医院

小 椋 哲 実

私のワインの旅は、小学校低学年の頃、初めて口にしたサントリー赤玉ポートワインから始まりました。小さなショットグラス一杯で、目がグルグル回るほどの酔いに包まれました。これが私のワインへの最初の一步でした。

その後、医局に入局した1978年、本格的なワインとの出会いが訪れました。当時、主流だったのはドイツワイン。某ドイツ系BI社主催のワイン会や、医局で行われるドイツワインの試飲販売会が、当時のトレンドでした。瓶の形や色だけでなく、モーゼルワインとラインワインの違いも、先輩のアドバイスで初めて理解しました。

フランスワインとの初めての出会いは1979年頃、釧路の関連施設での歓迎会。かつてあったレストラン「ポールスター」で頂いたのはボルドーの1級ワイン、Chateau HAUT-BRION。フォアグラのテリーヌなど料理との相性は絶妙で、その組み合わせは衝撃的な美味しさでした。

約40年前、家族で甲府を訪れた際には、家内の従姉妹が所属する山梨大発酵系教室の特別な計らいで有名なサドヤ醸造（ワイナリー・サドヤ）を訪れました。見学ツアーは無く、休日に醸造課長さんの案内で、巨大なぶどう圧搾機や醸造装置などを見学。サドヤさんからは、有名なシャトーブリヤンは高価すぎて手が届かないが、通販で手頃な価格の一升瓶赤ワインを購入し、しばらくはそれに親しんでいました。

38年前、開業医としてボルドーの特級物をはじめ各種のワインを飲む機会に恵まれました。その時、ワインの見方が段々と分かるようになり、ますます深い興味を抱くようになりました。35年前には、自宅にワインケープを造り、ワインの保管と熟成に没頭しました。

30数年前、寿司とワインのマリアージュが注目されていない頃、ホテルの寿司コーナーで白ワインを注文。板前さんは目を点にして、懇意のソムリエがムルソーを持ってきてくれました。それ以来、ワインと共に寿司を楽しむことになり、赤ワインでも合うことを発見しました。当時は奇異の目で見られていたかもしれませんが、現在では当たり前の光景となりました。

古希を過ぎ、あまり飲めなくなりましたが、オールドビンテージや若いワインを楽しんでいます。これからも新たなワインとの出会いを楽しみに、私のワインの旅は続いていきます。

写真を3枚添付します。



①Chateau Latour52(辰年)Latour56(家内の生まれ年)



②Grand Puy Lacoste52(辰年)Gruaud Larose1919



③自宅地下ケープ

登山を 楽しんでいます



江別医師会
江別市立病院

さ とう そう しゅう
佐 藤 聡 秋

50歳目前の9年前に体重減量のためにジョギングを始めて、距離を延ばしてマラソンを目指そうかと思いつきながらも単調で退屈に感じてきた7年前、旭岳ロープウェイからの姿見の池散策の時に旭岳に登っている人たちを見て、自分にもできるかと思ったのが登山を始めたきっかけでした。

初級者用の本にある札幌近郊の山から始めたのですが、ソロだと迷う不安を感じていた時に合ったのがスマホのGPSを利用したアプリで、アプリの地図に自分の現在地と歩いてきた軌跡が表示されて、アプリ利用者同士の情報交換もできる便利なものでした。これのみに頼るのは危険な面もあり登山の先輩の方々に叱られるのですが、このおかげで年中多くの山に登れるようになりました。

見ず知らずの人がすれ違うたびに挨拶することに最初は違和感がありましたが、慣れてしまっただけで自分から話しかけたりしています。登山中は日常生活から離れて、いろいろな動植物や素晴らしい眺めに癒やされます。足だけではなく全身を使うところもあり、ルートや危険の判断で頭も使い、冒険心もくすぐり、若返った気持ちになります。

雪山にも主にスノーシューで登っています。雪山はルートの自由度が高く地形を意識した歩き方になります。夏山で登山を始めたころは登山道に振り回されている感じになりましたが、雪山を経験してからは地形を意識して登山道がどのように進もうとしているのか考えながら進むことができます。

複数での登山が安全なのですが、最近はソロで登山する人も少なくなく、自分も今のところソロで登山を続けています。北海道百名山には旧版と新版と道新版があって重複があるので123の山があるのですが、全てソロ・日帰りですべて登ることができました。大変だったのは日高山脈の1839峰とペテガリ岳とカムイエクウチカウシ山でした。

登山中に危険を感じたことはありますが、何とか無事に登山を続けてきました。しかし、先日雨竜沼湿原の先にある南暑寒岳からの下山中に、両足が引っ掛かった状態で転倒して右橈骨遠位端粉碎骨折をしてしまい、同僚ほか病院スタッフに迷惑をかけてしまいました。術後経過はほぼ順調で、多少の痛みが残っていますが、仕事に支障がなくなり、登山も慎重に再開することができました。

一回りも二回りも先輩の方々も登山を続けているので、自分も長く登山を続けたいと思っています。

おっさんホッケー とは（2）



札幌市医師会
中江病院

かわ の あきら
河 野 彰

私は学生時代をスケート部員（アイスホッケー競技）として過ごし、卒業後も社会人チームで「おっさんホッケー」に興じています（北海道医師会のHPから北海道医報2021年03月01日〔第1230号〕P.25会員のひろば「おっさんホッケーとは」をご覧ください）。

母校の学生は昔と変わらず東医体やサムス杯を目標に頑張っており、試合のライブ配信や実際の試合を見るのはとても楽しいです。

学生はコーチの指導の下、チーム全体で統一された戦術で戦います。社会人になるとそのへんはテクニカルですが、それでも変わらず競技を楽しむことができます。例えばラグビーやアメリカンフットボールなど、ボディコンタクトありきの球技で大学チームは社会人チームにかないませんが、それは戦術理解力とスキル、フィジカルで両者に圧倒的な差があるからです。アイスホッケーにもそういうところがあり、学生時代のように走れなくても脳の力（ホッケーIQ）で盤面を読み、少ないエネルギーで効率よくプレイすることは可能です。経年劣化の代わりに得られる“老獪さ”も立派な能力なのです。ですから卒業と同時に辞めてしまうのはとてももったいないですし、いつ再開したとしてもそれが遅すぎるといえることはありません。

皆さんもぜひ、学生やアジアリーグの試合を観戦されるとよいと思います。激しい接触プレイだけではない、全体で連動する展開の速さ！ そのスピード感に魅了されてしまうかもしれません（防寒だけは最強装備をお願いします）。



父の川柳遺稿集に 思う。 (Part 2 : 新春)



北広島医師会
坂泌尿器科北広島クリニック

いけ だ りょう すけ
池 田 龍 介

この度、年男としての「新年随想」の原稿執筆のご依頼を頂き、どうしたものかと思案に就いておりました。ある日、何気なく見ていたテレビで、〇〇Part 2という番組をやっておりました。前回、同誌から執筆のご依頼を頂き、父の川柳を基にした「父の川柳遺稿集に思う」(令和2年12月1日、北海道医報第1227号)を掲載頂きました。その際に、ある先生から「良かったよ」のお言葉を頂いた記憶があり、「そうだ、これ、これ」柳の下で泥鰌は覚悟で、父の川柳遺稿集Part 2でお願いすることにしました。さぞかし、天からは「バカ息子 あの世の俺にたよる春」とでも嘆いているでしょうが。

前回にも紹介しましたが、父は、岡山県北にて田舎の一開業医として日々忙しく休むことなく働き続け、

子の素足すでに春なり谷の川
苗代が私語となりしか箱の苗
野仏やそこに群がる曼殊沙華
米不足わびるか雪に立つ案山子

往診の傍らで折々の季節を詠みつつ年の暮れを迎えると、

強引に善意を求む年の暮れ

と世の理不尽さを嘆きながらも、毎年、父には、新年を迎えるためのルーティンがあり、大晦日の夕方早々に風呂に入り紅白歌合戦の始まる頃には、いつも決まった運転手さんのタクシーで、最上稲荷に初詣に向かうのです(余談ですが、北海道では馴染みのないお稲荷さんかと思いますが、正式名称を最上稲荷山妙教寺と称し伏見・豊川と並ぶ日本三大稲荷とされ、神仏習合形態が許されたお寺でもあり、神社でもあることから鳥居が配されています)。当地に到着後、除夜の鐘を聴きつつ、茶店でその年最後の酒を楽しみ、新年と同時に参拝し 新年最初の酒がお神酒となります。その年の大晦日と年が明けての元旦はいつもなら休肝日の曜日であったようですが

神妙に御神酒いただく休肝日

初詣で終えて帰宅しますと、通常では、

何時にても出来る昼食老夫婦

愚痴もまた生活リズム老夫婦

の日常だったので、

孫たちのうち揃いたり松三日

と帰省した孫との正月を大変喜んでくれておりました。小生にも二人の孫がおり、時折LINEでのピ

デオ通話でその姿を見て他愛もない話をしております。連絡が長く無いと、何か病気か、大丈夫かと気を揉んでおりますが、父も同じだったのでしょうか。小生の仕事の事や日々の診療で気になった事など大した内容も無い電話を掛けてきていましたが、その真意は、

孫たちの電話の声は聞きわけ

が本心であり、その孫たちに

明日よりも明後日を期す孫であれ

とその成長を楽しみにする心優しい父でした。今は、孫たちも、親になり、父にとっては曾孫もでき、それぞれに父の期待したような孫と成長しているのかは父の判断に任せますが、享年68歳と自分にとっても、「おかしいなあ」と思いながらの急な旅立ちをした池田天馬(昭雄)の川柳の一部を、再度のご披露させて頂ける機会を頂き、北海道医報には感謝申し上げます。

資料：池田天馬川柳遺稿集

