

平成29年11月30日

砺波医師会誌

杏和だより

第208号

◇◇◇ 目 次 ◇◇◇

〔時 評〕 ・くまモンのボスと日本の人づくり	伊東正太郎	2
〔砺波医師会役員〕		4
〔活動報告〕		5
〔市民公開講座〕	金田 学	8
〔追 悼〕 ・故 山下直宏先生を偲んで	金井 正信	10
〔散 居 村〕 ・サザエさん症候群	酒井 伸也	11
・犬も歳とりや「ちゅ〜る」	坂下 英雄	12
・ながらテレビ	坂下 泰雄	13
・エギング	酒徳 光明	14
・最近のカーライフ その2 平成29年	佐藤 重彦	15
・イノチを考える	佐藤 伸彦	17
・忍び寄る老化	杉下 尚康	18
・70歳になって	杉本 立甫	19
・夢	住田 亮	20
・足るを知る	高橋 卓朗	21
・Typoglycemia	高橋 暢人	22
〔新入会員紹介〕	ものがたり診療所 佐賀加奈子	23
〔編集後記〕	柳澤 伸嘉	24

発行所 砺波市幸町6番4号

公益社団法人 砺波医師会

発行人 砺波医師会長 藤井 正 則

くまモンのボスと日本の人づくり

～ 農協職員から東大教授を経て熊本県知事へ ～

市立砺波総合病院 院長

伊 東 正太郎

平成 29 年 9 月 28 日、あの人気者「くまモン」が「くまもとから感謝をプロジェクト！」の一環として当院に来てくれました。くまモンが正面玄関から入ってくると、ホールを埋め尽くさんばかりの幼稚園児も高齢者も、瞳はきらめき、弾ける笑顔は輝いていました。平成 28 年 4 月の熊本地震の際に、支援を行った当院の医療救護班職員や保健活動を行った市職員に対して、くまモンは「ありがとう」と「熊本は元気ですよ」のメッセージを体全体で愛嬌を振りまきながら表現してくれました。どこに行っても割れんばかりの拍手と喝采で迎えられるくまモン。そのボスである蒲島郁夫熊本県知事の経歴を皆さんはご存じでしょうか？

蒲島氏の高校時代の成績は、220 人中 200 番台と大変な落ちこぼれ。また、家は赤貧洗うがごときの経済状態にあり、そもそも大学受験という選択肢はありませんでした。高校卒業後、地元の農協に就職し、2 年間は農家にプロパンガスや肥料を配達する日々を過ごしました。20 歳のとき阿蘇山麓で牧場主になることを夢見て渡米しましたが、農業研修生とは名ばかりの「農奴」生活。しかし、持ち前の粘りと日本からの一苦学生の素質を見込んだ恩師たちにも恵まれ、ネブラスカ大学の農学部に入學し、ブタ精子の研究で修士号を取得しました。この時点で、それまで学んだこともなかった政治学へと大転進を図り、ハーバード大学の大学院で博士号を取得しました。帰国後、32 歳で筑波大学の社会工学系講師として教鞭を執り始め、44 歳時には同大教授に昇進。50 歳のときに純粋培養が多い東京大学法学部に招聘され「異色の経歴」を持つ教授となりました。このとき、新聞には五段抜きで「農協職員から東大教授へ、精子から政治へ」とセンセーショナルな記事が掲載されました。そして、東大定年退官後の平成 20 年 3 月、61 歳のときに生まれ故郷の熊本県知事選に出馬し、他の候補を大差で破って初当選。平成 28 年 3 月には抜きん出た得票数で三選を果たしました。しかし、その矢先の平成 28 年 4 月 14 日に熊本地震が発災したのでした。

この蒲島氏の人生を大きく変えたのは「本と新聞」でした。小学 3 年生のとき兄が図書館から借りてきた「レ・ミゼラブル」に感動し、それからは取り憑かれたように本を読み漁るようになりました。また「フランダースの犬」は蒲島少年を泣かせるには十分で、世の中には自分よりも恵まれない境遇の人がいることを知りました。また、蒲島家では、家計を助

けるために兄弟姉妹が小さいときから新聞配達をしていましたが、蒲島氏も小学2年生から高校3年生まで一日も欠かさず新聞配達をしました。60年安保闘争の折に、若い女性教師が涙ながらにこのままでは日本はダメになると訴えたことが契機となって、新聞配達の合間に新聞の政治欄を熟読するようになり、政治への関心が急速に膨らんでいきました。蒲島少年は、小学生のときから本や新聞は熱心に読むが、数学の問題を解いて学力アップを目指すような子供ではありませんでした。ただ「勉強ができればいい」というような価値観はなく、世の中の仕組みやそこに暮らす人たちの人間模様に並々ならぬ好奇心を抱き続けた青春を過ごしました。

極貧にあっても読書から夢を抱き雄飛した蒲島氏のエピソードは、残念ながら「アメリカンドリーム」であって、「ジャパニーズドリーム」ではありません。日本の社会は「敗者復活」に優しい社会とは決して言えません。それどころか、非正規職員が増加し、低賃金・不安定な雇用条件など若者世代の貧困化は悪化の一途をたどっています。一人親、とくに母子家庭での貧困は目を覆うばかりであり、学校給食費の納入に際して、母親の窮状を察している子供たちの中には、学校からの督促状を母親に渡さずに学校のロッカーにしまい込んでいる者さえいると報告されています。これでは、次世代を担う子供たちは、学習機会を奪われ人格的成長が損なわれる危険性があまりにも大きいではありませんか。

今の大学受験では、小さい時から「塾・塾…」のグループがある一方で、早い段階で落ちこぼれて受験レースに加われないグループもあります。学力評価は、与えられた問題に対して短期間に明確に答える効率的な人材を選別するには適しており、高度成長期には随分役に立ったものと思います。しかし、「落ちこぼれ」グループの中にも優秀な人は沢山いるのです。今回、蒲島県知事の姿が投影されたくまモンを目の当たりにして、「日本の人づくり」をもう一度考え直す必要があると痛感しました。

安倍首相は11年前に上梓した著書『美しい国へ』で「再チャレンジ可能な社会」を唱え、先頃行われた第48回衆議院議員選挙では、幼稚園・保育園の費用無償化や低所得者の高等教育を無償化する「人づくり革命」を掲げました。その財源として平成31年10月に消費税率を10%に引き上げ、その増収分を充てるとしていますが、このような対症療法ではなく非正規職員をなくすなど、もっと根源的な政策が急務だと思われてなりません。



砺波医師会役員

① 砺波医師会担当業務
(平成29年6月～31年6月)

② 富山県医師会担当業務
(平成29年8月～31年6月)

藤井会長

杉下副会長

監 事		理 事							副会長
豊田 葉子	住田 亮	柳澤 伸嘉	網谷 茂樹	山下 良平	佐藤 重彦	大澤 謙三	伏木 弘	伊東正太郎	杉下 尚康
② 男女共同参画	② 乳幼児・学校保健	② 広報、特定健診・がん検診 ① 広報・ネットワーク、地域保健、 特定健診・特定保健指導	② 産業保健・健康スポーツ、学校心臓検診 ① 産業保健・防災、 庶務・会計・記録、准看護学院	② 学術・生涯教育 ① 学術・生涯教育 病診連携、在宅医療	② 救急医療 ① 救急医療・急患センター、広報・ ネットワーク	② 在宅医療支援センター協議会 ① 在宅医療	② 社会保険、在宅・福祉・介護 ① 保険診療部会、介護保険	② 勤務医部会 ① 病診連携、地域保健	① 庶務・会計・記録

活動報告

(平成 29 年 6 月～平成 29 年 10 月まで)

平成 29 年 6 月

- 1 日 富山県在宅医療支援センター運営協議会
- 3 日 市立砺波総合病院 緩和ケア研修会
- 4 日 市立砺波総合病院 緩和ケア研修会
- 5 日 県・郡市医師会協議会
- 6 日 監事会
- 9 日 平成 29 年度富山県医師会自主指導
- 12 日 平成 29 年度管内精神医療保健福祉機関長等連絡会議
第 3 回理事会
在宅医療支援センター運営委員会
- 15 日 第 2 回選挙管理委員会（県医）
市立砺波総合病院 肝臓病教室
- 16 日 砺波准看護学院 研修旅行
- 22 日 第 194 回富山県医師会定例代議員会
- 26 日 平成 29 年度第 1 回砺波地域産業保健センター運営協議会
- 27 日 学術講演会
「進行肝疾患合併症の包括的マネジメント
～ガイドラインからプラクティカル～」
金沢大学附属病院 消化器内科 講師 山下 竜也
- 28 日 平成 29 年度定例社員総会
第 4 回理事会
- 29 日 ねんりんピック富山 2018 砺波市実行委員会設立総会並びに第 1 回総会

平成 29 年 7 月

- 3 日 富山県医師連盟執行委員会
- 10 日 第 5 回理事会（移動理事会）
在宅医療支援センター運営委員会
- 11 日 砺波厚生センター地域・職域連携推進協議会
- 18 日 富山県医師国民健康保険組合 臨時組合会

20 日 砺波地区病診連携がん診療連携カンファレンス

25 日 学術講演会

「がん免疫治療 ～最新の話～」

金沢大学医学系研究科 システム生物学（第一内科）准教授 水腰 英四郎

26 日 平成 29 年度富山県透析患者等発生予防推進事業連絡協議会

平成 29 年 8 月

2 日 砺波市歯科保健推進協議会

8 日 第 6 回理事会

在宅医療支援センター運営委員会

23 日 砺波市健康づくり推進協議会

平成 29 年度第 2 回広報委員会

24 日 市立砺波総合病院 肝臓病教室

25 日 平成 29 年度「介護保険－主治医研修会」

29 日 平成 29 年度砺波市要保護児童対策地域協議会代表者会議

31 日 砺波地域医療推進対策協議会 急性心筋梗塞部会

平成 29 年 9 月

1 日 看護学生交流会

富山県医師会との懇談会

11 日 第 7 回理事会

12 日 砺波地域医療推進対策協議会 がん部会

21 日 砺波地区病診連携がん診療連携カンファレンス

26 日 学術講演会

「わかりやすく解説 眼科の最新治療」

富山大学医学薬学研究部眼科学講座 教授 林 篤志

28 日 社会保険医療担当者の新規個別指導

平成 29 年 10 月

2 日 特定健診・がん検診委員会（県医）

5 日 砺波准看護学院第 53 回戴帽式

11 日 社会保険医療担当者の個別指導

16 日 第 8 回理事会

在宅医療支援センター運営委員会

17 日 平成 29 年度砺波地域災害医療連携会議

19 日 平成 29 年度砺波圏域地域リハビリテーション連絡協議会

20 日 平成 29 年度砺波厚生センター運営協議会

23 日 平成 29 年度第 2 回砺波地域医療推進対策協議会、

砺波地域医療構想調整会議および

第 1 回砺波地域医療と介護の体制整備に係る協議の場の合同会議

24 日 学術講演会

「高齢者への不整脈治療を考える～アブレーションを中心に～」

厚生連高岡病院 循環器内科 不整脈部門診療部長 藤本 学

25 日 在宅医療支援講座

26 日 市立砺波総合病院 肝臓病教室

睡眠と不眠のお話 ～快眠のためのヒント～

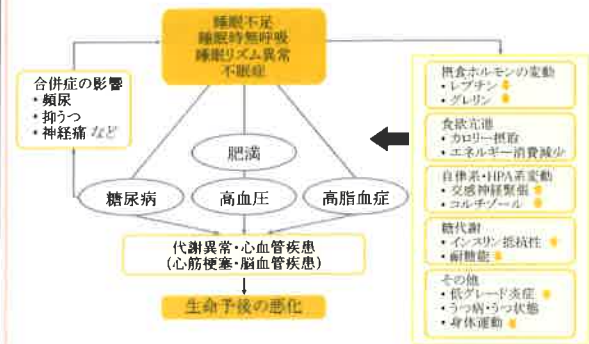
となみの心療クリニック 院長 金田 学

睡眠不足によって生じる問題

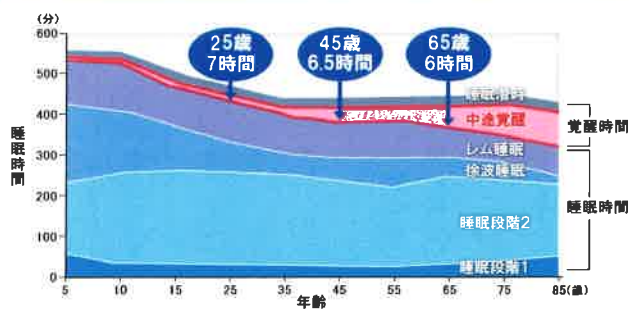
- 1、作業能力の低下、注意散漫、倦怠感、疲れやすさなどで日の活動に支障をきたしてくる
- 2、食欲が増進し食べ過ぎる傾向が出現
- 3、血糖値が上昇し、糖尿病のリスクを高める
- 4、副交感神経より交感神経の働きが優位な状態が続くため血圧下がりにくくなる。
- 5、うつ病、不安障害など、心の健康にも問題がでてる

不眠症と生活習慣病の関係

睡眠不足や不眠症は、循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病の発症に関与する



年齢と“眠れる時間”の関係は？



高齢者の睡眠の特徴

- ・睡眠時間は短くなる
年とともに早起きになる傾向
- ・深い眠り(徐波睡眠)が減る
睡眠の質が下がる傾向
- ・中途覚醒が増える

なぜ眠くなるのか？ 眠くなるふたつのメカニズム

- 1、**疲れたから眠くなる**(恒常性維持機構)
起きている時間に比例して複数の「睡眠物質」が脳内に増えていく
EX:プロスタグランジンD2
- 2、**夜になったら眠くなる**(体内時計機構)
人間はもともと昼行性の動物
太陽の光とメラトニン

「寝付けない」「熟睡できない」4つの原因

- 1、睡眠物質がたまっていない
寝すぎ、だらだら生活 など
- 2、体内時計の準備ができていない
「明日早いから」とふだんより早く寝ようとする
徹夜明けでクタクタだけど昼はうまく眠れない など
- 3、緊張・心配事を抱えている
試験前、重要な会議の前 など
- 4、身体に異常な感覚がある
ケガの痛み、かゆみ、尿が近い、呼吸がしづらい など

睡眠に影響をあたえる生活習慣

- ・運動不足
- ・長すぎる昼寝
- ・長すぎる床上時間
- ・カフェインや喫煙の過剰摂取
- ・寝酒の習慣
- ・寝る直前までのスマホの使用



脳と身体の「眠る準備」を整える一日の過ごし方 「朝」のポイント

- ・毎朝一定の時間に起きるように心がける
- ・朝起きたら太陽の光を浴びて
体内時計をリセットする
- ・朝食はバランスよくしっかり食べる



トリプトファン、ビタミンB6 を摂取

トリプトファンを多く含む食品

バナナ、納豆、乳製品

ビタミンB6を多く含む食品

バナナ、海苔、魚、肉



脳と身体の「眠る準備」を整える一日の過ごし方 「昼」のポイント

- ・活動的に過ごす
- ・長い昼寝、夕方以降の居眠りはしない
- ・休日に「寝だめ」をしない

平日と休日の起床時間の差は2時間以内に
寝不足でも朝に起きて光を浴びる
睡眠の不足分は昼寝で補う



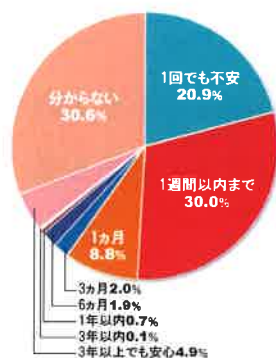
脳と身体の「眠る準備」を整える一日の過ごし方 「夜」のポイント

- ・激しい運動はしない
- ・夕食は就寝の2時間前までにすませる
- ・入浴は38～41度のぬるめのお湯につかる
- ・強い光を避ける(就寝前一時間は明るい光をなるべく避ける)

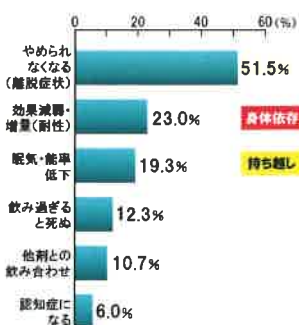


睡眠薬の長期服用に関するさまざまな不安

安心できる睡眠薬の服用期間



睡眠薬の副作用に関する心配



三島 和夫 平成21年度厚生労働科学研究「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」(P64より引用(一部三島先生改変))

P-LUN1141ADV-1R12

減薬・休薬のタイミング



P-LUN1141ADV-1R13

「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」(P64より引用(一部三島先生改変))

故 山下直宏先生を偲んで

力耕会 金井医院
金 井 正 信

読書家で勉強好き、温厚で物静か、話し方もゆっくりでしっかり筋がとおっている。そんな絵にかいたような理想の内科医が砺波医師会に登場したのは平成 13 年のことでした。先生は、当時砺波総合病院の放射線科で角田先生が主催しておられた C R C に必ず参加されました。先生の提示される胸部の X 線写真には、必ず側面写真が付いていました。正面写真でスクリーニングして、後は C T scan といった発想だった私を内科診断学の原点に引き戻していただきました。基本に忠実で、同僚というより、私にとっては教官といった感じの存在でした。私の外来に来た睡眠時無呼吸症候群の方はすべて先生にお願いしていました。

常に颯爽として知的な先生に肝障害があるとは聞いていましたが、内科の開業医としてはもちろん、砺波医師会の学術担当理事や准看護学院の講師として淡々として仕事をこなされました。平成 15 年に突然吐血されてからは、開業医をしながら療養もされるといった生活を淡々と送られました。そんな中でも常に勉学を怠らず、新しい知識の吸収に努められながら地域医療に当たられました。一言、分かりましたと、急患センターの当番までしていただきました。文字通り身を削って働いていただきました。心から感謝申し上げます。

最近知ったのですが、先生は中学の時サッカー部に所属され、当時無名だった戸出中学校が県選手権で優勝した時の主力メンバーでした。高岡高校に進まれ、当時サッカー部のなかった高岡高校にサッカー同好会を立ち上げられ、在学中にサッカー部の創立に至りました。しかし、サッカー部ができたときには、体調を崩しておられ、自分で立ち上げた高岡高校のサッカー部員として試合に出る事は出来なかったとお聞きしました。

このような経験と自らも患者さんであったからか、誰にも温厚で患者の気持ちのわかる内科医でした。しかし残念ながら、患者の気持ちがわかる良医であり続けることと、自らも患者であり続けることは両立しないことでした。

66 歳の誕生日の 9 月 12 日深夜、勤勉で誠実な人生に幕を下ろされました。

ご苦労様でした。ほんとうに良くしていただきました。

ご冥福をお祈りいたします。

サザエさん症候群

となみ三輪病院

酒 井 伸 也

先月 54 歳の誕生日を迎えた。54 歳というとサザエさんの磯野波平の年齢である。サザエさんのアニメがはじまったころには、タラちゃんとワカメの間ぐらいであったが、気づいてみれば波平と同じ年だ。改めて、時の流れの早さを感じた。ちなみに原作では、磯野波平は 1895 年（明治 28 年）9 月 14 日生まれである。普通に年をとっていけば、122 歳ということになる。

最近、サザエさん症候群という言葉があるらしい。ネットで調べてみた。主に学生や会社員など、月曜日から学校や勤務が始まる人に起こりうる症状とされる。ごく軽度のうつ病の一種とする説もある。- 中略 - 世界的には Blue Monday といわれ、休日明けの物憂い月曜日として広く認識されている。とあった。なるほど、つまりサザエさんは日曜日の夕方の象徴ということか。

私も若い頃、仕事がしんどくてたまらない時期があったのを思い出した。その頃、基礎医学の先生とともに、学生と飲む機会があった。その時、彼が卒業目の学生に、「いいか、仕事っていうのはこれは面白いと思えることが 2 割か 3 割あれば、大はまりだと思っていいんだ。全部が面白くてしょうがないなんてことは絶対にならないんだ。」といていた。私は大変意外に思った。基礎医学の先生なんて、研究が好きで好きでたまらなくて、毎日楽しくてしょうがないと思っているのかと思っていたのだ。さらに同じ時期に、あるプロ野球選手がシーズン開幕直前に密着取材をされているのをテレビで見た。「明日からシーズンが始まると思うと、やるぞ！という気持ちと、少し憂鬱な気分にもなる。シーズンって長いんですよ〜。」というようなことを言っていた。そうか、野球が大好きでプロ野球選手になった人でもそんな気持ちになるんだな。と妙に納得してしまった。そんなことがあって、少し気分が楽になったのを覚えている。

相変わらず、日曜の夕方は少し物憂いが、働ける職場があり、平凡で当たり前の日常がおくれていることに感謝し、発泡酒で晩酌をする日々である。

犬も歳とりゃ「ちゅ〜る」

さかした医院 耳鼻咽喉科

坂 下 英 雄

犬も歳とりゃ、いろいろな事が、起こってくるようで、約 20 年前に、1 匹のミニチュアダックスを飼い始め、それから、自宅で子犬を取り上げ、3 世代にわたって楽しんできた。

多いときは、生まれたての子犬を含めると、5 匹の犬が我が家をウロウロして、バタバタながらも、嬉しい時間をもらってきた。

今となれば、2 代目の母犬と 3 代目の息子犬の 2 匹。その 2 代目の母犬も、今では 14 歳。徐々に目の玉が白くなり、歯も抜け、いつも寝てばかりで、最近は、定期的に摘便をしている次第である。

獣医さんへ連れて行って、診てもらっても、「どこも悪くありません」と、言ってもらえるので、飼い主としたら、嬉しい限りである。

そう遠くない未来に、我が家にワンコが居なくなるのだろうか。

そうなれば、週末にふいと温泉 1 泊旅行にでも行きやすくなると思うこともあるが、家に帰った時に感じる、生き物の気配、生き物の暖かさが無くなるという事態にどれだけ耐えられるのか、自分でもよくわからない。

今、願うのは、我が家のワンコが、「この家に来てよかった」、「この家で生まれて良かった」と思って、苦しむことなく、天寿を全うしてほしいということである。

食も細くなってきて、何とか食べてくれるものが無いかと、試行錯誤。結局、今では、「ちゅ〜る」が大好き。猫に生まれ変わったかの如く、ペロペロ舐めている。



ながらテレビ

さかした医院 内科
坂 下 泰 雄

「このハゲー！」

豊田真由子センセイに罵倒された秘書さん。どれほどのハゲだったのでしょうか？

その程度のことが気になってしょうがない坂下@内科です。

有村架純ちゃん主演のNHK連続テレビ小説「ひよっこ」。惜しくも終了してしまいました。

先日、診療の合間に「ひよっこ」の主題歌のイントロ部分にあわせて、かすみ〜、かすみ〜と鼻歌を歌っていたら新患さんの名前が電子カルテに表示されました。かとうすみさん（84歳）でした。

とことん、かわい子ちゃんには縁がないようです。

早朝覚醒してNHKの朝イチのニュースを見ます。

アナウンサーが開口一番、

「まず、最新のニュースからお伝えします」

だれも2日前のニュースを見たいと思っていない。「最新」ニュースが終わると、

「では、最新の気象情報です」

きのうの天気予報を聞きたい人がいるのでしょうか。

民放も負けてはいません。

子供がソフトクリームを持って歩いています。

「このあと衝撃の展開が！！」

ドーンとコメントが入ったのちCMへ。いったいどんな衝撃展開なのだろうか、ひよっとしたら突然イボイノシシが突進して来て、あわやというところにトムソングゼルが突っ込み、イボイノシシが吹っ飛ばされて子供が助かるのか、いやいや、あんなに期待を持たせるからにはそれではすまぬ…、などとわくわくしながら待ちます。

CMは番組終盤になるほど長い。腹が減ったときのカップ麺の3分以上に長い。

で、さっきとおなじ子供のVTRがまた冒頭から流れます。さっき見た…とぼやきながら待つと、子供が転んでソフトが顔に付き、泣き出して番組終了。

なめられているのでしょうか。

この期待を裏切る展開こそが「衝撃の展開」なののでしょうか。

「ぎげんなよ」

でも明日もまた見るんだな、ぼやきながらテレビ。

エギング

市立砺波総合病院 外科

酒 徳 光 明

エギングという言葉をご存知ない方も多いと思います。烏賊を釣る疑似餌（ルアー）を餌木といいます。餌木を egi と読み英語の進行形 ing を付した和製英語のカタカナ読みで、餌木を用いた烏賊釣りのことです。

餌木は日本古来のルアーで、海老を擬した形で鰯や鰯のような色調から非常に豪華絢爛な色調まであります。中には「釣り具」というより「工芸品」と言った方が良いでしょう。また、餌木は日本古来のルアーで、海老を擬した形で鰯や鰯のような色調から非常に豪華絢爛な色調まであります。中には「釣り具」というより「工芸品」と言った方が良いでしょう。また、餌木は日本古来のルアーで、海老を擬した形で鰯や鰯のような色調から非常に豪華絢爛な色調まであります。中には「釣り具」というより「工芸品」と言った方が良いでしょう。

釣れる烏賊は主としてアオリイカです。アオリイカは普段は深場に生息していますが、春になると産卵のために浅場に来ます。孵化した子烏賊は9月から見られ11月には20cmくらいに成長し冬になると深場に移動します。このためにエギングの時期は親烏賊を狙う春と、子烏賊及びそれらが成長した烏賊を狙う秋です。

エギングの釣趣としては親烏賊を狙う春が面白いですが、富山県では春の親烏賊はほとんど釣れないので（定置網が多いことが原因と言われているようです）、秋が釣期になります。

9月に釣れる子烏賊は新子と呼ばれ、胴長が10cm前後で比較的容易に釣ることができます。釣りの対象にするには可哀想な大きさですが、釣りたての新子は透き通るような透明感があり、柔らかくて甘く非常に美味しくいただけます。小さいのであまり市場に出回らず、新子の食味を味わえるのはエギンガーの特権です。

10月以降になると釣るためには烏賊との駆け引きが必要になり釣趣が増します。釣った直後に真黒になったアオリイカを締めると、瞬時に透明感の強い白色に変化します。その後の数時間は刺激すると銀河のような神秘的な色調の変化を示します。身も厚くなり、釣りたてを刺身にするより「炙り」や一夜干し、冷凍して美味しくいただけます。

近年の釣りブームによりエギンガーの数も増え、週末には釣り場探しに苦労するようになりました。また、能登半島では釣り禁止の防波堤も増えているようです。エギングを取り巻く環境も厳しくなっていますが、今年も楽しみたいとワクワクしています。

最近のカーライフ その2 平成29年

佐藤内科クリニック

佐藤 重彦

平成22年の10月に開業してまる7年、2年前に原稿の依頼があり、趣味の車について書いてみた。今回は、その後の2年間に手に入れた2台の車についてである。1台目はベンツ CL550、2台目はベンツ CLS シューティングブレーク 350 である。

CL550 は大型乗用車 S クラスのクーペで 2006 年に登場したモデル、松井選手がヤンキーススタジアムで場外ホームランを打った時、そのボールがリアガラスにあたってガラスが壊れた、あの車（北米では CL600）だ。テレビでそれを見た時から、いつかは自分で乗ってみたいと思っていた。子供たちが大きくなり、夫婦二人の生活である。車も、2 ドアでこと足りると自分で勝手に判断して、1 年かけて探した。平成 24 年式の白い車体を平成 28 年 9 月に購入。時間がかかったのは、安全装置、レーダーセーフティ装着モデルを探していたためだ。ベンツは平成 27 年 9 月に購入した C クラス 180 アヴァンギャルドに続いてである。この安全装置は頼もしい。普段、運転している息子の進言である。自動ブレーキと、車線変更を不用意にしようとして、後方横の死角に車がいるときに警告の音が出る、最新型では、ハンドルを、切ろうとしても戻されるのだ。

CL550 が納車されたときには、平成 26 年に購入したレクサス LS600hL としばらく 2 台、所有していた。どちらも、存在感のある車だが、自分で運転するとなると、断然 CL550 である。取り回しが楽なのである。よく曲がる、体感的に、ブレーキもよく効く。やはり、少しでも短いほうが、運転はしやすい。ただ、それなりに、音はするので、静かな車両を求めるとがっかりする。Active Body Control という特別なサスペンションも、ほしかった理由の一つである。エアサスではなく油圧でコントロールして、車体の揺れを抑える仕組みである。普通に運転していて、ありがたさはわからないが、後輪が、横向きに揺れを抑えている感じがして、安定感が強い。高速では、横風にもめっぽう強く、強めの雨でも、オートドライブが解除されないのがうれしい。オーディオは、ハーマンカートンの Logic7 という特別なのがついていて、細かい単語が聞き取れるのに、心地よい響きである。レクサス LS600hL より年式で、2 年新しいが、USB コネクターがない、SD カードも特別なアダプタが必要なうえ、1GB しか読み込めないなど、国産では、考えられない不便がある。この点をのぞいたら、二人で乗るには、何の不自由もない。窓はうしろまで、B ピラーなく大きく開いて優雅である。この車でしか味わえない、特別な解放感である。そのためシートベルトの支えは、車体ではなく

シートについている。シートはダイナミックドライビングシートという横、縦方向のサポートがあり、曲がるごとに、腰をマッサージする仕組みがついている。とにかく、自分で運転する車として、特別な一台である。

ところが、まる1年の付き合いで、不便が出てきた。息子がたまに帰省すると助手席に乗るので、妻は後ろに乗ることになる。乗り降りしにくいのである。それとたまに、母を病院に連れてゆくときも妻が後ろに乗ることになるので、運転者は、助手席のドアを開けて、母の手を引いて導いて母がドアにつかまって立ってから妻が、後ろから出て、手を引いてくのである。2ドアで、後ろに乗るのは、不便である。

今年の5月初めころ、娘が妊娠した。里帰り出産の予定である。CL550は気に入っているが、おんなじ感じの4ドアがほしいと妻のリクエストである。ますます4ドアの必要性が高まった。そこで、探したのが、CLSである。4ドアクーペでもよいが、乗り降りを考えると、ワゴンタイプが、体には優しい。シューティングブレークに絞って探すこととした。予算の関係で、今回も中古である。メカはおいといて、右ハンドルでベージュシート、で探すことにしたが、なかなか見つからない。7月になって、ようやく見つかった一台はダイナミックドライビングシート付きで、即、購入を決めた。納車は8月下旬で車体はCL550より一回り小さい感じでさらに良く曲がる、小回りは得意である。運転しやすいのだ。大きさはCL550より、13cm短い、幅は+1cmで188cmである。乗っている印象はずっと小さく感じる、ので苦にならない。こういう感じさせ方は、さすがである。後部座席はごく普通である、特に広いのではなく、ほどよい距離感で、年寄りを乗せてドライブするのも、会話がしやすい。お互いの母、二人を乗せてドライブした時には、1950年代の歌謡曲を鳴らしたところ、歌に合わせて口ずさんでくれて、みんなで楽しめる一台となった。特別なオーディオはないが、ディスプレイにジャケットが出るのが楽しみである。気に入った曲に、気に入った写真をつける技も身に着けて、今後がますます楽しみである。

イノチを考える

ものがたり診療所

佐藤伸彦

今最も臨床で大事にしていることである。

イノチには、漢字の「命」とひらがなの「いのち」があると思っている。

医師になりたての頃、特に救命救急をしていた頃の私は、救急車で運ばれてくるまさにストレッチャーの上にある「命」を救うことにまさに命をかけていた。運ばれてきた瀕死の人がこうなるまでどのような人生を歩んできたのか、子供はいるのか、家族関係はうまくいつているのか、そんなことは、まったくもってどうでもよかった。今思えばそういうことに思いを馳せるだけの余裕がなかったのかもしれないが、目の前の命を全力で救うためには、その「命」に集中する必要があったのも事実である。その時、私が救おうと思ったイノチは、おそらく漢字の「命」と表されるものなのだろう。これは生命体としての命、biologicalな命である。心臓がどのようにして動き、どのような役割を演じているのか、肺は、腎臓は、脳は、私たちが学校で学ぶ人体の解剖、生理、病態としての「命」である。そこには生命体の個性はない。正常を知って異常を学ぶ。

一方でひらがなの「いのち」がある。ものがたられる人生としての「いのち」、biographical,narrativeないのちである。人はそれぞれ人生というものがたりを生きている。単なる生命体ではない生を皆が生きている。

「命」も「いのち」を二項対立で考えるものではない。「命」をあつかうものとして、技術、知識は常に最新に磨きをかける必要がある。一方で「いのち」に向き合うものとして、病気はその人の全てではなく、その人のもつ一側面でしかないことを理解し、その人の、その人を語る家族の語りに耳を傾けることができる必要がある。あるときは「命」に、またあるときは「いのち」の比重が重くなることもあるだろう。

在宅医療の臨床の間ではこの「命」と「いのち」のバランスをとにかく意識している。命に偏り過ぎれば、徒な延命治療、治るのではないかとの幻想を描かせる医学となる。いのちにかたよれば、みなし末期、過少医療、医療費抑制医療となる。この両極のどこに落とし所を持っていくのか、お互いの対話の中で模索する作業が、オーダメイドの医療、その人個別の、その人にあった医療ということになるのである。

在宅医療はこの命といのちが複雑に絡み合う場である。

しかし、このバランスが取れることで在宅医療の質は格段に上がる。

忍び寄る老化

宏仁堂 杉下医院

杉 下 尚 康

平成 28 年 9 月 2 日、14 歳 1 ヶ月 20 日で愛犬「レオ」君は私の元から旅立ちました。先立つこと平成 27 年 12 月のある日突然腰砕けとなり歩行不能になりました。獣医さんに連れて行きましたが、はっきりとした原因は分からずじまい。それでも対症療法にて徐々に回復、なんとかヨタヨタと歩けるまでになりました。しかし、それまでは朝・夕 50 分の散歩をしていましたがヨタヨタ 20 分程排泄のためだけの外出になりました。

痩せたとはいえ体重約 20 kg の犬を抱きかかえての階段の昇り降りで私も、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症となり、平成 28 年 10 月砺波総合病院整形外科にて手術。入院中体重計に乗ってみると何と 13kg 増。多少は増えていると思っていたがこれ程とは。そういえばまたお腹が出てきたなあ、よし、もう一度散歩して元に戻そうと固く決心をしました。

退院後、腰の状態が落ち着いてから、腰にサポーターを巻いて昔の散歩コースを歩いてみました。歩き始めてものの 5 分と経たないうちに、動悸、息切れ、筋肉痛、膝がガクガク状態。「あれ、心不全？一体俺の体はどうなってしまったんだ。昔は犬と一緒に 2 時間でも 3 時間でも平気で歩けたはずなのに、全くこれでは老人の体ではないか」あまりのことに愕然としてしまいました。そぞろ歩き 9 ヶ月の間でこれ程までに筋力、体力が低下するとは、これがサルコペニアか。ではこのままいけば、ロコモティブ、果てはフレイルへ一直線ではないか。まだ 64 歳だというのにこのまま老け込むわけには行かない。この時背筋に寒いものを感じました。

この日より一層リハビリ？に励むようになりましたが、意欲とはうらはらに、なかなか体がついていきません。体重も思うように減りません。減量する時は一番大好物（ビール）をやめるといいんだってという声も聞こえてきますが、それはさみしい。今は多少減らしながら、散歩に励んでいます。昔と同じコースを散歩できるようになりましたが、まだ途中休み休みです。やはり散歩のお供が欲しいところですが、今のこの体力では自信がなく、犬の寿命を考えると 80 歳まで元気に散歩しなければなりません。このまま老け込まないためには地道に体を動かし体力を維持しようと思うこの頃です。

70 歳になって

市立砺波総合病院 内科

杉 本 立 甫

65 歳で 35 年間勤めた砺波総合病院を定年退職し、それから 4 年間金沢聖霊病院の院長として病院の改築、電子カルテ導入、病院 100 周年記念事業を行いました。院長をやめた後は名誉院長として、現在も週 5 日聖霊病院、半日砺波総合病院で内科医をやっています。さらに国保の審査会の会長もやっていますのでこの 5 年半は砺波の院長時代と比べ、数段忙しく、さらに年を取って体力的にもきつかったので 65 歳で院長をやめる前にはこれでゆっくり出来て好きな海釣りも好きなだけできると楽しみにしていたのですが全く行くことが出来ませんでした。

今年 70 歳になり、ふと振り返った時、家庭は女房に任せっきりで自分の好きなことしかしてこなかった自分がいることに気が付きました。しかし済んだことは変えようがありませんのでこのままにして置き、これから先のことを考えようと思いましたが、70 歳を過ぎて先のことを考えるととっても、そんなに先のことを考えても仕方がなく、せいぜいここ 2、3 年先のことを考えてみました。

現在一番思っていることは専門医の資格が切れる再来年の 3 月まで内科医を続けられれば良く、更にその年の 5 月には国保の審査会会長の任期も終わる予定ですので丁度良いかなと思っているところです。

その先は体力が残っていれば海釣りをしたり、のんびりと女房と旅行ができればよいなと思っていますがはたして・・・

70 歳になって現在思っていることを書かせて頂きました。



夢

住田小児科医院

住 田 亮

私の右下腿前面には傷がある。こんな「スネに傷持つ男」になったのはある朝の夢が原因だ。『私はクルマでなんと言うこともない山あいを走っていた。道の脇に池があったので風景を見ようとそのほとりにクルマを止めたところワニが数匹群れて近寄ってきた。これはまずいとバックしようとしたらいきなりドアが開いてワニが入ろうと寄ってきた。私はワニを撃退すべく必死に右足で蹴った・・・』足の痛みで目覚めた。右足が蹴ったのはワニならぬベッドサイドの本棚で数冊の本が床に落ちていた。

最近明け方にフッと目覚めて寝直すことがしばしばですがこの「二度寝」の時に夢を見ることがしょっちゅうです。前述のように非現実的な内容が殆どですが登場人物が税理士とか妙にリアルなこともしばしば。

この「夢を見る」ことのメカニズムはどうなっているのだろうと気になり調べて（ググって）みると夢研究は結構な泥沼のようで多くの研究者が各々自説を唱えていて未だカオス状態らしいことが判明。

まず夢とは「睡眠中あたかも現実の経験であるかのように感じる一連の観念や心像のこと」と何だかお経のような定義付けがされています。

そしてその仕組み自体は「よく分かっていない」ということになりそうで、例えば夢を見るのはレム睡眠というのが定説ですが最近はノンレム睡眠でも同程度に夢を見ているのだとか夢を見る睡眠は質として悪いという説に対していやいや夢を見ない睡眠の方がよっぽど悪い等と本当に諸説紛紛でこの世界も実にディープだなあと感心するばかり。

とりあえず今唱えられている有力な夢の発生原理は簡単に言うと視覚を主とした記憶がランダムに表れて（脳内 VR ってことか？）その時に理性を司る前頭前野が機能せず思考の抑制が出来ないためにあり得ない筋書きで複数の記憶が繋がって夢になる・・・らしいです。

冒頭の話、なぜワニが記憶ファイル内に居るか、身に覚えがあります。診察机の下に50cm程のゴム製リアルなワニのおもちゃを隠し持っていて時々子どもに見せて驚かせて楽しむ・・・という悪趣味なことをやっていますから誰が考えてもこれは因果応報でしょうね。

足るを知る

あおい病院

高橋 卓朗

先日、テレビで木村太郎がコメンテーターとして司会者から戦後の日本の状況について聞かれ、「僕たち世代は腹一杯飯を食べたいと願い、必死で働いてきた。ほぼ満足な結果になった。やるべきことをやったので何も言うことはない。」それは何時そう思ったかと問われ「バブル。」と答えていた。

戦後の医療についても我々の先輩の掲げた「何時でも、何処にいても医療が受けられる。」「老人、乳幼児は無料。」との目標は短い期間ではあったが実現した。その時期に臨床医として過ごせたことは、とても幸せなことであった。待合室で話し声や笑い声が絶えず、医師と患者との距離が一番近かったように感じている。

ブータン王国は小さな国で国民総生産はあまり高い国ではないが、この国の国民の幸福度は90パーセントを超えている。ブータン国の地下にはレアメタルが豊富に埋蔵されているが、採掘後の混乱を危惧して、国として採掘しないと決めている。現在の状態のままで次の世代に引き渡していくことが自分たちの責任としている。

賢者、中田力は医事新報のフィロソフィアメディカ2で「医学はすでにほとんどの人間の苦痛を取り去るための知識と技術とを獲得している。現場の医療実践を対象とした医学は、ほとんどその限界まで進んでいると言っても過言ではない。これ以上求めると必ず歪みが生ずる。その行き着く先は永遠の命の探求である。」と警告している。

秦の始皇帝を嗤えない。足るを知ることである。



Typoglycemia

高橋外科医院

高 橋 暢 人

表題の Typoglycemia、ご存知でしょうか？ネットから生まれた造語の一種ですが、タイプミスを意味する【typo】と、私達にも馴染みのある低血糖【hypoglycemia】を合わせた単語だそうです。

実際の意味ですが、単語のうち最初と最後のが正しい場合中ほどの順番が適当でも正しく理解できてしまう脳の文章補正機能のことです。例えば以下のように

こんにちは みさなん おんげきですか？わしたはげんきです。

わしたはいま 杏和会のぶんしょうを かいてまいす。ちんやとよためら脳
がはらたいてるしょうです。

ゆっくり見ていくと出鱈目にしかみえないのですが、斜め読みをするつもりで適当に読んでみると意外と意味が通って見えます。脳の不思議ですね。

Typoglycemia 自体ネットから生まれた単語らしいと先ほど述べましたが、実際ネットニュース上の速報のような記事とかでこのような誤った文字列をよく目にするようになった気がします。

一方、古くからある言葉でゲシュタルト現象またはゲシュタルト崩壊というのがあります。ゲシュタルト現象とは全体性を扱ったまとまりのある構造【Gestalt】のうち個々の構成部分をバラバラに切り離して意識してしまうことで、本来の意味が認識できなくなることです。失認の一種ですが、健常者でも起こります。

なんだか分かりにくいですが、例として漢字を持続的に注視するというものがあります。普段何気なく読んだり書いたりしている漢字を、何分もじっと見たりゆっくり書いたりしていると本当にその漢字で合っているのか分からなくなったり、漢字が書けなくなったりします。私もよくあります。起こりやすい漢字の例として

①借 ②若 ③粉

ひらがなだと ①あ ②た

また文字が大きいほど、連続して何個も在るほど起こりやすいそうです。

健常者でも条件がそろえば起こる可能性があり、試験やプレゼンテーションなど大事な場面で読めない、書けないことによりパニック状態になることがあります。恐ろしいですね。

ちなみに今回のお題、どうしてこれを選んだのかですが、私のところは診療録は紙を使用しているのですが、最近漢字が思い出せないならまだしも書いたものが違って見えることがあったので色々調べて安心したかったのです・・・。

新入会員紹介

ものがたり診療所

佐 賀 加奈子

はじめまして、ものがたり診療所に勤務しています佐賀加奈子といたします。北海道函館市で生まれ育ちました。大学時代は新潟ですごしました。初期研修～後期研修を北海道で行いました。研修期間中に患者さんの在宅での生活を支える医療を行いたいと考え富山県に来ました。

今まで勤務していた病院や診療所とは違った環境で慣れない点が多々あり先生方にご迷惑をかける事があるかと思いますが、少しでも患者さんのために勉強し成長していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。



砺波医師会誌 第 208 号

編 集 後 記

皆様の御協力により杏和だより 208 号をお届けすることが出来ました。特に 2000 字にわたる労作を執筆頂いた伊東院長には深謝申し上げます。さて、Oxford 大学の論文で AI 等の仕事の自動化等によりここ 20 年以内に事務受付業務を中心に 47%の仕事がなくなるとの報告があります。

現在もしくは今後に過剰供給となる可能性がある職業として、歯科医院、美容院、整骨院、士業（会計、税理士、司法、行政書士、社会保険労務士）が挙げられています。医師は一般には不足とされ、医学部の新設が 2 校されましたが、国立医学部定員が来年より減少となり国は十分充足の目処がついたと考えているようです。一方、公的、私的病院の多くは赤字問題を抱え減少または規模の縮小が認められます。AI による診療の効率化も加わり予想より早く医師過剰時代となるかもしれず、今から対策を考えていたほうがよいかもしれません。

柳 澤 伸 嘉 記

〔広報委員〕 山田 泰士、網谷 茂樹、佐藤 重彦、柳澤 伸嘉