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。

トルコ旅行

恵庭市医師会
産婦人科・小児科クリニック　リブ
菊川（きくかわ）　美一（よしいち）

仲間内で集まると、よく話題に上るのが「人生を楽しもう」という話です。私は66歳ですが、この年齢になると知人の訃報や大病を患った話が耳に入ることが多くなります。健康寿命が、さほど多くは残されていないことを身近に感じ、健康なうちに楽しく暮らしたいと思っています。私の場合、没頭できる趣味もなく、今の所、「人生の楽しみ＝旅行」になっています。

この春、西洋と東洋の文化が交わるエキゾチックな国で、是非一度行きたいと思っていた「トルコ」に行ってきました。零細クリニックなのに長期間休んで大丈夫か？との不安もありましたが、今年のゴールデンウィークを10連休にして、夫婦で旅行しました。中東情勢は不安定性を増しており、今のうちに行っておこうと決断しました。

観光した場所は、エフェソス遺跡、パムッカレ、カッパドキア、イスタンブールです。トルコのあるアナトリア地域の歴史は古く、紀元前10000年の遺跡もあり、世界で一番古い文明とも言われています。１日目は、エフェソス観光からです。エフェソスは、紀元前11世紀に建築した港湾都市を起源とし、残っている遺跡はローマ時代のものが多く、聖母マリアが余生を送った地としても有名です。クレオパトラとアントニウスが歩いたと言われている街道が残っています。この日は、パムッカレ迄行き、石灰棚を見ました。雪が積もったような石灰の上に温泉水が流れ、そこを裸足で歩くのです。ヌルヌルして転倒しそうでチョット怖い体験でした。

２日目はコンヤを通ってカッパドキアまでバスで630km、８時間半の移動です。カッパドキアでは洞窟ホテルに２連泊しました。洞窟なのでジメっとしたイメージだったのですが、部屋は広くて３部屋あり、カラッとしていました。標高1,200mで夜は寒いのですが、パネルヒーターが付いており暖かい部屋でした。ホテルは高台にあり、夕方に明かりが灯ると、素晴らしく美しい景色でした。

３日目は、奇岩などを見て１日中カッパドキア観光でした。絨毯の店に寄り、高いと思いながらも自分たちへのお土産にトルコ絨毯を購入。１か月後自宅に届いて、再度見てみても良い買い物だったかな、と思っています（本当の所は分かりませんが…）。

残りの３日間は、イスタンブール観光です。歴史地区は、とにかく歩いて観光。アヤソフィア、ブルーモスクは行列で、それぞれ２時間待ち、１時間待ちでした。トプカプ宮殿も混雑していましたが、見る価値のある場所ばかりです。スレイマニエ・ジャーミー、リュステム・パシャ・ジャーミーでは、人が少なくゆっくりくつろげ、赤絨毯に座りモスク内を眺めていました。日本の寺院のように荘厳で宗教観をひしひしと感じます。コーランを無料配布していたので、日本語版（文庫本サイズ、597ページ）を頂いてきました。バザールでお土産を買い、ガラタ橋で鯖サンドを食べ、ボスポラス海峡クルーズに参加、一通りのお上りさん行事を済ませ、満足してイスタンブール観光は終了しました。トルコの為替レートはすごく変動していますが、現地を歩いているとそんなことを感じさせないほどの活気がありました。食事も美味しく（トルコのフレッシュオレンジジュースは美味しい）、比較的安全で、衛生面も良く、トルコ旅行は良い旅でした。もし来年も夫婦ともに元気なら、また海外旅行をトライしたいと思っています。

料理の話

札幌市医師会
掛川神経科クリニック
岩田（いわた）　和也（かずや）

前回の寄稿から７年が経ち、再びご指名いただきましたので、今回は趣味の料理をテーマに筆を執ろうと思います。

我が家では休診日の水曜日と日曜日の夕食は私が用意することに暗黙で決まっています。食べ手は双子の中学生の長男と二男、妻になります。メニューは基本的に息子たちの好物の肉料理、お気に入りはテールスープと豚の角煮です。たまに牛すじの煮込みや牛すね肉のビーフシチューも作ります。凝った料理に見えますが､実は簡単､煮込んで柔らかくなった肉に調味してさらに少々煮込むだけです。煮込み時間は牛テールで３時間、角煮で１時間半、牛すじや牛すね肉も１時間半程度でしょうか。この手の煮込み料理、包丁仕事も少なく工程は簡単ですが、長時間、吹きこぼれや焦げ付きに注意しながら鍋を見るのが手間なためにハードルが上がっていると思われます。

そこで活躍するのが､Ｓ社のマルチクッカーです。内鍋に食材、水などを投入して本体の外釜にセットして蓋を閉じるだけです。蓋は炊飯器様のシリコンパッキンで密閉されていますので、蒸気は逃がしますが、水分は減らないので焦げ付き知らず、当然吹きこぼれもありません。就寝前にセットしておけば、翌朝には塊肉の下茹では完了し、柔らかふっくらジューシーに仕上がっています。当日の午前中に別鍋に移し、調味料を投入して20分ほど煮込んでから火を止めると、冷える間に味がしっかり入る寸法です。夕食直前に温め直して食卓に供します。テールスープに至っては、マルチクッカーでの下茹で調理の段階で塩、おろしにんにく、おろしショウガを投入すれば、加熱終了時には既に完成しています。角煮の茹で汁はラーメンスープや味噌汁に流用すると一手間で２品の料理になります。

煮込み料理で鍋を火にかけている場合は調理時間中の数時間は火災や焦げ付き防止のために火元に付きっきりにならないといけないのですが、なにより素晴らしいのはマルチクッカーの調理では夜間就寝していても、日中外出していても調理が完了するので、時間がかなり有効に活用できます。時短にこそならないのですが、空き時間の活用を考慮するとほぼ時短と同じ効果があると言っても過言ではないでしょう。なお、デフォルトでは鍋がやたらと喋りますので消音設定をお勧めします。この消音設定に気付いたのは購入してから８年近く経った最近なのはここだけの話です。

息子たちは帰宅すると鍋の角煮や牛テールがおかわり分までたっぷりあるかを確認して舌なめずりするのが恒例となっています。息子たちが夕食時に肉にかぶりつく姿を肴に飲むビールは格別です。

お次は塊肉の調達方法です。精肉店で購入するのが王道でしょうが、近所に肉屋がない、肉はスーパーの精肉コーナーでしか買ったことがないといった方も多いと思います。そこで利用するのがふるさと納税です。通常はすき焼きやしゃぶしゃぶ用の霜降り肉などを返礼品とするところですが、実は牛テール肉1.2kg、豚バラ肉ブロック５kg、牛すじ肉２kgといった返礼品もあります。冷凍で届きますので調理前々日に冷蔵庫に移して自然解凍しておくとスムーズに調理に入れるかと思います。月初めにふるさと納税で塊肉の補充を行うのが私のルーチンです。以上の経緯から我が家には冷蔵庫とは別に専用冷凍庫があり、塊肉がパンパンに入っています。

さて、料理に凝りだすと次に欲しくなるのは良く切れる包丁と相場が決まっています。妻の購入した菜切り包丁や三徳包丁も悪くはないのですが、切れ味の問題か、柵の刺し身が薄く引けずにボロボロになる、鶏肉の皮がグニグニして切りにくいといったストレスを感じていました。たまたま、妻が包丁研ぎ器を購入したので、それに合わせて同じブランドの牛刀も買い求めてみました。8,000円超えの家庭料理で使う道具としては高価なものでしたが、鋭い切れ味でヒラメなどの薄造りも上手に引けます。鶏もも肉も皮ごとスムーズに切断できます。良く切れる包丁を持つだけで料理が上手になり、切りつけ作業も楽しくなるものです。ちなみにこの包丁、後に調べたところ、テレビ通販で実演販売のレジェンドが完熟トマトをスパスパ切りつけている有名な商品でした。

休日には軽く飲みながら料理を楽しみ、丁寧な暮らしを日々心掛けつつ、明日への英気を養っています。

乗り放題きっぷの未来

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）

乗り放題きっぷと呼ばれる乗車券がある。きっぷの有効期限内なら、きっぷのカバーする区域内で、行き先も、そこに至る旅程も自由に決められる。しかも、複数の区域を訪れることは決まっているが、その順番が未定であっても対応は可能で、その場合には、それぞれの区域内での動き方をまず決めておいて、細かな予定が定まった後にゆっくりと訪問順を確定することも容易になるからである。

国鉄時代からJR移行期の早期には、最大20日間有効な「ワイド周遊券」と、おおよそ１週間有効な「ミニ周遊券」が販売されており、思い立ったら出発当日でも購入可能という優れた利便性も兼ね備えていた。全国各地の観光地が自由周遊区間（≒目的地）として設定され、そのエリア内の国鉄・JR線及びバスは乗り放題で、出発地から自由周遊区間までは急行列車に乗車可能なＡ券と、乗り放題の自由周遊区間は特急にも乗れるＢ券からなる２枚つづりで、Ｂ券は急行列車に乗車可能な帰りの乗車券も兼ねていた。廃止直前の1998（平成10）年時点で、北海道・道南・東北・南東北・信州・南近畿・北近畿・山陰・四国・九州・北九州という11種類のワイド周遊券が販売されていた。

自らをふり返っても、定期試験の合否次第で、休みになるか流動的だった再試験期間など、休めるかどうかが直前まで判明しない休暇期間が随所に設けられていた大学時代には、これらのきっぷにはお世話になった。大まかな行き先以外は万事未定でも、駅で周遊券を購入し、そこに至る急行列車の車内で旅行ガイドを拾い読みしながら仮眠をとり、気に入った駅で下車する、というスタイルの旅行が可能であった。当時は夜行急行も数多く運行されており、体力に自信があれば、連日夜行で周遊区間を回り尽くす、という猛者も少なくはなかった。

このような汎用性と利便性は現在ではほぼ失われたが、JR四国で販売されている「四国グリーン紀行」を利用すると、その残り香を味わえる旅が現在でも可能である。ちょうど2025年３月末に四国での用務が生じたため、この乗車券を利用する機会に恵まれた。ワイド周遊券時代のような夜行急行はなく、無理は禁物な年代になったため、まずは先方の希望を優先して用務の日程をかため、つぎに乗車可能な時間帯に運行されるイベント列車の指定席を確保するという手順で旅程を組み立てていった。

「グリーン紀行」と名乗る以上、グリーン車の利用が可能で、しかも回数の制限はない、というありがたいきっぷであるが、グリーン車の連結がない区間は特急普通車指定席の利用となり、特急列車の運行がない場合には、普通車自由席に乗るというルールである。

ここからが、時刻表をにらみながらの時間になる。漠然と探しても不完全燃焼な計画になるという経験則に従って、①イベント列車→新型車両→新塗色車両の順に絞り込む一方で、並行して、②車両タイプにかかわらず車窓風景の優れた区間を走る車両を選定する、という手順で乗車可能な車両を選んだ。

JR四国では、キハ185系の内装を変更して、凝ったグリーン車仕様とした「ものがたり列車」と呼ばれるイベント列車が、須崎周辺（志国土佐　時代（トキ）の夜明けのものがたり）と大歩危周辺（四国まんなか千年ものがたり）の土讃線区間、そして伊予大洲周辺（伊予灘ものがたり）の予讃線区間に運行されており、３月末までは「グリーン紀行」きっぷでも乗車可能という特典が付与されていたので、迷わず指定券の入手を試みたが困難で、一部列車の予約にとどまった。当日は余得のような、窪川駅からの乗車だったが、定期の特急列車なら１時間余の区間を、２時間半かけて移動するので、随所に観光の要素が散りばめられていた。ある小駅では、列車交換（すれ違い）時間を利用しての記念撮影に客室乗務員がすかさず駆け付け、乗降ホームには物販業者が並び、別の主要駅では大漁旗を振ってよさこい踊りが披露され、高知の近郊区間内の駅では短い停車時間を利用して入れたての珈琲が振る舞われる、という離れ業のようなおもてなしが連続する中を、列車は高知駅にすべり込んだ。

ここまでのゆったりした時間からは一変して、わずか４分の乗り換え時間で、2019年にデビューした2700系気動車に乗り継ぐ。日本の伝統意匠を配した“Neo Japonisme”（JR四国Homepageより）の思想のもとで設計された車内は快適で、ひと眠りすると列車は瀬戸大橋に乗り入れていた。「全国でここだけ」という鉄道道路併用橋から見下ろす瀬戸内海は、いつ見ても新鮮で、大きな貨物船が橋の下を横切っていく。スピードを落として停車したのは、JR四国とJR西日本の境界駅である児島駅。行政区域としては倉敷市に属する街であるが、乗り換えで昇り降りした階段は一面のジーンズ塗色で、駅から15分のところに、ジーンズストリートと称する名店街があるという。

児島駅から四国への折り返しには、5000系のマリンライナー号を利用した。先頭のグリーン車は二階建てで前面展望が素晴らしい。視点が高く、かつ左右にひろがる形状のために、橋の構造がよく見えることに加えて、船が橋の下をくぐって航行する様子までをしっかりと追うこともできる。

今夜の宿は高松市。明朝に設定した用務が順調に終われば、再びマリンライナー号で瀬戸大橋を渡って児島駅で折り返し、瀬戸大橋アンパンマントロッコ号に乗ろうと思う。この車両の床には、海面をまっすぐ上から眺めることができる大きなガラス板が嵌め込まれており、ちびっこたちの歓声に混じって、そっとその絶景を眺めるつもりである。

函館マラソンと北海道マラソン

札幌市医師会
札幌市保健所/国立感染症研究所
西條（さいじょう）　政幸（まさゆき）

私は高校卒業までを函館市で過ごし、1981年４月に旭川医科大学に入学しました。大学卒後10年間は北海道で小児科医として働き、1997年４月から2021年３月までを国立感染症研究所ウイルス第一部でウイルス学・感染症学研究、感染症対策の仕事に従事し、2021年から札幌市保健所で勤務しています。東京での生活は24年間、ほぼ四半世紀ぶりに北海道に戻ってきたことになります。どうかよろしくお願いします。

私にとって、東京で生活していたときの楽しみのひとつにウォーキングがありました。私は多摩地区の東村山市に居を構えていましたが、時間のある週末は自宅から新宿まで、玉川上水沿いや吉祥寺・井の頭恩賜公園から神田川沿い等を歩くことを楽しんでいました。東京は緑地帯が比較的多く、真夏の暑い日であったり、真冬の寒い日であったりしてもウォーキングはとても楽しいものでした。時には東京23区内や上野恩賜公園あたりから新宿へのウォーキングも楽しみでした。もちろん、途中でお気に入りのお店でビールとおそばを食べたりする楽しみも含まれています。その間だけは仕事のことを忘れていたように思います。

しかし、だんだん仕事量が増え、出張が多くなり、また、今思うと、その頃の私は仕事人間で、いつの間にかウォーキングに時間を割くことができなくなってきました。短い時間でロングウォーキングと同じだけの運動をこなすにはどうしたらよいかと考えた末に、ランニング（ジョギング）を始めることにしました。今から15年位前の50歳頃のことでしょうか。家の近くには西武ドームがあるとてもきれいな多摩湖があり、自宅から多摩湖一周して自宅に戻ると約20kmのコースです。ランニングをするようになってからは、国内外の出張先で、特に海外出張先ではそこでのランニングを楽しむようになり、出張の際には必ずシューズを含むランニングセットは必須アイテムとなりました。

当時函館に住んでいた母がお世話になっていたあるクリニックの先生と、帰省の時に時々大好きなお寿司屋さんで会食の機会を持っていましたが、その先生から2018年に函館マラソンに出場してはどうかと言われました。お世話になっている先生からの折角のお誘いでもあり（そのクリニックは函館マラソンへのスポンサーでもありました）、函館生まれということも考え、思い切って2018年の函館マラソンにエントリーしました。初めてのマラソン、４時間16分25秒で完走。2019年以降は、COVID-19流行のために中止された2020年と2021年の大会を除き、毎年函館マラソンと北海道マラソンに出場しています。2019年の函館マラソンと北海道マラソンのタイムはそれぞれ４時間11分21秒と４時間11分19秒、この年の北海道マラソンのタイムがこれまでの私のベストタイムです。その後徐々にタイムを落としてきましたが、今年の函館マラソンは、４時間17分16秒で完走し、2018年のタイムとほぼ同じでした。密かにベストタイムを期待していただけに、完走はうれしく思っていますが、少し残念な（努力が足りなかったなという）気持ちもあります。函館マラソンコースは、登りと下りが多く、難しいコースと言われていますが、素晴らしい景色に富み、函館市民のランナーへのホスピタリティも豊かです。今年の函館マラソン完走直後は苦しさのあまり、もう走れないなと思ったところですが、今では来年に向けてトレーニングを開始したいと考えています。

８月31日に北海道マラソンが開催されます。夏の札幌の気候はとても快適で、東京やその他の場所で働いている友人が札幌を訪れてくださり、結果的に懇親会・会食をする機会も多くなります。そのため十分な走り込みはできていませんが、それでも完走とベストタイムの樹立を目標にしています。いつまでマラソンを続けることができるのか、弱気になる今日この頃です。

2024年の函館マラソン完走時（函館千代台公園・陸上競技場）

オープンワールドRPG (role-playing game)

江別医師会
江別市立病院
林　望美（はやし　のぞみ）

江別市立病院の林と申します。

突然ですが、みなさんは“ゲーム”と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか？　私のゲームデビューは小学生で手にしたポケットモンスター銀です。ポケモンは銀、クリスタル、サファイア、ダイヤモンド、プラチナを渡り歩きました。他にはドラゴンクエストのIII（GBC版）でアレフガルドに昼を取り戻し、V（DS版）ではビアンカと結婚してミルドラースを倒しました。

高校進学を機にゲームとは距離を置きましたが、数年前に体調を崩して休職した際に周囲から趣味を持つことを勧められ、思い切ってNintendo Switchとポケモンバイオレットを購入しました。十数年ぶりのポケモンでしたが、２Ｄドット絵の世界は３Ｄのオープンワールドとなっていました。ゲームの進化に感動し、次はドラゴンクエストXIＳを購入しました。オープンワールドのような広大な世界で、過ぎ去りし時を求め魔王を倒して世界を救いました。これ以降“オープンワールドRPG”というジャンルにはまり、ゼルダの伝説 Breath of the WildとTears of the Kingdom、ホグワーツ・レガシー、ウィッチャー３　ワイルドハント、The Elder Scrolls Ⅴ：Skyrimに手を出しました。今はNieR:Automataをプレイ中です。

このように、最近は仕事が終わったら異世界を駆け巡るという生活を送っています。ゲームごとに作りこまれた世界観に従いその世界で生きるキャラクターになりきる、まさしくrole-playを満喫しています。ゲームによっては自分の選択によって他のキャラクターやその世界の顛末が変わってしまうこともあり、キャラクターとのちょっとした会話も大切に思えてきます。ネット上にはゲーム攻略などのコンテンツがあふれており、著名な音楽団がゲーム音楽のコンサートを催すことも珍しくはありません。ゲームは単なる遊びにとどまらず巨大な文化を形成していると感じます。

さて、ここまで主にオープンワールドRPGについてお話ししてきましたが、この原稿執筆にあたりSwitchの記録を見ると、一番プレイ時間が長いのはオープンワールドでもRPGでもない、あつまれどうぶつの森（あつ森）でした。無人島を開拓してたぬき開発にローンを返済し、神社、畑、果樹園、お城、ロケットの離着陸場を作ったところで満足し、ここしばらくソフトを起動していません。ちなみにあつ森は現実世界で１か月以上起動しないとゲーム内の自宅にゴキ〇リが湧く仕様です。次にあつ森内の自宅を訪れたときにはどうなっているのか怖いです。

GO朝里！

小樽市医師会
朝里中央病院
矢崎　弘志（やざき　ひろし）

現在の職場に来て２年が経つ。札幌市西区から高速道路を利用し片道27km、所要時間は約35分。近くはないが、遠いとも言えない距離だ。通勤で得られた意外な効果は視力の改善である。高速では遠くを見続けるためか、視力が向上し、自動車免許についていた「眼鏡等」の条件が初めて外れた。前職から高速通勤だったので、その影響もあるかもしれない。

自転車で通勤することもある。難所は張碓峠だが、重さ10kg以下のロードバイクなら片道１時間前後で往復できる。また、往路は高速バス、復路はランニングというハイブリッドな日もある。当初は足が痛み、最後まで走り通せなかったが、信号待ちで休めるため、何とか３時間以内で走り切れるようになった。

当院の魅力は当直明けの休養が保証されていることだ。朝の回診で指示を出せば、その日は帰ってもよい。私はこの時間を活かしてサーフィンを始めた。最初のシーズンはボードに一瞬立つのが精いっぱいだったが、少しずつ上達してきた。天気予報をみて、波が良ければ胸が高鳴る。明けの日は苫小牧・厚真方面、勤務後に余市に行くこともある。シリパ岬に沈む夏の夕日は格別だ。

海に行けない日は山に行く。近場には朝里天狗岳、銭函天狗山、塩谷丸山があり、いずれもトレイルランニングの練習にはもってこいだ。クマよけスプレーは必携だが、山頂から眺める日本海は、それぞれ異なる趣があって美しい。

高速インターは主に銭函を利用している。冬はオーンズ・スキー場に寄って帰るからだ。オーンズは「19歳リフト無料」で若者向けの印象が強いが、シニア割シーズン券は55歳から利用できる。普通に退勤しても夕方６時前にはスタート、１時間半滑っても夜８時には帰宅できる。札幌国際スキー場まで20分、サッポロテイネも寄り道の範疇だ。今シーズンはファットスキーを購入したので、パウダーにも挑戦したい。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。通勤時間を有効に使いたい方、海や山に心惹かれた方は、ぜひ朝里へお越しください。仕事もプライベートも、朝里で共に楽しみましょう。

北海道の地域医療を考える

江別医師会
さいわい内科消化器クリニック
藤田（ふじた）　朋紀（ともき）

私が当別町でクリニックを開院して約３年が経過した。クリニック開院後経済的・人的な苦労はあったものの、経営している皆様が経験するごく普通のことであろうと思う。

その一方で、当別町で内視鏡を行なっていると札幌・小樽の病院で勤務していた頃とは桁違いの割合で、胃がん・大腸がんが発見されることに気がついた。思えば、私が当別町でクリニックを開業しようと思ったのも当別町（人口15,445人　2022年１月１日）では内視鏡医が存在せず、2020年の胃がん検診の実績は受診率3.7％(336名)、胃がんの発見率0.3％(１／336) と消化管腫瘍の発見率が低いことに着目して消化器内視鏡医が当別町での地域医療に貢献できる可能性が高いと考えたからである。

そこで開院後の上部内視鏡検査での腫瘍発見率をまとめたところ、2022年10月から2023年11月までの開業初期の14か月間に当クリニックで上部内視鏡検査を行った382名の腫瘍発見率は4.7％(食道腫瘍1.3％・胃腫瘍2.9％・十二指腸腫瘍0.8％)と高率であった。また、75歳以上後期高齢者の腫瘍発見率は6.7％(食道腫瘍1.9％・胃腫瘍4.8％・十二指腸腫瘍1.0％、食道腫瘍と胃腫瘍の併発症例あり）とさらに高率であることが分かった。一般診療での上部内視鏡検査での腫瘍発見率は１～２％と報告されているため、とても高い腫瘍発見率である。

この結果に驚き、下部内視鏡検査での腫瘍発見率をまとめたところ、2022年10月から2024年４月までの19か月間に下部内視鏡検査を行った313名の大腸癌検出率は5.8％(18／313) ととても高率であり、上部・下部内視鏡検査ともにそれまで内視鏡が施行できなかった地域の内視鏡検査での腫瘍検出率は高率であることが分かった。当別町のこの現状は北海道の縮図であり、内視鏡検査ができる医療機関が近くに存在しないため、北海道全体で発見されるべき消化管がんが発見されていないという事象が潜在しているものと思われる。

北海道の面積は全国の約22％である一方で、人口は約508万人（2024年２月）と全国の4.1％に過ぎないため人口密度は全国で最も低い。また、人口は札幌などの主要都市およびその近郊に約70％が集中している。人口は都市部に偏在しており地方の人口密度は薄く、広い面積に多くの過疎地を持つ。

また、医療機関勤務医師数に着目すると半数以上が札幌市を含む札幌医療圏に集中している一方で、多くの過疎地域では医師不足が顕著であり、医療の過疎化が深刻な事態となっている。「直美」という言葉に代表されるように近年は初期研修を終えてすぐに美容医療に進む医師も多く、内科・外科といった包括的な診療科の医師数も減少している。

さらに、ここ２年程は60～70％の医療機関が赤字経営となっており、北海道の地域医療を維持するには困難な事柄ばかりが目につき、個々の医療機関で対応するには限界を感じている。北海道全体で地域住民の救済にあたるべきだと考えている。

検診車による集団胃内視鏡検診が導入されている地域もあり、その有用性が報告されている。北海道においては過疎地域に十分な数の医師を派遣できる現状にはないため検診車による集団胃内視鏡検診を導入するなど内視鏡受診者に利便性を図るというのも一つの方法と思われる。

このようなことを考えているが内視鏡検診車の体制を整えるには１億円以上の費用が必要であり、内視鏡を行う医師を確保する必要もあるため個人で活動するには壮大すぎるプロジェクトである。教授になっていれば北海道の地域医療を立て直す力になれたのかもしれないと思ってもみるが、若かりし頃の私はそのような高尚なことを考えていなかったので教授になりたいと思ったこともなく、過去の自分に伝えようにも「ドラえもん」を見て自分が大人になる頃にはできていると信じていた「タイムマシン」もまだ発明されていないため後の祭りである。

現在「小腸カプセル内視鏡のCloud遠隔読影」で読影できる医師がいない北海道の地域医療に微力ながら貢献しているものの、個人でできることには限界を感じている。

それでも紋別出身の「どさんこ」で、道立の札幌医科大学に医師にしていただいたため、北海道の地域医療に貢献することは私の責務と考えており、残りの医師人生を当別町や北海道の地域医療の救済に費やしていきたいと思っている。

桃から生まれた

札幌医科大学医師会
札幌医科大学医学部
萬谷和香子（よろずやわかこ）

先日出産をした。予定日の１週間前だった。その日は上の子を保育園に預けた後、友人とお茶をしていた。帰宅後少し痛みが出現した。夫は江差出張のため不在で、上の子の陣痛の開始時ほど痛くないし規則的でもない。受診するか迷ったものの経産婦なので受診することにした。一人で荷物を持ってタクシーで病院に向かう余裕があった。「まだですねと帰されるかな」と考えていたが、受診すると「子宮口７cm開大」と言われて即入院。入院から３時間後に誕生した。夫と上の子は出産に立ち会うことができた（助産師さんが進行を調整してくれていた）。２歳児は、「赤ちゃんはどこから生まれたんだ？」と産後、砕石位の私の股をじっと眺めていた。命の尊さと誕生の奇跡が彼に伝わっただろうか。

初めての妊娠は、７週ほどで流産した。その子が私に残してくれたのは、桃アレルギーだった。それまで何の食物アレルギーもなかった私だが、桃を食べたあと口唇浮腫が出現し、剥離し、痛みと痒みが１週間くらい続いた。妊娠をきっかけに免疫は変化するようだ。その子のことは桃太郎と呼ぶことにした。生まれなかった桃太郎も大事な命として今も私の中に生きている。

次の妊娠をきっかけに、桃アレルギーは消失し、私は桃を再び食べられるようになった。代わりに、メロンアレルギーが出現した。先日私の股をじっと見ていたメロン太郎であるが彼は生まれる時、へその緒を三重に首に巻いて産まれてきた。元気に産声を上げたのが奇跡だと思う。メロン太郎はメロンが大好きで、メロンアレルギーではないようだ。

今回の妊娠で新たなアレルギーは出現せず安心していた。メロンアレルギーは消失し、メロンも食べられるようになった。しかし産後、りんごアレルギーを発症した。妊娠期間中は問題なく食べられていた。出産をきっかけに免疫が変化するパターンもあるようだ。大好きなりんごを食べると喉が痛くなる。試しにアップルパイを食べてみたが同じだった。悔しい。

そして産後初めて桃を食べた。美味しいと思ったのも束の間、直後喉の痛み、鼻水、目の掻痒感といった症状に襲われた。またしても桃アレルギーが再燃してしまったようだ。桃から生まれたアレルギーは生涯続くのだろう。桃太郎は私の中で生きているのだから。

メロン太郎が寝ているりんご太郎にちょっかいを出して泣かせている。そんな何気ない日々が尊い。

北海道医報へのご投稿等について

◇広報委員会◇

北海道医師会では、会員の皆さまから「学術投稿」「会員のひろば」等各種原稿を下記要領にて募集しております。ぜひともご投稿いただきたくお願い申し上げます。

なお、写真作品のご投稿につきましては、ホームページに「フォトギャラリー」を設けておりますので、ご応募ください。

投稿要領

１．原稿の締切

毎月５日までにいただいたものは原則として翌月号に掲載となります。ただし、「会員のひろば」については、受付状況により掲載号を決定します。

できるだけメール等の電子メディアでお寄せください。

２．原稿の体裁と字数制限

(1) 原則として横書きといたします。
(2) 引用文以外は、すべて常用漢字、現代かなづかいを使用してください。
(3) 誤字、脱字、明らかな間違い等は広報委員会において訂正いたします。
(4) １回の掲載紙面は、原則として「学術投稿」は２頁、**「会員のひろば」は１頁**を限度とします。
医報１頁は約2,200文字です。ただし、タイトル、写真、図表等を含んでおりませんのでご考慮ください。
(5) 長文原稿および連載物は、広報委員会にて採否決定の上で分割掲載、掲載号等を決めさせていただきます。

３．原稿の訂正、返却

次の場合は、広報委員会の決定に基づき、執筆者に対し訂正を求めるか、または返却いたします。

(1) 特定の個人・団体を誹謗、中傷する内容
(2) 匿名の投稿
(3) 本誌以外に既掲載のもの、あるいは投稿中のもの（二重投稿）
ただし、特に必要と認められる場合はこの限りではない
(4) その他掲載に支障がある内容

４．ホームページへの掲載

特にお申し出のないかぎりホームページに掲載されますので、予めご了承ください。

連絡先：北海道医師会事業第一課
TEL 011-231-7661　FAX 011-241-3090
E-mail：ihou@m.doui.jp