緑陰随想

余はいかにして道民となりしか(1)

深川医師会 野川裕記

〇〇〇じまい

岩内古宇郡医師会 寺山亜希子

妹

旭川医科大学医師会 滝山由美

七夕に想う

渡島医師会 田中慈雄

蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻※※※※※※※※※※※※※

上川北部医師会 井上玲

国宝コレクション

帯広市医師会 本庄潤

トレイルラン、走る、歩く、登る

北部檜山医師会 中島一貴

まだまだ通過点

深川医師会 簇本恵介

診療実話

千歳医師会 小西祥平

岩見沢について

岩見沢市医師会 永森克志

認知症と趣味

遠軽医師会 東浦勝浩

七里の渡しと蹴上インクライン

函館市医師会 水関清

カスハラ経験

紋別医師会 秀毛寛己

愛車の話３

旭川市医師会 貴田岡享

ある意味忘れられない四国

小樽市医師会 髙橋達

木々が薪に見える 再び薪ストーヴァーになって

美幌医師会 西村光太郎

DIYでリフォームしてみました!一床に寝転んで思う。「ここが一番、心地いい」

余市医師会 林秀一郎

猫との暮らし

室蘭市医師会 大塚千久美

カボチャ

石狩医師会 間口四郎

フューチャー・デザイン

北海道大学医師会 加藤隆弘

（順不同・敬称略）

余はいかにして道民となりしか(1)

深川医師会
深川内科クリニック
野川裕記（のがわひろき）

私は、大阪生まれ、大阪育ちの大阪人である（6年間松山に住んではいたが）。大学も大学院も大阪大学である。そんな私が、今、深川の地に住み着いて診療をしている。「なんで内地からこっちに来たの？」と、あまりにも多くの人が聞くので、私がここに来た経緯をまとめてみようと思う。私の経歴は、researchmapで検索すれば出てくるが、あれは表向きの経歴なので、参考にはなりません。

そもそもは、私の高校の同級生が北海道大学に進学したことに始まる。私を含め周りの連中は「なんで北大にいくんだ？」という反応であった。同級生の出身地が関西から九州に分布していたため、多くは、九州大学、京都大学、大阪大学、東京大学を目指しており、北海道大学に行くと聞いて、「なんで、あんな北の果てに行くんだ？」というのが偽らざる気持ちであった。高校を卒業して数年たち、たしか大学の春休みの時期に急に思い立って、「そういえば、あいつ北大だったっけ？　北海道に行ってみるか？」と思い立ってしまったのが、運命の始まりであった。早速、北大に進学した高校の同級生に連絡をつけ、北海道旅行の始まりとなった。旅程は、大阪駅から昼行特急の「白鳥」に乗り青森駅へ、青森駅で夜行急行「はまなす」に乗り換えるという、鉄ちゃん旅であった。夜行急行「はまなす」のボックスシートで一夜を明かしたあと、ふと目をあけると、目の前には苫小牧周辺の原生林が広がっていた。この景色は私の記憶に強烈に残っている。「北の大地」の魅力に取り憑かれてしまったのだ。なお、細かい日にちは覚えていないが、青函トンネル経由だったので、1989年頃だったのだろう。原生林に雪は積もっておらず、かといって葉っぱもでていないので、３月後半の春休みの時期だったのだろう。旅行の記録を取っていなかったことが悔やまれる。その後、夜行「はまなす」は札幌駅に到着し、私は、晴れて札幌の地に足を下ろすことになった。札幌駅に降り立った私の第一の感想は、「ここ北海道一の駅のはずだよね？　しょぼいんですけど」であった。小さいときから大阪駅周辺を見慣れていた私にとって、駅の周りに大きなビルがないことに愕然としたのであった。当時は南口に大丸はなく、北口からは北海道大学のキャンパスがそのまま見渡せていたような記憶がある。当時は、札幌駅周辺よりも、大通りからススキノ一体のほうが遥かに栄えていた時代であったのだろう。

札幌駅に降りると同級生が駅に迎えにきてくれて、北海道大学の中を案内してくれた。これまた、私にはカルチャーショックであった。公園のような広くてきれいなキャンパス。聞くと、春になると、そこかしこでジンギスカンをするという。「うらやましい」これが私の第一印象であった。そして、進学先を北海道大学にしなかったことを悔やんだ（当時は）。今になってふりかえると、北海道大学に進学してしまうと同窓会などのしがらみがあり、しがらみの中で生きていかざるを得ないこと、そして、内地の大学から「独り身」でやってくるとしがらみのない「自由」を得られる、ことの両面があることがわかったので、「どっちでもいいや」と思い切ることができるようになった。でも、当時はまだ若かったので、進学先を北海道大学にしなかったことに、激しく後悔したのだった。当時の大阪大学医学部は、キャンパス移転の直前で、大阪中之島のビル群の真ん中に埋もれるような格好で、戦前からある石造りの古い校舎のままの「しょぼいキャンパス」であった。そして、附属病院も同様に、移転前で「しょぼい」のであった。若い学生の目には、北海道大学の広くてきれいなキャンパスが眩しく見えたのであった。

その後、同級生は、車でいろいろな所に案内してくれた。札幌から夜通しぶっ飛ばして、夜明けに宗谷岬に行くという無茶もした。(若いからできた話)。今でも、当時案内してくれた同級生には感謝している。私が今、深川の地に住みついて、腰をすえて診療をしているのも彼のおかげである。

こんな経緯で「北の大地」の虜になってしまった私は、旅行を終えたあと、すごすごと大阪に戻ることになったのであった。

その後、しばらくは、「北の大地」のことは、すっかり頭から離れてしまっていた。次は、研修医２年目の夏休みのことである。夏休みをいただけることになって、「夏休みどうしよう」と思った瞬間にすぐに「北海道をレンタカーで回ろう」というアイデアの虜になってしまった。学生時代に同級生と夜通し、石狩街道から日本海オロロンラインをぶっ飛ばしたときの記憶がよみがえってきてしまったのだ。そして、「もう一度、日本海オロロンラインをぶっ飛ばしたい」というアイデアに取り憑かれてしまった。内地の人間にとって、日本海オロロンラインは、このような魔力をもった存在である。この魔力は、YouTubeで「オロロンライン」と検索すれば、理解することができるだろう。

スペースの関係で、今回はここまで。気が向いたら、続きを書きます。

○○○じまい

岩内古宇郡医師会
いわない眼科クリニック
寺山亜希子（てらやまあきこ）

最近よく目にする言葉で、比較的年齢層の高い人に関わりのあることが多いのではないでしょうか。何個の○○○じまいの言葉を思い浮かべたでしょうか。改めて説明することではないとは思いますが、じまいとは漢字で仕舞（い）と書き、名詞に付いて、それを終える意を表すそうです。

眼科医の私が多く経験するのは、患者さんの車の免許（車）じまいです。警察で視力検査がダメだったと更新日ぎりぎりで受診します。白内障であれば手術で視力は上がり、免許更新は可能になります。黄斑変性症などは治療によって視力が上がる可能性は少なく免許更新は厳しくなるため、どうか白内障でありますようにと思って診察を始めます。

私にとって近々の課題は年賀状じまいです。年賀状じまいは全員に？一部の人に？なのでしょうか、それも人それぞれなのでしょう。私が年賀状を書くのは、普段会えない仕事関係の方にお礼と感謝を、以前親交のあった方への自分の近況報告が主です。自分の近況報告は相手が不要と思っているなら、さっさと年賀状じまいをしたほうがよさそうです。切手代も馬鹿にならないし、書く手間（ちなみに私はあて名は手書き）もあるし、年賀状を出す意義もわからないし（ただの慣習）、止める理由はたくさんあるのに、昭和脳の私はなかなか決断できません。

そしてもうすぐ間違いなくやってくるのが実家の家じまい、墓じまいになります。家じまいは、時間と何を捨てるかという決断力とお金でどうにかなりそうです。全て捨てることにして、業者に丸投げしてしまえば楽に終わりそうです。

墓じまいは両親が入るであろうお墓を自分だけでなくそのお墓に入る可能性のある人の意見も聞かなければならず、そのうえ、誰がそのお墓を維持していくのかなどそう簡単ではないようです。ただ、私が墓じまいをしなくてはいけないのは間違いなく、そのためにはどんな方法があるのか少しずつ情報収集しようかと考えています。

そして最後にクリニックじまいです。周りでも耳にすることが増え、私自身も最近よく考えるようになりました。自分の体力や気力、仕事の正確性やスピード、患者さんに求められる医療の変化、行政から求められるハード面など、今まで通りとはいかないことが多くなってきました。充分な数のスタッフと充分なスタッフの報酬、最新の器械の購入費、建物の維持・管理を何十年も上がらない、むしろ下がり続けている診療報酬でこれからもクリニックを継続できるのかどうかという不安もあります。そこに山があるから登るのだと同様に、そこに患者さんがいるから診るのだと単純にはいかなくなってきているようです。

皆さんはいくつの○○○じまいをしましたか。

妹

旭川医科大学医師会
旭川医科大学
滝山由美（たきやまゆみ）

夜の雪は明るく、まして雑貨店の店先は煌々と。肌を突き刺す１月の寒さは、子供の頬を容赦なく霜焼けにする。

中学生となっていた私は、帰りが遅いときのためにバス代を親からもらっていた。２回貯めると、あんまんが２個買えた。

私には二人の妹がいる。年子と５歳下の妹である。親は忙しく、そして三姉妹も忙しかった。毎日、習い事が詰め込まれ、一番下の妹は幼稚園の時からベビーシッターよろしく、私たちと次から次へと習い事に歩いていた。

たぶん、親も忙しいから、子供の教育が疎かになることを恐れて、私たちのスケジュールを作ったのではないだろうか。子供をもって実感した。塾には週２回通っていた。一番下の妹も、塾の先生の奥様に勉強を教えてもらっていた。帰りは、冬は真っ暗で、３人で手をつないで20分くらいの道を歩いていた。おなかはペコペコであったし、家に帰っても、大人好みの食事が待っていた。中学生になりたての私と小学生の妹たちは、お小遣いを貰うわけもなく、お年玉も親が管理していた。自由になるお金は、私のバス代だけだった。いつも塾の帰りに雑貨店の前を通った。硝子の引き戸の向こうに、あんまんが専用ケースに入ってこちらを見ていた。たまに、コンビニで見かけるが、50年たっても、あのケースは変わらないように思える。

私は、この日を考えていた。妹たちにも言わないでいた。親に知られると買い食いをすると怒られるのがわかっていたから。

「ちょっとここで待っていて」私は、外にこちらを不思議そうにみている妹たちを置いて、中に入った。「あんまん２個ください」残念ながら３個は買えなかった。あんまんは白い袋に湯気を立てて収まって、私はなけなしの硬貨を手渡しした。

「内緒だよ」

妹たちはパーッとはじけた笑顔になった。ホカホカのあんまんは、一層の湯気を立ち上げ、私たちの口へと飲み込まれていった。あっという間に食べてしまった後、残りの２分の１個を３等分して食べた。食べ終わった後も「美味しいねえ」と口々に言いながら、極寒の１月を歩いた。

秘密は守られた。両親はこの小さな秘密を知らないで、今、天国にいる。

妹たちの幸せそうな笑顔。もう一度見たい。そう思って、大学生になっても、医者になりたての時も、東京で暮らす妹たちにご馳走していた。掌に握りしめられた硬貨は、カードになった。

あの笑顔が見たい。幸せが見たい。だって、見ていると私はとても幸せなのである。

七夕に想う

渡島医師会
望ヶ丘医院
田中慈雄（たなかやすお）

この寄稿が出るころには終わっているが、７月７日は七夕の日である。函館では、この日、子供たちがお菓子をもらいに夕方ごろから街に出る。ササ飾りを飾っている家の前で「たけーにたんざくたなばたまつり、おおいにいわおう、ろうそくいっぽんちょうだいな」と歌ってお菓子をもらうのだ。私は、この行事が嫌いだ。

私が子供の頃は、この行事は大好きだった。七夕の夜、友人たちと集まって、火を灯した提灯、あるいは空き缶で自作したカンテラをもって、家々を回る。「たけーにたんざくたなばたまつり、おーいやいやよ、ローソクいっぽんちょうだいな」と歌うと、家人が出てきて蝋燭をくれるのだ。本当に蝋燭をくれるのだ。いっぽんと言うけど１本ということはなく２～３本、ときには５本くれたりする。ありがとう、といって隣の家に向かう。２～３回くらい歌っても戸が開かなければ隣に移動する。蝋燭もらって何がうれしいのか。当時は家々に仏壇があって、毎日灯明をあげてたような家では蝋燭は必需品だったと思われるが、うちはキリシタンで、仏壇用の蝋燭の需要はなく蝋燭を集める必要はなかった。それでも、夜に子供たちだけで行動し、それも火をもって(提灯だが)、そして人様から蝋燭といえどものをいただく、そのことがうれしくて楽しくて１年が待ち遠しい行事だったのだ。それがなんだ、今は。親がついてて、ササ飾りを飾っている家の前だけで歌う。手には提灯なんか持たず収穫を入れる大きな袋。ササ飾りを飾っていない家では歌わない、歌えば必ずお菓子がもらえる成功が約束された行動。服装はなるべく男の子は甚平、女の子は浴衣で、歌はちゃんと歌いましょうと学校で指導される、とのこと。おまけにあそこの地域は実入りが良いから、といった情報をSNSで仕入れて、遠方の地区に車で子供を連れていく親もいる。まるでほいど（死語）ではないか。私は、７月６日の夜に雨乞いの踊りを舞うくらい、この行事が嫌いだ。

昨年の６月、妻から７月７日にお菓子配りをする、という宣言があった。妻の目に、反論許すまじ、の光を感じ取ったので、不本意ながらも参加することとなった。やるからには形から入るのが基本。ササ飾りは、本物のササを秘密の場所から切り出して用意し、折り紙を折って、切って、貼っていろいろ作る。短冊にも願い事を書く、「診療報酬が上がりますように」。どこの神様でもよいからかなえてほしい。お菓子は何をどのくらい用意すれば良いのかな。何せ初めての参加だから、皆目見当がつかない。お菓子は妻に任せる。蝋燭も用意したいが却下された。子供たちが浴衣でくるのならばこちらも負けてられない。勝ち負けではないのだが、勢いをつけないと参加するマインドが高まらない。この時期になると上磯イオンに大人用の浴衣も売り出されるのでそれを購入し当日に備えた。

当日は良く晴れた。私も浴衣に袖を通し、角帯を締める。出来合いの貝ノ口をマジックテープで留める、なんてことはしない。博多帯を片ばさみで締める。気分は吉右衛門の鬼平だが、着ている浴衣がまるで演歌歌手のような派手なものだったので、ちょっと、いやかなり恥ずかしい。自慢の帯の結び目は、正面視では見せられない。それでも、外にでて子供たちを待った。

いざ、参加してみると、子供たちは来てくれるのかどうか心配になる。来てくれなかったら大量のお菓子はどう処理すればよいのか、全て私が処理すれば、血糖値は大変なことになってしまう、などと考えていると、遠くからこちらのササ飾りを見て、走ってくる子供たち、「たけーにたんざくたなばたまつり、おおいにいわおう、ろうそくいっぽんちょうだいな」、子供たちの目はほんとうに輝いている。その子の持っている袋にお菓子をいれると、「ありがとう」と礼をして去っていく。あなたたちは50年前の私だ。私もきっと、同じ目をしていたのだ。いただくものが蝋燭かお菓子か、なんてことはどうでもよいことで、大人たちは、このキラキラ輝いている子供たちの目を見て、エネルギーをもらうのだ。私もうれしい気持ちになる。かなり恥ずかしい浴衣をきているのだが、一人の男の子が「浴衣、かっけえ」と言ってくれて、全てが報われた気分になった。大人だって褒められるとうれしい。用意したお菓子はあっという間に無くなった。もう一つうれしいことは、お向かいの家の人が、我らを見て、来年は自分たちも参加しよう、と言ってくれたこと。そう、みんなで参加したほうが盛り上がるに決まっている。ただ、来年は、浴衣はやめようと思う。というのも、我が家の前の道路を通る車の運転手が、私を２度見するのだ。おそらく、大人が浴衣を着ているのを１度見、かなり派手な浴衣だったので２度見、なのだな。その時は確実に脇見運転になるので、危険なことこの上なし。子供たちがいっぱい街にでているので、危険なことは極力しない方がよい。私の七夕での浴衣参加は一度限りで終わったが、今年も晴れますように。お菓子は昨年の倍くらいの用意で間に合うかな。

蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻蟻

※※※※※※※※※※※※

上川北部医師会
なよろ眼科
井上（いのうえ）　玲（りょう）

今年も奴が現れた。少し暖かくなってくると、どこからともなく蟻が室内をうろつき始める。

我が家の室内でよく見かけるのは真っ黒い蟻ではなく、胴体の一部がちょっと赤っぽい小型の蟻である。スマホで撮った写真を見ながらネットで検索してみるとアメイロアリに似ているが、素人なのでわからない。

もう、10年以上前から毎年春先から出現し始めるので、室内のあちこちに市販のプラスチック容器入りのいろいろな種類の毒餌を年中設置しているが、残念ながらそれを食べている姿は見たことがなく効果のほどは怪しい。毎年、姿を見かけるたびに蟻用の殺虫スプレーをしてもいるが、完全にいなくなることはない。

そんな中では、今回試した液状の毒餌はこれまでの固形の物よりも効果がありそうである。珍しく寝室の隅に設置していたプラスチック容器入りの毒餌付近に蟻が数匹いたので、隣に新たに液状の毒餌の皿も設置してみたところ、数時間後には白い餌皿にうじゃうじゃと群がってきて、行列を作っている。

観察していると１～２時間もすれば餌が空っぽになる勢いで、頻繁に補充が必要なほどである。ずっと見ていて補充することもできないので、いつものプラスチック容器入りの毒餌も並べてみたがこちらはあまり食べていそうには見えない。

そして、２日ほど経つと蟻の姿は激減しほぼ見なくなった。これでようやく撲滅できるのではと期待が高まる。しかしながら、１週間経っても蟻はちらほらと見かける。寝室ではほぼ見なくなったが今度は茶の間などで頻繁に見かけるようになってしまった。別の巣の蟻であろうか？

しばらく様子をみたが増える一方で、新たな撲滅作戦が必要のようだ。同じように液状の毒餌の皿をいくつか設置して見るが、出現場所が結構ランダムなせいか前回のように餌皿に群がる様子がない。しばらく様子を見るが、今回は１～２週間経っても蟻は減るどころか増える一方だ。毎日２～30匹は見かける。そこでいろいろな毒餌をあちこちに設置してみるもやはり効果がない。液状の毒餌の皿の上に死骸を数匹見ることもあるが、以前のように群がる様子はない。どうやら、このような毒餌は巣のすぐ近くか蟻が頻繁に行き来する通り道でないと効果が低そうだ。

そしてある暖かい日、爆発的に蟻が増え茶の間には３～40匹以上の蟻がうろつき壁を歩く蟻の姿も見かけるようになるに至り、耐えかねた妻が殺虫剤を噴霧し始めた。これまでは殺虫剤を撒くと餌の誘引効果がなくなると聞いていたので我慢していたがもう限界である。

これまでの専守防衛に限界を感じ徹底抗戦方針へと方針転換する。

侵入経路が疑われる壁際の床に、「速効駆除＆３か月予防効果」があるという蟻用殺虫スプレーを大量に噴霧。あっという間にスプレー缶が空になる。そして、建物の外側の基礎コンクリ付近の砂利～外壁の下の辺りにシャワータイプの蟻用殺虫剤を大量に撒いてみる。本当は巣を見つけて直接攻撃したいところだが、建物の周りをぐるりと探してみても巣を見つけることができない。建物の周囲は砂利なので巣があっても見つけるのは困難だが、これだけ室内に侵入するならきっと基礎付近に巣があるに違いないと見当をつけての絨毯爆撃である。

これらの効果はてきめんで、室内では死骸や瀕死状態の蟻ばかりを見るようになり元気に歩く蟻は激減。しかし、４～５日様子を見てもまだ一日に７～８匹は見かける。以前の１／３程度に減ったので、餌の設置よりも即効性が高いがやはり巣がわからないと撲滅は難しいようだ。もう一度シャワータイプの蟻用殺虫剤を外に撒いてみるがこれ以上は変わらない。

そして何度も建物の基礎付近をよく観察した結果、わずかながら他よりも蟻を多く見かける場所が数か所あったので、それらの砂利の上に最初に室内で使った液状の毒餌を大量に垂らしてみた。

翌日見ると、そこに蟻が比較的多く集まっているのが見られ、翌々日にはそこに蟻を見なくなり、そして数日で室内にも蟻をほぼ見なくなった。おそらく、そこは幸運なことに蟻の巣の近くだったのであろう。

こうして、ようやく我が家は蟻の撲滅に成功したのであった。あとはこの平和がいつまでも続くことを願うばかりである。

今回の蟻（アメイロアリ？）との攻防のまとめであるが、

- 設置型の毒餌は室内に適当に設置しても効果は低い。
- 液状の毒餌の方が効果は高い。
- 殺虫スプレーを部屋の隅々に撒くのは即効性が高いが、撲滅は難しい。
- 建物周囲への大量の薬剤散布も効果が高そうだが、撲滅は難しい。
- 巣の周囲への毒餌設置や薬剤散布は最も効果的。

蟻の種類などによって効果や対処法は異なると思われるが、同じ様に蟻に困っている方の参考になれば幸いである。

国宝コレクション

帯広市医師会
本庄内科クリニック
本庄　潤（ほんじょう　じゅん）

みなさんは日本に国宝がいくつあるかご存知ですか？令和７年４月１日現在、国宝は1,144件が指定されています。重要文化財が10倍以上の13,498件ですので国宝は文化財の中でもエリート中のエリートということになります。北海道に国宝は２つ。一つは函館市で発掘された中空土偶で2007年に指定。もう一つは2023年に指定された遠軽町白滝遺跡群から出土した旧石器時代の矢じりなどです。

私は小学生の頃から仏像が大好きで、当時奈良に住んでいましたので、東大寺、興福寺などの国宝に親しんできました。その頃から、「やっぱり国宝と重要文化財は違うなあ」などと思っていました。その後成長するにつれて興味が他のことに移り、しばらく国宝からは遠ざかっていたのですが、50歳を過ぎ再び国宝愛が蘇ってきました。我が家には父が買った昭和36年版「国宝事典」があり、子供の頃愛読していたのですが、2019年に40年ぶりで改訂版が発売されたのも国宝愛復活のきっかけでした。旧版で白黒だった写真がカラーになり、国宝を一つ見るたびに蛍光ペンでマークしていき、その数が増えるたびニヤニヤしています。

そのような国宝好きにとって2025年春は夢のような季節でした。というのも、大阪・関西万博に合わせて、大阪市立美術館、奈良国立博物館、京都国立博物館で国宝を多く集めた展覧会が開催されたのです。出品国宝数は大阪＞奈良＞京都で、大阪は会期中の展示品入れ替えがあったため３回行き、奈良も２回は行きたかったのですが日程が合わず泣く泣く１回のみ。京都は今まで見たことのある国宝が多かったのでパスしました。大阪では「漢委奴国王」の金印、源頼朝の肖像画、尾形光琳の「燕子花図屏風」など、誰もが教科書などで見たことのある国宝を含め130点あまり、奈良では仏像、経典など仏教関係の国宝を中心に80点あまりが展示されていました。今回、全国宝の２割弱を一気に見られたことになります。このペースで行けば国宝全クリアも近いと錯覚しますが、国宝の中には御開帳が数十年に一度のみの仏像や、基本的に一般公開されない絶対秘仏と呼ばれるものもあります。絶対秘仏を見るためにはその寺の僧侶になってある程度の地位まで昇らなければいけないと思うので、ハードルは高そうです。それよりも実はまだ北海道の２つを見ていないので、まずはそこからと思っています。

トレイルラン、走る、歩く、登る

北部檜山医師会
せたな町国保病院
中島　一貴（なかじま　かずたか）

ある時、仲間から一緒に走ろう、と誘いを受けた。それが走り始めるきっかけでした。メタボな私にはその距離は厳しいと感じた。距離も５㎞から徐々に伸ばしハーフへとステップアップ、練習の成果が少しずつ記録に反映されると、走ることへの楽しさが生まれた。もっと追求したいと思うようになり、早朝ラン、出勤ラン、正月も走り込み、のめり込んでいった。

さて初めてのフルマラソン、千歳JAL国際マラソンは満を持して出場、後半からほぼ下りだったが、筋肉痛・けいれんによる苦痛も伴いながらかろうじての完走だった。それから年３回のペースでフルマラソンに参加し完走、ある達成感を覚えた。

このころNHKで放映されたGREAT RACE、ヨーロッパアルプスを舞台に行われる、総距離約330キロ、累積標高距離約30,000m、制限時間150時間で走破する壮大なレース“トルデジアン”、ランナーたちは、水分、補給食、防寒スーツ、ライト、GPS、エイドグッズなど万全の準備をし、それらをザックに詰め込み、ポールとともに大地を力強く蹴り進んでいく、その姿を見たとき、忘れかけていた冒険心を揺さぶる感動を抱かせてくれた。すぐにトレランの虜となった。

約40キロ、大雪山系を走るレースに参加、マラソンでは味わえない感覚、稜線が続く山々の絶景を楽しみながらも走る爽快感は格別なものだった。一方でマラソン以上の苦痛を多く感じることも事実、しかし苦難を乗り越え走破した後に得られる感動を求め、以後多くのトレランレースに参加した。

60キロレースも完走、本州での約100キロの本格的なレースにエントリーした。制限時間は33時間、関門も多く、ペース配分、２～３時間の仮眠、補給食・水分の必要量など完走するための戦略を練っていたが、まさに2020年春、新型コロナ感染症、社会のすべてが、、、当然、レース大会も例外ではなく中止となり、コロナ禍へ、走ることからも遠ざかることとなった。そんな中、今後の働き方についても真剣に考えるようになった。地域医療に興味を持ち、職場環境を変えた。コロナ禍が明け、久しぶりにフルマラソンに参加、完走した。この町を囲む山々、遠くにみえる峰々はいつ見ても素晴らしい景色である。今回、数年ぶりのトレイルレースへ気持ちを昂らせ挑む。

まだまだ通過点

深川医師会
深川市立病院
簇本恵介（はたもとけいすけ）

このたび寄稿の機会をいただき、トレイルランニング（以下トレラン）をご紹介させていただきます。マラソンが舗装路（通称ロード）を走るのに対して、トレランはアップダウンのある山中の林道や登山道といったトレイル（不整路）を走る競技です。きっかけは、10年前に娘を送りに行った体育館で偶然に見つけた「大雪山ウルトラトレイル（現トレイルジャーニー）神々の遊ぶ庭」と題した幻想的な朝靄のパンフレットでした。初挑戦は最短種目の17kmでしたが、遠軽町山中の整備された林道に感動し、暗闇をスタートする最長の80kmコースに参加するヘッドランプ姿の選手たちの勇ましさが脳裏に焼き付きました。トレランの世界では、40kmまでがショート、80kmまでがミドル、それ以上をロングあるいはウルトラと呼ばれ、初めて聞いた人は、その距離感覚がおかしいと感じるでしょう。ある選手の言葉によると、フルマラソンは全力で走りきれる距離、100マイルのトレランレースは１日で走り切れる距離だそうです。トレランを始めるとNHKのグレートレースで紹介された、世界最高峰のUTMBやFUJI100（旧UTMF）が大きな目標となります。その他にも、24時間で71.5kmを走る日本山岳耐久レース（通称ハセツネ）は今年で第33回を数える伝統のクラシックレースですし、登るだけの「日本一くだらない（下らない）レース」と言われる富士登山競走はなんと78回目で、既にかなりの歴史を持っています。高いお金を払って、本州まで出かけて、寝ないで24時間以上も走る競技の楽しさはなかなか理解してもらえませんが、私は走ることは自分の健康管理の上でも、医師として身体を知る上でも非常に有用であると信じています。

走り続ける事はトラブルとの戦いです。ハーフマラソンでは、ハンガーノックのため、急に足が前に進まなくなりました。雑誌で上腕に血糖測定のリブレ® を付けている写真を発見し、通販で購入して自分で試し、血糖変化に合った携行食を学びました。身体中の部位に痛みが出てトレーニングの継続が難しくなった時、雑誌のＱ＆Ａに大迫傑さんの明快な返答がありました。まず前提としてトレーニングに休日はなく、体が温まって痛みが治まれば続けてよいだろうと。またミドルのレースでは足部の形に起因する痛みがリタイヤ原因でしたが、インソール屋さんのお陰で完走可能となりました。まさに壊して己の身体を知りました。

現代のランニングではGPSウォッチは必須と考えています。スマホのアプリと連動したGPSウォッチのデータからは、スピードやコースの変化が一目瞭然で、大会後に思い出しながらコースを辿ることができます。ロードはタイム重視ですが、トレランにはアドベンチャーの要素があり、たとえリタイヤしても山奥を楽しんだ余韻に浸れます。最近は若年層のトレランへの参加も増え、中学生が軽い体重を活かして、大人を引き離す結果も出してきています。過去には死亡事故があり、危険なイメージがあるトレランレースですが、大会規約には参加者に積極的に声をかけ、救助するという「互助」が選手の義務として明記されており、位置発信器を携行し、コースも安全確保が重要となってきております。安全性の観点から私は目立つ色のウェアで参加しています。

ランニングは帰宅時間が不定でも、練習はいつでもどこでも一人でできます。藻岩山の登山道を10往復する通称「モイ10」は有名な修行の１つですし、西円山の幌見峠から盤渓スキー場をかすめて宮の森中学校を抜ける坂道は札幌市内では少ない激坂コースです。近所の短い坂道も５本ダッシュすれば立派なトレーニングコースです。医者たるもの患者さんのためにも、自分の健康を追求することは大切です。速く走れることだけではなく、チャレンジにより秘めたる自分の能力を引き上げることに価値があると思います。医師の中には、学生時代を北海道で過ごしたハセツネの女王も、富山湾から静岡までの走破に挑むTJAR戦士もいらっしゃいます。皆さん是非、１kmの速歩きから始めてフルマラソンを、藻岩山登山から初めてFUJI100を目指してみませんか。フルマラソンの35kmからの１キロ１キロは自分との戦いです。暑さとの戦いとなる北海道マラソンでは、呼吸は荒くないか、腕は振れているか、猫背になっていないか、着地は思い通りかと、身体のセンサーからの信号を感じ取ってゴールを目指します。状況によっては勇気あるリタイヤも必要ですが、身体の力を出し切る自分との戦いに気力と知力で勝ちましょう。ロードにおいてはフルマラソンが、トレランにおいてはミドルの完走が走り始めた人にとっての最初の目標です。そこを通過して、ようやく大会関係者の努力に感謝し、北海道の自然、そして平和で走れることが贅沢な時間だと感じる様になると思います。この稿が、皆様の身体に秘めた力を引き出すきっかけになれば幸いです。

ハセツネ2023

大雪山トレイルジャーニー2024

診療実話

千歳医師会
こにし小児科医院　小西祥平（こにしょうへい）

開業して５年が経ち、いつもと変わらない土曜日の外来診療中の出来事でした。過去に受診歴のある小学生の母親より電話がかかってきました。話の内容は、子どもに発疹が出現し、他の医療機関を受診したところ麻疹の疑いがあるといわれたが、検査ができないため当院で検査をしてほしいということでした。紹介状はなく詳細はわかりませんでしたが、麻疹が疑われるなら他の患者との接触を避けるため、外来終了後に受診するように伝えました。

私が最後に麻疹患者の診察をしたのは20年以上前だったと思います。当時は麻疹が流行していたこともあり、コプリック斑、２峰性発熱、全身に癒合傾向のある丘疹など、教科書通りの症状と経過を辿る麻疹患者を数多く診察しましたし、肺炎を合併して入院となった患者の診療の経験もありました。その後の麻疹ワクチン接種の啓発のおかげで接種率が上がるにつれ罹患率も減少し、最近では麻疹患者を診療する機会はありませんでしたが、麻疹の診断には自信がありました。またコロナ禍の経験を活かし十分な感染対策を行い、車で来院するということだったので駐車場で診察を行いました。

診察時、全身状態は良好で発熱や咳嗽、鼻汁、結膜充血などのカタル症状はなく、顔、体幹、四肢に紅斑がみられたが麻疹特有の紅斑性丘疹ではありませんでした。麻疹が疑われるといわれなければ、最近受診が増えていた伝染性紅斑と診断して特に検査はしなかったと思います。しかし気になったのが、麻疹ワクチンを２回接種しており修飾麻疹の可能性はないだろうかということでした。ワクチン接種後に麻疹ウイルスに感染して発症する修飾麻疹は比較的症状が軽く、非典型的なため判断に悩みました。もしかしたら前医も修飾麻疹を疑ったのかもしれません。念のため保健所に連絡はしましたが検査結果をみてからの判断ということになり、発疹出現後４日以上経過した後に麻疹抗体の検査を行いました。その結果は陰性で周囲に麻疹罹患者もいないこともあり、今回は麻疹ではなかったと安心しました。

今回勉強になったのは、典型的な麻疹であれば比較的容易に診断できたと思いますが、現在、小児の多くは麻疹ワクチンを２回接種しており、周囲に麻疹の罹患者がいた場合に修飾麻疹の可能性も考慮しながら診療することが重要だということです。ただ伝染性紅斑でも麻疹IgM抗体が陽性になることがあり、診断には十分な注意が必要であると思われます。

岩見沢について

岩見沢市医師会
ささえるクリニック岩見沢　永森克志（ながもりかつし）

アイヌ語の「イワ・オ・サッ」→「岩見沢」になったという説と、開拓民が「岩（のように険しい地形）」を「見て」、「沢」に開いた土地という意味を込めて「岩見沢」としたという説があるようです。僕は、岩見沢は、湯が沸く沢、ゆわみざわが由来と聞いていましたが、どれが正しいのか、よくわかりません。

岩見沢の歴史は、明治時代の開拓期、1882年に北海道官設鉄道が岩見沢まで開通し、交通の拠点となったことが町の発展の契機となりました。

1890年代から空知地方の石炭産業が急成長し、中継地・集積地として、幌内炭鉱や三笠・夕張方面との連携により、鉄道輸送の拠点として活況を呈しました。

こうした背景から「鉄道の町」としても知られ、昭和初期には鉄道関連の職員も多く、活気に満ちた町でした。羊毛を手紡ぎし、その糸で手織りした毛織物ホームスパンを民間が日本で最初に生産しました。

1925年の全国副業博覧会で皇后陛下が買い上げるほど有名になったようです。意外な産業も岩見沢が最初だったりします。空知にはいろんなジンギスカン肉のメーカーがあるのもその影響なのかなとかと思いました。

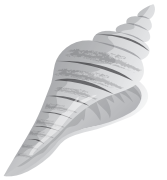
農業も岩見沢の基幹産業です。石狩川流域の肥沃な土地を生かし、稲作が盛んに行われ、現在では北海道第二位の米どころです（2022年第一位は旭川）。また、小麦や大豆、野菜などの作物栽培、多様な農業が地域経済を支えています。近年は石炭産業の衰退を背景に、第三次産業への転換も図られてきました。現在も交通の要衝として、物流や人の流れが活発で、札幌圏への通勤圏としても機能しています。

医療面では公立病院の建物や設備が老朽化し、安全・効率性に課題があり、新病院建設と北海道中央労災病院との統合構想が進行中です。これに伴い総事業費は約483億円にのぼり、財政圧迫や市民負担増への懸念も強まっています。加えて、人口減少・少子高齢化により病床利用率が低下し、経営の持続性が問われています。

医療に関してはなかなか厳しい現状が続いています。

ただ、空知の中核都市として、岩見沢市医師会がよく奮闘していると思っています。

認知症と趣味



遠軽医師会
コスモスクリニック
東浦勝浩（ひがしうらかつひろ）

もの忘れ外来を始めてから一つ気づいたことがありました。

もの忘れ外来では通常の外来と同様に、問診で既往歴や家族歴、喫煙・飲酒などの嗜好も伺うのですが、特にその患者さんの生活史を詳しく聞いています。

仕事は何をしていましたか？

家族は何人ですか？

今、子供さんたちはどこで何をされていますか？

お孫さんは何人いますか？

若い頃、仕事が休みの日には何をしていましたか？

引退してからはどんな一日を送っていますか？

パークゴルフやラジオ体操、町内会やサークル活動などをしていますか（いましたか）？

以前からの趣味はありますか？

今楽しみにしていることは何ですか？

ご本人から回答をもらえない時には、同伴の家族から情報を収集しました。

その中で私なりの発見がありました。それは認知症と診断される方々は、若い頃からもそして定年後もこれといった趣味を持っていないことが多いということです。若い頃は仕事が趣味のように一生懸命働いて、子供たちを育て、定年を迎えて、かわいい孫の世話をしながら、ようやく悠々自適に暮らせるようになった頃にこの病気はやってくるようです。

近年は65歳以上の６人に一人が認知症と言われており増加傾向にあるとされています。また認知症になる原因は様々ありますが、日本人ではアルツハイマー型認知症の占める割合が60～70％とされています。アルツハイマー型認知症では発症する20年程前から、脳にアミロイドベータというタンパク質が溜まり始めると言われています。このアミロイドベータは正常でも脳内で産生されていますが、その産生と除去のバランスが崩れることで過剰に脳内に蓄積して、周囲の組織に毒性を示して脳が萎縮するとされています。

アルツハイマー型認知症の方は、もし70歳代後半で発症するとしたら50歳代から少しずつアミロイドベータが溜まり始めていることになります。働き盛りでバリバリ仕事をこなしている時からヒタヒタと近づいてきているのですね。大規模臨床研究では高血圧、糖尿病等の生活習慣病がアルツハイマー型認知症の危険因子であり、アルコールは適量ならば認知症に対して抑制的に働き（特にワインが良いらしい）、適度な運動やボランティアを含めた社会的な活動、いろいろなことに興味を持つこと等が認知症になりにくくしているようです（やはり趣味がある人の方がなりにくいということですね）。

では振り返って自分自身には趣味があるのだろうか？

私も時々薬の名前が出てこなかったり、同じことを患者さんに聞いてみたり、スタッフに似たような処方間違いを指摘されることが多い今日この頃です。そこで私自身の半生と趣味について振り返ってみたいと思います。

私は平成の初めに医師になり、仕事が趣味のような三十数年間を送ってきました。そして医師になってからはほとんど体を動かすこともなく、徐々に体重が増えベルトがキツくなり、元々走ることが好きだったこともあり40歳台半ばからジョギングを始めました。週末に少しずつ走り始めると、それが思いの外楽しくなりハーフマラソン、フルマラソンを年に数回走ることが十年程続きました。その頃は毎朝５時に起きて30分走ってから仕事へ行くことが日課であり楽しい趣味でした。その後還暦を前にした頃から気力、体力も落ちたのか、開業の準備などで忙しかったのか、ほとんど走らなくなりメタボ体型になってきました。食事療法で減量に努めていますが、また以前のように仕事が趣味のような生活を送っています。開業して３年が経ちクリニックにも少し見通しが立つようになってきて、これからの残りの人生を何か趣味を持って楽しく過ごそうかと考えてみました。

そこで今まで興味を持ってはいましたが、忙しいことを言い訳にしてやらなかったことに挑戦しようと思っています。いくつかを挙げますと、先ずはまたジョギングに戻ろうかと思っています。できれば毎日、３km程度でもいいので趣味として走ろうかと思っています。次に妻には鼻で笑われましたが家庭菜園で野菜を作ろうかと、いま入門書を読んでいます（貴方に草むしりは無理と言われましたが……）。また中学生の頃に少しハマっていた将棋で有段の免状を狙おうかと思っています。今であれば将棋連盟からの免状は、藤井聡太竜王・名人と羽生善治日本将棋連盟会長の署名でもらえるということなので、ここ数年のうちに取りたいと時々将棋盤に向かっています（羽生会長は今年で退任するそうで、羽生さんの署名は残念ながら間に合いそうもなくなりました）。

もうすでに自分自身の脳にはかなりアミロイドベータは蓄積しているものと思われますが、今更ながら趣味を楽しみながら認知症の発症を少しでも遅らせられればと思う今日この頃です。

咲き乱れるえぞ山桜を眺めながら、認知症と趣味について考えてみました。

七里の渡しと蹴上インクライン

函館市医師会
函館市医師会健診検査センター　水関（みずせき）　清（きよし）

江戸の日本橋から京都の三条大橋までの間を結ぶ東海道には、海路の部分がある。宮宿（熱田宿）から桑名宿までは「七里の渡し」と呼ばれ、船でおよそ４～６時間をかけて伊勢湾を渡ったのである。宮宿と桑名宿は渡船場として賑わい、それぞれ東海道における１位と２位の旅籠屋数で知られている。

その距離は潮の干満によって変動し、満潮時の陸地沿い航路が約７里（27km）に対し、干潮時の沖廻り航路は約10里（39km）と延びて、旅人を悩ませたルートは、現在では伊勢湾岸自動車道の一部となって、「名港トリトン」の愛称を持つ３つの斜張橋と、「トゥインクル」と呼ばれる双子のエクストラドーズド橋を経由すれば、往時の10分の１ほどの時間で移動できる。

その桑名には、鉄道ファンが注目する踏切がある。近鉄・JR東海・三岐鉄道という鉄道会社が各々設置した踏切を、一続きに歩いて渡ることができるが、これら３社の鉄道の線路幅は、標準軌・狭軌・特殊狭軌と異なり、その名称も鉄道会社ごとに異なる。すなわち、近鉄が「益生第４号踏切」、JR東海が「(桑名駅)構内踏切」、三岐鉄道が「西桑名第２号踏切」と、それぞれに異なっている。三岐鉄道のみ、踏切名に「西桑名」の文字が含まれるのは、（三岐鉄道）北勢線の始発駅が西桑名駅だからで、西桑名駅と、近鉄とJR東海の桑名駅とが隣接しているため、事態をややこしくしている。ともかく、西桑名駅から徒歩すぐのところにある「西桑名第２号踏切」に立つと、特殊狭軌（いわゆるナローゲージ）と狭軌と標準軌と並走している奇観が一目瞭然である。実際にこれら３つの踏切を、三岐鉄道側から歩き通してみると、特殊狭軌を渡る際の２倍ほどの歩数が、標準軌を越えるために必要なことが、体感的に納得できる。

鉄道の線路を構成する左右の軌条（レール）を意味する軌間（きかん）とは、上記の桑名駅付近を例にとれば、近鉄の線路幅は1,435mm（４フィート8.5インチ）で広軌（標準軌）、JR東海の線路幅は1,067mm（３フィート６インチ）で狭軌、三岐鉄道の線路幅は762mm（２フィート６インチ）で特殊狭軌（ナローゲージ）となる。

ちなみに、函館市電の軌間は1,372mm（４フィート６インチ）で馬車軌間と呼ばれるもので、国内では、都電荒川線と都営地下鉄新宿線、井の頭線を除く京王電鉄全線、東急電鉄世田谷線でも、この軌間が用いられている。京王電鉄と都営地下鉄新宿線の相互乗り入れのため、都営地下鉄新宿線の軌間が馬車軌間となった結果、都営地下鉄には、標準軌の浅草線・大江戸線と、狭軌の三田線を加えて、３種類の軌間が併存することとなっている。なお、東京メトロには標準軌の銀座線・丸ノ内線と、狭軌の日比谷・東西・南北・有楽町・千代田・半蔵門・副都心の各線が併存している。

標準軌より広い軌間の事例をみると、1960年代後半にソビエト連邦は、ロシア軌間と呼ばれていた軌間を、従来の1,524mm（５フィート）から1,520mm（４フィート11＋27／32インチ）に再定義したが、この新しい軌間は標準軌に次いで２番目に多く運行されているという。

桑名宿から、そのまま東海道を移動して行くと11番目の宿にあたるのが、大津宿である。大津宿から、次の三条大橋までは、京阪電鉄京津（けいしん）線および京都市営地下鉄東西線が、両者の境界駅である御陵（みささぎ）駅を挟んで並行しているが、1997年の地下鉄開業前の京津線は、京都の三条京阪から滋賀県の浜大津までの区間を走っており、現在の地下鉄区間は、昔は地上を走っていた区間の転換路線となっている。その廃線跡地の一部を遊歩道として整備した「陵ヶ岡みどりの径」の路肩には、車石が再利用されているのを見かける。車石とは鉄道ができる前の、舗装路がなかった江戸時代後期、牛車が通る道の車輪部分に敷かれていた花崗岩の厚板石に、たび重なる牛車の通行によって、車輪が通った跡が溝となって残されたことを指し、東海道を人々が行き交った時代を彷彿とさせる。

三条京阪に向かう、御陵の次の駅が、蹴上（けあげ）駅である。この駅は、京都住民の暮らしに直結する、「琵琶湖疏水」に所縁の深い駅である。明治維新後の東京奠都にともなうマチの衰退に対する危機感をバネに、第３代京都府知事の北垣国道（1836-1916）が灌漑・上水道・水運、水車の動力活用による発電を目的とした琵琶湖疏水を計画し、工部大学校を卒業したばかりの田邉朔郎（1861-1944）を主任技術者に抜擢して、設計監督にあたらせ、京都において産業の近代化を導いたのである。

北垣と田邉は北海道にも縁が深い。1892年に北海道庁長官に転じた北垣は、北海道の拓殖と防備のため北海道官設鉄道を計画し、女婿となっていた田邉を招聘して調査を依頼した。田邉は上川線（空知太（現・滝川市）～旭川間）、のちの根室本線の一部となる区間の調査と建設指揮にあたったことが知られている。

琵琶湖から蹴上付近までの疏水の流路は、緩やかな傾斜で導かれる一方で、蹴上船溜りから南禅寺船溜りまでの640㍍は、15分の１の急傾斜で設計されたため、この急傾斜区間を昇り降りするために考案されたのが、蹴上インクライン（国宝への指定答申済み）である。これは、勾配のある水路に線路を敷き、その上を走る台車に船を載せてケーブルで引っ張って昇降させるものである。その軌間は2,540mm、敷地幅22mで、15分の１勾配の路線の巻き上げ機は、蹴上発電所の電力で運転した。通過時間は10分から15分だったという。狭軌の２倍強ほどもある広い軌間を、船を載せた台車が、３km/時ほどの速度で昇り降りするだけで、大阪方面から京都を経て琵琶湖の畔まで、米・炭・木材・石材などの物資が運ばれたのである。

舟運から鉄道へと物資運搬の主役が交代しても、線路は常にそこにあり、その線路には、軌間というさまざまな様式はあり続けるのである。

カスハラ経験

紋別医師会
雄武町国民健康保険病院　秀毛寛己（しゅうけひろみ）

道外で勤務していたとき、その病院にとってVIP待遇の担当（執刀医）に充てられたことがあった。案の定「出身大学とこの手術執刀に関して経験数は？」完全に上から目線で患者の家族から偉そうに質問された。頭に血が上ったが淡々と事実を答えた。不快感しか記憶に残っていない。パーフェクトな手術で完全に黙らせることに成功した。「こんな若いのが執刀医で大丈夫なのか」と面と向かって言われたこともある。ひどいのは、万一失敗したら殺すとすごまれたことだ。全て沈黙させてきた。

北海道でもある患者の親族から、「救急で助けられなかったらどうなるか覚悟しとけ」と脅されたが実際救命したらガラッと態度が変わり、警察に、「先生の言うことには絶対服従だ」と感心されたこともある。これらはもう十数年以上も前のこと、カスハラの文字もない時代のことだ。

横柄な患者におまえ呼ばわりされ冷静さを失い、失敗したこともある。「二度と貴様のような医者にかからない」と捨て台詞、こっちもお前など「二度と来るな」。ところが別の機会にその家族の重症患者を診療した結果、三次病院で地元の初療のおかげで助かったから礼を言って来いと言われたらしく、本当に礼を言いに来られ、こっちもなんとなくばつが悪く、前言を後悔する羽目に。救急の場合、いかなる前提があるにせよ相手せざるを得ない。それに懲りてどんなに頭に来てもこのセリフだけは言わないことにした。

極めつけは、ひどい急性心不全なのに複数職員が過去にそのカスハラでのトラウマをかかえており、ナース側に入院受け入れを拒否されたケースもある。外来で半日で約10kg体重を減らすような荒療法で急場をしのいだ。点滴終了予定時刻を過ぎても終わらなかったのを看護師にグダグダ文句を言うのを見て、最後にこちらもついに切れてしまった。「文句言ってる暇があったらさっさと家に帰って札幌に行く準備しろ」体が大きかったので絡まれると職員は委縮してしまうようだ。先方にも事情と患者のカスハラ気質を申し送ったが、おとなしくしていて問題はなかったようだった。紹介した専門病院で当院の治療につき感心されたが、ちょっと荒っぽいねと笑われた。

突然、診療終了時、同僚に連れられ駆け込むようにやってきた男性。テタニー、過換気、しびれと全身のこむら返りのような痛みを訴える。その後大量に下痢、食べ物に違和感があったらしい。食中毒のような病態で急激な水分移動が原因と思われると、本人と妻に説明し、入院で様子を見ることにした。ところが、しばらくして新たな仲間が数名やってきて大きな病院に運べと言う。さっきは当院の治療入院で同意した妻も大きな病院へ紹介しろと言う。仲間がいると態度が高圧的に変わっている。希望の高次病院救急医に相談して、こちらの見立てと方針と全く同じと言ってくれたので、改めて納得させ当院に入院させ数日で軽快退院した。

1、2か月後、嘔吐と過換気でまた同様に担ぎ込まれてきた。同じような食材の摂取があり、そのせいかもと妻に説明した。その後、明らかに怒りの表情の見知らぬ男性が2名、話を聞かせろとやって来た。こんないい加減な説明で、こんな頼りない医者に大事な家族を見せられないから、自分が信頼できるところへ運ぶと言う。患者にその旨を伝え、他医への紹介状は仕方なく宛名空欄で書いて医事課に預けた。すると先の男性のうちの一人がその場で紹介状の封筒を破り、紹介先が書いてないと喚きながら職員の制止をふりきり外来へやって来たので「おたくはどちらさん？」と上から下までゆっくり熟視した。面食らってもごもご言うので、もう一人を呼びにやり「そっちが勝手に連れて行くって言ったから宛名が書けるわけないだろ」と言うと、その男性はいつの間にかさらに増えた関係者の前で急に開き直り「その態度は何だ、この野郎」と言うので、「おいもう時間がないぞ、どこに行きたいのか言えば電話しといてやるよ」とさっとかわしてその病院当直医に事の次第を話した。警察呼んだほうがいいですかときかれ経験上不要ですと答えたが、時間外にみたくないと言われ、明日午前診療に来てと言ってると彼らに伝えたところ、翌日午前一番にかかろうと言って札幌で待機すべくやっと病院から出て行ってくれた。結果、消化器系の問題だとこちらと同様の見解で帰されたようだ。最近の小学校の暴力事件と似ていて、説明に不服な女性がややこしい男性の仲間を呼び寄せ話がややこしくなる事例だ。

このような場合は話は通じないと思ったほうがよい。ただし医療は患者の安全が最優先なので、無下に出禁処置もとれずジレンマだ。「なにかあったらどうしてくれる？」このセリフは医師にとってはのど元に突き付けられたナイフのようなものだ。しかもそれを簡単には振り払えない。最大のカスハラだと思う。

愛車の話３

旭川市医師会
JA北海道厚生連 旭川厚生病院　貴田岡（きたおか）　亨（とおる）

過去２年同じ時期にスズキJB23ジムニー10型、ホンダS660モデューロＸの話を寄稿させていただきましたが、今回は我が家における３台目の愛車であるスズキハスラー（現行型・２代目）を紹介させていただきます。ハスラーはご存じの方も多いと思いますが、ワゴンＲをベースとした軽クロスオーバー車で、初代は2013年12月に発表され2014年１月に発売されました。広い室内と高めの最低地上高による使いやすさと、何よりそのポップな外観で大ヒットとなり、今やスズキの屋台骨を支える重要な車種となっています。現行型は新世代プラットフォームが採用された２代目で2020年１月に発売されました。２代目もよく売れており街中ですれ違う機会も多いかと思います。

我が家に現行型ハスラーがやって来たのは、その春に札幌で新社会人生活をスタートさせる娘用にというのが理由でした。購入にあたって競合したのはホンダN-boxとN-one、そしてスズキスペーシアで、個人的にはN-oneの軽自動車らしからぬどっしりとした乗り心地が気に入っていたのですが、ジムニーやS660の日常使いにおける不便さに辟易していた娘と妻の賛同は得られず。車内空間はN-boxとスペーシアが圧倒的に広いのですが、最終的にハスラーが選ばれたのは、そこそこに広い適度な車内空間と積雪時にスタックし難い最低地上高と大きめのタイヤ＆ホイール、そして何よりなんとも可愛らしく力強い外観が気に入ったというのが一番だったようです。とはいえ、娘も妻も私ほど車に興味はないため、消去法といった側面もあったように思います。

私もそれまでの２台と比べると、自分で凄く気に入って購入したという訳でもないので、当初はあまり思い入れもありません。自分用の車を購入する際には様々なオプションパーツを装着するのが常でしたが、ハスラーには娘と妻のリクエストでリアエンブレムにパンダのデコステッカーを装着した程度でした（これがなかなか可愛らしい）。

ただ、乗ってみるとこれが実に良い車なのです。乗り心地はSUVっぽく中々に重厚だしマイルドハイブリッドエンジンはとても燃費が良く、街乗りでも20km／L前後走ります。装着されているナビは９インチでJB23ジムニーやS660のナビと比べ画面が大きくとても見やすく、まるでガラケーと最新スマホの画面ほどの違いがありました。知っていましたが、やはり日常生活での使いやすさに関してはドアが４枚あった方が断然便利。スズキセーフティーサポートによる安全支援装置に至っては、同じスズキ車であるJB23ジムニーと比べると隔世の感があります。最新の安全装備ってこんなに進んでいるのですね（驚）。スーパーへ買い物に行く時にはハスラーが選ばれますし、地方の私の実家へ行く際もいろいろ荷物を持っていく都合もありハスラーの出番。そもそも実家の年老いた高体重の母をリフトアップしたジムニーに乗せるのは一苦労ですし、S660に至っては助手席に乗せたが最後、おそらく永久に引っ張り出せなくなるのではないかと恐怖すら覚える次第です。

娘が仕事に慣れたら札幌へ行く予定だったハスラーですが、札幌で手頃な駐車場が見つからず、そもそも使う暇があまりないということもあり、購入後４年目の現在も基本的に我が家の駐車場に鎮座しており、専ら10数キロ先の職場へ自動車通勤する妻の便利な足になっています。昨年春～秋に期間限定で駐車場が使えるとのことでハスラーが札幌の娘のところへ行ったことがあり、妻は私のJB23ジムニーで通勤する事になりました。リフトアップジムニーを運転する妻の姿を見るのもまあまあ面白かったのですが、妻は大径オフロードタイヤを履くこのプリミティブな車にあまり愛着を持っておらず、晩秋に札幌からハスラーが我が家に戻って来た時は娘が里帰りした時と同じくらい嬉しそうでした。

ところでおそらくこの雑誌が発行される頃にはJB23ジムニーが９年目の車検を済ませている見込みです。この機会にサマータイヤを新調しようか、現在のマッドテレーンタイヤは流石にハードで厳しくなってきたので、今度はオールテレーンタイヤにしようかなど。このようなことを考えながら雑誌やネットでカタログを調べている時間は相変わらず夢のように幸せです。

幸せといえば我が家の軽自動車３台は全て自分１人でタイヤ交換をしています。油圧ジャッキとクロスレンチを駆使して最後はしっかりトルクレンチで規定圧に締め上げて行くのですが、交換が終了した時はなんともスッキリした気分になり結構な幸せを感じます。現代の車は総じてタイヤとホイールが大きくなっており、20インチや21インチの車も珍しく無くなってきました。自力でタイヤ交換を行うのであれば、多分ジムニーのオフロードタイヤ＋16インチホイールが私の限界です。大きなタイヤとホイールをお店に預けて交換して貰う人生はきっと便利で安楽なのだろうと思いますが、昭和からの車好きとしては、運転免許を手放すときまで、可能ならタイヤ交換は自分１人で完遂し続けたいな、と思う今日この頃です。

相変わらず大好きで所有してみたい車も多いのですが、これ以上増車するのはいろいろな理由でかなり難しいので、引き続きJB23ジムニー／S660の２台を大事に乗り継いで行きたいと思っています。ハスラーも札幌へドナドナされて行くその日まで大事にするつもりですが、その未来は実はそう遠くないのかもしれません。その光景を想像した時に少し悲しくなるのは、きっとハスラーのことも大好きになっているからなのでしょう。

愛車３台

ある意味
忘れられない四国

小樽市医師会
消化器科・内科高橋医院　高橋（たかはし）　達（とおる）

大学時代、同期に愛媛県の大洲市出身の友人がいて大学２年の夏休みを利用してご実家にお邪魔し、二人で四国旅行をしました。40年以上前の話です。この時は友人の家にあったかなり年季の入った三菱ギャランに初心者マークを付けて、二人で交代で運転して四国のあちこちを巡りました。当時四国の道はどこも狭くて、しかも観光地に行くにはほとんど例外なく片側は切り立った壁、片側は谷底みたいな道ばかりで本当に大変だった記憶があります。二人とも初心者マークでよくあんな道を運転したものだと今更ながらに思います。今も旅行に付き合ってくれたこの同期の友人に感謝しています。

後年、四国に行ったことがないと言う妻と二人でレンタカーを使って四国を旅しました。私にとってその時以来の四国です。さすがに40年もたっていましたので道路は整備され高速道路も通っていて、以前来た時と大違いで快適に運転できました。でも実はとんでもない落とし穴がそのあとに待っていたのです。この時の旅行は香川県からスタートしました。香川の次は徳島県の祖谷渓に移動することになりカーナビに従って祖谷に向かいました。カーナビって便利ですが、時々すごい道に案内されてしまうことがありますよね。表示されたのは高松から高速に乗り途中から国道319号線を通って祖谷に抜けるルートでしたが、後から調べたらこの国道319号線というのは四国でも有名な未整備の国道だったのです。ネットには「酷道」と記載されていました。北海道に住んでいるとたまに非舗装のところはあっても国道と言えば整備されているのが普通です。少なくともある程度の道幅は確保されていると思います。でもここは全く違いました。40年前の四国旅行でも見たことのない曲がりくねったものすごい細道で、対向車が来たら絶対すれ違えないと思われるところばかり。本当に車１台分くらいの道が続いているのです。カーブの向こうは全く見えず右側は切り立った壁、左側は場所によってはガードレールさえない谷。こんな国道が存在するんだと本当に驚きました。落ちたら命はないと思うような場所にガードレールもないのです。助手席に乗っていた妻からは谷底が見えたようで、カーブのたびに硬直し震え上がっていました。おそらくガードレールを付けるスペースもないのだと思います。対向車とすれ違うときはなるべく広めの場所でぎりぎりで通過する感じです。このような道が30分以上続いたでしょうか。センターラインのある道に出たときは心から安堵しました。

そんなこともありましたが事故もなく四国を満喫し、松山空港前でレンタカーも返却。予定通り松山発羽田行きの飛行機に乗り込みましたが、ここでまさかの２度目の落とし穴が待っていました。乗り込んでしばらくたってもなぜか飛行機が一向に動き出さないのです。おかしいなと思っていたら機長からアナウンスが入り、ドアの不具合で離陸できない。部品は羽田にあって届くのは早くて５時間後とのことでした。こんなことってあるのですね。結局昼食用の食事券を渡されて飛行機を降ろされ、受付カウンターで代替えの便の手配をしてもらいました。しかし連休でその日に北海道まで帰ることのできる便は全て満席。結局６時間ほど遅れた便に乗って羽田まで行き、東京にもう１泊して１日遅れで帰宅することになってしまいました。当然外来にも穴をあけることになりがっくりでした。

でも後から思えばこのようなトラブルも忘れられない旅の思い出です。むしろこの時の四国旅行のことを思い出そうとすると、あの２連発の落とし穴が真っ先に思い浮かびます。その時は大変でしたが、今では本当に忘れられない思い出になりました。でもあの国道（酷道）だけはもう２度と行きたくないと心から思います。もしこれから四国を旅行することがあったら、たとえカーナビが国道319号線を通るように選択したとしても絶対にこのルートは通らないことをお勧めします。スリルと恐怖感が半端ないですから。

木々が薪に見える再び薪ストーヴァーになって

美幌医師会
美幌町立国民健康保険病院　西村（にしむら）　光太郎（こうたろう）

私は20年ほど前、四国の高松市に住んでいたときに、そこにあった古い薪ストーブで４度の冬を過ごした。当時、幼かった長男とストーブの前に座り、「次はこれにしようか」などと相談しながら一緒に薪をくべたことが、昨日の事の様に思い出される。

四国は暖かいイメージがあるが、家の断熱は悪く、夜間は暖房を切るので朝には室温が５度程度に下がることは当たり前だ。薪ストーブを使うようになり、寝る前に薪をくべると、朝の室温が13度にキープできるようになった。薪の調達に苦心しながら、薪ストーブライフ継続のために労を惜しまなかった。

その後高知県の山奥に移り、家族で診療所となりの医師住宅に住んだ。もちろんそこに薪ストーブはなく、木々に囲まれた環境に関わらず、薪ストーブライフは一旦中断した。その後2015年に北海道美幌に居を移したが、そこでも同様であった。エアコン暖房の気軽さも気に入っていたなか、2024年冬についに薪ストーブライフ再開のときがやってきた。

町内の開業医の先生が引退後都会に転居され、住居を譲り受けた。薪ストーブが居間の片隅に鎮座していたが、ほとんど使われず32年の年月を刻んでいた。先生ご一家は多忙で、薪どころではなかったようだ。ストーブはノルウェー、ヨツール製のもので、古めかしいデザインでとても趣があった。しかし煙などの環境性能が現代の水準になく、新しい機種に入れ替えた。デンマーク、ヒタ社のロギオーブンソープストーンという、北国にぴったりの大型の機種である。古いストーブは、私と同じく薪ストーブ愛好家である弟に譲り、彼の経営する雑貨店に飾られている。

我が家の引っ越しは家の修繕などもあり2025年夏になるので、昨冬は数時間の試運転の繰り返しであったが、その時々は至福の時間であった。

北海道で必要とする大量の薪を自分で用意できるはずもなく、まずは森林組合から４トントラック１台分を購入し、自作した４棟の薪棚に積みあげた。買った薪を積み上げるだけで、かなりの重労働で、これを毎年やると思うと、少し気が重かった。しかし薪だなに積んだ大量の薪を見ると、まるで大きな財産を得たような安心感がある。また庭に点在する薪棚は、薪ストーヴァーを自認する私には宝の山であると同時に、最高のオブジェにもみえる。そして、街路樹、並木、山の木々をみると、薪に見えて仕方がない、昔の感覚がよみがえってきた。薪はうまく入手すると灯油より安い。木が成長するときに二酸化炭素を吸収するので、理論上カーボンニュートラルともいわれている。薪の生産は森林保全につながるとのもいわれる。同じ燃料代を払うなら、北海道の林業事業所に払う方が気が楽だ。ゴミ扱いであった庭木の剪定くずや牛乳パックも貴重なたき付けになる。

そして心地よい日だまりのような暖かさ、揺らめく炎の美しさ、薪がはぜるかすかな音、着火や薪を足すときの楽しさはやはり格別である。薪も１本１本違い、燃やし方も状況次第で実に戦略的だ。燃え方は、常に変化し二度と同じ状態にはならない。

薪ストーブは見事なほどに実用的であると四国にいるときに実感しているので、この北海道でも実用的な暖房器具であることを証明したい。オーブン料理にも挑戦したい。家族からはとんでもないものを作るのではと今から恐れられている。それと根っからの貧乏性の私は、薪を１本入れるたびに、あずきバー１本分を燃やしたなどと考えないようにしなければならない。数年後、我が家の薪ストーブが巨大なオブジェと化していないことをここで皆様に約束し、まとまりのない文章を締めくくりたいと思う。

追伸

薪ストーブライフにご興味がおありの方は、北海道医師会員の方にかぎり、病院にご連絡ください。ショールームではわからないディープな世界をお見せできると思います。

なおこれは、当院への勧誘ではありませんが、ご応募は大歓迎です。

DIYでリフォームしてみました!
―床に寝転んで思う。「ここが一番、心地いい」

余市医師会
林病院
林（はやし）　秀一郎（しゅういちろう）

薪ストーブや囲炉裏のある暮らしに憧れていた私たち。そんな思いを胸に、３年前、町内で築38年の平屋に出合いました。DIYにも関心を持っていたので、「この家で理想の暮らしを形にしたい」と、自分たちの手でリフォームに挑戦することにしました。

構想は、薪ストーブの設置から始まり、壁は漆喰、床は無垢のフローリング、キッチンはすべて木製で自作するという、かなりの大仕事。もちろんすべてが初めての経験でしたから、ネットや書籍を頼りに情報を集め、資材や工具も一からそろえました。作業のたびに工具が増え、来てくれていた業者さんに「また道具が増えてる！」と驚かれたのも今ではよい思い出です。

最初の難関は、薪ストーブのための床の補強とレンガによる断熱壁作り。狭い床下での仰向け作業は、還暦を迎えた体にはこたえる重労働でした。続く漆喰塗りも、壁紙剥がしから苦戦し、漆喰も思うように塗れず、職人さんの技術の奥深さを痛感しました。その後のフローリング作業も猛暑との闘い。居間、キッチン、玄関と次々に無垢材を張り、紙やすりで丁寧に磨き、オイルで仕上げていきました。完成した床を裸足で歩いた瞬間、その無垢の温もりと心地よさに感動し、「天井も無垢にしよう」と決心。上向き姿勢の作業は大変でしたが、なんとかやり遂げたときの達成感はひとしおでした。そしてついにキッチン作りへ。すべてカフェ板で製作し、配管も自力で施工。完成後、居間の床に寝転んでキッチンと天井を見上げた瞬間、「ここが一番、心地いい」と思わずつぶやいていました。

その後はギミック付きのテーブル、食器棚を製作し、冷蔵庫も設置。風呂とトイレはさすがに業者にお願いしましたが、それ以外はすべて自分たちの手で作り上げたという実感があります。

とはいえ、ここまでこれたのは決して私ひとりの力ではありません。作業の補助や狭いところの漆喰塗りや繊細なタイル貼りなど、様々な作業を支えてくれたパートナーの存在がとても大きかった。細かな部分にも手を抜かず、一緒に悩み、笑いながら作業を進めた時間は、今でもかけがえのない思い出です。

庭の花はガーデニング好きな彼女が毎年少しずつ植え、年々彩り豊かに。私は花の名前を覚えるのが苦手ですが、咲きそろう季節には、二人で庭を眺めながら、穏やかな時間を楽しんでいます。

最近は、庭にレンガを積んで作ったピザ窯で、初めてピザと焼き芋を焼くことができました。美味しいピザと、とても甘い焼き芋を食べた彼女の驚きと喜びが混じった表情を見て、「やってよかったな」と心から思えた瞬間でした。

振り返れば、DIYは単なる作業ではなく、私たちの「時間」と「想い出」を刻む営みでした。還暦を越えて体の変化も感じ始めていますが、いまだ未完成のところも多く、少しずつ、わが家を育てるように手を入れていくのが楽しみでもあります。

焦らず、急がず。サグラダ・ファミリアのように、時間をかけて、二人で理想の住まいに近づいていけたらと思っています。

Before　　After

室内　　屋外

猫との暮らし

室蘭市医師会
むろらん神経内科クリニック　大塚（おおつか）　千久美（ちくみ）

今、私は、３匹の猫たちと暮らしています。子供の頃から犬を飼っていましたが、大学院を卒業した春に念願だった猫を飼おうと、ペットショップを回り、顔がかわいいという理由で生後２か月のアメリカンショートヘアの男の子を家族に迎え入れました。顔、姿、仕草の全てが本当に可愛らしく猫の魅力にとりつかれ、ここから私の猫ファーストな私生活が始まりました。

「猫」を社会学的に研究し、『猫社会学、はじめます――どうして猫は私たちにとって特別な存在となったのか？』という本まで執筆されている東京大学大学院人文社会系研究科社会文化研究専攻社会学講座教授の赤川学先生によれば、猫をかわいいと思う７つの要素は、①媚びないのに甘えるツンデレ、②優しくおとなしい性格、③心が通うという想像、④飼いやすさ、⑤完璧な造形と豊かな表情、⑥女王に捧げる無償愛。⑦幸せに暮す様子、だそうですが、個人的に刺さるのは、④「心が通うという想像」です。愛猫が飼い主のことをどう思っているかは、飼い主のよい想像でしかありません。大学病院に勤務していた頃、いつも遅くに帰宅して家のドアを開けると、２匹の猫がドアのほうをみて２匹寄り添って玄関ラグの上にいました。ラグを触るとだいぶ温まっているので、ずっと待っていたんだなーと思いジーンときていましたが、「猫の気持ちがわかる本」を買って読んだ時、そういう状況は飼い主を待っているのではなく、晩ご飯はまだかなーという気持ちで待っていると書かれていて、信じられませんでした。どうみても私を待っているように見えました。

結局、その後、飼い猫は３匹になりました。最初の子から、５歳違いのアメリカンショートヘア（♂）さらに５歳違いのロシアンブルー（♂）を家族に迎えいれました。そして10年前に開業のため猫３匹とともに北海道に帰ってきました。その後、４年前の冬に長男猫は、18歳で虹の橋を渡ってしまいました。猫の18歳は、人間なら88歳と言われているので大往生です。

その翌春３月下旬に、帰宅した私の車の前に突如小さな野良猫が現れました。それまで見かけたこともない猫でした。その日からご飯をあげて徐々に慣れてもらい、５月３日に保護、病院に連れて行きました。少し予想はしていましたが妊娠していてもう２、３日で産まれると言われ、慌てて地域の猫の保護施設で出産の見守りをお願いし、無事６匹出産しました。子猫は里親さんが決まり、母猫は、家の子となりました。初めての女の子でしたが、家猫訓練の途中、私の不注意で窓から脱走してしまい、19日間の捜索の末みつかり、今は穏やかに家猫として暮しています。

「猫社会学」の赤川先生は、現代ではペットが家族の一員として扱われ、猫は単なるペットではなく、人間との関係性の中で、さまざまな意味を持つ存在になっていると話されていました。私も仕事が終わり帰宅してから猫のお世話に時間はかかりますが、猫たちの幸せそうな寝顔をみて、フワッとした丸い体を撫でるだけで毎日癒やされており、私にとって猫たちは、かけがえのない存在です。

カボチャ

石狩医師会
石狩湾耳鼻科　間口（まぐち）　四郎（しろう）

毎晩、欠かさず般若心経を唱えてから床に就くのが習慣だった母。佐渡からはるばる北海道まで嫁いできた。遠くに出かけることを好まず、裁縫や畑仕事が好きだった。時間があれば朝から晩までお気に入りの鍬を持って野菜作りに精を出していた。真面目が過ぎて、父からよく馬鹿正直とからかわれていた。その母は毎年必ず冬至の日には自らが畑で育てたカボチャ入りのお汁粉を作っていた。「冬至のカボチャは体にいいんだよ」と何度も言い聞かせられていた子供の私は「カボチャさえ入っていなければ美味しいのに」と心の中で反発していた。

私は男の兄弟４人の末っ子である。ある時、母は「４人目こそ女の子だと父さんに言ってお前を産んだんだよ」と話し、また別の時は「お前が生まれて男の子だったときは本当にがっかりした」と悪びれた様子もなく言って私を驚かせた。歳をとり歩くのもおぼつかなくなった頃、「母さん、食べ物で何が一番好きなのさ？」と問うと、下を向き少しニヤリとしてひとこと「カボチャ」と呟いた。

その母が死んで10年になる。命日の冬の頃は墓は深い雪で覆われてしまう。誰も訪れない霊園にカンジキを履いて、愛犬と一緒に墓参りするのが毎年の自分の習慣になっている。半分以上雪で埋まった墓石の前の雪面に置くお供えはカボチャである。

この数年、必要に迫られ自分で料理をすることが多くなった私の献立レパートリーの中に、最近カボチャの煮付けが入ってきた。砂糖、醤油、みりん、日本酒で味付けすると、昔は苦手だったはずなのにこのカボチャがうまいのである。「シロー、そうだろ、カボチャはおいしいんだよ」と自慢げに語る母が見えるようである。

フューチャー・デザイン

北海道大学医師会
北海道大学大学院医学研究院　加藤隆弘（かとうたかひろ）

「フューチャー・デザイン（Future Design）」という言葉をご存じでしょうか。フューチャー・デザインとは、持続可能な社会を創造するための枠組みで、存在しない未来世代を「仮想将来世代」として現代（いま・ここ）に導入し、政治経済や都市計画、環境問題などの分野で新たな社会のあり方を模索する試みです。この概念を提唱した経済学者・西條辰義氏は、木こりの物語を通じてフューチャー・デザインの重要性を説いています。「この木を全て伐採したら億万長者だ！」「この木は不格好だから切ってしまいましょう！」という若者に対し、長老が「そんなことをしたら未来はどうなるのか？」と諭したという話です。

精神科医でありかつ日本では絶滅危惧種の精神分析家である私は、経済学者が提唱したフューチャー・デザインを精神医学や精神医療に応用する試みを始めています。私たちの意思決定は、通常、いまを生きる自分自身や近未来の身近な人々の利益のみを優先しがちです。しかし、このような意思決定では、百年後７世代先の未来を考慮することはほとんどありません。その結果として未来に悲劇が発生し、未来の人々が「なぜそんな決定をしたのか！」と非難するかもしれませんが、私たちはその時点ではすでにこの世にいないのです。戦争という悲劇はこうして繰り返されるのです。

フューチャー・デザインでは、このような悲劇を防ぎ持続可能な未来社会を創出するために、百年後の未来にタイムスリップして未来人としての視点を体験し、その視点を持ったまま現代の社会問題を再考するというワークショップが行われています。百年後の未来社会は、大気汚染や核問題、新たな感染症などにより外出が困難になっている可能性が高いのです。

私は現在、国内に140万人以上いる「ひきこもり」を専門としています。この問題は日本だけでなく世界的にも広がり、2022年には米国精神医学会が発行するDSM-5改訂版に「Hikikomori」が新しい国際病名として収載されました。従来のひきこもり支援は、「ひきこもりは良くないことだから矯正すべき」という思想に基づいていました。しかし、私自身はフューチャー・デザイン体験をしたことで、「百年後には総ひきこもり時代が到来するかもしれない」という未来視点を持つようになり、従来の支援方法とは異なるアプローチを模索しています。つまり、現代では「悪」とされるひきこもりが、未来社会では「ふつう」になる可能性があり、「幸せなひきこもり」的な生活を送る能力こそが未来人に求められるかもしれないのです。時代社会の変遷とともに精神疾患の病名は生まれては消えていますが、百年後には「ひきこもり」という病名は消滅し、「外出病」という新たな病名が生まれているかもしれません。

さて、私は南国鹿児島で生まれ、半世紀を九州で過ごしてきましたが、この４月に縁もゆかりもない北海道に移住し、北海道大学精神医学教室第８代教授に着任して３か月が経ちました。涼しい夏を期待していた私ですが、意外にも蒸し暑い日もあり驚いています。冬の北海道はまだ体験しておりませんが、10年後、20年後には北海道が日本で最も過ごしやすい気候を持つ土地になるのではないかと期待を膨らませています。1928年に内村祐之先生が初代教授として創設した私たちの教室は、もうすぐ百周年を迎えます。百年後の未来の第15代教授から「加藤教授、そんなことをしていては困りますよ」と時にお叱りを受けることをフューチャー・デザイン的に想像しながら、北海道という地域に根ざした精神医学・精神医療の発展のための教室運営に取り組んでゆきます。

北海道医師会の先生方、これからどうぞよろしくお願いいたします。

感染症関連情報

感染症に関する情報につきましては、北海道医師会ホームページ「医師の皆様へ－感染症情報」に掲載しています。

ＵＲＬ：http://www.hokkaido.med.or.jp/doctor/infection.html