

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。

続・懐かしい言葉

札幌医科大学医師会

うらさわ しょうぞう
浦澤 正三

以前本誌に、昭和10年代、若い使用人を雇い青果物業を営んでいた父、その父と共に働いていた母が口にしたユニークな言葉使いを「懐かしい言葉」と題し投稿したことがある（2019年4月1日付、1207号、会員のひろば）。当時のわが家の生活は、外働き（注文取り・集金担当）の父よりも若い衆（家での力仕事、配達・注文取り担当）と共に働き家事を切り盛りする母を中心に回っていた。懐かしい母の言葉の思い出を再度綴ってみたい。

商人の家で飛び交う言葉は当然のことながらお金に関するものが多い。「金は天下の回りもの」で、集金したお金は次の仕入れに用いられ右から左へと移動する“お足”であって、銀行はお金を預けるところではなく借りるところでした。「爪に火を点す（ような）」とまでではないにしても子供の目に家は貧乏に見え、常に「金欠病」で“ピーピー”していました。しかし、単なる“けち”とは違い、お金の使い方に関する父との会話では、「安物買いの銭失い」、「タダほど高いものはない」、「損して得取れ」などの言葉が耳に入ることもあり、子供達は「いつまでもあると思うな親と金」と言われて育ちました。私も「口銭（仲立ち手数料）」や少額の賄賂を意味する「鼻葉をかがせる」、「鼻葉をきかす」などの意味、値引きを意味する「勉強しておきます」（お客相手）や「色をつける」（商人同志）などの意味を幼時から理解していたように思います。

戦時中の食糧難で食事さえも満足に食べられなかった時代、たまに焼いたスルメイカを裂いて腹を空かした子供達に与えながらの、「口寂しいだろうから」「腹の虫押さえに」などの言葉も、母以外からはほとんど聞いたことがない懐かしい言葉です。粗食なりに腹いっぱい食べると直ぐにひっくり返って寝てしまう子供達を、「食べて直ぐ寝ると牛になる」、「腹の皮つっぱると目の皮弛む」と笑っていました。時に半ば凍った売り物のミカン2、3個を貰って銭湯に出掛け、帰って暖かいミカンを食べるのも

楽しみでした。空腹の思い出は限りがなく以前にもあちこちで書いたことがあります。

子供に対する戒めの言葉も多く、「千里の道も一歩から」、「嘘は泥棒の始まり」、「楽あれば苦あり、苦あれば楽あり」、「立つ鳥跡を濁さず」、「急いては事を仕損じる」もよく聞かされました。

人物評価に類する、「淵に波立たず」、「海千山千」（ずるがしこいこと・人）、「酸いも甘いも弁えた」、「蛇の道は蛇」（が知っている）があり、人には「外面と内面」がありお前は「内弁慶の外味噌」だと言われました。「親ばかチャンリン」（子に甘い親）、「馬鹿の一つ覚え」、「馬鹿と鉄は使いよう」、「馬鹿も休み休み言え」など、今では差別用語とみなされる言葉も必ずしも悪い意味ではなかったようです。

父との会話では、商売や世渡り術として「嘘も方便」、「よらば大樹の陰」、「長いものには巻かれろ」と言い、「明けない夜はない」、「待てば海路の日和あり」、「運否天賦」（天に任せて運だけで生きてゆく）と慰めることもありました。

母と2人の姉たちとの会話も懐かしい。姉たちが「この頃、〇〇（故郷の親戚）から便りが無いね」などと言うと、母は必ず「便りのないのは良い便り」と返します。「あずましい」は新潟の方言でしょうか、他所ではほとんど聞かない言葉で、窮屈な席から帰り着物の帯を解くと、「ああ あずましい」（ゆったりする、心地よい）の言葉が出ます。「男寡に蛆が湧く」は、独り者・離婚した男性が話題になった時の母の枕言葉です。

好まない客の来訪が予想されると、客の早々の退散を願う「逆さ箒」のお呪いがあります。室内掃除用の柄の長い箒を逆さに立て、頭の部分を手拭で覆って、客の目につかない台所の壁に立て掛けるのです。実際、年1回訪ねて来ては1泊していく、本州の卸売り問屋の番頭さんを嫌って、母が箒を立てるのを何度か見ました。また姉たちも、訪れた家で歓迎されないような態度をとられた時には、大袈裟に「箒を立てられた」とよく言っていました。

最後は母の幼時の思い出の言葉です。母の小学校入学前には札幌にもあちこちにアイヌの人たちが住んでいました。近所に住む気さくなアイヌの小母さんは、「1里行ってもコーシェ、2里行ってもコーシェ。コーシェコーシェもトートモシェ、チンケにコショクケテタ（1里行っても臭い、2里行っても臭い。臭い、臭いも道理、鼻の頭に糞付けてた、の意味でしょうか?）」と言って母を笑わせたそうです。また、商いの最初に「はじめー」と言い、最後に「おわりー」と言って数を水増しする日本の商売人のことを、「シャモ（倭人）の始めと終りが無ければなー」とよく口説いていたと聞きました。

北海道は元々アイヌが住んでいた土地。私の子供時代には、家から大通り公園に向かう途中に道路側が総ガラス張りの“アイヌの木彫”の店兼工場があり、数人の職人と家族の働く姿を見掛けました。また、私の小学校2、3年生の頃には、アイヌのシャクシャイン首長のこと、開拓時代の人食いクマのことなどを書いた北海道小学郷土読本という副読本がありました。書き言葉を持たず歴史的記録が乏しかったせいでしょうか、今に至るまでその存在と文化が正当に評価されていないのが残念です。

痛みの治療の推移と進歩

旭川市医師会
旭川ペインクリニック病院

あかま やすゆき
赤間 保之

長年にわたり、私はペインクリニックの専門家としてこの分野に従事してきました。ペインクリニックは「痛みの治療」に特化した領域として知られており、医師になった当初と現在を比較し、痛み治療の進歩と変化について簡単にお話したいと思います。

かつてのペインクリニックは、多くの他科の医師にとっては、主要なアプローチとして神経ブロック治療を用いて、痛みの軽減を図る場として認識されていました。しかし、新薬の開発が進み、ペインクリニックは大きな進歩や変革を遂げました。私が医師になった頃は、NSAIDs以外にはモルヒネやコデインなどの鎮痛薬しか選択肢がありませんでした。そのため、副作用などに苦労しましたが、今では弱オピオイド、ガバペンチノイド、抗うつ薬など多くの種類の薬物が利用可能で、慢性痛の管理が格段に向上しました。

頭痛分野でも、片頭痛の治療が大きく進歩し、トリプタンの種類が増加し、抗CGRP抗体やラスミジタンの登場により、革新的な変化が生まれました。

さらに、癌性疼痛や緩和医療の分野でも大きな進歩があります。適切なオピオイドの使用により、現在他科からの疼痛コントロールの依頼は減少し、ペインクリニックの対応はほぼ皆無となっております。

带状疱疹後神経痛も難治性が減少し、皮膚科、内科の先生方の早期診断と適切な抗ウイルス薬、疼痛治療薬の普及が反映されていると思われます。

三叉神経痛も以前と比較して手術療法が確立されたため、患者さんに苦痛を伴う神経ブロックの頻度がかなり減少しました。

現在、最も難しい課題は高齢化に伴うロコモティブシンドロームやフレイルに関連する痛みです。これらは早期のリハビリテーション介入が不可欠であり、手術、薬物療法やブロック治療だけでは対処できない疼痛となっています。今後、高齢者人口の増加に備えた対策が必要です。

最近、痛みの分類に「侵害受容性疼痛」「神経障害性疼痛」に加えて「痛覚変調性疼痛 (nociceptive pain)」が追加されました。侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛に関する薬物治療は一般の医師にも普及していますが、それでも痛みが改善しないケースが多く存在します。これらの疼痛は痛覚変調性疼痛の関与が多いと言われていています。

痛覚変調性疼痛は治療法がまだ確立されていない分野で、恐怖、不安、怒り、ストレスなどが脳の回路を変化させる疼痛とされています。これに対処するためには、リハビリテーション科、精神科、臨床心理士など多職種との協力が必要です。

ペインクリニックは単なる注射を行う場所ではなく、どの診療科においても遭遇する普遍的な症状である痛みに対して、診療科を超えて痛みの性質を考慮し、患者さんとのコミュニケーションを大切に、適切な治療を提供する場であると考えています。

皆様も痛みの分類を考えて投薬したことが効果的でない場合、ペインクリニックの存在を思い出していただければ幸いです。

お叱りをいただきました 慢性期病院コロナ騒動記

札幌市医師会
定山溪病院

ささおか しょういち
笹岡 彰一

2020年4月に新型コロナウイルス緊急事態宣言が発出され、終日救急車のサイレンが街に響いていました。奮闘いただいた救急の先生方やスタッフの皆様、保健所の担当には本当に頭が下がる思いです。救急病院の入院ベッドが足りず、施設クラスターなどの患者を搬送できないとの報道もありましたが、当院のような慢性期病院にもクラスター発生リスクはあり、重症患者の治療はできず、感染者動線確保すら問題です。

それでも、札幌市南区石山地区の先に内科系病院は当院だけです。ワクチン集団接種に協力して、発熱外来も始めました。近くでの予約が取れないと、かなり遠方から接種や受診に来られた方もおりました。2022年11月には新型コロナウイルス感染症重点医療機関として専用病棟を開設しました。もちろん酸素需要の低い患者しか対応はできませんが、毎日入院依頼があつて満床の日が続きました。

ある時、遠方の高齢者施設から入院を依頼されました。かかりつけ医からの診療情報提供書はなく、もともとの身体状況は分かりませんが、食事摂取がほとんどできません。感染症状は回復して、嚥下リハビリや食形態を工夫したのですが、たった一口でむせ込んで、酸素飽和度が低下することもありました。施設では多くのスタッフが感染したことも退院を難しくしていました。ご家族へ電話で病状を説明したところ・・・。

「早く施設に帰すように申し出ていた。病院では寂しくて食べようとしらないんだ。家族はそちらの病院へは行かない。退院が先決だ」と叱られてしまいました。急遽、施設へ連絡を取り、退院になりました。コロナ患者の依頼は施設や初療の急性期病院からが多く、本来のかかりつけの先生もわからずに受け入れたことが多かったと思います。遠方病院への搬送であり、感染リスクもあつて家族も来院されないことがほとんどでした。情報の分断を強く感じました。

それでも、認知症や麻痺などで常に生活介助が必要な患者の対応に経験値が高い慢性期病院は、新型コロナ患者受け入れに需要はあると思います。さらに感染症状が回復しても歩けない、食べられないなどで退院困難になるケースも少なくありません。隔離解除後のリハビリにも有利だろうと思います。

2023年10月から当院のような軽症対応の重点機関はなくなりましたが、コロナ患者の外来受診はあります。慢性期病院であっても時代に即して地域に貢献できる体制を築いていければと思います。

昼行特急「おおとり」と 食堂車

函館市医師会

みずせき
水関

きよし
清

調理設備を備えた鉄道車両のことを、食堂車と呼ぶ。新幹線での食堂車営業が全盛期の時代には、日本食堂、帝国ホテル、都ホテル、ビュッフェ東京の4つの業者がそれぞれ自慢の料理を競っていた。時刻表には列車ごとに食堂車の担当業者が明記されており、乗客は自分の好みの業者を選ぶことができた。帝国ホテルのステーキ定食、日本食堂のビーフシチュー定食の人气が高かったものだ。

こうした、乗客が予約なしで出向いて料理を注文できる、市中の食堂ならどこにでも見られる形態は、国内では2000年3月の東海道・山陽新幹線「グランドひかり」での営業終了によって消滅してしまった。法規の面から言えば、食堂車にも、それら飲食店と同様に、食品衛生法に基づく営業許可が必要であり、所属する車両基地や、食堂車の営業を担当する拠点を管轄する保健所から営業許可を取得しなければならない。特に2021年以降は「HACCPに沿った衛生管理の義務付け」や「食中毒対策強化」が求められるようになったため、以前のように、乗客が予約なしで食事を摂ることができる大衆食堂的イメージの食堂車の営業再開を望むことは、さらに困難となった。

2023年現在でも、ローカル線の車窓と食事を楽しむことを目的にした『レストラン列車』や、調理室はないものの、調理済み食品を完全予約制で提供する『観光列車』では、食事をしながら車窓風景を楽しむことができるほか、各地を定められたコースで周遊する『クルーズ列車』を予約して、その車内の「ダイニング・カー」でコース料理などの提供を受けることはできるが、先の「グランドひかり」の時代のように、列車の旅の最中に空腹を覚えた時はもちろんのこと、長時間乗車で固まってきた姿勢や雰囲気を変えるために、食堂車を訪れて、メニューと財布の中身を見比べながら、気ままに注文した料理を、車窓を流れる景色をおともに、こころゆくまで楽しむ、という、列車ならではの愉しみは、もはや思い出の中だけになってしまった。

日本の鉄道に食堂車がお目見えしたのは、1899(明治32)年5月25日のこと、現在の山陽本線の前身・山陽鉄道が、京都と三田尻(現・防府)との間に走らせた急行列車のうちの1本に連結したのが初めとされる。官営鉄道も追随し、1901(明治34)年12月15日に、食堂車を導入したが、機関車の牽引能力の制約のために区間連結となって、東海道線の新橋・国府津間と沼津・馬場(現・膳所)間、さらに京都・神戸間という区間で、3分割してサービスを提供し

たという、珍しい歴史が残されている。先の「グランドひかり」のようなサービスは、約100年の歴史をもって、その営業を終えたことになる。

昭和40年代後半の東京・札幌間における鉄道と航空機の輸送シェアを、鉄道は約8,000席、航空機は約5,100席とされた、当時の総座席数から推測すると、鉄道優位の状況は明らかであった。昭和47年3月の時刻表を例にとれば、前日の午後から夜にかけて上野などを出発した特急から青函連絡船を経て、函館から札幌方面へ向かう列車として、特急が7本・急行が6本、計13本の定期列車が設定されていた。上野から函館までに約12時間、函館からの直通特急が設けられていた札幌・旭川・網走・釧路までの所要時間は、各々おおよそ4時間・6時間・10時間・10時間という長時間の乗車が求められた時代であった。上野～網走間の移動を例にとれば、乗車中に夜・朝・昼・夜の4食を摂らねばならず、すべてを駅弁で済ませることに抵抗があったと思われる、札幌および札幌以遠の道内各地と函館との間を結ぶ列車にはいずれも食堂車が連結されていた。最盛期には1日10往復の列車で、約4,000人の空腹を満たしたという。

昭和50年代になると、東京・札幌間における鉄道と航空機の輸送シェアは逆転し、新千歳空港と札幌を核とした路線網に改変されたことにともなって車両の高速化が図られて走行時間が短縮し、特急列車からは食堂車が姿を消していった。

道内で最後まで残った、食堂車を連結した昼行特急のひとつ、函館11時38分発の特急「おおとり」に乗車したことが思い出される。当日朝になって急に決まった出張で、函館駅に駆け付けたのは11時過ぎだったが、かろうじて禁煙車両の4号車に座席を確保できた。当時は喫煙車両の割合が高く、9両編成の「おおとり」のうち2両が禁煙車、5両が喫煙車で、グリーン車と食堂車も喫煙可能であった。出発時刻間際の乗車だったため、食堂車の営業開始の放送を聞いてすぐに6号車に向かった。おりしも、さような「食堂車」フェアが催されていた。うなぎ定食・北海道定食・かに飯定食が各200円引きで、3本以上のビール注文で1本サービス、コーヒーおかわりサービス、という心づくしのもてなしであった。

昼食時ではあったが空席が多く、喫煙者と同席することもなく、780円の「かに飯定食」をいただいた。箸休めに目をやる車窓には、小沼の静かな湖面と、山麓をS字カーブを連ねて下っていく間に断続的に現れては、その稜線の姿を変えていく駒ヶ岳の佇まいが展開していった。本来なら主となるべき、食卓に置かれた料理を口に運ぶことを、ひと時忘れるほどの、道南の秀峰による車窓の演出であった。

駒ヶ岳の姿は今も変わらないが、この「おおとり」食堂車における隠し味ともいえるべき、移り行く車窓の愉しみは、翌月のダイヤ改正によって失われてしまった。

推しの子

札幌市医師会
東札幌メンタルクリニック

はらだ けんいち
原田 研一

2022年の大晦日、中学生の娘、妻の家族3人でNHK紅白歌合戦を視聴していた。すると50代のおじさんが全く知らない歌手やグループが次々と出演していた。その中でも特に驚かされたのは韓国のいわゆるK-POPのグループが複数出演していたことである。ここ最近では視聴率が低迷しているとはいえ、国民的番組にK-POPグループが多数出演とはいかがなものか？と保守的な考えも脳裏をかすめたが、これもマンネリ打破に向けたTV局の工夫・努力と考えれば納得できる面もある。

実際にK-POPを視聴してみて惹かれたのはダンスの精緻さであった。複数人のダンスが手の指先から足のつま先までピタッと揃っている。これは日本のなにか坂46とか48とかのお遊戯とは比較にならない、というか比較しては失礼な程のクオリティで、もはやアートである。曲自体も日本のいわゆるJ-POPとは趣が異なり、おじさんの耳にも鮮烈で印象的であった。

疑問点があれば速やかに調べるのは研究者や医師にとって必須の素養であるから(?)、それらのK-POPグループについてもすぐに調べてみた。すると、とある女性6人組グループのメンバーのうち1人は日本人であった。番組視聴時点でその子は18歳。若い！さらに掘り下げて調べてみると14～15歳にして単身渡韓して練習生となり数年間の苦勞の末、オーディション等を受けたりしてグループメンバーの座を射止め、メジャーデビューを果たし、そして紅白に出演。これはもはや立派な凱旋帰国ではないか！自分が14～15歳の時に何をしていた？特に目指すものもなく、ちょっと悪い仲間と街を徘徊したり、有り体に言えばグレていたではないか！すごいよ、この子。同語反復だけど尊敬しちゃう、リスペクトしちゃう！

そして最も印象的であったのはその子の名前がうちの娘と同じだったこと。はい、決定。今後、我が家は総出で、この子、およびこのグループを応援します。ということで、紅白から1か月半後の2023年2月には娘の引率者として横浜でのコンサートに行き、グッズも一通り購入してきました。アイヴ(IVE)というグループのREIさん。はいはい、この子が我が家の、そして私の推しの子です。

最後に精神科薬物療法専門医としての私見ですが、抗精神病薬ではアリピプラゾール、抗うつ薬ではエスシタロプラム、不眠症治療薬ではレンボレキサントが私の推しの子です。

定年と・・・これから

帯広市医師会
JA北海道厚生連帯広厚生病院

やなぎさわ ひでゆき
柳澤 秀之

私は、道東・十勝地方の基幹病院、帯広厚生病院で消化器内科に勤務しております。現在の病院で勤務は、初期研修を含めて30年となり、今年、当病院での定年を迎え、仕事に一区切りつけることとなります(嘱託で続ける予定で、それほど変わらないかも)内視鏡検査・治療を続けてきましたが、この年齢まで、続けるとは思っていませんでした。今後も体力や視力が維持できれば、可能な限り続けようと考えております。

定年にあたり、今までの仕事の整理をしようと思いつつなかなか進まない現状の中、思い出すのは、3年前に亡くなった父のことでした。

父は、空知の片田舎で、50年以上前に祖父の住む地に開業し、長年にわたり地域の医療を支えてまいりました。その町の教育や地域への貢献は多々あり、叙勲も受けました。自身の医院は、20年程前に閉院しましたが、90歳になるまで近隣の施設で仕事を続けておりました。

病気が判明してから2年半程過ごし、その間も運命を受け入れるかの如く、平穩に過ごしておりました。その心中は計り知ることはできませんが、家族に残した手紙には、家族への思いのあふれた言葉が並んでいたことが忘れられません。葬儀がコロナ禍で盛大にできなかったことが残念でしたが、ライオンズクラブの方が棺を送り出し、町の方々に手を合わせていただき、旧知の先生が新聞のコラムで取り上げていただきました。

私も父の姿を見て、医師を目指しました。父は、医師としての先輩ですが、自分がわからないことがあれば、息子にも質問し、先輩風を吹かせることなく、医師として対等に接してくれました。その父もやはり人の親、私が大学に合格したときには(多少時間がかかりましたが)大喜びし、孫が生まれると喜んですぐ会いに来て、成長を楽しみにしてくれました。

最近、実家を整理していると、いろいろと整理されており、自分の寿命も考えつつ、自分自身の終活について、ずっと考えていたのだと思います。

私も、定年を迎えるにあたり、自分の終活についても考えます。いつまでこの仕事を続けられるか、そして、いつ仕事を辞めて悠々自適に過ごせるかなど。父の寿命を考えると、まだ30年、いやあと30年？かなと。

これからは、もう少し余裕のある生活にできればなどと考える今日この頃です。

散歩

札幌市医師会
札幌清田病院

にしきと たくじ
西里 卓次

毎日、外来で80代、90代の患者さんに「散歩できると良いですね。頑張りましょう」と話しながら、「通院はいつまで？訪問診療か？」とも考えます。コロナ禍もあり、高齢者のADLの低下、健康寿命への悪影響も懸念されます。自分自身も患者さんに学び、70歳少し前から家の近くにある札幌市南区の真駒内公園で散歩を始めました。様々な機会に体力の衰えを自覚していましたので、ムーンスター（月星ですね）の靴を買って歩いています。意外にも、家族も付き添いとして一緒に歩いてくれることになりましたので心強く、ちょっと気持ちが上がりました。

週末に30分位ですが、2～3km程のコースです。真駒内公園は豊平川と真駒内川に挟まれた緑豊かな公園です。1972年の冬季オリンピックのメイン会場だった真駒内屋外競技場の周辺にあるエゾヤマザクラ、ヤエザクラの桜並木、白樺に囲まれた道、広大な芝生を横目にマイペースで歩きます。犬と散歩する人が多いのですが、凛とした姿勢のウォーキングの方、ジョギングや冬にはノルディックスキーを楽しむ方々ともすれ違います。当方は家族連れで、あまり意識が高くない歩行運動ですが、マラソン大会等のイベントも多く、退屈しないコースかと思われま

す。公園内は、100種類以上の野鳥が観察できるとあって、立派な望遠レンズ付きのカメラを持ったグループにも毎回遭遇するのですが、相当な忍耐力がいるようで手を出そうとは思いません。最近の講演で「自然は人間に無関心なので、人は自然の中で癒される」との話を聞き、なるほどと思いました。しかし、自然の一部である動物は少し事情が異なるかもしれません。

真駒内公園には、クルミや栗の木もあり、ときにエゾリスを見かけます。年に一回のチャンスですが、2月頃繁殖期にエゾモモンガを白昼目撃することもあります。子育て中のキタキツネを見ることもありますが、エキノコックスが怖くて近づけません。昨年と今年は、エゾシカが園内に出現しました。隣接する藻南公園や川沿いから移動してくるようです。エゾシカの居住地は道東が中心と思っていましたが、令和4年で約69万頭にまで増加しているとのことで、札幌でも頻繁に目撃されています。今後「札幌市ヒグマ基本計画」のような対策が必要になるかもしれません。

令和5年6月には、ヒグマの目撃情報があり、公

園は閉鎖されました。ほどなく再開しましたが、南区は森林が多く仕方のないことかもしれません。散歩していると病院の光熱費等仕事のストレスを忘れるので、今後も歩き続け患者さんにも散歩をおすすめしたいと思っています。



公園のキタキツネ



公園のエゾシカ