ものを大事に

旭川医科大学医師会
旭川医科大学病院
大田哲生（おおたてつお）

「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ているのは事実である。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戻りたいと思うこともある。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ているが、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年間を共に暮らした。フィレンツェを旅した際に立ち寄った鞄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
本間裕（ほんまゆたか）

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。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。北はハンブルグ、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が、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CO_2を排出するとのことで、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いだろう。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は思う。「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。