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。

小児科医としての日々と、愛犬ポポとの暮らし

札幌市医師会
篠路こどもクリニック
大屋（おおや）　一博（かずひろ）

札幌市中央区に住んでおります小児科医です。1986年に札幌医科大学小児科に入局し、関連病院での診療や大学での研究を続けてまいりました。専門は小児神経筋疾患で、大学では最後は講師として診療と教育、研究に携わっておりましたが、平成24年４月に退職し、札幌市北区篠路で小児科クリニックを開業いたしました。

開業から十数年が経ち、現在は感染症やアレルギー、予防接種を中心とした一般小児医療に従事しています。神経筋疾患の専門性を活かす場面はほとんどありませんが、それでも日々の診療の中で得られる子どもたちとのふれあいに大きな喜びを感じています。

朝は６時半には家を出て、40分ほどかけて車で通勤しています。冬場の雪道は１時間以上かかることもありますが、北海道の小児科医にとっては“風物詩”のようなものかもしれません。勤務は土曜日が半日、日曜日のみ休診としておりますが、年齢的に１日診療を終えるとかなりの疲労感を覚えるようになりました。とはいえ、元気でいる限りは、地域の子どもたちとご家族の健康を守るために、もう少しのあいだ頑張っていきたいと思っています。

さて、日々の疲れを癒してくれる存在といえば、我が家の愛犬・ポポです。コロナ禍真っ只中の2020年８月、生後２か月で我が家にやってきた、マルチーズとポメラニアンのミックス犬（左：我が家に来た日のポポ）です。名前の響き通り、見た目はぬいぐるみのように愛らしく、初めて会ったときは家族全員が「かわいい！」と大盛り上がりでした。

しかしポポ、見た目に反して性格はなかなかワイルド。よく吠えるうえに、咬む咬む……。気に入らないことがあると、遠慮なくカプッとやられます。私自身、何度か流血するほど咬まれ、病院に通ったこともありました。ちなみに咬まれるのは私だけではなく、家族全員“平等に”です（笑）。専門の動物行動医の先生に診ていただいたこともありましたが、それでもポポの“咬みたい気分”が完全に収まることはありません。それなりの対応もしましたが、結局は「ポポの個性」として、我が家では共存の道を選びました。

それでも、ポポは我が家にとって欠かせない存在です。外出するとき（中：行くなーとばかり吠える）、帰宅したとき、尻尾をふりふりワンワン吠える姿に思わず顔がほころびます。たとえ咬まれても、その無邪気な表情や甘えた仕草には、自然と心が和みます。まさに「ポポなしでは生きていけない」といったところでしょうか。

思い返せば、私の実家では父が動物クリニックを開業しており、私自身も動物と共に育ちました。小学生から高校生まで、北海道犬を飼っておりました。この子はとても穏やかで、咬まれた記憶は一切ありません。中学時代の友人が飼っていたボクサー犬ともよく遊びましたが、こちらも一度も咬まれたことがありませんでした。今になって思うのは、もしあの頃の犬たちがポポのような性格だったら……きっと触れなかったでしょうね（笑）。

少子化の影響は小児科診療の現場にも確実に及んできています。将来的には、診療体制や医療機関の在り方そのものも見直しが必要になるかもしれません。しかし、そのような変化の中にあっても、目の前の子どもたちと真摯に向き合うことに変わりはありません。そして、疲れた心を癒してくれるポポの存在（右：笑顔のポポ）にも、日々感謝しています。

これからも、できるだけ健康で、元気に、そしてちょっと咬まれながら、ポポと共に小児科医としての日々を歩んでいきたいと思っています。

あーあ、ポポと一緒にソファに居たら、ちょっと寝てしまったなあー。

冬の２時間にわたる自動車通勤は大変だし、common diseaseとはいえ地雷が埋まっていることもあるし、患者呼び出しや当直がないとはいえたった一人での休日当番は大変だし、なんと言っても心ないGoogle口コミで心が折れるしで……。十数年たっても開業時の借金返済は続いているから、まだまだ働かないといけないなー。ポポ、ふたりでこれからもずっと頑張ろうね、お父さんのこと応援してねー。

『雑感』（最近になって思うこと）

札幌市医師会
札幌国税局診療所
髙橋（たかはし）　究（きわみ）

北海道医報　第1110号に初投稿（タイトルは「北海道立衛生学院の閉校にあたって」）させていただいてから、約14年ぶりに投稿させていただきます。私は、平成25年４月より札幌国税局診療所に勤務しており、税務職員の健康管理と内科診療に従事しています。

趣味は、囲碁番組、報道番組の視聴、読書、特に経済誌やオピニオン雑誌を購読しています。囲碁番組については、毎週、日曜午後０時～午後２時にNHK E テレで放送している囲碁フォーカスやNHK杯テレビ囲碁トーナメントを視聴するのが毎週日曜日の習慣です。囲碁フォーカスでは、講師の語り口に特徴があり、「“アマ・ミス”クリニック」、「バランスチャート」、「石のフォースを感じよう！」、「盤上のフォーメーション」等です。今年３月までの講師の語り口は、「描け！勝利へのストーリー」で、これまでとは違った特徴があります。

囲碁フォーカスに続いて放送されるNHK杯テレビ囲碁トーナメントでは、昨年は自分が応援している一力遼棋聖が優勝しましたが、今年は準々決勝で敗れてしまい、余正麒八段が初優勝しました。来年は誰が優勝するのか楽しみです。

報道番組で気になるテーマは、ウクライナ戦争、パレスチナ・イスラエル戦争、少子高齢化、日本の財政です。少子高齢化については、個人的には合計特殊出生率の向上に向けて、何らかの手立てが必要と思いますが、現時点では、解決策が見つかっているとは思えません。これは、あくまで条件付きですが、外国からの移民が、これまで以上に受け入れやすくする政策も必要になってくると思います。自分は札幌市夜間急病センターの協力医も兼業していて、外国人旅行者が同センターを受診することがあります。翻訳アプリを介して診察するのですが、なかなか難しく、通訳を介して行う方が、円滑に診察を進めることができます。外国人が定住しやすくするには、母国語でも意思疎通ができる環境整備が必要なのかもしれません。日本の財政は、マスコミ報道等によると、年々借金が増えているようです。勤務先でも予算削減に向けて行動するよう指示されていますが、必要な医薬品、医療機器の更新等に必要な経費は削減が困難で、限界を感じています。日本には、優れた医療資源があり、これを国内ばかりでなく海外に向けても活用でいればいいのにと思ったりします。

以上のようなことを思いながら日々過ごしています。

国産Ｔ社の車を乗り換えて

札幌市医師会
ていね泌尿器科
竹田（たけだ）　孝一（こういち）

昨年12月に久しぶりに国産Ｔ社の車に乗り換えたのですが、納車前にアプリの取得やデジタルキーなどスマホとの連動がさらに進化しており、いきなり戸惑うことになった。説明を少し聞いたところで使いこなすことができるか正直不安な気持ちもあったが、使っているうちに慣れるだろうと安易に考えていた。しかしアナログな自分は、未だに本当に便利だなと思うより使うのが面倒と感じてしまい、最低限の機能しか使えていないのが現状である。

それと運転支援機能がかなり進歩しているのか、お節介とも思えるくらいに注意メッセージを乱発するのである。「前方を確認してください」「脇見を検知しました」「信号が変わりました」などＴ社の車を使用している方はご存じでしょうが、かなり厳しく指摘を受けることになる。最初は前を見ているのになぜ注意されるのかとイラついた。自分の目が小さいから検知されないのかと自虐的に思ってしまったほどである。自分が期待するような利便性と趣味性を求める車から離れていってしまう気もしたが、うるさい運転支援設定をoffにするよりもそのまま使ってやることにした。それはニュースでよく見る高齢者の運転ミスによる逆走や暴走、痛ましい人身事故など自分とも無関係とは思えない気がするからだ。自分の運転の安全性を常に再確認する上で必要な手段かもしれない。

さて話は変わるが文章を書いている今、新聞・テレビで最も騒がれているニュースは、アメリカと日本の関税交渉の最中であるということ。トランプ大統領がアメリカの貿易赤字解消を理由に関税政策を発表すると、世界中でトランプショックが起こり経済・金融市場に大混乱を巻き起こしている。とくに日本は自動車の輸出入の不均衡のため標的とされ、世界に先駆けて交渉することになったわけである。日本の屋台骨ともいわれる自動車産業の危機であり政府は国難と表現した。トランプ大統領はその不均衡を生じている原因が、日本の厳しすぎる安全基準と主張しているが、全く正当性があるとは思えない。現在の自動車の部品は一国がそう簡単に賄えるものではなく、関税対象となる部品が多いため価格上昇を招く結果となり、アメリカ人にとってもはなはだ迷惑なことであろう。

日本の交渉役代表の赤沢大臣の背負う重圧は計り知れないと思うが、はたして大丈夫なのでろうか。何とか交渉がうまくいくよう祈るばかりである。

世界の終わりと“Boys, be ambitious！”

北海道大学医師会
東栄内科クリニック
武藏（むさし）　学（まなぶ）

後期高齢者となって、若い頃を思い出すことが多くなった。一浪後に大学入学した1969年、授業料は昨今とは雲泥の差の年額１万２千円、入寮した恵迪寮は二食付きで月額５千円余りという安さであり、妹の私立大学入学と重なったので父は大いに喜んだ。現在の授業料であれば、私か妹のどちらかの大学進学は困難であったろう。現在、日本の公的支出に占める教育費の割合は８％で、OECDに加盟する36か国中34位である（2022年）が、あの頃、国は教育予算を十分にとってくれていたのである。知人の全くいない札幌での孤独で貧しい学生生活であったが、「高度経済成長」のためか明日に希望が持てるように感じられる社会であった。しかし一方でベトナム戦争が続き、アメリカ軍の兵站基地となった日本における大学､学生生活の意義が厳しく問われた。大学紛争が燃え盛る中、自己の生き方が常に問われる「針の筵」のような居心地の悪い学生生活であった。なんとか卒業し、国家試験にもパスして臨床医となり、数え切れない失敗はあったものの先輩の指導・サポートのおかげでなんとか血液内科医／健診医として歩んでこれた。特に２年間のアメリカ留学は「燃え尽き症候群」直前だった私を立ち直らせ、家族の絆を強くしてくれた。機会を与えていただいた当時の教授はじめ関係者に深く感謝している。

さて、世は無常と言うが、まさか世界平和を維持するための国連安全保障理事会常任理事国であるロシアがウクライナを侵略するとは夢想すらしなかった。国連憲章の改正がない限り常任理事国は恒久的に継続されるというので、今後も同様の事態が生じないかと心配になる。イスラエルのガザ攻撃にも言葉を失う。第二次世界大戦後の国際秩序は崩壊し、強者が弱者を力ずくで従わせようとした20世紀前半に戻ったように感じてしまう。息子夫婦や孫の将来が心配でならないが、そこでチェコのことに思いが至った。

「人間の顔をした社会主義」を目指して政治経済的自由と民主化を謳歌するチェコスロバキアの「プラハの春」は1968年の夏突然にソ連指導のワルシャワ条約機構軍によって蹂躙された。抵抗する市民百数十名が犠牲となり、ドプチェク第一書記はモスクワに連行されて共産党傀儡政権が樹立された。自由化・民主化に賛同した「二千語宣言」の署名者は、傀儡政権からその撤回と政権への忠誠を強く求められた。多くは妥協したが、失職と監視や嫌がらせを代償に署名撤回を拒否し続けた者もいた。1964年の東京オリンピック女子体操個人総合金メダリストのベラ・チャスラフスカ､ビートルズの「ヘイ・ジュード」を「プラハの春」以前の不自由な市民生活と「プラハの春」弾圧への抗議に置き換えて歌ったマルタ・クビショバ、政権批判の新聞を発行し続けて何回も逮捕された劇作家のヴァーツラフ・ハヴェル等である。彼らは体制批判を根気よく続け、ソ連のペレストロイカの流れのなかで1989年11月に無血で共産党傀儡政権を打倒する「ビロード革命」を達成した。連邦議会議長にドプチェク、大統領に反体制派リーダーのハヴェルが選ばれた。この大国ソ連による小国チェコスロバキアの蹂躙と長年の抵抗による解放の歴史は、ウクライナ国民のみならず我々にも大きな励ましとなるだろう。

話を日本に戻そう。明治維新の激動の中で札幌農学校はウィリアム・Ｓ・クラークを教頭に招き、貧しい徳川家臣の子弟等を学生として開学した。クラークと学生たちの交流の様子は農学校１期生の大島正健による『クラーク先生とその弟子たち』（教文館）に詳しいが、彼が札幌を離れる際に送ってきた学生たちに残した言葉、“Boys, be ambitious！”は「少年よ、大志を抱け！」と訳されて人口に膾炙している。しかし、この訳は私にはピンとこない。校則を“Be gentleman！”のみとしたクラークの教育は武士道に通ずると共に、封建社会を生きてきた学生たちにとって、あまりに自由かつ豊かなものであっただろう。「紳士たれ」のみを校則として掲げたクラークが別れ際に「大志を抱け」などと本当に言ったのだろうか？　例え言ったのだとしても、その「大志」は金、権力、地位や名誉を求める大志では決してなかった、と思う。彼の教えに従う学生たちに、実社会で出くわすだろう困難や苦難にもへこたれないで紳士で在り続けよ！と言いたかったのではないだろうか？　彼の故国アメリカも大きく変容し､国際秩序が崩れつつある現在、“Boys, be ambitious！”は、私たちにもめげず、へこたれずに紳士であり続けよ、と語りかけているように思えてならない。

UKOY KNAN

根室市外三郡医師会
町立別海病院
山内　修（やまうち　おさむ）

「かつて一度だけ日本人がその力を結集した、壮大なプロジェクトがあった」、**南極**です。

NHKでプロジェクトXの再放送（2022年９月）がありました。戦後復興にあえぐ日本が昭和29年、国際地球観測年に向け南極大陸上陸を許可されました。大蔵省は「そんなものにカネは出せない」と突っぱねます。新聞が「南極」のことを報じると、全国で募金活動が起き、ようやく政府も昭和30年11月の国会で「南極行き」を閣議決定しました。

本田宗一郎が風力発電機・後のソニーが通信機・竹中工務店が住居を提供、その他1,000社以上が参集して国家的な事業になりました。なにせ南極は零下（マイナス）50℃の世界です。住居には釘（くぎ）が使えず（ボロボロになる）、日本古来の木組み技法を使ったようです。南極には昭和32年１月に到着しました。

①映画「南極物語」（1983年）

この映画の後半は、タロとジロを含むカラフト犬のサバイバル物語です。日本中が感動（ぞり）しました。

第１次南極越冬隊と一緒に、犬橇用のカラフト犬たちが昭和基地で生活します。昭和33年２月の第２次隊と交代時に、観測船「宗谷」が氷に閉じ込められ、スクリューが破損し脱出不能状態。昭和基地に到達できずに断念。悪天候の中、隊員全員とメス犬・子犬をセスナ機で救出。「宗谷」は米国船に助けられ氷海から脱出するも、燃料不足もあり交代できずに帰国せざるを得ませんでした。カラフト犬15頭は、昭和基地に鎖（つな）で繋がれた状態で残されたのです。

約１年後、第３次南極観測隊が南極に上陸すると、何とタロとジロが生きていたのです!!

②ＴＶドラマ「南極大陸」（TBS・2011年）

前半部分に「子供たちの募金」と「カラフト犬集め」や、オンボロ輸送船「宗谷」の改造などが描かれています。南極で起きる出来事は、このドラマの原案でもある北村泰一著「南極越冬隊タロジロの真実」に沿っています。北村氏は南極でオーロラの研究をして、世界的権威になられた方です。

③「稚内市青少年科学館」

今年の８月の連休に行く予定です。館内には南極のリアルタイム映像が見られるとのこと。今から楽しみです。それと、東京都お台場にある「船の科学館」と立川市にある「国立極地研究所」にも、機会をみて行きたいと思っています。

南極（タイトル）では、夏と厳冬が日本とは逆です。そんな訳で、題を「なんきょく（NANKYOKU）」の逆読みにしました。

春眠、暁を覚えず

苫小牧市医師会
岩城産婦人科
岩城　雅範（いわき　まさのり）

この漢詩、「春暁」は中学生の頃、習った。

春眠不覚暁
処処聞啼鳥
夜来風雨聲
花落知多少

春の眠りは非常に心地よい。鳥がさえずり、花が落ちて地面を敷き詰めていると言う解釈だった。何か釈然としないものがあった。当時まだ私は中学生であるが、漢詩はそのおよそ半分が世の悪政を嘆くものであり、残りの半分が左遷された官僚がこの身の境遇を憂えるものと理解していた。何故この漢詩だけは春のひとときを、爽やかで気持ちのいいものだとしているだけなのだろうか。この疑問が氷解したのは45歳ごろであった。

この詩の筆者は孟浩然。盛唐（７世紀から８世紀）の詩人である。高級官僚を目指していたが、科挙（官僚になるための登竜門の試験）に落第したのであった。そして郊外に自らの身を隠蔽した。ある時眠っているとまだ夜があけぬうちから官僚となった友人がガサゴトと音を立てて出勤する。唐の時代の官僚はまだ星の見える内から働くのである。しかも落ちた花々を踏み締めながら。それに比べて私の様はどうしたものか。まだ蒲団の中ではないか。なんという自堕落。と言った意味がこの漢詩には隠れている。中学校の先生、（漢文の専門家はいない）にはここまで理解して教えることは不可能であった。これに対するアンサーの漢詩が孟浩然の友人である王維の作った田園楽と言うものである。王維は高級官僚であったが自然を好み生活の半分を宮使い、もう半分を郊外の山荘で暮らした。これを半官半隠と言った。とはいえ合格者と不合格者は天と地の差がある。今で言えば大学合格者と浪人生だ。

ちなみに最近、高校生の教科書を見る機会があった。春暁が掲載されてなんとこの漢詩の解釈は春の眠りが心地よいとしている。50年以上の過ちを続けている。これでは孟浩然も浮かばれぬ。合掌。

北海道と沖縄県そして茨城県

石狩医師会
石狩病院
津田（つだ）　守弘（もりひろ）

“2024年度”の休暇を2025年３月下旬に取得しました。

例年、この時期に、遅い“夏期休暇”を取得し、生まれ故郷である茨城県に赴き、実家での業務を行うことが通例となっていましたが、今回は、妻と旅行することになりました。

沖縄県は、以前に学会で訪れたことがありましたが、その際には、所定の単位の取得を含め、日中は学会に参加しておりました。

観光で沖縄県を訪れるのは、初めてでした。

毎年のように大きな話題を呼んでいる「都道府県魅力度ランキング」ですが、“都道府県魅力度ランキング2024”によれば、最も魅力度が高かったのは北海道で、３位は沖縄県であったようです。私の生まれ故郷である茨城県は45位でした。ちなみに、茨城県は前年には47位と最下位であったと知りました。生まれ故郷である茨城県に現在も居を構え、定期的に往復し、なおかつ、強い愛着を持っている筆者には、受け入れ難い“ランキング”であると、常々感じております。

「都道府県魅力度ランキング」の是非はさておき、今回は、北海道と沖縄県という魅力度の高いとされている地域を往復することになりました。

北海道の観光を計画する際に、関東地方出身の人間に、“ありがち”なことですが、「函館も、札幌も、小樽も、富良野も、襟裳岬も、知床にも行きたい」、「できれば３泊４日で」という実現することが困難な願望を語る方がおられます。沖縄県を観光する上での適切な旅程について検討し、旅行代理店の方にお尋ねしたところ、“島に行くか”、“アウトドアスポーツに取り組むか”、などによって、変わってくるとの返答でした。アウトドアスポーツに取り組む予定はなく、沖縄本島で、ゆったりと過ごしたいと考え、４泊５日としました。

新千歳空港を出発し、伊丹（大阪国際）空港で乗り継ぎ、那覇空港に到着しました。

那覇市内の国際通りから少し離れたホテルに宿泊し、夕食は国際通りの沖縄料理店に行きました。

以前に訪れたことがあり、現在再建中の首里城の訪問は、見合わせました。

翌日は、前回短時間しか過ごせなかった沖縄美ら海水族館に向かい、午前から夕方まで過ごしました。さらに、４日目にはDMMかりゆし水族館に入館しました。那覇市内には、ステーキハウスがたくさんあり、滞在期間中に２つの店を訪れましたが、地元の方や観光客でにぎわっていました。

３月下旬の沖縄県は、曇りがちで、ときおり小雨を伴う気候でしたが、幸い雨が降り続くことはなく、国際通りやアウトレットを訪れ、海を眺めたりしながら、のんびり過ごすことができました。

帰りは、那覇空港を出発し、羽田空港で乗り継ぎ、新千歳空港に降り立ち、帰宅しましたが、北海道内はとても寒く、翌日には雪が降り、あらためて気候の違いを認識いたしました。

北海道と沖縄県という魅力度の高い地域を往復いたしましたが、どちらが観光地として魅力的であるかなどという野暮なことは申しません。その一方で、医療に関して申し上げるならば、私は、常々、北海道を含めた降雪量の多い地域の医療従事者は、冬季は雪による影響を大きく被っていると感じておりました。もちろん、ウインタースポーツを趣味としている方々にとっては、冬季は楽しい季節であると思います。私は、ほとんど雪が降らない茨城県で生まれ育ちました。茨城県で過ごした小学生時代に、“雪が降った”という理由に基づき、短縮授業となり、午前の授業が終了した後、昼過ぎから集団下校したことを鮮明に記憶しております。決して、大雪というわけではありませんでした。当時の私は、“雪国は、冬季はずっと休校なのであろうか？”などと、考えたものでした。

中学生・高校生の頃には、たまに雪が降ると、うれしくなり、はしゃいでおりました。降雪量が少ない地域において、“ホワイトクリスマス”という言葉の響きに浮かれまくっていました。

北海道において医療に従事するようになり、雄大な自然に感動を覚えるとともに、冬季は雪におびえております。

降雪量が少なければ、医療に関してさらに高いパフォーマンスを発揮できるのではないかと感じるのは、私だけでしょうか？

沖縄美ら海水族館にて

ギャンブルと保険

札幌市医師会
松本内科クリニック
松本　修二（まつもと　しゅうじ）

「ギャンブルと保険」は「期待と安心」・「夢と現実」、その目的は違って見えるが偶然の結果に対して「見返り・保証」を求めて財産を預けるという行為は同じである。しかし両者とも多くの参加者に恩恵は戻らず、一部の人と胴元が利益を得るのが常である。参加者は賭金を多くすると配当は多くなり、保険は掛け金を多くすると保証は大きくなる。胴元や保険会社は払い戻しを調整し、ハイリスクの参加者の掛け金の割合を多くすることにより、自分たちが不利益にならないように調整が可能な仕組みを作っている。

ところが同じ保険という名前でも公的医療保険の場合は国または保険者はリスクに関係なく保険料を徴収し、その財源が厳しくなると、一般的な疾病の薬剤の制限や入院期間の短縮など、給付すなわち配当を抑制している。一方、サービスの提供者には薬剤は１年ごと、診療報酬は２年ごとの改定で複雑な選定療養、加算点数の増加など時間と労力をかけ理解し、加えて医療のDX化、進化する医療機器更新など設備投資が必要となる。地方の医療機関は人口減少、施設の老朽化、職員不足により施設基準を満たせずに経済的な存続危機に陥っている。

医療・介護の国民皆保険制度の場合は強制的に加入させられ、決められた保険料を支払い、掛け金は税金と同じである。一部自治体は国民健康保険税と表示していたこともある。保険料は目的税であるが消費税や所得税から医療保険の赤字分を補填しており被保険者にとっては二重課税をさせられているわけである。

1983年の「医療費国亡論」以来、国は危機になると恩恵を受けるべき被保険者に対しては保険料負担以外に詳細な説明をせず、悪化の原因は医薬品メーカーや医療機関に向けられ姑息的な診療報酬の手直しで取り繕っている。世の中にこんなギャンブルがあったなら、強制的でない限り多くの人が参加するのかはなはだ疑問である。

そろそろ社会保障制度、医療保険制度の根本的な変更の時期が来る可能性があると思うが、その際、DX化を推進する胴元の政府は「賢いAI」にお任せする方が、良い案が浮かぶのではと妄想する日々である。

交通事故日記

札幌市医師会
元町こどもクリニック
宇加江　進（うかえ　すすむ）

令和７年１月30日、朝いつもの通りJR苗穂駅から歩いて通勤中、６：30過ぎに交差点の青信号を歩行中、横断歩道上で右折してきた車とぶつかりました。雪はほとんど降っていませんでしたが、寒くてフードを深くかぶっており車には気付きませんでした。鼻の先端、上口唇、左足首、左中指、右脇腹の痛み。左内果は手拳大に腫脹。10分くらいで救急車到着。車内で警察官の事情聴取と救急隊員との搬送先の相談を行い、結局Ｎ脳外へ搬送となりました。頭部画像診断異常なく、整形外科へ紹介状をいただき、タクシーで外科当番医の札幌Ｔ病院へ移動し９：00頃に到着。診察後XP、CTで左足関節内果骨折、左中指骨折の診断となりました。胸部XP、心電図の後、手術のため入院。左足首挙上、安静。昼食抜きだったので夕食完食。この間、何回か相手側の損保の担当者と電話をしています。

１／31　看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士、臨床検査技師（心エコー）の方々が次々と回診。

２／１　栄養士に食事の量が多いので減らしてもらおうとしましたが、これ以上主食を減らすと糖尿病食になるのでダメと言われました。申し訳ないけれど主食を少し残すようにしました。看護師、理学療法士の回診。

２／３　主治医回診、翌日手術決まりました。午後麻酔科医による説明。全身麻酔の経験はあるかと聞かれ、ポリクリの時にかけてもらったことを思い出しました。看護師による20G右前腕静脈ルート確保。19：00以降絶食。

２／４　７：00以降絶飲。９：30オペ室入室。12：30覚醒し、帰室。尿道と喉頭部に痛みあり。13時過ぎの昼食から摂取可となりました。バルーンは入っていなかったのですが、翌日まで血尿、３日目位まで排尿時痛。トイレまでの数歩は車いす移動で何とか一人で可能。

２／５から２／13　退院までは唯々リハビリと左足の挙上、冷却の日々。この間は寝てばかりいたのに体重増加はありませんでした。２週間も禁酒していたのが良かったのかもしれないです（成人してから初めて）。２／17よりクリニックも再開できました。

退院後は週１回の診察とリハビリが続いています。札幌Ｔ病院の先生とスタッフの皆さん大変ありがとうございます。皆さんも車に気を付けてください。青信号でも安心はできません。

絵本による癒し
−私はずっとそれを追い求めてきたのかもしれない

上川郡中央医師会
だいだいの丘クリニック
阿部（あべ）　泰之（やすし）
（絵本作家　あべ　やすし）

私たちは本を読んで、泣いたり怒ったり、感動したり勇気づけられたり、そして癒されたりします。本には私たちの感情を動かす、そんな力があるようです。その力を患者さんや家族の癒しに利用できないか、これは医師にとってはごく自然な発想だと思っています。bibliotherapyの支持が厚い英国では、本を「処方する」医師も多いと聞きます。

私はこの14年間、医師をする傍ら絵本を書いてきました（絵は描かないで“書く”専門です）。１冊目の絵本は、画家であった終末期がんの患者さんとの共同作業として制作しました。大きな絵を描けなくなったと嘆く患者さんに、それなら絵本の絵を描いてよ、と持ち掛けたのです。残念ながら完成を待たずに患者さんはこの世を去りましたが、出来上がった絵本「じぶんできめるって？」は一番はじめにご自宅の霊前に手向けました。

２冊目「万華鏡とサクラ」は、これも10年以上続けている、遺族外来で伝えたいことを、直接の言葉を介さずによりマイルドに伝えるために絵本というツールを利用しました。喪失と悲嘆は誰でも経験することですが、いざ喪失感に苛まれている人を目の前にすると、遺族外来を開いている私ですらかける言葉が見つからないものです。この絵本はそれを補完する役割を持っています。

３冊目「イタタタ　た」は、痛みという現象の複雑さを、面白くかつ誤解なく伝えるために企画されました。この絵本に関しては対象年齢を下げているので、５歳くらいの子どもから読んでもらえるものになっています。大人向け（医師向け）には痛みの理論書「ナニコレ？痛み×構造構成主義―痛みの原理と治療を哲学の力で解き明かす」を書いていますので、そのサイドブック的な意味もあります。

この先はどれが何冊目かがわからなくなっていますが、ある時は、不治の病となった５歳の患児を元気づけたくて、その子のためだけに絵本を書きました。冊子として記録には残っていないものですが、書き手としては記憶に残る絵本となりました。

幼い子供を残して旅立つ母親が、子供に自分の死を伝えられなくて困っている、と外来で吐露されたときには、一緒に絵本を作りましょうと誘いました。絵本を作ることで、その悩みを癒そうとしたんだと思います。実際にその絵本は母親が亡くなったあと、その子どもに手渡されました。

在宅医療のよいイメージを一般に広めたくて作成した絵本「しょうらいの夢」もあります。在宅医療の助成金を使っての作業になりました。書いたときは病院勤務医でしたが、10年経って私自身が在宅医療に関わることになろうとは思ってもいませんでした。私のしょうらいの夢も在宅医療医だったのかもしれません。

優しさを伝える技術とも評される、ユマニチュード® のエッセンスをちりばめた絵本「みてはなしてふれて」は、人付き合いに悩む子どもに読んでもらいたくて近隣のすべての小学校に寄贈しました。

最近では製薬会社と共同で、アドバンス・ケア・プランニングの啓発パンフレットとして、自ら撮影した写真を使用した写真絵本を２冊制作しました（「約束の丘」「空見上げる花」）。

最新作は、心不全パンデミックに備えて、心不全について知ってもらうための絵本「もしも心臓があつまったら」で、心不全予防の啓発イベントなどを通して一般の方に配布されています。

よく考えると、私は絵本というツールを使って、どうにかして患者さんやその家族を癒したかったのだと思います。とりわけ医師が口に出してしまうと、良くも悪くも強い影響を与えてしまうことを、患者さんに誤解なく届けるために。また、言葉にしてしまうと陳腐化する心のひだを表現するために、絵本を利用していたのです。それはまさにbibliotherapyであったということです。

しかし、therapyと言うからには、そこには必ずリスクも併存します。昨今は絵本の癒しの効果が注目され、様々な絵本の専門家が生まれています。絵本専門士、絵本セラピスト® 、絵本コーチ、児童図書相談士、読みきかせマイスター、子育て絵本アドバイザー® …などなど。よい絵本を広く紹介する人が増えることはいいことです。しかし、それが、「あなたの現在の心の症状にはこの本が効きますよ」などと言いだすと、心理療法や精神療法との境がなくなります。領域侵犯と言いたいのではありません。介入による心的リスクを心配しているのです。

それは私とて同じことです。私の絵本制作は様々な苦しみを抱える人が、絵本を読むことによって、いくらかでも癒されれば、という明確な意図があります。しかしその意図を口に出してしまうのは無粋であり、ときに心的リスクともなりえます。だから私の絵本は、そっと、でも、手に取りやすいようにクリニックの待ち合いに置いてあります。自分に合った絵本を手に取れるかは、ある意味「運」です。しかし、人は必要なときに必要な絵本に出会うものだ、という言葉も一つの真実でしょう。そんな“出会い”の場をこれからも創っていこうと思いますし、そこに並ぶ絵本制作も続けていくつもりでいます。

救急と総合診療のダブルボード

帯広市医師会
北海道社会事業協会帯広病院
鈴木（すずき）　喬之（たかゆき）

皆さんはダブルボードというものをご存じでしょうか？　二刀流ともいわれることもありますが、日本専門医機構が定める基本領域の専門医を２つ取得することを言い、個人の努力次第で取得が可能となっています。ダブルボード取得に際しては、救急と総合診療、総合診療と総合内科、整形外科とリハビリテーション科など、いくつかの診療科ではそれぞれの研修内容が被っていることもあり、１年程度の研修期間短縮が可能な場合もあります。

私は2020年に北海道大学を卒業後、初期研修は襷掛けで帯広協会病院と北大病院を１年ずつ行いました。３年目以降の進路について、父が旭川で内科を開業していることもあり、当初は総合診療科で家庭医療について学んでいこうと考えていましたが、研修医として救急外来を行う中で、救急への興味が湧き（当時U-NEXTで“ER緊急救命室”を観ていた影響も多分にありますが）、どちらを専攻するか悩んでいました。そんな時、札幌の栄町ファミリークリニックを見学した際に同院の先生方から「どっちもやったら良いんじゃない？」と言われたことをきっかけに、どうせならダブルボードを取得してみよう、と心を決めました。

その後はまず北大病院救急科へ入局して２年間の救急科研修を行った後、一度研修を中断し、2024年度から北海道家庭医療学センターへ入職して総合診療・家庭医療専門研修プログラムを開始し現在に至ります。今後は計４年間の総診プログラムを終えた後、再び救急科研修へ戻って残り１年の救急科研修を行い、救急科専門医と総合診療専門医を取得する予定です。

救急と総合診療研修を経験してみて、症状や疾患の種類、年齢を問わずに多種多様な患者に対応することや、地域医療に密接に関わるなどの類似点もあれば、重症例や超急性期を対象とする救急と、common diseaseを中心に地域住民の健康問題に向き合う総合診療／家庭医療などの相違点もあります。現在の超高齢社会の中では、双方の視点をもって診療にあたることの重要性をひしひしと実感しています。

見学に来る学生さんや研修医と話すと、将来の進路として救急と総合診療で迷っている人が結構多いことに気が付きました。まだまだ私自身研修中の身ではありますが、そうした後輩たちの背中を押せるロールモデルとなれるよう、今後も精進していきたいと思います。皆様どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

子育て会議に20年

岩見沢市医師会
岩見沢市立総合病院
佐藤（さとう）　俊哉（としや）

「岩見沢市子ども・子育て会議」に20年参加、自分の関わった分を振り返りました。

１．平成29年病児保育は岩見沢市立総合病院（以下「市立病院」という。）保育施設で、病後児保育は岩見沢ひがし認定こども園病後児保育ルームで実施。
２．市立病院院内保育施設を平成27年度開設。
３．在宅児童支援（ファミリー・サポート）を平成30年実施。
４．市民交流センター、子育て親子ひろば「ひなたっ子」、地域子育て支援センター、保健センター、幼児ことばの教室、であえーる交流広場を集約。こども・子育てひろば「えみふる」は平成28年開設、平成30年日本計画行政学会最優秀賞を受賞。
５．平成16年に開業小児科４件と市立病院小児科での輪番日曜救急当番を開始。年末年始とGWにも１回ずつ追加。
６．平成15年から市立病院小児科で子どもの心の相談外来開始。特別支援教育の会議に参加。
７．教育支援センター、不登校と発達支援センターを総合支援センターとし、小児科医を１人嘱託。
８．平成９年藁焼きによる喘息発作が頻発。平成11年JAは藁焼きの中止を決定。
９．北村・栗沢町合併後、低温焼却のダイオキシン発生防止のため高温焼却のゴミ焼却場新設。
10．集合住宅壁塗り工事の揮発性物質モニターを実施。
11．ハイリスク妊婦の支援、産後うつに対応、平成20年より市立病院小児科医が岩見沢児童相談所嘱託医を務め、平成26年より市立病院内にCAPS（児童虐待防止委員会）を発足。
12．外来、入院とも中学３年生まで小児医療費助成対象。
13．aABR（新生児聴覚スクリーニング検査）；平成31年より助成開始。
14．発達支援手帳（えみふる　ふぁいる）；令和元年より１歳６か月健診時に全員に配布。
15．アウトブレイク対応１；利根別川の氾濫防止護岸工事の行われた平成９～11年までの３年間にエコー30型ウイルスによる無菌性髄膜炎200名に対応。
16．アウトブレイク対応２；平成15～16年にVanBタイプのVRE多数発生に対応。
17．アウトブレイク対応３；平成18年入浴施設でのレジオネラ属菌発生を受け、循環配管の消毒方法のマニュアル作成。
18．アウトブレイク対応４；平成23年給食による1600名のサルモネラ属菌集団食中毒が発生、検査・治療介入し、新たな給食センターが開設。

現在、５歳児健診開始準備と来年の北海道中央労災病院との統合、３年後の新築移転、それに伴う市内の救急体制の見直しに関わっています。

散歩と千切った新聞

札幌医科大学医師会
浦澤（うらさわ）　正三（しょうぞう）

１日７、８千歩の散歩と新聞読みは体と頭の健康のために自らに課したノルマである。日々の散歩は、新聞の気象情報（気温と時間帯毎の降雨量）を参考にして、出発の時間と地上散歩か／地下歩道かの経路を決めている。散歩の楽しみについては何度か書いてきたが、今回は散歩と新聞読みの関係について記してみたい。

新聞を手にすると、先ず気象情報を確認、次いで一面の見出し、二面以下の政治・社会・経済欄記事の見出しをざっと一覧した後、スポーツ欄から読み始める。肩の張らないスポーツ記事を読み終えると、始めに戻って世界と日本の政治、社会、経済、身近な事件・事故などの三面記事に順に目を通す。政治・社会欄では最近はトランプ米大統領の言動、戦時下のウクライナ情勢、ガザほか複雑な中東情勢に関する記事はほぼ読むが、国内政治の瑣末には深入りしない。経済欄もほぼ同様であるが、国内企業の盛衰などは政治に比べるとやや関心があり読むことがある。三面記事に類する身辺の瑣末な事件はあまり興味がなく斜め読み程度である。

新聞にはこれら以外に、上記の各分野を俯瞰あるいは横断的に論ずる社説・評論記事があり、他に文芸評論、科学記事（発明・技術解説）などもある。いずれもやや硬い感じの文章が多いが、多くの場合これらの記事が私には最も興味がある。それにしても正味３時間余、毎日24～28頁に及ぶ新聞に目を通すのはかなりの努力を要する作業で、90歳を前に最近は目も疲れやすく一気に読み通すことができず、何かと用事を作っては何度も中断する。

こんな状況に対し、数年前からある対策を思いついて実行している。半ばほどまで読んだところで読んだ部分を切り離し未読部分だけにするのである。ビリビリと破って捨てる行為自体気分をすっきりさせる効果もあり、自らを誤魔化すに過ぎないこの行為が意外と読む負担感を軽くしてくれる。じっくり時間を掛けて読もうと、上記した社説・評論記事、文芸評論欄などの硬い文章部分を他と切り離すこともある。

こんな訳で、最近の散歩には新聞読みの楽しみが加わった。散歩の途中で一休みしてカフェで昼食をしたりコーヒーを飲んだりすることがしばしばあるが、そんな折には千切り取った硬い文章の載った新聞４頁を懐にして家を出る。食事の後あるいはコーヒーをお代わりしながら、静かな雰囲気の中で、これらの文章をじっくりと読む。

このような時間の中で、自らと同じ考えや価値観に出合うことには旧来の友人に久し振りに出くわしたような喜びがあり、近刊書の書評を読んで興味ある本を見出すとシメタとばかり紀伊國屋書店へと出かける。中でも私が最も幸せと感じるのは、今まで自ら自明のものとしていた価値観や知識を打ち破る啓発的内容の社会・文芸時評、科学解説などを読み、新たな価値観や判断基準を得て、来た時とは異なる自分となってカフェを後にする時である。