新春随想

先人達の記憶

岩内古宇郡医師会　石山晶子

ファミリーキャンプがくれた時間

札幌市医師会　藤原雄介

二刀流

函館市医師会　松下知弘

芸術大三年生

旭川市医師会　橋爪裕子

うまくいかないから面白い

札幌市医師会　前木孝洋

「よさこい」という学びのかたち

函館市医師会　水関　清

フルマラソンに再挑戦

十勝医師会　佐治　清

Windows10サポート終了

札幌市医師会　坂上慎二

新しい時代への危機感

札幌市医師会　馬場征一

サロマ湖畔、終わりなき道の独り言

紋別医師会　曽ヶ端克哉

私の人生のターニングポイント

札幌市医師会　富田文久

新春随想〜熊の事〜

紋別医師会　柴田俊一

（順不同・敬称略）

先人達の記憶

岩内古宇郡医師会
石山内科循環器科クリニック　石山（いしやま）晶子（あきこ）

年女ということで原稿の依頼を受けました。河﨑秋子さんの「父が牛飼いになった理由」を読み、刺激されて岩内町に移ってきた先祖のことを書き綴ることにしました。

父方の曽祖父が石川県能美郡西二口から移住しました。家業の綿織物工場の衰退を憂い北海道岩内町に単身渡り、数年後曽祖母が４人の子供を連れやってきたそうです。その頃、鰊がよく取れたようで水産加工業と漁業でかなり大がかりに仕事をしていたようです。その後、祖父が仕事を継いでいましたが、戦争のさなか、長男（私の父）次男は東北薬学専門学校、戦後、三男は東邦大学医学部に入学させました。

母方の曽祖父は西二口の隣の中ノ江出身で金沢の旧制第四高等学校に入学し、医師になろうとしましたが、農家で学費が続かず、陸軍士官学校に進み陸軍大佐で退官、日本農士学校の理事長になり戦後まで務めました。その学校にインド独立で奔走したチャンドラ・ボースも来ていて、親交を結んだようです。祖父は父方の親族で、海軍中将、清水高等商船学校の校長でした。母は東京で生まれ、幼少時より、井口基成さんに師事し、東京芸大のピアノ科を目指しておりましたが戦争で東京芸大は混乱しており、帝国女子医学専門学校に入学しました。なじめなかったのか、生物学科に転科し卒業いたしました。父方の親族であった父が、東京まで、薬学の本を購入のため、仙台・東京を行ったり来たりしていて知り合ったそうです。昭和26年に結婚し、岩内町で薬局を開きました。後に、地の果てまで来たと、母は述懐しておりました。母は頼まれて、ピアノを教え始め、ピアノ教室を開きました。北海道教育大学札幌分校の特別教科（音楽）や、札幌大谷短期大学の音楽科に生徒を入学させておりました。

昭和29年４月に私が生まれ、９月26日に岩内大火で全町の市街地の８割が焼け（3,298）戸、御崎にあった薬局も全焼、宮園にあった祖父宅に生まれて５か月の私と２歳の姉が避難したのでした。その火事で祖父も新造船を一隻失いました。戦時中、軍に船一隻徴用され、さらに敗戦で戦時債権も紙くずとなりました。祖母が心臓病で急死し、三男を医師にしようとしたのですが、日々の糧を失って大変だったと思います。東京の母方の祖父は心を痛め、東京での父の就職先も見当をつけ岩内町にやってきましたが、何とか岩内町の復興を支えること、また長男でしたので弟妹の面倒をみるのを、父が決心したため、東京に戻りました。そんなことの苦労がたたったか、母が甲状腺乳頭癌になり、東京大学病院に行き、藤本吉秀先生に手術していただきました。中々療養に時間がかかり、私は３年間、東京の母の実家に預けられていました。術後、アイソトープ治療で、東京に通っておりました。

諸先生方の尽力により、85歳まで生存できましたので、感謝いたします。いろいろな事がありましたが、私と夫は40歳の時、曽祖父の家のあった処に開業した次第です。

開業後、夫の父親の死、私の両親の相次ぐ病気と中々大変でした。

６年前よりクリニックの裏に30坪くらいの空地が放置してあったのを開墾し家庭菜園にして、春になると野菜を作ったり、花を愛でて、楽しんでおります。岩内山が正面に見え、見晴らしもよく、気持ちが晴ればれします。16年前よりFood Protein Induced Enterocolitisで、卵を完全除去しているため、食事を作るのが、結構大変でしたが、慣れました。野菜は春から秋にかけ、無農薬野菜を作るため、安心です。お菓子もほとんど食べなくなり、かえって元気になった感じです。結局、病気になって感じたのは、食生活がやはり、病の原因なのだということでした。

今、困っているのは町で70年前よりやっていた本屋さんが、閉店したことです。本好きの人達は皆、困っています。こうやって、地方は衰退していくのでしょうか。

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ております。

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6,961名・女性1,126名の合計8,087名（12月５日現在）。そのうち午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	34	6	40
48歳	86	26	112
60歳	175	15	190
72歳	197	14	211
84歳	52	2	54
96歳	12	2	14
合計	556	65	621

ファミリーキャンプがくれた時間

札幌市医師会
札幌秀友会病院
藤原雄介（ふじわらゆうすけ）

今年、年男ということで新春随想の執筆の機会をいただきました。せっかくの機会ですので、近年の私の楽しみについて記してみたいと思います。

二年前から、我が家ではファミリーキャンプがかけがえのない楽しみとなっています。きっかけは、友人家族に誘われて訪れたむかわ町の穂別キャンプ場でした。バンガロー泊の夜、森の匂いと澄んだ空気の中で、息子たちが見せたはじける笑顔に、日常の緊張や疲れが一気にほどけていくのを感じました。その瞬間から、自然の中で過ごす魅力に心を掴まれました。

帰宅後すぐにSnowPeakのテントを購入し、白老のキャンプフィールドASOBUBAで初めての「我が家だけのキャンプ」に挑戦しました。設営に二時間もかかり大汗をかきましたが、その後に味わった一杯のビールは格別でした。子どもたちは遊具や川遊びや花火を楽しみ、家族揃って自然の中で過ごす時間の尊さを実感しました。

それ以来、六月から九月は月に一度のペースでキャンプに出かけています。昨年からは湖畔キャンプ用にSUPも取り入れ、今年は一泊から二泊に変更して中日をゆったりと過ごす余裕を楽しむようにもなれました。支笏湖のモラップキャンプ場・美笛キャンプ場、洞爺湖の財田キャンプ場・仲洞爺キャンプ場、石狩市の厚田キャンプ場、秩父別町のベルパークちっぷべつキャンプ場、安平町のときわキャンプ場など、道内の様々なキャンプ場を巡りながら、自然と向き合う日々を重ねています。

ただ近年は、北海道各地でクマの出没が相次ぎ、安心して野営を楽しめる環境が少しずつ脅かされていることに不安を覚えます。自然や野生動物との共生は大切ですが、子どもたちと安心してキャンプを楽しめる北海道であり続けてほしいと願わずにはいられません。

やがて息子たちも成長し、親とよりも部活動や友人との時間を選ぶようになるでしょう。その時が訪れるまでは、家族揃って自然に身を置き、語り合う時間を大切にしたいと思っています。ふと、子どもの頃に夢中で読んだ漫画『銀牙－流れ星 銀－』を思い出しながら、人と自然、動物たちとのつながりを次の世代に伝えていければと願っています。

新しい一年もまた、家族と共に笑顔を分かち合いながら、自然と共に歩む時間を重ねていきたいと思います。

二刀流

函館市医師会
はこだて港町眼科
松下知弘（まつしたともひろ）

明けましておめでとうございます。はこだて港町眼科の松下知弘と申します。今年で48歳となり、年男として北海道医師会から「北海道医報：新春随想」の執筆依頼を受けましたので、稚拙ながら執筆させていただきました。

さて、「二刀流」と聞いて皆さまは何を思い浮かべますでしょうか。僕はアメリカ合衆国のMLBチーム、ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手が頭に浮かびます。野球でいうピッチャーとバッターの二刀流というのは、彼が登場するまでは少年野球か漫画での話かと思っていましたが、彼は岩手県の花巻東高校時代からすでに将来を見据えてピッチャーとバッターの二刀流に取り組み、日本のプロ野球の日本ハムファイターズで栗山監督の指導の下、プロの世界で二刀流を開花させました。その後、アメリカへ渡ってから今に至るまでの活躍は皆さまご存じのことと思います。特に2023年に行われた野球の世界大会WBCでは、宿敵アメリカとの決勝戦の激闘、最後はピッチャー大谷翔平選手がバッタートラウト選手を空振り三振に抑え、３大会ぶり３回目のWBC制覇を成し遂げるといった、正に漫画のようなシナリオで幕を閉じたことはWBCを見ていた方にとっては記憶に新しいかと思います。今年の３月には次のWBCが行われる予定ですが、楽しみで仕方ありません。

一方で、今の僕自身にとっての「二刀流」といえば、眼科医としての診療と経営者としての職務がそれにあたるかと思います。勤務医の時は眼科医として研鑽を積んできましたが、恥ずかしながら経営の勉強はしてこないまま開業したため、診療所を経営していくための職務がこんなにも多岐にわたり大変であるとは思いもしませんでした。クリニック内の問題のほか、コロナウイルス感染症や診療報酬改定、医療DXへの移行など、外部の問題も解決しながら診療所を経営していかなければならず、日々身を粉にして働いているところです。開業して７年目の僕がこんなことをいうと笑われるかもしれませんが、今後いつまで開業医を続けられるかどうか……12年後の還暦にはどうなっているのか、良くも悪くも未来の自分に思いを馳せる今日この頃です。

芸術大三年生

旭川市医師会
道北勤医協ながやま医院　橋爪裕子（はしづめひろこ）

昨年、ある通信制の芸術大学芸術学科芸術学コースの三年生になった。私は仏像や絵画は好きだが、まったく絵を描けない。観るだけである。いろいろな展示会に行っても「あ〜いいな」程度で終わってしまっていた。もっと深く作品について知りたいと思い、芸術大学の三年次編入を申し込んだのだ。

大学生とはもっとゆとりがあると思っていたが、どうしてどうして大変きついのである。週末の土曜日と日曜日はZoomによるスクーリングがあり、講義が終了するとレポートがある。スクーリングがなくても、動画を見て勉強しレポートを出す科目がある。他にもテキストで自ら勉強してレポートを出し、かつ単位習得試験を受けなければならない科目がある。さらに卒業はもう今年であるので、卒業論文の準備のための講義やゼミがある。いやはやなんときついことだろう。あえぎあえぎ坂を登っている様な感じである。Zoomでのスクーリング以外に対面での講義を選択することも出来て、一度は対面で先生方にお会いしたいと思っていたが、昨年は行くことができなかった。今年こそ一度は大学のキャンパスで学び、学生食堂でランチを食べたいと思っている。

いいことが一つあった。実際に展覧会に行ってじっくりと作品を観てからレポートを書くという科目があった。そこで東京上野の国立博物館で開催されていた「特別展運慶　祈りの空間―興福寺北円堂」を見に行った。一般前売り券1,500円であったが大学生700円で入場できた。もちろん学生証を見せて確認しての入場である。大変な混みようであったが、何周もしてじっくり観察してきた。

国宝　無著菩薩立像（右）と世親菩薩立像
運慶作　鎌倉時代（1212年頃）

今年はもう卒業の年である。なんとか20,000字、原稿用紙50枚分の卒業論文を書き上げたいものだ。

うまくいかないから面白い

札幌市医師会
札幌市保健所　前木孝洋（まえきたかひろ）

令和６年４月から札幌市保健所でお世話になっております。ランニングは全くしていなかったのですが、札幌市職員職場対抗駅伝大会に昨年度（令和６年度）、今年度（令和７年度）と参加して考えたことがありましたので、お伝えしたいと思います。

札幌市職員職場対抗駅伝大会は、年１回、７月中旬に開催されるもので、１チーム10人で１人が２kmを走ります。昨年度、札幌市保健所に着任し、駅伝大会のことを紹介され、保健所の同僚からは、「勝ちを目指すのではなく、皆で楽しく走ることが目的のチームなので、気軽にご参加ください」とお声がけいただき、２kmくらいなら普段走っていなくても走れるだろうと思い、参加してみました。

自分の普段の状態での基礎体力がどの程度か興味があったので、昨年度は全く練習しない状態で大会に臨みました。結果、記録は９分37秒でした。

今年度も保健所チームに誘っていただけましたので、駅伝大会に参加することにしました。そして、今年度は大会に参加することを決めてからランニングを始めました。

駅伝大会当日となり、今年度は練習したので、タイムは昨年度よりだいぶ早くなっているだろうと期待して臨みました。結果は９分32秒で、昨年度から５秒しか早くなっていませんでした……。

昨年度から年をとっているので、それほど悪くない結果なのかもしれませんが、「それなりに練習したのに５秒しか早くならなかったのか」とがっかりしたというのが正直な感想でした。練習したのに期待したほどは良いタイムが出なかったことについては、昨年度は何も準備していなかった状態で全力を出し切った記憶があるのに対して、今年度は考えすぎて、体力を使い切らない状態で走り終えたという印象があります。

練習したのにタイムをそれほど短縮できなかったことが悔しかったので、今年度の大会が終わった後は、来年度の大会に向けて方法を工夫して練習を続けることにしました。

今年度は、「思っていたほどはうまくいかなかった」というのが正直な感想なのですが、結果として、「次はどのように工夫すれば早く走れるようになるか」ということを考える機会になって、面白いと感じています。ですので、「うまくいかなかったからこそ、面白い」と感じることが新たに見つかってよかったと考えています。

これからも、状況に応じて、新しいことに挑戦していきたいと思います。

「よさこい」という学びのかたち

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）

高知の「よさこい祭り」では、８月９日の前夜祭から12日の後夜祭にかけて、市内９か所の競演場・７か所の演舞場で約200チーム、約18,000人の踊り子が、鳴子を手に持って鳴らしながら、工夫を凝らした踊りを繰り広げる。もともとは戦後復興・商店街の活性化のために、高知市で1954年８月に始められた祭りであるが、その際に決められたのは、両手に鳴子という簡単な木製楽器を持ち、テーマソングに合わせて皆が同じ振り付け（日本舞踊５流派のお師匠さんたちと一緒に「正調」の「鳴子踊り」が考えられた）で踊りながら商店街をパレードすることと、観光客の来県も想定して、徳島の阿波踊りとは微妙にずらした日程のふたつであった。

テーマソングは、高知県民謡『よさこい節』と、この民謡をもとに愛媛県出身の作曲家・武政英策(1907-1982）が祭りのために書き下ろした『よさこい鳴子踊り』である。もともとの『よさこい節』には、はりまや橋・御畳瀬（みませ)・浦戸・桂浜といった県内の名所のほかに、気宇壮大な高知人気質が織り込まれている

♪言うたちいかんちや　おらんくの池にゃ／潮吹く魚が　泳ぎよる／よさこい　よさこい

「よさこい」の意味・語源・由来には諸説あるが、「夜に来い（夜さ来い)」、「よってらっしゃい」が、代表的なものである。「おらんくの池」とは、「太平洋に面した、われらがお国である高知の海」、「潮吹く魚」とは、言うまでもなくクジラのことである。

一方、新作（といっても71年前であるが）の『よさこい鳴子踊り』には、以下に示すように、リズミカルな踊りの姿が歌い込まれている。

♪ヨッチョレヨ　ヨッチョレヨ　高知の城下へ来てみいや／じんまも　ばんばも　よう踊る／鳴子両手に　よう踊る　よう踊る

「ヨッチョレヨ」とは、（よさこい踊りの集団が道の真ん中を通るから)「道を開けてくれ」、「じんま」と「ばんば」は、それぞれ「おじいさん」・「おばあさん」の意味。

「よさこい祭り」では、さまざまにアレンジされた上記の楽曲に合わせて鳴子を振りつつ各チームが、趣向を凝らした振り付けや衣装を披露しながら踊り歩くのである。このような「よさこい祭り」が定着した一方で、「いごっそう」や「はちきん」と呼ばれる土佐人の気質からか、「正調」で踊ることを良しとしない踊り子による、好き勝手な踊りも続出した。そしてついには、楽曲にテーマソングの一部が含まれ、鳴子を持てばOKという自由な創作ダンスも「よさこい」と呼ばれるようになったのである。

約40年間、高知ローカルの踊りであった「よさこい」が各地で踊られ、鳴子踊りの競演が展開するきっかけとなったのは、1992年にこれを見た北海道大学の学生が、札幌で始めた「YOSAKOIソーラン祭り」である。その後これを参考にして、埼玉県朝霞・宮城県仙台・愛知県名古屋などでも鳴子踊りのイベントが始まった。

これほどまでに各地で受け入れられた理由について、考えてみたい。

まず、「楽曲にテーマソングの一部が含まれ、鳴子を持てばOK」という自由さが保証する、創作ダンスの愉しさが挙げられる。そして、毎年のように踊りが変わることは、チームの全員が「一から新しく創作したダンス」を習得することにつながり、メンバー構成自体も流動的となり、新メンバーであっても実力次第でチームの中心で踊ることができることにもなる。さらに、その年々の各チームの振付・衣装・音楽などを見比べて、踊り子がチームを主体的に選びとるために、商店街の名前を冠するチームや企業名が付いたチームにも、しばしばそれらと無関係なメンバーが集まる結果、ゆるやかな拘束のもとで、メンバー相互は親密になるものの、その細かな属性についてはよく知らないという、ある意味で現代的な人的ネットワークが築かれる。

「一から新しく創作したダンス」を案出するために活用されてきたのが、「豊かな地域色」である。

「YOSAKOIソーラン祭り」の楽曲の一部にソーラン節の節回しが含まれているように、地域の特色を想起させるメロディーや振り付けを取り入れた踊りを考案するためには、地域の民謡が根差す歴史や特色ある文化を学んで取り入れる工夫が必要となる。さらに、その学習結果を参加者間で交換・共有することは、相互の交流の質的な充実を促すことになり、地域のアイデンティティを共有することを通した地域貢献にもつながる。すなわち、「地域の豊かさ」の基盤となる地域固有の歴史や文化を学習するという「自発的な学び」の先に「オリジナルな踊り」を発想するということは、「自らや、場合によっては他者の力をも糾合することで考案した」という喜びにも直結するのである。

「よさこい」とは、高知や札幌などの「街を舞台」にした、「楽曲にテーマソングの一部が含まれ、鳴子を持てばOK」という簡素な約束事さえ守れば、その自由さが保証される創作ダンスである。約束事の簡素さは、「緩やかなネットワーク」と「参加者の流動性」を生み出し、自由な創作の多彩さを維持するために「豊かな地域色」が活用される。そして、それらが統合される過程には、「自発的に学ぶ喜び」が内包される。

「よさこい」が大人数のグループで、大音響の音楽に合わせて広場や通りで催される場合には、創作ダンスは「手軽な自己表現の場」としても機能する。ある意味で「よさこい」の人的なネットワークは、現代社会そのものなのである。

フルマラソンに再挑戦

十勝医師会
佐治整形外科クリニック　佐治　清

生来走るのが大嫌いだった私がランニングを始めたのは39歳の秋でした。きっかけはクリニック開業時に駐車スペースが少なかったため自宅から片道５kmを徒歩での通勤を始めたことでした。毎日通っているうちにせっかくだから少し走ってみようと帰りの５kmのランニングを始めました。

毎日走っているうちに少し自信がつき翌年の秋にハーフマラソンに挑戦、結果は１時間45分で無事完走できました。思ったよりも好タイムで「１時間45分×２＝３時間半、これならフルも行けるな」と無謀にも翌年フルマラソンに挑戦。結果は最終関門通過できず無念のリタイア。それでも懲りずに毎日10kmのランニングを続け２度目に３時間台で完走、北海道マラソンにも挑戦し２度ほど完走しています。

その後、少し多忙な時期がありサボっている内に２度完走できないことが続いて、徐々に情熱が薄れ走るのをやめてしまい、あっという間に20年以上経ち体重も20kg以上増え90台になってしまいました。気まぐれで５年前ハーフマラソンに出場しましたが、体重が重いせいか折り返し後に膝が痛くなり無念のリタイア、もう走るのは無理と思っていましたが３年前行きつけの居酒屋の店主から５kmのランに誘われ、短いので楽勝と出場したのですが腰痛のためタイムはなんと45分。一昨年も同じようなタイムで家内から恥ずかしいからやめろとさえ言われました。それでもめげずにトレーニングを続け体重が70kg台に落ちたためか腰痛も出ず、今夏、釧路湿原マラソン10kmに挑戦しタイムは１時間20分台と後ろの方でしたが少し自信がつきました。

昨年11月２日に５kmのランに出たのですが、タイムは31分と大幅に更新できました。膝に不安はありますが２時間台のタイムは出せそうなので、今年はハーフマラソンに再度挑戦し、膝が持ちそうなら12月に沖縄のNAHAマラソンに挑戦したいと思っています。

Windows10サポート終了

札幌市医師会
さかうえ内科クリニック　坂上慎二

あるパソコンメーカーから「Windows10のサポートが終了しますが、準備はお済みですか」というセールスの電話がかかってきました。2025年９月のことです。Windows10のサポート終了日（10月14日）が迫っていたため、「あっ」と慌ててしまいました。

この件はずいぶん前から知られていたことですが、「まだ先のこと」と思っているうちに、あっという間にこの時期になっていました。サポートが終了するというのは、不具合や脆弱性が見つかっても修正のアップデートが行われなくなり、パソコンが危険にさらされるということです。

私のクリニック内のパソコンの多くは、インターネットに接続していないクローズドなネットワーク内で運用しています。特定のアプリを動かすだけで、何年も問題なく稼働しているため、これらはひとまず置いておきます。

一方、インターネットにつながっているWindows10のパソコンが３台あります。これをどうするか。単純にWindows11にアップグレードすればよいのですが、Windows11には動作要件があり、古いパソコンではそれを満たせません。問題の３台はいずれも10年以上使い続けており、部品を交換しながら延命してきたものです。軽い作業には十分ですが、とてもWindows11の要件を満たしそうにありません。

古いパソコンでWindows11を動かす「裏技」的な方法も紹介されていますが、この際、新しいパソコンを購入することにしました。かつては「Windows10が最後のOS」と言われていたのに、まだ使えるパソコンを手放すのは少し癪に障りますが、そろそろ潮時と考えることにしました。

さて、いろいろ調べるうちに、条件を満たせば「ESU（Extended Security Updates）」という延長サポートを１年間無料で受けられるという救済策があることを知りました。これにより、重大なセキュリティ問題には当面対応してもらえるようです。世界的にWindows10のシェアがまだ高いため、このような措置が取られたとのこと。自分のような人が世界中にいるのだと思うと、少し安心しました。

手間取りましたが、ひとまずこの延長サポートを受けられるよう設定を完了しました。これからゆっくり新しいパソコンを選んでいこうと思います。次は慌てなくてすむよう、早めの準備を心がけます。

新しい時代への危機感

札幌市医師会
札幌西レディースクリニック 馬場征一（ばばせいいち）

新年あけましておめでとうございます。今年は午年、私自身は年男であろうとなかろうと関係なく例年通り頑張って参ろうと思います。

昨今、時代の流れのスピード感がコロナ以降は特に早く感じられ、AIに至っては年々頭脳明晰なツールになり、今やアナログ感覚の昭和は遠くなりにけりと、どこか過去を遠くの目で見つめてしまうようです。そのような視点から少し昨今考えておりますことをせっかくの機会をいただいたので、思いのままに筆をとっていこうかと思います。

人間の主体はもちろん自分自身のアナログ的な生身の肉体そのものであり、脳も勿論、その一つの臓器そのもので、USBやWi-Fiでどこからか情報をダウンロードやインストールもすることもできず、脳自体にメモリも増設できず、新しいハードディスクに置き換える訳にもいきません。

デジタル的なツールに囲まれたまま育っていくと、男女の出会いも出会い系のアプリでクリックして自分に合った？相手を検索してそれを鵜呑みにして交際、交際前後のデートにおける微妙な男女の駆け引きや、相手の顔色やしぐさ声色など様々な五感どころか第六感まで使った感性やら勘も育つことなく結婚、出産育児の人生のステージに進んでいきます。そこで産まれた赤ちゃんは当たり前ですが基本的に知識も何もゼロなフラットな状態から人生が始まりますので、言葉も話せませんし、自分の感情や状況をLINEで伝えてくれるわけもなく、例えば赤ちゃんが泣いているなら、赤ちゃん本人に何が起きているかを視覚、聴覚など様々なアナログ的なものをフル稼働して感じ取らなければなりません。乳幼児期のお子さんがとりあえず手っ取り早くYouTubeの動画を見せておけば静かにしてくれるだろうと、例えば食卓で画像を見せっぱなしで食事の時間を過ごして会話などのコミュニケーションをとっていない状況などはフードコートやレストランでも散見されます。このようなデジタルデバイスへの強い依存や熱中症の危険による運動量など、明らかに子どもにとってマイナス要素が重なり、体と心の発達が伴わず成長し、些細な転倒でも容易に骨折してしまったり、些細なことでキレてしまったり、我慢ができなかったりと、若い世代が全体的に人間としてのアナログ的な生物的な能力が、最近退化しているのではないかと杞憂であればよいのですが、大変危惧しています。

スポーツにおいてもデジタルの波が押し寄せ、例えば野球、日本はさておき、アメリカのメジャーリーグではデータのみによる「頭を使わない野球」とイチローさんが表現されていますが、選手がベンチで見ているのはipadなどでデータばかりを重視し、単にデータの通りやれば良いというチームの指示まであるようで、グラウンドで実際に相手との勝負で実際に対峙してどうなのかを感じながらプレーする野球ではなくなっているようです。そこに野球というスポーツ本来の勝負としての本質はあるのでしょうか？　今思えば選手の体格やスピードなどのレベルは現代野球より劣りますが、昭和から平成の頃の野球は選手自体それぞれの人間味も相まって野球の内容も含めドラマチックなものでした。

実際に様々な新しいことを体験・実感することをせず、失敗をすることのない生き方、そこから生み出される単なる思い込みだけは、立場の違う方のものの見え方や考え方を想像することが困難になり、結局は寛容さを失ってしまうことにもつながってきます。自分にとって耳当たりのいい都合のいい情報だけを集め、それしか正義ではない原理主義的な思考に陥ってしまい、不必要な憎悪の連鎖や分断を生む状況も産み出しているようにも見えます。

現代社会では、法的かつ倫理的に整合性がとれているから何も問題がないように見えること、それが実は最初のボタンの掛け違いで大局的には少子化や日本の存立危機にまで発展するのは、過去の歴史に起こった大事件などの最初の原因は些細なことであったように、本来早めの対策が必要です。政治的には何でもエビデンスが整わなければ動かないという大義や理屈は一方ではわかるのですが、研究結果としてのエビデンスが整わなければ大きな事件が起きない限りずっと不作為のまま、ただ時代が過ぎ行くのを見過ごしてよいのか？とも思います。

サロマ湖畔、終わりなき道の独り言

紋別医師会
広域紋別病院
曽ヶ端　克哉（そがはた　かつや）

無作為に選ばれた「年男・年女」の新春随筆という、何とも気まぐれな機会を得て、頭に浮かんだことを書き連ねてみたい。今年で五度目の年男。この手の機会でもなければ、怠惰な私は何も考えずに日々を過ごしてしまう。

私は、身体を動かすことに安らぎを見出すタイプの人間らしく、アイスホッケーやマラソンを細々と続けてきた。ウルトラマラソンは気が付くと私のライフワークのようなものになっている。地理的な近さもあって、サロマ湖で開催される100kmウルトラマラソンにこれまで11回参加し、10回完走を果たした。

長距離を走り込む中で、「このペースなら１kmあたり何分くらいで走っているだろう」と頭で計算するのだが、最近はめっきり、その予想よりも実測値が１分以上遅い。歳を重ねた現実が、そこにはある。この年でもタイムを縮めたいという野心はあるものの、日々の練習時間を確保するのが難しい。

春になると、「ウルトラがあるから」という、一種の免罪符のような理由で飲み会の誘いを断り、ゴール後に約束を取り付ける。これが毎年の定番だ。ウルトラ前は必死に体を絞り、その反動でレース後には連日の飲み会。気づけば冬には、まるで冬眠前の熊のように体がだらしなくなっている。雪が解ける頃に、また苦労しながら走り始める、その繰り返し。このパターンをそろそろ終わりにしたいと、毎年、春を迎えるたびに思う。

ウルトラマラソンを始めた当初は、フルマラソンのタイムを短縮したいという実利的な動機があった。しかしウルトラのレースの後半、フルマラソンの距離を越えたあたりで、足も膝も痛み出し、体は悲鳴をあげる。それでも、「ここからがウルトラだ」と自分に言い聞かせる。「走っているとき、何を考えているんですか？」とよく聞かれるが、補給のタイミングや、身体の状態、目の前のレースのこと、あるいは全く関係のない雑念が、古い映写機のフィルムのように頭を巡る。ただ一つ確かなのは、スタートラインに立った瞬間、「必ず完走できる」という確固たる自信を抱いたことは一度もないということだ。道のりの終わりは、常に見えない。

村上春樹が、『走ることについて語るときに僕の語ること』の中で、ウルトラマラソン後の虚脱感を「ランナーズ・ブルー」と表現していた。ゴールテープを切った後の体は、走ることへの欲求をぴたりと止め、ただひたすらに、飲むこと、食べること、そして休息を欲する。そして、冬が訪れ、再び肥えていく。年間を通じて、煉瓦を積み上げるように、地道に練習を続けたいものだ。若い頃は、年をとればもう少し時間の余裕ができて、走ることに専念できるだろうと楽観的に考えていた。しかし、働き方改革が始まっているというのに、還暦を目前にした私には、それは無縁の出来事のように感じている。

そもそも、なぜ私は走り始めたのか。それは、30代後半のある日、突然、左目の一部がぼやけ、視野が悪くなったことがきっかけだった。同期の眼科医の診断は「眼底出血」。日頃の不摂生が、まるで借金取りのようにやってきたのだ。その時、日々の過ごし方を深く反省し、私は走ることを決意した。当時の体重は90kgを超えており、走り出せばすぐに膝が痛む。不摂生な自分自身に、改めて突きつけられた現実だった。

還暦を迎え、改めて余暇の時間を使い、健康な体づくりに励みたいと意気込んではいる。ウルトラ後の「ランナーズ・ブルー」を迎えるたび、そろそろ潮時なのかもしれない、とも思う。それでも、一つだけ具体的な目標がある。還暦の年に、ホノルルマラソンを走ることだ。

取り留めのない雑念を書き連ねてしまいましたが、長い独り言におつきあいいただき感謝申し上げます。

私の人生のターニングポイント

札幌市医師会
とみた整形外科
富田文久（とみた ふみひさ）

謹賀新年。2026年の干支は丙午（ひのえうま）、私も丙午の1966年生まれの年男。今年６月に60歳となり、還暦を迎える。丙と午はどちらも火の要素を持ち、重なった丙午は真夏の太陽のようにパワフルである。2026年から丙午：人生第二章が幕を開けるが、今回は人生第一章を振り返り、人生のターニングポイントについて述べたい。

第１のターニングポイントは３歳の時に池に落ちて死にかけたことである。母親がトイレに行っている間にいなくなり、見つけた時には池にうつ伏せで浮いていて、引き上げた時には顔色も悪く意識がなかったが、間もなく意識が戻ったらしい。この話は大人になってから子供のころの思い出話の一つとして母親から聞かされた。あまりにも衝撃的な内容を楽しそうに話すものだから、その当時は笑い話として認識していた。でも今振り返るとあと数十秒、いや数秒発見が遅れていたら、引き上げたときに意識が戻らなかったらと考えると背筋がぞっとする。

第２のターニングポイントは未知の地であった北海道に憧れ、周囲の反対を押し切り北海道大学を受験し入学できたことである。合格するという根拠のない自信と北海道への思いが私の原動力となり、丙午の恩恵と苦手の物理の試験問題が高校の期末テストの問題とほぼ同じという幸運を引き寄せ合格することができた。しがらみのない自由な環境の中で、ありのままの自分を出しどんなことにも全力で臨んできた。それが相手への敬意であり礼儀だからである。幸運にも多くの気の置けない友人や尊敬する上司と巡り合い、医師としてどのように患者に接するか、後輩の医師や医療スタッフへどのように関わっていくかを学んだ。この人との出会いや繋がりを大切にし、細くてもいいから長く継続していくことが後に宝となることを知った。

私は今、医者という患者の人生に関わる仕事に就き、私の言葉や態度の一つ一つで患者を喜ばせたり悲しませたりすることを理解している。患者本人も気付かないようなわずかな変化を敏感に感じ取り、今自分ができることを精一杯行って、患者を来院時より元気にして、ここに来て良かったと言ってもらうのが私の目標である。

北海道に来て41年、医者になって35年。60歳定年で引退と思っていたがまだ先の様だ。今年の夏は丙午の太陽の下で、友人たちと酒を酌み交わし還暦を祝いたい。

新春随想～熊の事～

紋別医師会
紋別市立上渚滑診療所
柴田俊一（しばた としかず）

年男という事で執筆依頼を受けましたが、さて、何を書こうかと思っていたところ、最近毎日の如く熊のついての報道がなされている事から、それについて思い出した本の事を交えて、少しばかり書きたいと思います。

私が現在勤務している紋別市立上渚滑診療所は、自然豊かな場所にあり、10年ほど前の平成27年には近所で約400kgの大熊が駆除されています。

これは未曽有の被害を出した三毛別羆事件の羆が340kgと言われている事から、どれほどの大きさか分かるかと思います。

その三毛別羆事件について書かれた本で有名なのが、「慟哭の谷　北海道三毛別・史上最悪のヒグマ襲撃事件」（木村盛武 著、文春文庫、2015年）と「羆嵐」（吉村昭 著、新潮文庫、1982年）が挙げられます。

（前者は、先に1965年に営林局誌に、後に1994年に共同文化社より「慟哭の谷　The Devil′s Valley」として発表されており、同著は加筆されたものです。）

「慟哭の谷」は二部構成になっており、第一部は三毛別羆事件、第二部は著者の体験を交え北海道でのヒグマ事件や考察などを取り上げています。

本著は書店や図書館などで容易に読めると思いますので、内容については実際に読んでいただく方が早いかと思われますが、同著で印象深かった事として、ヒグマの生態を少々挙げたいと思います。

ここで繰り返し述べられている事に、ヒグマの餌への執着です。一度獲物として認識したが最後、それはもう完全に自分のモノであり、屋外やテント外に置いておいた食物を回収しても、人を襲った遺体さえも、取り上げたが最後それを「取り戻そう」と執拗に襲ってくるそうです。

また、ヒグマは火を恐れないそうです。むしろ、好奇心に火中に入る熊もいるそうです。

勿論、積極的に人を襲い、執拗な攻撃を繰り返すのは一部の熊に限られる事から、従来通り熊鈴などで居場所を知らせる事は決して無効ではないそうなのですが、出合わないように注意する、もし出合ってしまったら背を向けずに牽制しながら距離を取る事が肝要らしいです。