

新春随想



年男

根室市外三郡医師会 山本恭史

豊饒の土地——週末ごとの畑作

札幌市医師会 嵐方之

占いの信憑性

札幌市医師会 市原浩司

三つ子の魂百まで

小樽市医師会 仲昌彦

道の駅を巡る旅

帯広市医師会 井上隆太

忘れられない言葉

北海道大学医師会 町田正晴

道東道北を巡って

旭川市医師会 鈴木彩菜

百歳を迎える母のこと

旭川市医師会 福原敬

新春の夢……地域でも、少しずつ、少しずつ……

空知南部医師会 西見寿博

70歳から始めた再挑戦と父の記憶

渡島医師会 清水秀和

北海道で暮らし始めて

美幌医師会 土田千賀

保健所の思い出

札幌市医師会 杉澤孝久

医学の進歩で生かされて迎えた60歳

札幌市医師会 山田有則

大人のおもちゃ

札幌市医師会 岡田春夫

Silent killer～私たちの周りには糖質が溢れている

旭川市医師会 寺西正

年男回顧録

札幌市医師会 安斉公雄

十勝の風土と共に—新たな日常を見つめて

十勝医師会 山田英孝

北海道に移住してから変わったこと、想うこと～北の国から～

函館市医師会 竹林英理子

(順不同・敬称略)

年男



根室市外三郡医師会
市立根室病院

やま もと やす し
山 本 恭 史

年男（48歳）ということで新春随想の原稿依頼をいただいた。これまで年男ということ意識したことがなかったので、これまで年男の時に何をしていたか、今後の年男に何をしているのかに想いを巡らせてみた。

年男1回目（12歳）

中学進学ということで地元（根室）を離れて札幌に送り出された。世間はバブル景気まただ中で景気のいいニュースが溢れていた。大人になったら景気のいい素敵な世界が待っているのかと思ったら、全くそんなことはなかった……。

最近も株高・土地高のニュースはよく耳にする。バブルの二の舞にならなければいいと思うばかりである。

年男2回目（24歳）

大学から関西での生活となり建築を学んでいた。介護保険が始まった頃で高齢者施設やグループホームなどの量・質的改善が課題であり、建築側から生活環境やケア環境を考察するため、グループホームに泊まり込んで認知症高齢者と一緒に生活していた。その中で、建物も大事だが、最後までその人らしく生活できる物的・人的環境を整えるのが大切だと学んだ。世の中の景気はどん底で就職氷河期であったが、運よく大手建設会社の医療福祉部門に就職。

年男3回目（36歳）

紆余曲折あり社会人から医学部に編入学し卒業、年男3回目は研修医1年目まただ中。手稲溪仁会病院で研修させていただいた。教育熱心な指導医、優秀な先輩・同期に囲まれて大変な日々であったが、臨床医としての基礎を叩き込んでもらったのは何のものにも代えがたく感謝するばかりである。病院での記憶しかないので一生懸命働いていたのだと思う。

年男4回目（48歳）

現在は地元に戻り、市立根室病院で内科医として働いている。「僻地でもまともな医療を」を個人スローガンにできる範囲で頑張っている。子供の頃にお世話になった方々は高齢者になり、病院でお会いすることも多いが、住み慣れた土地で最後まで自分らしく生活できるよう、他職種の力を借りながらサポートを続けていこうと思う。

年男5回目（60歳）予想

おそらく根室で医師を続けていると思うが、さらなる高齢化、人口減少、皆保険制度の持続可能性など社会環境の変化により、地方の病院はどこまで持ちこたえられるのか不安は多い。それらの課題に対応していくことが、この先12年の中で必要なのだと思うし、僕らの世代の義務だと思う。微力ではあるが前を向いて頑張ろう。

年男6回目（72歳）予想

まだ働いている気がするが……。

年男7回目（84歳）予想

そろそろさようなら。

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7,070名・女性1,094名の合計8,164名（12月11日現在）。そのうち巳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	25	5	30
48歳	102	23	125
60歳	197	44	241
72歳	175	14	189
84歳	46	1	47
96歳	4	0	4
合計	549	87	636

豊饒の土地 ——週末ごとの畑作



札幌市医師会
札幌第一病院

あらし
嵐

まさ ゆき
方 之

この数年間、春から秋にかけて病院業務の傍らに畑作をつづけている。札幌市医師会会員の私が道北地方の話をするには違和感もあるが、年男になるので原稿を、とのことで、他に思い当たる話題もないのでやむなく筆をとった。

明治年間に曾祖父が屯田兵の一員として道北の現在の土地に入植した。以来130年以上その土地を代々手放さずに（手放せず）に所有している。農地のうち畑の部分（面積不明）を最近耕作させていただいている。実際には時間的にも体力的にも余裕はなく、その面積の半分弱をようやく耕している。畑作の再開は亡き妻のアイデアであった。私には畑作といっても農業の技術的な基礎知識も経験もなく、家庭菜園の知識すらほぼ皆無に近い状態であった。妻も天の川を見たことがなく、四葉のクローバを初めて見つけて喜ぶような街中の育ちであった。妻が雑誌とTV番組で得た知識に頼って畑作を始めた。

今更ながらの道楽といえば、文字通り道楽であるが、ほかの考えもあって続けている。準備として、ほぼ放置してあった私の実家の一階を整備し、宿泊もできるようにした。家庭用の耕運機を購入し、さらに他の農機具や種・苗をホームセンターで入手した。納屋などは以前の台風で屋根が破損したため、修繕する意欲もなく、取り壊して更地にしてあった。そのために小さな物置も購入しなければならないようになった。休日に早起きして札幌から高速道路で片道2時間をかけて訪れ、家族で畑仕事や敷地のメンテナンスをするわけである。むろん採算は度外視である。

元々が北海道開拓の比較的初期に選ばれ、農業の成功が期待された地域であった。近隣の皆様も開拓時からそのまま残っている家系の方が珍しくない。土地の力が強いのか作物はじゃが芋、とうきび、茄子、山芋などの栽培は成功したといえる。わずかの肥料は用いるが、農薬は全く用いていない。実のところ農薬を扱う知識もない。ただし、とうきびは

野生の動物に一部食べられたために、急いで防獣ネットなるものを購入して設置した。トマト、キウリ、ズッキーニなどは1～2週に1回の農作業では大きく育ちすぎて収穫に間に合わない。

畑作だけではなく、家の周囲（宅地）の庭には桜、サクランボ、ブルーベリー、梅、栗、柿（育つとは思えないが）の木を植えた。かつての庭であった場所は庭木が生い茂って林のようになっていた。狐の巣になってはとの危惧もあり7年前に全ての木を伐採していた。そのあとは大きな庭石が転がっており、雑草、雑木が生い茂っている。開拓前の植生に戻っているかの如くである。ただし、以前植えてあったと思われるダリア、ツツジ、バラ、ハマナスなどは雑草刈りをしたためか再び勢いを盛り返してきた。余談であるが、野生の動物の分布は変化し、近頃はアライグマが繁殖しているとのことである。白鳥や青鷺も飛来してくる。最近では準らしき鳥も見た。

肉体的には若い訳ではなく腰椎疾患もあって農作業は苦痛である。とくに前かがみの姿勢はつらい。体力的にはいつまで続けられるのかは疑問である。しかし、作物が育つ姿を見ることは喜びである。来年は何を植えようかとワクワクする。

何よりも、故郷の田園の風景には心を癒やされる。この風景にTVなどで「緑が豊かで美しい、自然がいっぱい」と紹介されるが、これは誤解である。実のところは隅々まで人々の勤勉な手が入った自然との戦いの成果としての姿であることを知っていたきたい。さらに、大雪山連峰の美しさは特筆すべきである。ごく最近、ロックバンドの安全地帯の旭川時代を扱ったNHKのドキュメントが放送された。彼らの練習した旭川市永山のスタジオから見える大雪山の雄大さが彼らに影響を与えたとの表現があったが、この風景は私の実家から見た大雪山とほぼ同じである。ところが、同じく最近であるが、NHKでドリカム・吉田美和さんの故郷、十勝の池田町での凱旋ライブを扱った番組があった。その中で故郷から見た大雪山の夕焼けを愛でる彼女の発言を耳にした。そうか、大雪山は反対の方向からからも見られるのか……と当たり前といえば当たり前であるが、北海道の広さを実感した。

このような贅沢をさせてもらっていることに感謝しつつ、毎年畑作に着手する雪解けを待っている。何のことはないこの文章はふるさと自慢にすぎないが、そのような喜びもあることを皆様にお知らせしたくて筆を取った次第である。



占いの信憑性



札幌市医師会
札幌中央病院

いち はら こう じ
市 原 浩 司

私は占いを信じるほうで、テレビや雑誌で「今日の運勢」「今月の運勢」を見るたび一喜一憂します。今日はツイてないから早く帰ろうとか、今月のラッキーカラーは青だから青い服着ようとか。なので、妻はウンザリしています。とは言え、世界最古の占いの記録は紀元前3,000年頃のメソポタミア文明にさかのぼるそうで、人類はいつの世も占いを頼りに生活を送っている訳ですから、ある意味正常だと自身を正当化しています。

ところで、占いは「生年月日」、「姓名」、「生まれた時間」までも利用して行う詳細なものから、「生まれ月」、「干支」、「星座」で行う簡便なものもありますね。私がいつも見るのは後者なので、一般論として私の占い結果は、1977年11月生まれ、巳年、いて座、の方と同じことになります。ChatGPTさんによると、1977年に生まれた日本人男性は約90万8,000人と推計され、いて座に該当する人数は、出生数を均等に日割りでできると仮定した場合、約72,000人だそうです。ここから、2024年の時点で生存していると推測される人数は、簡易生命表による年齢別生存率が98.3%であることから、約70,800人と算出されました。つまり、私の日々の運勢は約7万人の仲間と共有しているのだそうです。うーん、7万人も日々同じ出来事が起こるとは思えませんね。なので、あくまでも占いは参考程度にして日常生活を送ることがよいのでしょうか。と、この原稿が出るころには、神社でおみくじを引いた私が一喜一憂している姿が容易に想像されます。

占いが当たる確率を正確に出すことは難しいとされ、これは受け止める側の解釈で結果が変わるからだと言われています。テレビや雑誌はさておき、熟練の占い師は相談者の表情やしぐさを見ながら結果を伝えるので、満足度が高くなる（当たる）傾向にあるそうです。自己暗示や心理効果により、誰にでも当てはまるような曖昧な表現を個人的なメッセージと受け止めれば（バーナム効果と呼ぶそうです）、その人にとっては当たりなのです。なんだか、医療行為も似ている気がします。熟練の先生は、一般論を述べながら処方や処置を行い、患者さんのリアクションを確かめつつ、次の手を打ちます。初手がずれても、二の手三の手がハマるとアウトカムが良くなりますね。同じ医療行為でも、医師の対応で結果がずいぶんと変わります。私はどうでしょうか？ 精進あるのみです。

三つ子の魂百まで



小樽市医師会
仲眼科

なか まさ ひこ
仲 昌 彦

現在小樽で眼科開業医をしており今年で60歳になります。日頃は歳の事などあまり気にかけていませんが、周囲から「今年は還暦だな」等と言われると何か爺の領域に踏み込んでしまったかのような錯覚に陥ります。歳を意識しているわけではないのですが、過去を振り返る時「三つ子の魂百まで」という言葉がしみじみと分かります。

子供の頃の思い出で今でも鮮明に覚えている出来事があります。私の家の近くに耳鼻咽喉科クリニックがありました。そのクリニックは新しく光り輝いており、裏には豪邸が建ち玄関にはスーパーカーが停まっていた。近所のおばちゃんが「あの鼻・のどの先生の家は豪邸で、リビングは吹き抜けになっており、まるでベルサイユ宮殿のようなたたずまいで、奥様はマリー・アントワネットのように優雅で綺麗で優しいのよ」と言っていました。今思うと、そのおばちゃんが単に漫画「ベルサイユのばら」オタクに過ぎなかっただけですが、子供心には鼻・のどの先生になれば「豪邸」に住めて、「スーパーカー」に乗れて、「優雅で綺麗で優しい女性」と結婚できるんだな—という衝撃的な憧れが私の心に深く刻まれました。私は他になりたかった仕事がありましたが、最終的に医者を選んだのは、そして医学部の学生の頃から耳鼻咽喉科に興味があったのはこの衝撃的な憧れがあったからのような気がします。ただ、残念ながらこの憧れで達成しているものではありません。

自分では人生はまだまだこれからと強がっていますが、実際には終着点も見えてきた気がします。ただ、「三つ子の魂百まで」と言うように、子供の頃の性質・憧れは70歳、80歳、そして100歳になっても心の奥に存在し続けます。歳だからしょうがないと諦める人生ではなく、ベルサイユのばらの「オスカル」のようなボーイッシュで優しい妻がいる、プール+サウナ+温泉のある豪邸に、スーパーカーで帰る人生を夢見て、これからも頑張っていければいいな—と思っています。

道の駅を巡る旅



帯広市医師会
帯広泌尿器科

井 上 隆 太

明けましておめでとうございます。年男、年女から選ばれるということで投稿させていただきました。自分の干支などはほとんど意識したことがなく、原稿の依頼が来てようやく自分が年男だということに気がつきました。

もともと旅行が趣味でしたが、息子に付き合う形で2023年から道の駅巡りをしています。むしろ最近では道の駅にしか行ってないかもしれません。帯広に住んでいますが、近くにある道の駅「ガーデンスパ十勝川温泉」に行ったときに小学生の息子にスタンプ帳を買ってあげたのがきっかけです。スタンプラリーにはまった息子の要望に応えるべく、連休や夏休みを駆使して2023年は北海道内の道の駅をすべて回りました。

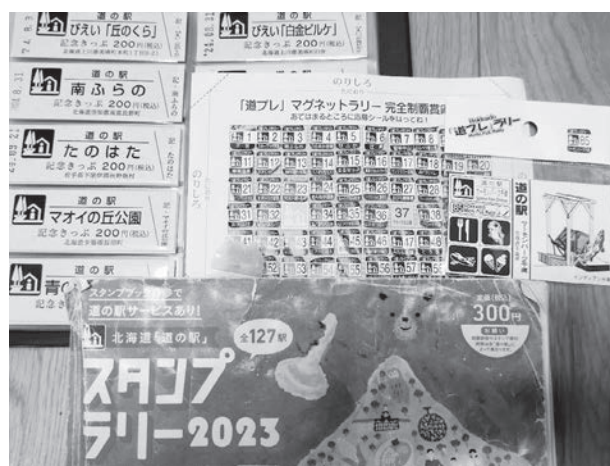
北海道には現在128か所の道の駅があります。2か所登録廃止されているので（道の駅「足寄湖」「フォーレスト276大滝」、今年できた一番新しい道の駅「275つきがた」が登録番号130番です。北海道登録の1番は「三笠」です。ちなみに息子の1番のお気に入りは、千歳市にある「サーモンパーク千歳」です。道の駅自体は改装中でしたが、併設されている水族館が気に入ったようです。ちなみに日本一小さい道の駅は「江差」です。スペースが8畳ほどしかありません。

スタンプラリーは半年ほどかけて、なんとか完走しました（期限は1年ほどあります）。完走すると名前入りの賞状と完走賞のプレゼントへ応募ができます。完走賞はアンケートに答えて応募すると、いずれかの道の駅の特産品が抽選で当たるというものです。何が当たるかは分かりません。息子は幸いにも完走賞があたり、猿払村にある道の駅「さるふつ公園」の毛ガニをいただきました。私が猿払に行ったときは大雨で実際の滞在時間はわずかでしたが、大雨の影響で非常に印象に残っています。猿払といえばホタテのイメージですが、実際に行った道の駅の特産品なのでカニもなおさらおいしく感じました。

すべて完走して私としてはやれやれと思っていたのですが、息子は途中から集め始めた道の駅オリジナルマグネットを全部集めなくなったようです。8割くらいは買っていたのですが、残りが20~30個ありました。道の駅それぞれにオリジナルのマグネットがあるのですが、調べてみるとマグネットに付いているシールを集めて応募すると景品がもらえるこ

とが分かり、2024年の目標はマグネット集めになりました（「道プレ」マグネットラリー）。何とかマグネットを集め、残すは長沼町の道の駅「マオイの丘公園」のみとなりました。先日、ついに最後の「マオイの丘公園」に行ってきました。後日マグネットに付いているシールを貼る台紙を入手しシールを貼ったところ、なぜか37番が見当たりません。37番を調べるとなんと先日行ったばかりの「マオイの丘公園」ではありませんか？どうやら興奮のあまり本来の目的であるマグネットを買い忘れてしまったようです。「マオイの丘公園」には滅多に売っていない道の駅切符専用ホルダーが売っていたのでそれを買って満足してしまっただけです。3人で行ったのに誰も気がつきませんでした。あまりにもショックでしばらく立ち上がりませんでした。

しかたがないので、2025年の目標は「マオイの丘公園」に行ってマグネットを買うことにしました（後日調べたら、さらに3か所のマグネットが見つかりません。完走にはまだまだ時間がかかりそうです）。



切符専用ホルダー、「道プレ」ラリー応募用紙、スタンプ帳

忘れられない言葉



北海道大学医師会
苫小牧市立病院

まち だ まさ はる
町 田 正 晴

三つ子の魂百まで。私が医師として駆け出しのころ言われた4つの言葉が忘れられません。

いずれの言葉も、それを発した本人と受けた私の間で解釈に違いがあるかもしれないことをお断りした上で、私の解釈をつけて記載したいと思います。

①【物が無いことを理由に治療の限界を決めてはいけない。工夫の余地を見つけて実行すべき】

この上司は人工呼吸器が足りなくなったときに、挿管チューブのTピース排気端を水封してPEEPをかけていました。今であれば医療資源のある環境への移送が望ましいと思いますが、限られた医療資源の中で思考停止に陥らず治療の可能性を常に考えなさい、と解釈しました。

②【看護師は忙しい。一番暇なのは君だ。看護師を手伝え。まず動け】

ICUでの患者急変時です。看護師がルートを確認したり薬液を詰めたり走り回っています。指示簿に指示を書いている私に上司が放った言葉です。自ら責務の範囲を決めるのではなく、その環境で自分が求められていることは何か意識し行動しなさい、と解釈しました。

③【看護師の血圧を測る聴診器で聴こえる心音に臨床的な意味があって、名人が高い聴診器で聴いてやっと聴こえるような音はあまり意味がない。実際どんな聴診器でも心エコーには敵わないよ】

聴診のスペシャリストが言った言葉です。当時神のように尊敬していた医師の、自分の技を否定するような発言に驚きました。誰しもが認識できる普遍的なことに臨床的な価値があること。高度な手技を要するような事象にも価値はあるが、手技の限界を知り名人芸に固執せず、名人芸が不要な別の普遍的な方法を探求しなさい、と理解しました。

④【技量が低くて優しい医者と、技量が低くて無愛想な医者ど、どちらが患者にとって良い医者だと思う。それは技量が低くて無愛想な医者だよ。技量が低くて優しい医者だと患者は逃れられず技量が高い医者にかかるチャンスを失うじゃないか】

この解釈は皆様にお任せします。

この4つの言葉をいただいたのは30年以上前のことで、令和の世的には首をかしげる言葉かもしれません。医療は社会システムの一部であり社会の変化により変化し得るものですが、私にはどの言葉も普遍的な医療の本質を内在しているように思えます。

私が診療の現場に立つ期間も限られてきました。

医療を取り巻く環境は絶えず変化していますが、自分が現場を離れたときに自分の身を任せられる良い医療環境があること。それを望んでやみません。

道東道北を巡って



旭川市医師会
北彩都病院

すず き あや な
鈴 木 彩 葉

思いがけなく「新春随想」の依頼をいただき、拙いながらも執筆させていただきました。前年度までしばらく網走におりまして、海辺の町は魚が美味しく、コロナ禍を越え少しずつイベントが復活してきているところでした。雪は少ないものの風で吹きだまるため積雪0の日に自身の車の前だけ雪の山という日もありましたが、知床や阿寒、これからリゾートが立つ川湯温泉にも足を延ばすことができ楽しい地でした。自然豊かな地で絶景カフェや散策を楽しんでいたところ、マダニに噛まれ教科書通りの所見を得て抗菌薬によるめまいも経験しました。自然のアクティビティは豊富でベテランダイバーは流水の下にも行けるようです。学生時代は南の海でのダイビングに挑戦しましたが、夏でも冷たい北海道の海にはまだ挑戦しておりません。美味しい魚が泳いでいるのは見られるようなので、流水チャレンジは厳しいですがいつか夏の海になら潜れたら良いと思います。真冬は散歩も凍えるのでリニューアルしたオホーツク流水館で満足しておりました。小学生の頃は氷点下2ケタ、テントなし吹きさらしの中、ワカサギを釣っていたこともあったはずなのですが、毎日病院と家の往復で軟弱になったようです。

今年度久しぶりの旭川はいつの間にか知らない建物が増えて、フードフェスティバルで賑わう様子など都会らしくなり、懐かしさと新鮮さがありました。旭川も寒さは負けておらず、本州は猛暑の夏の終わりに訪れた箱根彫刻の森美術館、直射日光で熱い野外展示の目玉焼きのオブジェで一休みしながら散歩した30℃超えの暑さを惜しみながら帰還した旭川は、数日のうちに最低気温5℃。掲載される頃には氷点下続きと思いますが、積雪に負けず良い一年の始まりにしたいと思います。

百歳を迎える 母のこと



旭川市医師会
北彩都病院

ふく 原 敬
はら たかし

私は、昭和28年4月27日、母が28歳の時に生まれた4人兄弟の末っ子です。生まれたのは島根県出雲市ですが、なんと生後2か月で汽車に揺られて東京に転居しました。戦後色がまだ濃い時代、赤ん坊にとっては過酷な引っ越しだったに違いありません。着いた先は、東京都足立区宮城町という隅田川と荒川に挟まれた三角州のような下町の工場地帯で、父が済生会宮城診療所の医師として赴任したため、ということなのでした（写真）。辺りは、トタン屋根の下地に敷くルーフィングと呼ばれる防水布を作る町工場が並んでおり、絶えず黒煙が立ち込めているような劣悪な環境でした。田舎に比べ食糧事情も悪く、案の定、母は肋膜炎を患い母乳が出なくなり、以後私はドライミルクで育てられました。有名な森永ひ素ミルク中毒事件は昭和30年なので、数年の差で難を免れています。近くの風呂屋に行くのですが、油まみれの工具さんたちが入ったあとの遅い時間は湯が濁っていて、とても入れなかったと母から聞かされました。診療所の隣に保育園がありその先が堤防に繋がっていたこと、兄と近所の悪ガキが診療所の裏で、マッチを擦って火遊びをしていたことなどのおぼろげな記憶しかありません。

昭和32年春には父の診療所開業で練馬区に転居しました。当時の練馬はいかにも武蔵野という感じの郊外の町で、練馬大根の畑がたくさんあり、冬には野原の向こうに雪を被った富士山がくっきりみえるような土地でした。診療所は看護師も雇わず父一人でやっていたので、母は7人家族の家事と診療所の手伝いで超多忙だったと思います。私は早熟な子供だったようで、字を覚えるのも兄よりも早く、小学校ではガキ大将でした。やがて中学受験を目指して進学教室に通うようになり、日曜日には渋谷の教室に模擬試験を受けに行くようになりました。時々母がついてきましたが、実は帰りに渋谷東急の屋上にあったプラネタリウムで昼寝するのが楽しかったと、最近になって打ち明けられました。

時は経ち平成7年に父が亡くなり、その後、母は横浜の高齢者住宅で暮らしていましたが、あるとき末っ子の私のところに世話になるよとあって、旭川に転居してきました。元来気が強く、頑固な人でしたが、そんな性格があったからその後もマンションで独居を続けてこられたのだと思います。しかし子供の言うことには耳を貸さないの、世話をする私たち夫婦にとってはとても難しい存在でもありまし

た。90歳の時大腿骨骨折した時に、部屋がごみ屋敷に近くなっていたのを見かねて、入院中に室内を清掃、整理したところ逆鱗に触れ、以来しこりが残りました。97歳の冬には脳梗塞を発症し、さすがに独居を続けることはできないと判断し、翌春退院と同時に介護付き高齢者施設に入居となりました。当初現状の受け入れに難儀していましたが、99歳を超えた最近では、他人の世話にならねば生活できない赤ん坊帰りの運命を受け入れるようになりました。

そんなある日、内閣総理大臣と旭川市長から令和6年度の百歳の表彰があるという報せが届きました。美容院に行き体裁を整えて、敬老週間に市役所の職員の訪問を受け、表彰状と記念品を受け取りご機嫌でした。母は大正14年の早生まれなので、満百歳は今年の3月ですが、頭も比較的しっかりしており健康状態は落ち着いているので無事迎えられるのではないかと考えています。因みに表彰状を下された内閣総理大臣岸田文雄氏は私の高校の後輩であり、なにやら縁を感じた次第でした。



足立区宮城診療所前での家族写真
母が私を抱えています

新春の夢……地域でも、 少しずつ、少しずつ……



空知南部医師会
にしみこどもクリニック

にし み とし ひろ
西 見 寿 博

10月に「巳年生まれの会員様 各位」という原稿依頼のお手紙を受け取り、来年は年男に当たるのかとハッと気付きました。これを機会に今までの日々を振り返ってみました。

私は九州福岡県の南部に位置する久留米市から東へ30kmほど大分県側に行ったところにある浮羽郡（現うきは市）吉井町で1953年12月3日に生まれました。父は2代目の内科開業医でしたので、生活は比較的安定していました。小学校卒業後は、久留米市にある学芸大学（現在は教育大学）附属中学から久留米大学附設高校に進みました。高校3年間はほとんどサッカーに明け暮れ将来像など掴めるものもなく2年浪人生活の後に1974年北海道大学理類に入学しました。時は70年安保後の時代で、確たる学業も修めきれず人生再建の目標を中高校時代に考えたこともある医師の道へと決めました。北大中退後再度の浪人生活を送り、77年に久留米大学医学部に入学しました。83年に無事卒業後は当時の山下文雄小児科教授のお誘いをうけて小児科へ入局しました。病棟勤務後、当時はまだ馴染みの薄かった新生児医療に興味を持ち久留米市の聖マリア病院新生児科へ、その後は小児救急医療で孤軍奮闘されていた市川光太郎先生のお誘いを受け北九州市立八幡病院に勤務しました。その後、いくつかの縁があり1998年4月に夕張市立総合病院に赴任しました。北海道は高校時代からの憧れの地で、北大に短期間在学したこともあり意気揚々と夕張に入りましたが、いきなり数多くの黒く大きなカラス集団に監視されたり、冬の積雪量の多さや氷点下20℃の世界にはびっくり、クタクタの毎日でした。夕張では6年間お世話になり、その後2005年12月に栗山町で小児科医院を開設して以来、今日に至っています。

6回目の年男ですから今年で72才になります。この年齢で医院開業20年を迎えるようになると、正直これから先の人生は後何年くらいか、つつい考えてしまいます。一番避けたいと思うことは突然に人生の終焉を迎えることです、この小さな町で一人しかいない小児科医が消えてしまうと町内に多大の迷惑をおかけすることになります。新春を迎える時期にこのような話はそぐわないとは思いますが、地域医療に携わっているためか、生と死をそのようにも考えることが多くなりました。

その反面、地域で子どもたちの成長をずっと見ていくことは結構楽しいものだと最近思うように

なってきました。低体重出生でなかなか体重が増えない赤ちゃん、熱が下がらずどうしようかと迷ったり、将来ちゃんとお話できるかなと心配した幼稚園児など、さまざまな「栗山っ子」と出会って来ました。その反面、最近では私よりも大きな体格になって、「咳が出て……」、「熱が下がりません……」と診察室に入ってくる子も多くなり、学校面白い？部活は楽しいかい？など尋ねると恥ずかしそうにも話をしてくれます。サッカーの公認審判員でもあるため現在地域のサッカー協会の会長を務めています。昨年10月、栗山町や近隣に住む子どもたちで構成されている小学生チーム（U-12）「くりやまFCスポーツクラブ」が、全道大会で決勝戦まで進み、強敵の「北海道コンサドーレ札幌U-12」と対戦しました。今年のチームは上位に勝ち上がるかもしれないとチーム首脳陣から聞いてはいましたが、ここので来るとはと、期待が高まりました。結果は0-1での敗戦でしたが、田舎町のチームでよく戦ったと思っています。このような次代を担っていく若者と出会うことは嬉しく、また驚きもあります。あの時の試合はどうだった？などと話すことは楽しいひとときです。この様な触れ合いの中で子どもたちの成長を見守っていくことは小児科医に限らず、医療に携わる全ての人の「使命」ではないかと思うことが多くなりました。

新しい年を迎えるにあたり、夢と希望を持って成長する子どもたちと出会う日々の中、是非とも実現できたらと思うことがあります。

- ① 子どもたちの教育費・給食費は無料とし、意欲に溢れ世界にも眼を向ける人材を育てること。
- ② 国民の健康や栄養状態を維持・改良し、外国に頼らない食料自給達成を実現すること。
- ③ 生まれ育つ地域でも日々充実した、胸を張って生きていける地域の環境作りを進めること。

夢の様な子育て方針ですが、掲げるだけではなく、焦らずに身近なところから実現していけたらよいかなと思っています。少しずつ、少しずつです。近年「こどもまんなか こども家庭庁」が設置されましたが、将来を見据えた画期的なこども方針が実現される社会を期待したいと思っています。

70歳から始めた 再挑戦と父の記憶



渡島医師会
木古内町国民健康保険病院

しみず ひでかず
清水 秀和

私は一昨年春に国保病院を70歳で退職し、再雇用単年度職員となりました。少し時間と気持ちに余裕ができ、子供も巣立ち、人生の終わりが見えてくると、自分はどこから来て、残りの時間で何がしたいのか考えることが増えました。

長年気がかりだった疑問が二つありました。

一つ目の疑問：

50年ほど前の大学院時代に解決できなかった疑問の分析に一昨年から再挑戦しました。幸い、自治医科大学が手首式血圧計を使った睡眠中血圧変化の共同研究者を募集しており、登録終了まで残り1年を切っていました。自分でも研究用の同機種を購入し、東大の倫理講習会を受け、病院の倫理委員会の承認を得るなど、準備に4か月を費やし、夏を避けて一昨年9月に患者登録をスタートしました。残り期間は半年しかありません。自分なりの疑問を副研究（睡眠中の尿塩分変化）として加えました。

大学のように研究補助者はいませんが、医療クラークに助けてもらい、半年で110名の対象者を登録しました。結果として、大学関連の大病院を除けば、当院が最多の対象者を集めました。今回の英文研究論文では共同研究者名の記載順は対象者数に基づくそうです。田舎の国保病院の英語名称（前任の病院管理者が決めたもの）が、世界の研究者の目に留まるとうれいす。

研究開始後の多忙な中で受けた検診で、右肺に結節が発見されました。経過観察か手術かと尋ねられ、昨年早々に切除をお願いしました。胸腔ドレーンの排液は見るからに栄養たっぷりそうでげんなりしました。退院後は焼き鳥弁当（函館名物ですが、「鳥」と言いながら実際には豚肉）を多く食べました。すると、胆石発作を引き起こし、早々二度目の入院と胆摘術を受けました。同僚が「3回目はないでしょうね」と言いましたが、自分の身体でも分からないことです。実はPSA値が気になっていたのですが、夏に3回目の入院となり、生検の結果は良性でした。

昨年秋、二つの全国学会に参加しました。一つは国保学会（盛岡）で、北海道からの発表は3施設6題。そのうち4題が当院からでした。道国保連の先生と意見交換もできました。二つ目は自治体病院学会（新潟）で、北海道から多くの参加者がありました。直前に坐骨神経痛で跛行状態になり、急遽現地でキャンプ用椅子を購入し、発表直前まで座ってい

ました。それでも跛行しながら佐渡金山を訪れ、車椅子で坑道を見学しました。統計処理で研究に参加していた同僚（理学療法士）に大変お世話になりました。

二つ目の疑問：

私の父は富山県五箇山の出身です。父が幼稚園児の私をそこへ連れて行ってくれた際の話です。当時はたとい親が亡くなくても雪が解けるまでは行けない山奥でした。私はまだ幼稚園バスからの街中の景色しか知りません。城端線の終点からバスに乗り換え、経験したことがないクネクネした山道を登っていきます。窓から峡谷を挟んだ遠くの山の道を見る何かを見つけて、「あんな所におもちゃの車が走っている」と思ったものです。父が「それは本物の車で、このバスが今通ってきた同じ道だ」と教えてくれたときの驚きの情景は今も脳裏に鮮明に残っていますが、その後の旅程の記憶はほぼありません。それが実際のことであったのか、子供時代の妄想なのか、長年確信を持たずにいました。生家の場所もおおよそしかわかりません。父は早死にしており、今もそこを知っていて道案内ができるのは、高岡市の従弟だけですが、膀胱がんを患っています。新潟での学会の後は連休で、五箇山に行くチャンスです。

彼も五箇山にもう一度行きたいとのこと。私も父の生家をこの目で確認したい。お互いにこれが最後だと思っています。城端線の終点駅からの景色、駅前のバス停からホームや電車が見えることも、子供の私にとって意外だったためなのか脳裏に焼きついたようです。今も記憶と変わっていませんでした。おもちゃの車と勘違いした場所は「人喰谷」という難所だと従弟から教えられました。昔は深い谷底が行きかう旅人を食らうかのようなV字谷で、車一台が通れるだけの細い道でした。たまに車が谷底へ（100m以上）転落する事故があったそうです。現在はトンネルができてからは人喰谷を通らずに世界遺産の五箇山合掌造り集落に安全に行け、さらに高速道路もできて外国人観光客で賑わっていました。今回の旅で67年前の情景が本当だと確認できて、はるばるやってきた甲斐がありました。

北海道で暮らし始めて



美幌医師会
美幌町立国民健康保険病院

つち だ ち か
土 田 千 賀

2024年4月より北海道医師会に入会し、私にとって初の北海道医報新年号「新春随想」への投稿依頼を頂戴しました。この知らせで来年自分が還暦を迎えることに気がきました。還暦を迎えるまで大病もせず、産休以外は長期に仕事を休むことなく仕事を続けていくことができたのは、丈夫に生み・育ててくれた今は亡き両親のお陰だなあと感じます。

私は夫と愛犬（犬種バーニーズ・マウンテンドッグ）と共に2024年3月末、福井県から網走郡美幌町に移住しました。夫の北海道に住みたいという夢を叶えるためです。約2年前に札幌に宿泊し、女満別空港経由で夫が気になっていた美幌町を訪れ、突然であったにもかかわらず町役場の職員の方に、移住についてのアドバイスを丁寧にいただいたのがきっかけでした。そして夫と共に美幌町立国民健康保険病院に就職が決まりました。

私は放射線科医ですので、放射線技師と放射線科の一画で仕事をしております。私が赴任する前、病院は遠隔画像診断システムを用いていました。当院の放射線技師は3名ですが、夜間の呼び出しにも速やかに対応し、当直医の頼もしい味方です。こちらに来て感じたのは、放射線技師が異常所見を拾い上げ、それを依頼医師に分かるように表示する努力を怠らないことで、放射線技師が皆これ程責任感を持って主治医に伝えようとしているのには驚きました。北海道では遠隔画像診断が普及しており、このような気概を持った放射線技師が大勢おられるのかもしれませんが、実は凄いことだと思います。

オホーツク地方に住み始めて感じたこと、空が広くブルーが澄んでいる、春から夏は日の出がとても早い、乳製品・野菜が美味しい、お肉の味が濃い、おらかな方が多いなど沢山素敵なことがあります。こちらを訪ねてくださったフランス在住の知人の方は、美幌峠や能取岬などを巡った後、太陽の光の色を含め北欧のような広々としたところで、ゆっくり時間が流れていると印象を述べていました。私も同感で、今の北海道に対する新鮮な気持ちを忘れずに、この土地で過ごせる有難さを持ち続けたいと思います。もちろん、他科の先生方、放射線科の仲間とこれからもできるだけ長く、元気に仕事を続けたいなとも思っております。無作為の抽出とのことで可能性は低いですが、12年後、もし原稿依頼があれば、経過をご報告させていただきます。その時も初心を忘れず、オホーツク地方の良さを感じ続けていられますように。

保健所の思い出



札幌市医師会
北海道保健福祉部福祉局地域福祉課

すぎ さわ たか ひさ
杉 澤 孝 久

平成元年に旭川医大を卒業して、すぐに、道立保健所に入り、職業生活のほとんどを保健所で過ごしました。当初は、「成人病」予防、「伝染病」対策などを主な業務としており、月曜日にハイエースに乗り地域に出かけ、泊まり込みで、朝5時から健診、金曜日に保健所に戻るという生活で、金、土、日は衛生学教室に通い、騒音性難聴の実験をするなど忙しく過ごさせていただきました。

平成6年に地域保健法が成立し、身近な保健サービスは市町村が一体的に提供、保健所は専門的・技術的、広域的な業務を行うことになりました。数年もしないうちに住民健診は保健所の仕事ではないとされ、結果的に行政的、事務的な仕事が残り、保健所長になる前の一保健所医師としては、若干がっかりしたことを思い出します。

「伝染病」患者数が激減、生活状況も改善し、もう感染症対策は必要ないのではなどという保健所黄昏論も台頭し、その頃、「保健所機能の強化」を目的とした保健所の統合が全国的に進められました。道内でも、平成10年、道立保健所は45から26に減りましたが、同時に、全保健所に所長として医師が配置され、大規模保健所には複数配置されるなど、保健所機能の強化も一時的には果たされたのかなと思います。

それからは、多職種連携とか地域医療構想といった、未来に向けて地域の関係者とともに取り組む様々な事業や新興再興感染症対策が保健所の仕事となり、頑張っただけでしたが、この間に、保健所医師は「退職>採用」が長く続き、保健所長の兼務が常態化しておりました。

ちょうどこのタイミングで、新型コロナCOVID-19大流行です。圧倒的に少ないマンパワーで、保健所が「人の生死」に直面し対応に苦慮しました。終わりの見えない戦いでしたが、地域の医師会の皆様や専門家の皆様、管内市町村などの皆様のご支援を得て、なんとか乗り切っただけでした。ご協力いただいた全ての関係者の皆様に、この場をお借りして感謝申し上げます。

全国的に、保健所の活動と窮状は大きなニュースとなり、存在が改めてアピールされたのか、また、少しは役立っていることが認識されたのか、この2年間で4人の医師が道立保健所の仲間となりました。大変うれしい思い出ですが、まだまだ、保健所医師は不足しております。

全道各地の保健所で働いてみたいとお考えのかたはぜひ、道庁保健福祉部総務課までご連絡をお願いいたします。

医学の進歩で 生かされて迎えた 60歳



札幌市医師会
LSI札幌クリニック

やま だ とも のり
山 田 有 則

皆様、明けましておめでとうございます。今年は5回目の年男ということで、ちょうど還暦となります。60年を振り返ると、様々な病気を患いながらよく60歳を迎えることができたというのが率直な感想です。医学の進歩のおかげで生かされてきました。

最初の病は、旭川医科大学の学生であった22歳時に精巣の胎児性癌ステージⅢAを患いました。春から腰が痛く、風邪でもないのに熱が出て体調不良が続きました。夏休みに入り同級生のお父さんが整形外科医であったため診てもらったところ左鎖骨上リンパ節が腫れており、市立旭川病院の血液内科に入院となりました。左鎖骨上のリンパ節を1個摘出してついた診断は胎児性癌でした。今思えば、腰痛は大動脈周囲のリンパ節転移が原因で、熱は腫瘍熱であったと考えます。しかし精巣に腫大はなく、当初は精巣由来なのか精巣外原発なのかはわからなかったようです。当時はまだ癌を告知する時代ではなく、病名は伏せられたまま旭川医科大学病院の泌尿器科に転院となりました。そこで先生たちが私の命を救うために考えてくれた治療が、旭川医科大学では初となる自家骨髄移植併用超大量化学療法でした。当時はまだ自家骨髄を腸骨から採取する時代で、札幌北楡病院で自家骨髄を採取保存し超大量化学療法が始まりました。また旭川医科大学に無菌室がなかったため、泌尿器科の個室に空気清浄機を取り付け簡易無菌室も作っていただきました。制吐剤はプリンペランしかなく、白血球を増やすG-CSF製剤もない時代でしたので、吐き気はひどく白血球の減少や貧血には輸血で対応、白血球が極限まで下がる1週間は無菌室で回復を待つという化学療法を3クール受けました。3クルールの治療で体重は65kgから49kgへ減少、3クール終了時は無菌室からは歩いて出ることができず、車椅子で出てきました。末梢神経障害で足と手の指先の感覚がおかしくなり、字を書いたり洋服のボタンを留められないほどでした。辛い治療のおかげで腫瘍マーカーは正常値となり、腹部リンパ節の腫脹も消失しましたが、左鎖骨上リンパ節が縮小せず手術ということになりました。今ならPET検査で癌細胞が死んでいるということがわかったでしょうが、手術にて左鎖骨上から頸部のリンパ節を郭清し癌細胞が全て死んでいることを確認し約6か月の治療が終わりました。超大量化学療法、当時は最先端でしたが、泌尿器科の先生にお話を聞いたところ、今は最初からはやらな

いとのことでした。

癌治療が終わる頃から、今度は肝機能が上昇してきました。輸血で非A非B肝炎（当時はC型肝炎ウイルスが未発見）に感染していました。肝生検で活動性肝炎と診断され、このままいくと20年ぐらいで肝硬変から肝癌になるという予想でした。その後C型肝炎ウイルスが発見され、肝炎感染から3年後ぐらいに治療薬としてインターフェロンが登場しました。肝臓の主治医にお声がけいただき、最初のインターフェロンの治験に参加しました。ウイルスは消えませんでした。非活動性肝炎に落ち着きました。その後、様々な種類のインターフェロンが登場するたびに治療を受けましたが、肝炎ウイルスが消えることはありませんでした。20年ほど治療を繰り返しているとインターフェロンに代わり経口の抗ウイルス薬が登場、副作用は全くなく1か月でウイルスが陰性となりました。医学の進歩に救われました。

次のピンチは腎機能の低下でした。シスプラチンを大量に投与されていたため腎機能の低下が早く、一時SGLT2阻害薬で持ち直しかけましたが再度低下し始め、昨年eGFRが50を切ってしまいました。このペースで低下していくと70歳位で透析になってしまうという見立てでしたので、どうしたものかと困っていました。そんな時に抗加齢の研究を長らく続けてきた森田祐二先生が私の勤務する法人に加入、幹細胞培養上清液を紹介してくれましたので、点滴治療を受け、eGFRが60近くまで回復するに至りました。保険診療で使えるものではありませんが、医学の進歩の一つで腎機能が救われました。

私は現在、LSI札幌クリニックでPET癌検診に携わっていますが、癌を患った身として皆様の癌を早期に見つけ命を守ることが天命だと思い、これからはしっかりと取り組んでいきたいと思えます。

大人のおもちゃ



札幌市医師会
岡田内科呼吸器科クリニック おか だ はる お
岡田春夫

テレビゲームなどなかった遙か昔の子供時代には、子供は風の子であって、外で遊ぶことが多かったように思います。屋外での遊びと言えば野球など友達同士での集団での遊びとなりますが、一人でもできる遊びもいろいろあります。思い出すのは、小学校低学年の頃でしょうか、ライトプレーンという紙の翼と木材の本体で作る、おもちゃの飛行機のことです。ゴム動力で飛ばすものですが、なぜ記憶に残っているかというと、上手く作れなかったからです。まともに飛んだ経験がありません。当然ながら上手に飛ばすもいなかったので、単純に不器用だったのでしょうね。高学年になってくると、楽しみはプラモデルでした。今時の人気はガンダムでしょうが、私の時代は戦車・戦艦・飛行機などが主流だったように思います。プラモデル作りは楽しいのですが、やはり彩色しなければ完成したとは言えず、そこまではなかなか手が出ませんでした。また完成品はそれなりの大きさがあるって、たくさん作ると段々置き場所がなくなって困ります。大人になって若い頃には、任天堂からスーパーファミコンが登場しました。人並みにスーパーマリオにチャレンジしていた記憶があります。残念ながら、一度も最終ステージまで到達したことはありませんでした。マリオは今でも世界の任天堂のメインキャラクターですから、凄いものです。これは少し本題から離れてしましますが、ファミコンが登場する少し前には、スペースインベーダーというインベーダーを撃ち落とす、テーブルゲームもありました。1回100円だったので、随分と散財したものです。次に登場したギャラクシアンなども懐かしいですね。その後はレコードなどに熱中していたこともあり（結局これは大変な趣味になってしまったのですが、割愛します）、こうした遊びからは遠く離れた時期が続きます。このような遊びやもの作りに対する興味が復活したのは、10年位前になりますが、テンヨーという会社から販売されている、メタリックナノパズルというキットに出合ったことからでした。金属製の様々なパーツが組み込まれたシートからパーツを切り離し、モデルを組み立てていきます。これは割と難しく、目標としていたガンダムはまだ手つかずで眠っています。同じ頃カワダという会社から発売されている、ペーパーナノという簡単なペーパークラフトも楽しむようになりました。先にペーパークラフト作りのプロのような先生がエッセイをお書きでした

が、恐れ多くもあのような超立派なものではありません。紙製品では、さんけいから出ているみにちゅあーとキットにも楽しませてもらいました。ほとんどが建物でしたが、紙が厚くしっかりしていて、飾ると結構いい感じでした。いずれも不器用な私でも作れる簡単な製品です。このような経緯から今回の主題である、カワダから発売されているナノブロックに出会いました。5ミリ程度の大きさのブロックを組み合わせて、モデルを組み立てていくキットです。お子さん用の100以下のピースから500程度、1,000程度、2,000~3,000程度、5,000以上まで様々なモデルがあります。建物が多いのですが、船や恐竜などいろいろなモデルがあります。推奨年齢は12歳以上となっていますので、中学生程度の年齢で作れるものです。とは言っても、遊んでいる多くは大人です。このナノブロックの良い点は、少し難しく、でも少し我慢すれば完成する点にあります。難しいペーパークラフトは、技術がないと完成できません。年季を必要とする、人を選ぶ遊びですが、ナノブロックに必要なのは、一寸した根気です。そしてそれなりに達成感があって、見栄えも悪くはありません。私がナノブロックを作り始めたころはカワダが唯一の制作メーカーでしたが、こうしたものが好きな方は結構おられるようで、中国製のいくつかのメーカーなどが台頭していきっています。何となく日本製に信頼感があるのですが、他国の製品も安価ではあってもなかなか優れています。大人も子供も楽しめるナノブロックの欠点は、やや値が張ることです。中学生が幾つも作るのには、少々高価かと思えます。不器用な私でも童心に帰って楽しく作れますが、金銭的な意味からこれには子供にはお勧めできません。大人が密かに楽しむおもちゃなのであります。

Silent killer ～私たちの周りには 糖質が溢れている



旭川市医師会
旭川脳神経外科循環器内科病院

てらにし
寺西

ただし
正

年とともに摂取カロリーを減らさないと太るので、40過ぎから（おかずを減らすのは寂しいので）パン、ご飯など炭水化物を控えてきた。血糖値には興味があったので、24時間連続して血糖値^{*1}を測定できる機械^{*2}があることを知ると早速購入して^{*3}測ってみた。値は予想をはるかに超えて激しく乱高下、かつ血糖値が高い時間が数時間も遷延していて、どうみても正常ではない。それで何を食べたら（激しく）上がるのか、何を、いつ、どの様に食べたら上がりにくいのか、いろいろ試してみたら非常に面白い。今ではできるだけ血糖値が上がらない方法を見出し、ストレスもさほど感じずに血糖値も平穏な日々を過ごしている。

糖尿病の方は骨折しやすい。理由は骨のコラーゲンの3本鎖に（骨をコンクリートの建物に例えると、コラーゲンは鉄筋と説明すると分かりやすい）に終末糖化産物（AGEs）が結合（架橋）して、コラーゲンのしなやかさが失われ、堅く、脆くなるから、と言われている。コラーゲンは関節軟骨、腱、靭帯、皮膚にも多く存在し、堅くなれば変形性関節症、腱の痛み（テニス肘など）、からだの柔軟性の低下、肌の老化の一因になり得る。AGEsとは、体内のタンパク質とグルコースが結合（糖化）した後、数段階の反応を経て形成された、成れの果ての物質の総称であり、血糖値が高いほど、高血糖の持続時間が長いほど形成・蓄積されるようで、様々な病気の一因になるといわれている。

糖尿病で高血糖を放置すると、目が見えなくなり、透析・自律神経失調症になり、感染症に罹りやすく・重症化しやすい。動脈硬化から脳梗塞、心筋梗塞、認知症になり、足趾を失う。さらに糖尿病は癌の発生率も高い^{*4}。日本では糖尿病患者は増えている。加齢とともに耐糖能が低下して、血糖値スパイクが発生しやすくなる。私は太っていないし、HbA1cも正常値（5.0%）だが、いつの間にかSilent killerの「真綿」は私の首にも巻かれていたようだ（恐ろしい）。

低炭水化物食は、太りにくいという点では有効だと感じているが、欠点がある。①グルコースが足りないと、筋肉・肝臓のグリコーゲンが分解されグルコースをつくる。グリコーゲンが枯渇？すると、脂肪と筋肉からグルコースがつくられ（糖新生）、筋肉が分解されてしまう。ただでさえ加齢により筋肉は減少するので、それを助長してしまう危険性があ

る。②普段糖質の摂取が少ないとインスリン分泌能が低下し、たまに普通の量の糖質を摂取すると、血糖値の上昇が大きくなる危険性がある（私の耐糖能異常は低炭水化物食の影響もあるかもしれない）。

60歳になって、高校の同期たちが退職し給料が下がるのを目の当たりにして、医師は健康なら何歳までも好条件で働けるありがたさを実感している。血糖値を上げない生活をするにより、糖尿病の発症を予防し、健康寿命が延びることを期待している。センサーは高価で、自分で刺さなければいけないので一般の方にはハードルが高いと思うが、皆さんなら大丈夫だろう。中年以上の方にお勧めする。

※1 正確には「皮下の間質のグルコース濃度」。

※2 アボット社のフリースタイルリブレ。糖尿病でインスリン注射をしている方には保険適用となる医療機械。当院の病棟の血糖測定器もアボット社製。コイン大のセンサーを上腕の背側、皮下に刺して、貼る。針は極細で穿刺時ほとんど痛くない。粘着テープも優れ物で2週間剥がれず入浴でき、（私は）かぶれない。欠点は、①高価（後述）②2週間で使えなくなる③別売りの読み取り機（リーダー）もしくはNFC対応のAndroidかiPhoneが必要。旧型リブレセンサーは1個7,000円くらい、読み取りには別売りの専用リーダーが必須。新型のリブレ2センサーは1個9,000円くらいで、別売りのリーダーかNFC対応のスマホが必要。④糖尿病患者では「リブレセンサーの測定値」と「静脈血の血糖値」の誤差は9.2%（添付文書）とのことだが、実際に使用してみて、あまりにもリブレセンサーの値が高いので、指先を穿刺して静脈血で測定してみると、私がまだ糖尿病でないからか、リブレセンサーの方がかなりの高値を示していた。

※3 取り扱いのある調剤薬局、ネット通販で医師や糖尿病患者ではなくても購入できる。

※4 糖尿病診療ガイドライン2024、編・著 日本糖尿病学会、南江堂

年男回顧録



札幌市医師会
札幌秀友会病院

あん ざい きみ お
安 斉 公 雄

2025年は巳年、5回目の年男を迎えるに当たり、新春随想への投稿を仰せつかりました。

医師としては4回目の年男となりますが、年男を迎えた年に何を考えていたかを振り返ってみました。

24歳（1989年）：新入医局員として右も左も分からないまま、この世界で働き始めました。とにかく日常業務に支障を来さないように、冷や汗と脂汗にまみれていました。外来、回診、処置、学会発表など、目の前の課題をこなしていくので精一杯でした。同期入局者が比較的多かった年で、仲間に遅れてはならないとの思いで日夜（昼は院内で、夜は繁華街で…）全力投球の毎日でした。新入医局員にとっては単なる飲み会も大事な仕事であり、先輩方からの貴重な教を乞いながら、男芸者としての芸を磨いておりました。

36歳（2001年）：専門医取得後4年目。自分の専門分野を定め、院内外にて知見を広げていました。同じ分野で頑張っている院外の先輩、後輩から多くの経験、知識を深めていくことができ、今思えば恥ずかしいくらい“怖いもの無し”の毎日で、“危ない橋”の渡り方もかなり学習し、充実度はかなり高かったと思います。

48歳（2013年）：新入局以来、長年勤務していた病院を退職した次の年で、今後の行く末を考えながら、良く言えば“充電”していた時代です。一般社会的には脂の乗り切った年齢でしたが、それまで急性期病院で走り回っていた時間が長かったので、すこし休息させていただいておりました。

現職場に入職して5年が経過し、地域との関わりが一層深まった実感があります。今でいう研修医時代と同等か、それを上回る多忙さで、その日を終わるので精一杯ではありますが、余計なことを考えることがないくらいの方がよいのかも知れません。各関節の可動域が狭くなってきているのを実感する毎日で、このままではいけないと常時考えてはおりますが、なかなか行動が伴いません。身体に大きな故障が起きないことを祈り続けている毎日であります。

今年一年の会員の皆様方のご健康とご活躍を祈念しつつ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

今年もよろしくお祈り申し上げます。

十勝の風土と共に —新たな日常を 見つめて



十勝医師会
清水赤十字病院

やま だ ひで たか
山 田 英 孝

10月下旬、仕事を終えて帰る頃には外はすっかり暗くなり、自転車のライトを灯して家路につく。冷たい夜風が頬を刺す。九州で育った私が今、東日本のこの地に住んでいることを改めて実感する瞬間だ。福岡ではこの時間でもまだ空が明るかったが、十勝では日が沈むのが早く、寒さも一段と厳しい。こういう日常のふとした瞬間に、ここが北国だと気づかされる。

気づけば、十勝での生活も3年が過ぎようとしている。福岡からこの地に移ってきた当初は、広大な自然と想像以上に過酷な冬の気候に驚かされた。岩手での4年間の経験があるとはいえ、十勝の冬の厳しさはまた別格だった。肌を刺すような冷たい風や深々と降り積もる雪に圧倒されたが、時が経つにつれ、この土地ならではの四季折々の美しさに魅了され、また、ここで暮らす人々の温かさにも助けられ、次第にこの地での生活が楽しめるようになってきた。

副院長として勤務している清水赤十字病院では、西十勝の広いエリアに住む人々に医療を届けることの責任を日々痛感している。大学病院のような都市型医療とは異なり、病院までの距離が遠い患者さんも多く、限られた資源をどう使い地域全体の健康を守っていくか工夫が求められる。このような環境で働くことは決して簡単ではないが、その分、地域に根ざした医療の大切さを学びながら、日々挑戦し続けることに大きなやりがいを感じている。

とはいえ、時が過ぎても単身赴任の寂しさは簡単には消えない。福岡に残してきた家族や医局の同僚とは定期的に連絡を取っているものの、直接会えない時間はどうしても長く感じる。それでも、この地で地域医療に貢献できているという実感が私の支えになっている。

相変わらず博多弁は抜けないし、ホークスの試合結果に一喜一憂している。それでも、天気予報を見ると自然と北海道に目が行くようになり、九州の醤油を少し甘く感じるようになったことに、ふと自分の変化を感じることもある。最近では、ラーメンも豚骨より塩を好んで食べるようになった。福岡に帰省しても以前ほど落ち着かず、千歳に降り立つとホッとする自分に気づく。アイヌ語由来の地名も少しずつ読めるようになり、3年間の暮らしを経て少しは道民らしくなった気がする。

こうした十勝での暮らしを振り返りながら、北の勝を片手に、清水の静かな秋の夜を一人楽しんでいる。

北海道に移住して から変わったこと、 想うこと ～北の国から～



函館市医師会
函館新都市病院

たけ ばやし えりこ
竹 林 英理子

このたびは新春随想の執筆のご依頼をいただき、誠にありがとうございます。

私はコロナ混乱期を契機に生まれ育った神奈川県横浜市から北海道函館市に移住しました。神奈川県在住時より、函館市には度々訪れておりました。私の人生、函館市に育てていただいた面もあります。函館市でやりたいことがあり移住したのですが、まるで外国に来たような環境変化でした。移住後の変化と想うことについて一部をお話します。

まず、広い土地における移動手段は車になりました。今まで自動車免許は持っていたものの、交通網が密な首都圏では車が必要なかったので、運転免許証は身分証明書として使用していました。車運転は再訓練から始まりましたが、隣に乗っている自動車学校の先生は函館の人でも聞き取れないくらいのなまりが強い方で、書面でのレクチャーはなく、いきなり初回から公道を運転しました。実際にあった車中での会話です。

先生：「へじゃかぶを緩めて楽にしゅわっで（膝を緩めて楽に座って）」

「ちゅぎ、しだりに入って（次、左に入って）」。

余裕もないので、ほとんどジェスチャーで理解しましたが、何とかなりました。

「外国人の指導もするさ。おかげでしまなし！（おかげで暇なし）」

私：「へえ、英語が堪能なんですね」

先生：「単純な会話しがないがら。ストップ、レイルチェンジ、ゴーライト、ゴーレフト」

英語の方が分かりやすいかもしれません。2回ほどのご指導のあと、一人デビューを果たし、無謀な運転で知らないオヤジさんに「このヤロー！」と怒鳴られたりしながら、心身ともに強くなっていきました。雪道の運転にはやはり勇気がいります。雪道での歩行もまるで酔ったアザラシのように転倒したため、ペンギン歩行から習得しました。ですが冬季以外でも交通網の疎に加え、横断歩道と横断歩道間の距離が長いことや風が強く冷たいことが重なり、圧倒的に歩かなくなり、本当にアザラシへと変貌していきました。

ここから話が少し逸れますが、人との交流と身体を動かすことを含めた健康維持を検討した結果、フラダンスという趣味が追加されました。南国の明るい音楽にのり、たまに壊れた操り人形のようなもの、とにかく振り付けを覚え、時には仲間とたわいもない話をする時間は本当に気分転換になります。

趣味の面では他に学生時代からチェロを弾いています。函館で弦楽器のみの楽団に属しており、定期演奏会などに合わせて演奏させていただいております。道南は管楽器演奏がさかんで、中高生全国大会などでは受賞したりしているようです。弦楽器はちゃんと弾ければ、しっとりとした癒やし系の音色です。指導者の不在など弦楽器事情はなかなか厳しいものはありますが、道南における弦楽器演奏者の人口が増え、今後発展していくことを願っています。チェロという楽器を弾くこと自体がとても楽しかったですし、もともとは自分が入院していた時に何よりも音楽の力を実感し、今度は自分が力になりたいと思い、練習を重ねた経緯があります。地域、病院の枠を超えてでも構いませんので、演奏会の機会などがありましたら、お気軽に声をかけてください。

食はとても恵まれていると感じています。空気がきれいで水がとても美味しいですし、スーパーに並んでいる野菜が北海道産のものでひしめき合っています。魚介類も点在する鮮魚店などに行けば豊富でその場でさばいて販売されるというのは北海道ならではの印象です。個人の飲食店も多く、美味しい上に首都圏と比較すると安価な印象です。函館は地域情報誌（あのGLAYのTAKUROさんも時折読んでいると伺っているハコラク、ダテパー、青いぼすとなど）も定期的に発行されるため、仕事がお休みの際にはそれを参考に足を運んでいます。

観光資源という宝がある函館にもう少し規模が大きい大手百貨店のような施設や娯楽施設が追加されれば、若者も定着し、最強な地域になるのではないかと考えますが、そこは人生と同じで無いものなんでしょうか。

最後に、移住してから人は一人では生きていけないこと、心を開き助け合って、日々感謝しながら生きることの大切さを実感しています。まだまだ未熟者が故に、ご迷惑をおかけした方々にはこの紙面で幾分でも陳謝の気持ちをお伝えできれば幸いです。そしてこれからも皆様どうぞよろしくお願いいたします。この度はどうもありがとうございました。

