

令和元年12月16日

砺波医師会誌

杏和だより

第212号

◇◇◇ 目 次 ◇◇◇

〔時 評〕	・ーバッドニュースを聞く技術ー	河合 博志	2
〔活動報告〕			4
〔市民公開講座〕			
	・ロコモを知って健康寿命を手に入れよう！	江原 栄文	6
	・今日からコツコツ骨折予防！	高木 泰孝	8
〔追 悼〕	・吉田武雄先生を偲んで	河合 康守	10
〔散 居 村〕	・台風19号が教えてくれること	山下 泉	11
	・『最近の趣味』	五十嵐保史	12
	・ガラスのように壊れやすい「幸せ」		
	～加害者も被害者も悲惨な交通事故～	伊東正太郎	13
	・皮膚の色が違うと	井上久美子	15
	・日本語も難しい	上野 輝夫	16
	・還暦を迎えて	碓井 雅博	17
	・実践ビジネス英語、地域医療構想、ドローン	大澤 謙三	18
	・私のSiri(シリ)？	太田 英樹	20
	・本好きの独り言	垣内寿枝子	21
	・最近、海外旅行に行かなくなったことについて	加藤 一郎	22
	・庄川町のお風呂屋さん	金井 正信	24
〔編集後記〕		山田 泰士	25

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

— バッドニュースを聞く技術 —

市立砺波総合病院 院長

河 合 博 志

令和の時代となって約半年。10月22日には即位礼正殿の儀が執り行われ、今年限定の国民の祝日を祝うことができました。しかし、台風による風水害の連続など、時評の原稿の締め切りが迫ってきたこの数日も毎日のニュースにはあまりよいものはありません。28日には八千草薫さん、29日には「身長5フィートの巨人」と言われた元国連難民高等弁務官の緒方貞子さんがなくなったことが明らかになりました。訃報自体は一概に悪いものとは言えませんが、10月31日にはなんと沖縄の世界文化遺産である首里城で火災があり、6棟が全焼したと言います。日本で11番目の世界遺産であり、沖縄の象徴的な建造物である首里城。平成24年に病院からTQM全国大会への参加の際に訪れたのが記憶に新しいだけに、なんとも残念です。そういえば、フランスのノートルダム大聖堂の火災も今年4月のことでした。ともに歴史的な建物が焼け落ちる姿は残念を通り越して衝撃的でもあります。また、テレビやネットでも人々の怒りの表情を目にする機会がずっと増えたようにも感じます。なかでも印象的だったのは、スウェーデンの環境保護活動家のグレタ・トゥーンベリさんのニューヨーク国連本部での9月23日のスピーチです。「よくもそんなことを！（How dare you！）」という強い言葉と怒りに満ちた表情には毀誉褒貶はともかく、多くの人が強い衝撃を受けたのではないのでしょうか。

令和の時代を迎えて世の中は悪いことばかり起こっているのでしょうか。そこで、平成の時代に起こったことを振り返ってみました。平成元年には美空ひばりさん、手塚治虫さんが亡くなり、天安門事件、ベルリンの壁崩壊による冷戦の終結があり、消費税が3%でスタートしています。平成5年には当時の皇太子さま雅子さまのご成婚があった一方で、冷夏豪雨による異常気象でのコメの大凶作がありました。あまり美味しくないパサパサの緊急輸入米を食べたことを思い出します。その後も、松本サリン事件、ルワンダ200万人大虐殺、地下鉄サリン事件、阪神・淡路大震災、神戸連続児童殺傷事件（通称、酒鬼薔薇事件）、歌舞伎町ビル火災44名死亡、大阪池田小児殺傷事件、和歌山毒物カレー事件、JR史上最悪の鉄道事故であるJR福知山線脱線事故、リーマンショック、東京秋葉原で無差別殺傷事件などなど。そして、平成23年には東日本大震災がありました。もちろん、トリノオリンピッ

クでの荒川静香さんの金メダル、石川県出身の松井秀喜選手によるワールドシリーズでのMVP、イチロー大リーグの年間最多安打記録の更新、山中伸弥教授のノーベル賞受賞など良いニュースもたくさん記憶に残っています。

こう振り返ってみると、直近では悪いニュースに強い衝撃を受け、時間が経つと良いニュースが思い出しやすいようにも感じます。ともあれ、メディアの世界では3つのB（赤ちゃん、美人、動物：Baby、Beauty、Beast）を出すと視聴率が取れると言います。一方、あまり話題にならないもう一つのBが最も視聴率が取れると影で言われているそうです。それは、Blood。「If it bleeds, it leads. 血が流れたほうが売れる」、そんな不謹慎な言葉が米国メディアにはあるそうです。画面の中であつても身の危険を感じる場面を見た時、人は購買意欲がますということも、行動経済学で言われているそうです。そう考えると、メディアでこれだけバッドニュースを流すのも理解できるかもしれません。ソーシャルメディアであるツイッターとフェイスブックの一般向けサービス開始はともに平成18年。メディアの発達で、善意と良いニュースも集まりやすくなった一方で、悪意とバッドニュースの絶対量も増えていると言われています。医療者としてはバッドニュースの伝え方を学ぶ機会がありましたが、今後はこんなバッドニュースを聞く技術も大切になってくるだろうななどと考えています。



活動報告

(令和元年7月～令和元年11月まで)

令和元年7月

- 8日 第5回理事会(移動理事会)
産業保健・健康スポーツ委員会
- 17日 富山県医師国民健康保険組合 第149回臨時組合会
- 18日 砺波地区病診連携がん診療連携カンファレンス
- 23日 学術講演会
「明日からすぐにお役立ていただける泌尿器科診療のヒントー排尿障害を中心にー」
さわだクリニック 院長 澤田 樹佳
- 24日 令和元年度砺波市歯科保健推進協議会
- 25日 砺波市健康づくり推進協議会

令和元年8月

- 4日 2019年度富山県医師会災害医療研修(JMAT基礎研修)
- 19日 第6回理事会

令和元年9月

- 5日 2019年度「介護保険ー主治医研修会」
- 9日 第7回理事会
特定健診・がん検診委員会
- 17日 令和元年度第2回広報委員会
- 19日 砺波地区病診連携がん診療連携カンファレンス
- 24日 学術講演会
「肺高血圧症の診断と治療の pitfall」
富山大学附属病院 第二内科 診療教授 城宝 秀司
- 25日 砺波地域医療推進対策協議会 心血管疾患(急性心筋梗塞)部会
- 26日 令和元年度砺波医療圏結核予防医師研修会

令和元年 10 月

- 3 日 砺波准看護学院第 55 回戴帽式
産業医研修会
「職場巡視」－ (株)恵伸工業 本社工場 －
- 7 日 第 8 回理事会
在宅医療支援センター運営委員会
- 16 日 砺波厚生センター管内 産科・小児科連絡会
- 24 日 市立砺波総合病院 肝臓病教室
- 28 日 砺波地域医療推進対策協議会 がん部会
- 29 日 学術講演会
「これからのクローン病の治療戦略」
富山県立中央病院 内科（消化器）部長 松田 耕一郎

令和元年 11 月

- 8 日 学術・生涯教育委員会（県医）
- 10 日 市民公開講座
- 11 日 第 9 回理事会
在宅医療支援センター運営委員会
- 21 日 砺波地区病診連携がん診療連携カンファレンス
- 25 日 在宅・福祉・介護委員会（県医）
- 26 日 学術講演会
「日本人における血清脂質と生活習慣病の疫学」
大阪大学大学院医学系研究科
社会医学講座 公衆衛生学 教授 磯 博康

ロコモを知って健康寿命を手に入れよう！

市立砺波総合病院 整形外科 江原 栄文

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

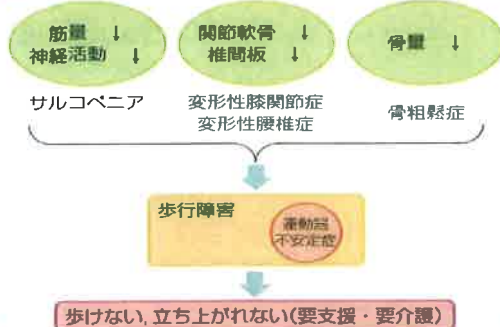
主に加齢による**運動器の障害** (衰え)

のため、**移動能力の低下**をきたし

要介護になっている・要介護になる危険の高い状態



ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

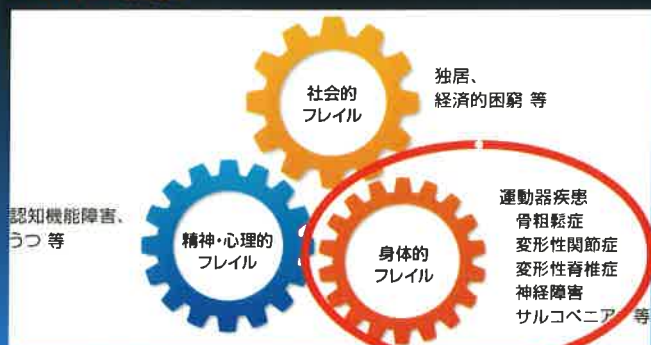


日本整形外科学会 羅コモティブシンドローム診療ガイド2016 (文芸堂, 東京)

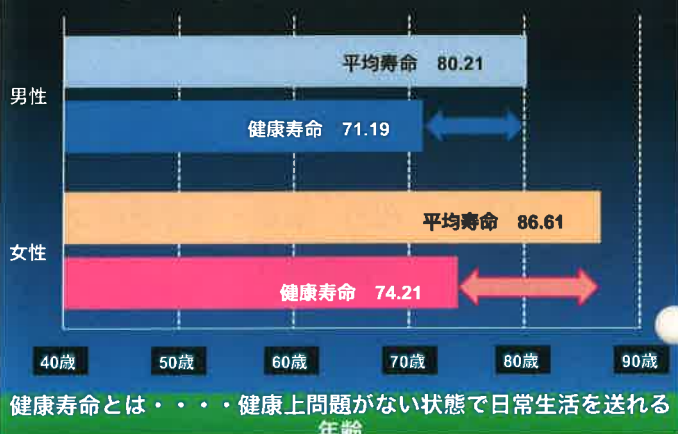
フレイル

(要支援・要介護の手前の状態)

▼フレイルの構成要素

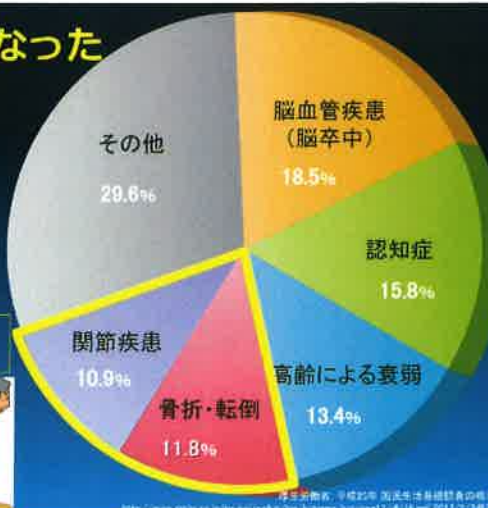


平均寿命と健康寿命 (平成25年)



健康寿命とは・・・健康上問題がない状態で日常生活を送れる年齢

要介護となった 主な原因



ロコモ



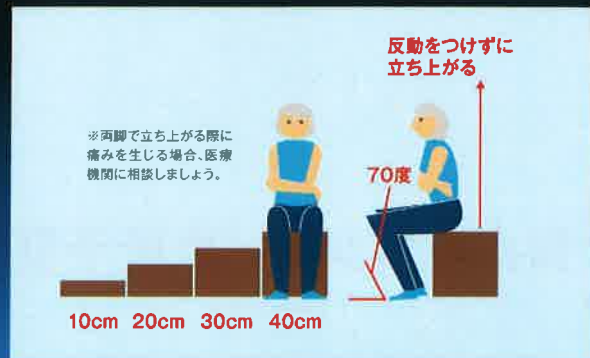
ロコチェックで思いあたることはありますか？



ロコモ度テスト

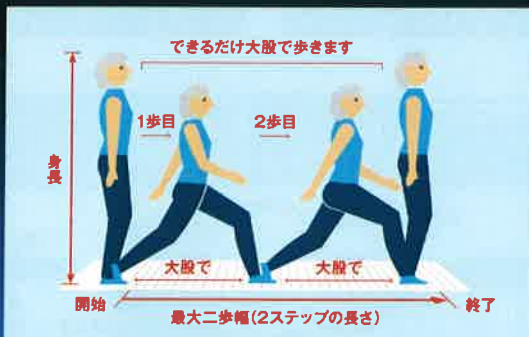
- 1 立ち上がりテスト
(下肢筋力をしらべる)
- 2 ツーステップテスト
(歩幅をしらべる)
- 3 ロコモ25
(身体の状態・生活状況をしらべる)

立ち上がりテスト：下肢筋力



どの高さから立ち上がれるか（片脚・両脚）

2ステップテスト：歩行能力・バランス



■2ステップ値の算出方法

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

ロコトレ① 「片脚立ち」：バランス能力

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。



P-ACL-PM150623-FESTA 053

ロコモパンフレット2015年度版 平成27年6月1日発行 (公益社団法人日本老年外科学会ホームページ)

ロコトレ② 「スクワット」：下肢筋力



P-ACL-PM150623-FESTA 054

ロコモパンフレット2015年度版 平成27年6月1日発行 (公益社団法人日本老年外科学会ホームページ)

ロコトレプラス



P-ACL-PM150623-FESTA 055

ロコモパンフレット2015年度版 平成27年6月1日発行 (公益社団法人日本老年外科学会ホームページ)

今日からコツコツ骨折予防！

市立砺波総合病院 整形外科 高木 泰孝

骨粗鬆症 『鬆』音読み: ショウ、訓読み: す

今日からコツコツ骨折予防！

ひげ
鬆
まつ

松の葉の重なりから向こうが透けて
よく見えるさま

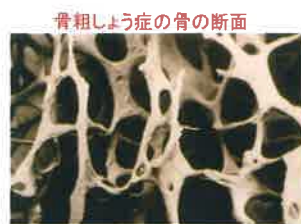


市立砺波総合病院
整形外科 高木泰孝

砺波医師会市民公開講座 令和元年11月10日



正常な骨の断面

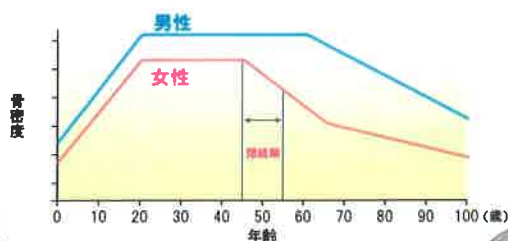


骨粗しょう症の骨の断面

骨粗しょう症の基礎知識

年齢による骨密度の変化

● 年齢による骨密度の変化



閉経後は骨を守るはたらきをしている女性ホルモンが減り、骨量も減少します

なるほど、閉経後は骨量が急激に減っていますね

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症は、骨の新陳代謝のバランスが崩れることによって引き起こされます



骨吸収と骨形成のことを骨代謝(骨の新陳代謝)といいます。

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症の危険因子

食生活

- ・ カルシウム不足
- ・ 偏食(無理なダイエット)
- ・ 食塩の多量摂取
- ・ 高リン食

嗜好

- ・ アルコールの多量摂取
- ・ 喫煙
- ・ カフェインの多量摂取

薬剤

- ・ ステロイド剤の服用



運動

- ・ 長期間寝たきり
- ・ 運動習慣がない

身体的な要素

- ・ 高齢者
- ・ 女性である
- ・ やせている
- ・ 早期閉経
- ・ 母親があしのかげ根の骨折をした

骨粗しょう症の症状

骨粗しょう症で骨折しやすい部分

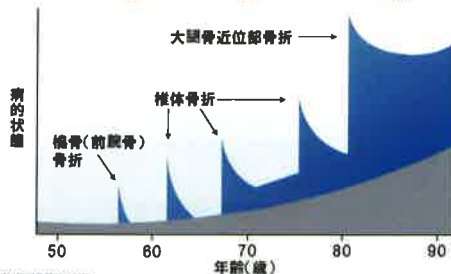


骨粗鬆症性骨折と病的状態の関係

- 骨粗鬆症性骨折は病的状態を高めるリスクファクターである。
- 初回の骨折から治療に介入し、脆弱性骨折の連鎖を効果的に予防することが重要となる。

生涯で骨粗鬆症性骨折がQOLに与える影響²⁾

IOF*のキャンペーン¹⁾



* IOF (International Osteoporosis Foundation) 国際骨粗鬆症財団

1) IOF: Stop At One: Make your first break your last (<http://www.iofbonehealth.org/stop-one-make-your-first-break-your-last>)
2) IOF: ORTHOPEDIC SURGEONS' TRAUMASIT KIT (ENGLISH) (<http://www.iofbonehealth.org/orthopedic-surgeons-training-kit-english>)
3. Osteoporosis and fractures: The size of the problem #14 より複製

骨粗しょう症の検査

骨粗しょう症の検査方法



X線(レントゲン)検査



骨密度測定



血液・尿検査

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症・骨折予防のために



食事(栄養)で気をつけることは？

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを
バランスよくとることが大切です。



骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症のお薬

	テリパラチド	新しい骨が作られるのを促します。
	カルシトニン	骨粗しょう症に伴う痛みを和らげる 作用があります。
	ビスホスホネート	骨が増されるのを抑えます。
	SERM(サーム): 選択的エストロゲン 受容体拮抗薬	骨が増されるのを抑えます。
	抗RANKL抗体	骨が増されるのを抑えます。
	活性型ビタミンD	食べ物からのカルシウム吸収を助け、 また骨が作られるのを助けます。
	ビタミンK	骨が作られるのを助けます。
	カルシウム	食事から補いきれないカルシウムを 補給します。

注射
経口剤
点滴

骨粗しょう症の治療は
続けることが大切です。



吉田武雄先生を偲んで

河合医院

河 合 康 守

吉田武雄先生は令和元年6月、冥途へ旅立たれました。九十三歳でした。

私の医院と先生の医院は隣り合わせでしたので、色々ご指導頂きました。

私の医院を改築し、三階建てに建て替えた時、「河合君、でっかい軍艦みたい物、建てたなあ」と言われたことが、記憶に残っています。

先生は大正15年5月12日生まれでした。昭和24年京都大学医学部を卒業、その後砺波厚生病院（現砺波総合病院）に勤務され、昭和32年3月、砺波市中央町で開業されました。大変な勉強家で、医師会の勉強会には必ず出席されまして、鋭い質問をされました。又多趣味な方で色々な書画骨董の収集も有名でした。

医師会活動でも、県医師会の砺波市からの代議員や県医師会理事、医師国保組合理事を務められ、砺波医師会副会長も歴任されました。

当時、砺波市には老人施設がなかったので、医師会の有志を集めて意見交換をしました。その後砺波市内に老人施設ができました。

患者さんには親しみのある、的確なアドバイスをされました。晩年は、コンピューターのある部屋と寝室との往復であったと、伺っておりました。

私にとってはよき先輩でした。ご冥福をお祈りいたします。

合掌



台風19号が教えてくれること

桐沢医院

山下 泉

最近メディアから流れる報道で「50年に一度在るかないかの災害にたいし特別警報が出ました」「避難指示に従ってください」「今すぐ身を守る行動をとってください」という非常事態を示す用語が飛び交います。今回に限らず今年に入ってから何度も耳にする言葉です。警告が発せられる度に異常事態に対する感覚がしだいにマヒしていく自分が正直います。恐ろしいことです。自然災害が少ない地域に住む富山県民は災害に対する意識レベルが低いとよく言われますが、そんな我々も北陸新幹線の車両が水に浸かっているあの映像を見たときは大きなショックを受けました。120車両総製造費用328億は途方もない額です。今となれば『タラレバ・・・』の話ですが石川や東京の車両センターにいた新幹線はみな無事でした。千曲川が氾濫したら長野の車両センターが水浸することは予測できなかったのか？諸事情はあったにせよもっと早くに手が打てなかったのか危機管理体制はどうなっていたのかと疑いと憤りを感じるのは私だけではないでしょう。しばらくは富山―東京間の飛行機が増便されるとも聞きました。北陸新幹線開通でせっかく活気づいた北陸経済も後退するのではないかと心配されます。

災害に詳しい解説者の話しで印象に残ったのは「これからは土地の価値観が変わってくるかもしれない。今までの都会で交通の便がいいなどの立地条件ではなく、いかに災害に見舞われにくい土地であるかどうかで土地の評価が決められてくるかもしれない。」なるほどそうだと納得しました。

折しもラグビーW杯の開催中、台風で試合が中止になったカナダ選手たちが被災地域にボランティア活動や被災地への慰問など心温まる報道も耳にしました。それにしても、これだけの甚大な災害が多発する日本にしながら私たちはあまりにも地球温暖化に対して無頓着ではないかと反省させられます。まずは国連の地球温暖化対策会議に欠席した総理大臣や脱CO₂対策に的確に応答ができなかった環境大臣では日本を代表とするにはお粗末な話です。「日本国憲法改正に躍起になる前にやるべきことがあるでしょう！」と言いたいです。

どうすれば自分たちが日頃から温暖化阻止の意識を持つことができるか、何から始めるかを本気で考える時がすでに来ていることを台風19号はまざまざと教えてくれました。今日からできること実行しましょう。

『最近の趣味』

あおい病院

五十嵐 保 史

最近、音楽鑑賞にはまっています。

昔はよくCDを車の中で聴いていました。

古い、古臭い、いつの話か？CDなんてあるのか？と思わないでください。自身、非常に古臭く、アナログ人間ですので、何事にも保守的なのです。今回は、たまたま自分の誕生日に妻がプレゼントしてくれたソニーのイヤホン（ワイヤレスステレオヘッドホン）がきっかけです。全くコードもなく耳に入れるだけで音楽が聴けるとは・・・。

このちっぽけな機械の中にアルバムで何十曲も録音できるとのこと。音量、楽曲送り、戻しがタッチの回数で可能、プールでの使用も専用イヤピースを使うと可能、WIFIを利用しスマートフォンに保存している音楽も聴けるとの事。なんて時代だ！！すごすぎる！

早速、たまたま自分の毎日の10分程度の自宅筋肉トレーニングの時に使ってみました。

ま〜、なんということでしょう！！

いつもの、何の変哲もない、つまらない、つらい、きついトレーニングが楽しい！

その成果、筋肉トレーニング効果がどんどん出始め、ちょっと鏡の前に立つのに抵抗がなくなってきました。(；▽；)

曲の種類によってトレーニングの効果は明らかに違う気がします。ビート音の強いロック系の音楽が良いようです。特にパンク系が良いです。ただし聞きすぎると、耳鳴りと無意識で首の縦振りをしてしまい、その為の頸部痛が副産物として残ります。

最近の曲のお気に入り、サム41というバンドです。エアロスミスやボンジョビもお気に入りです。(古いと言わないで下さい。青春の曲なのです。)

これをつけて、運動や息子のサッカー観戦の間になど活用中です。なんか音楽を聴くと嫌なことも忘れ、ちょっと若返り効果もありそうです。

今度はそれに合わせ、自分の外見もイメージチェンジを試みようとして一部モデルチェンジ中です。どうなることやら・・・。

人生1度きりしかないのです、どんどんいろんな事にチャレンジしていきたいです。周りの目を気にせずトライできるかが問題ですが…。 さ〜て、次はだれの曲をいれようかな。

ガラスのように壊れやすい「幸せ」

～ 加害者も被害者も悲惨な交通事故 ～

市立砺波総合病院 医療顧問

伊 東 正太郎

朝の出勤時、何かと慌ただしいものです。交差点で停車していると、信号が青になった瞬間、何台もの車がF1グランプリのごとくエンジン音を高鳴らせて急発進し、猛スピードで抜きつ抜かれつ遠ざかっていきます。運転しているのは、いずれも思慮も分別もある善良な市民です。まさか、自分自身が交通事故の当事者になるかもしれないなどと夢にも思っていない。

日本では、1日約10人が交通事故で命を奪われています。私は、脳外科医として交通事故の悲惨さを何度も目の当たりにしてきました。被害者の家族はベッドサイドで患者の手を握り締め、体をさすり、嗚咽しています。加害者とその家族は、病室の廊下にひれ伏して頭を上げることもできません。どちらも、それまでの平穏な生活が嘘のようです。

今から40年ほど前でしょうか、自転車でも悲劇は起きました。部活を終えた中学生が、薄暗くなった田んぼ道を無灯火の自転車で猛スピードで家路を急いでいました。ハッと思った瞬間、道端で黒いものを引っ掛け、その弾みで自身も田んぼに放り投げられました。気が付くと、小柄で腰の曲がったお婆ちゃんが自転車と一緒に倒れています。お婆ちゃんは88歳。田んぼのあぜ道でそろそろ家に入ろうとしていたのでしょう。すぐに病院に搬送されてきましたが、お婆ちゃんは高度な脳挫傷と急性硬膜下血腫のため手の打ちようがありません。

数日後、お婆ちゃんの命は消え入るようにこの世を去りました。廊下では、中学生とその両親が土下座して大声で泣いています。しばらくして、お婆ちゃんの息子さんが病室から廊下に出てきました。農作業で赤銅色に日焼けした額には深いシワが刻まれ、その頬には真っ赤に泣きはらした眼から幾筋もの涙が伝っていました。息子さんは、泣き叫ぶ中学生と両親の傍らにしゃがみ込み、中学生の背中にごつごつとした手をそっと置いて、「あんちゃん、泣いても婆ちゃんは戻らん。私らも、とっても悲しい。しかし、あんちゃんには、これからの長い人生がある。婆ちゃんの命をもらったと思って、前を向いて力強く歩いていって欲しい。それが、私ら家族の願いだから・・・」と流れ落ちる大粒の涙をぬぐおうともせず、途切れ途切れではあるが、しっかりと口調で諭すように語りかけていました。中学生と両親の泣き声は一段と大きくなり、居合わせた看護師も私も、みんなもらい泣き・・・。

一人で運転していても、その車内には何人もの「家族の幸せ」を乗せています。すれ違う車、追い抜いていく車、それぞれの車にも何人もの「幸せ」が乗せられています。誰しも交

通事故を起こそうなどとは思っていません。しかし、スマホを見ながらの「ながら運転」、無理な追い越し、黄色信号での猛スピード交差点進入など。これらは、いくつもの不幸を自分から取りに行こうとしているのと同じです。交通違反で検挙されると頼に障ります。しかし、それは、死亡事故の加害者になる一歩手前で踏みとどまらせてくれた救いの一手だったかもしれません。

病院に限らず、社会に貢献するためには、自分自身が「幸せ」でなければなりません。毎日、車を運転している皆さんも私自身も、加害者でも被害者でもありません。これは、途方もなく「幸せ」なことです。しかし、車に乗せられている「幸せ」は、ガラスのようにとても「壊れやすい幸せ」であることを、今一度、心に刻みたいと思います。



皮膚の色が違つと

井上皮フ科医院

井 上 久美子

外国人の患者さんが時々受診します。言葉の問題で診察が手間どることがありますが、皮膚の色の問題で手間どった患者さんがありました。

十年以上前、市立砺波総合病院に勤務していた時、黒人の中年の男の患者さんが日本人に付き添われて受診しました。胴体の皮膚の一部が変なので診てほしいとのお話。その部分を見てみましたが何の異常もない普通の皮膚にみえるのです。大変困りました。表面をさわると粉状のもの（角質がはがれてできる米ぬか様のかさかさしたもの）が少しとれてくるので、これを真菌顕微鏡検査の方法で見ってみました。何の診断も思いつかず、何もいないだろうが念の為と思いながら。見てびっくりしました。見なれた菌が沢山見えるのです。癬風（でんぷう）なのだとわかりました。

癬風は癬風菌による日本ではありふれた真菌症です。書物では褐色斑（黒色癬風）や白色斑（白色癬風）で生じ、小斑が群生し、まだら模様となり、わずかに落屑をともない、自覚症状はほとんどないと書かれています。私には褐色斑の患者の方が多くみられ、その褐色斑で診断していることが多いように感じています。黒人のため褐色斑といった色素異常が見られず診断が思いつきませんでした。

黒人の皮膚症状は見慣れないとむずかしいと思いましたが、それ以降は黒人の患者さんを見る機会はありませんでした。



日本語も難しい

市立砺波総合病院 形成外科

上 野 輝 夫

原稿執筆の依頼を受けると、いつも考えることがあります。それは、自分が書いた文章は正しい日本語になっているか？、ということです。ましてや、書いた文章が記録として残るとなると、尚更です。医学論文と違って、自由なテーマ／形式で書いてくださいというときは、四字熟語や慣用句を使うこともあり、その使い方が間違っていないか？という気になり辞書を調べてしまいます（いまではパソコンなどのデジタル機器を使っていますが）。

最近ではテレビのクイズ番組や国語世論調査などで間違っていて使われている語句が問題になることもあり、非常に敏感になっている気がします。ただ、間違った意味で使っていても多くの人には伝えたい意味が伝わることもあると思われますが、一部の人には違った意味に受け取られていると思います。伝えたい内容が正確に伝わっていれば、自分の書いた日本語は正しい日本語？。極一部の人がおかしいと言っても、怪訝な顔をされるだけかもしれません。将来的には正しい日本語になっているかもしれません。

自由に自分の意見がSNSなどを通じて表現できる現在、頭に浮かんだ言葉を深く考えず、また意味が正しいかどうかを考えずに書いて投稿し、炎上していることがしばしば見受けられます。また、よく考えて語句を選んでも、読んだ人によって受ける印象や解釈の仕方が異なることが考えられます。マスコミやネットでは、「〇〇大臣の発言は不適切だ、けしからん」と叫んでいる人がいます。どこが不適切で問題なのかよくわからないこともあります。言われるように解釈すれば、不適切のようにも思えてきます。「不適切でない」という人もいます。ネットのニュースタイトルだけを見ていると、間違った理解をしていることが起こりえます。多くの人に読んでもらうために、注意をひく言葉が短い文章で綴られているからです。

正しい日本語とは何でしょうか。誰もが同じように理解できる文章でしょうか。短い一文だけで判断するときと、前後の文章を含めて長い文章の中で判断するときでは、受ける印象が異なってきます。最後は、自分で判断するしかないようですね。英語だけでなく、日本語も難しい。



還暦を迎えて

砺波誠友病院

碓 井 雅 博

卒業してから 35 年間が経ち、これで最低線の社会的義務を果たしたことになるかとほっとしています。先日中学校の還暦記念の同窓会に出席し、同級生の姿が想像以上に若々しく見えました。食糧難の親の世代と違って今の 60 歳は引退の年齢ではないようです。

日頃から断舍離を意識して物を買わないようにしていますが、コンビニを利用しないこと、水筒を持参することの 2 つをこれで 1 年間続けています。経済活動と環境保護は本来対立する関係にあり、今世界で問題になっている貿易摩擦の問題も、環境会議を何回も開くこと以上に経済活動を抑制して環境破壊の進行を食い止めるのに役立つのではないかと期待しています。環境破壊の原因は、結局人口爆発に尽きるのではないかと思います。人口爆発を食い止める唯一の方法は、先進国の多くで少子化が進んでいる現状を見れば、女性の教育水準を上げる事が最も有効だと思います。女性が学校に通うことを妨害している国は世界に多くあり、女性の教育を受ける権利の擁護は政治的・宗教的理由の如何にかかわらず、絶対的な正当性があることだと思っています。

富山県の豊かさは水の恵みによるものだと思いますが、最近温暖化で雪が少なくなり、さみしい気持ちになります。立山の観光客が増え過ぎれば、ライチョウが少なくなるのも当然の結果でしょう。月曜日を含む 3 連休が多いのは観光や製造業のためでしょうが、病院の場合は休みが続くと負担感が増します。

最近の人手不足を契機に、夜中に高速道路を走るトラックの数が減少したり、コンビニの数が減ったりしていくことになればと期待しています。大震災の際と同様、携帯電話が災害時に繋がらない現実を目にすると、いかに利益を生むのものが優先され、基本的なことが後回しになっているかがよくわかります。



実践ビジネス英語、地域医療構想、ドローン

大沢内科クリニック

大澤 謙 三

NHK ラジオの英語講座「実践ビジネス英語」、放送開始時から約 30 年、ほぼずっと聴いています。まだ聴き続けているということはいつまで経っても実力がつかない情けない状態のままということです。親父は「鬱を克服するために語学の勉強を始めた」そうですが、私が高校生の頃に毎朝「ラジオ英会話」を熱心に聴くようになり、砺波高校の英語講師のナンシーさんに個人教師をしてもらい（主治医もしていましたが）、Times を辞書なしで読み、「映画の字幕が邪魔」と豪語するまでになりました。私は字幕がないと駄目です。いつになったら父の実力に届くのか気が遠くなります。その話ではなく、「実践ビジネス英語」の宣伝ですが、講師の杉田敏先生は 75 歳にもかかわらずいつも英語圏の最新情報をテーマに取り上げられるので、英語の勉強だけに留まらないメリットがあります。最近のテーマには、気候変動、セクハラ対策、キャッシュレス社会、観光公害、学校を侵入者から守る、米国の貧困、変容する病院など。そこから microhospital と称される病院が米国で増えつつあることを知りました。数日病院に入院するだけでべらぼうな医療費の支払いを求められることへの反発もあり、日帰りや 1 泊入院でことを済ませてしまう安価で高機能な医療機関が求められているとのこと。そこでは規模は小さいのに最新の医療機器が備えられ、高度な診断と丁寧な対応がなされ、日帰り手術やテレビ電話を使った遠隔医療も行われるとのこと。たまたま「地域医療構想」が進まないことに業を煮やした厚労省が統廃合を考えるべき実績の乏しい公的病院を公表し世間の反発を買っています。「病院がなくなったら田舎には若い者は住まなくなる」などと新聞に書かれています。進取の気性に乏しく極めて保守的な日本人の受療行動は自己負担を少し上げる程度では容易には変わらず、きっと「風邪かなと思ったらすぐ受診」「病院の検査でも異常なしと言ってもらえないと安心できない」「外来受診回数は諸外国の 2 倍」などという状況は当分続くと思います。

microhospital や degital や remote などという keywords に解決のヒントがあるのじゃないかと思いました。すなわち、急性期医療を担う大病院（戦艦大和）は医療圏に一つだけとし、他の病院は microhospital（駆逐艦）とする。しかし駆逐艦と言っても最新のテクノロジーを装備し、人材も十分に揃えているので、最高の診断と外来診療が提供可能である。一応病床を有し、肺炎や腎盂腎炎などの簡単な急性期医療は行うが入院の中心は回復期リハビリと地域包括である。重症の入院患者を診なくて済むので、検査（CT、MRI、上部下

部消化管内視鏡など）も含めて高度で丁寧な外来（日帰り手術も含め）を数多くこなし、訪問診療チームが遠隔医療も含めた在宅医療を行うことで収益は確保される。田舎の住民が病院の存在を身近に感じて安心感を抱くためには、病院の機能はもちろん、アクセスの容易さが重要であるが、そこにも最新のテクノロジーは適用可能である。「自動運転」乗用車は実現する前にドローンに追い抜かれるのではないかと考えていますが、ドローンで通院や訪問診療ができれば梅檀野や五箇山の患家も一気に病院に近づきます（道路の除雪も不要、コンパクトシティ構想も要らない）。ドバイではすでにドローンタクシーが実現し、Google や Amazon や中国のメーカーが開発競争に鎧を削っています。すでに時速 170km、航続距離 100km、2 人乗り（遠隔操縦なのでパイロット不要）、積載重量 450kg、プロペラの外周は覆われているのでヘリコプターと違い家の庭先などの狭い場所にも離着陸可能、価格は 2000 万円程度という段階とのこと。

Megahospital と Microhospital、共にハイテクで装備され優秀な人材に恵まれた医療機関が地域の安心と安全を支える未来を妄想しました。



私の Siri (シリ) ？

おおた内科クリニック

太 田 英 樹

ベトナム人の若い女性の患者さんが当院に診察に来た。問診票には、「昨日の朝から頭痛。」とだけ記載してあった。診察室で「今日はどうしましたか？」と聞いても通じない。同伴した勤務先の会社の人に聞くと3か月前にベトナムから来たばかりで、ほとんど日本語がわからないらしい。会社の人に、「喉の痛みや咳があるか聞いてもらえますか？」と頼むと、持っていたスマホに話しかけ、スマホの画面を患者さんに見せた。患者さんは顔を横に振って返答した。「えっ！今、何をしたの？」と尋ねると、スマホに翻訳アプリが入っており、マイクに向かって喋った日本語が即座にベトナム語に変換されるらしい。会社でもこれを使って対話しているそうだ。そのスマホをお借りして、患者さんを診察することができた。

2007年にアップル社の iPhone が発売されてから、スマホは瞬く間に全世界に普及した。iPhone には人工知能を利用した音声アシスタント機能、Siri (シリ) が搭載されている。

“Hey Siri” と話しかけるだけで、「アラームやタイマー」、「予定をカレンダーに登録」、「アプリを利用・起動」、「検索」、「ニュースを聞く」、「外国語への翻訳」などを Siri がしてくれる。子供の調べものによく Siri が使われているようだ。通院している老人が診療の予約日をスマホに音声入力している話も聞いた。「泌尿器科」の音声認識されず、「し尿器科」と入力されるらしい。子供から老人までスマホがいろいろなことで役立っている。便利な時代になったものである。

スマホ全盛の今、いまだガラケーを愛用している私は肩身が狭い。妻はスマホで子供たちとLINE (ライン) をして楽しんでいる。「スマホを持っていないので、何か必要があれば妻に頼んでいる。」と知り合いのK医師に話したら、「それは最高のSiriじゃないか。」と言われた。私のSiriは時々、言うことを聞いてくれず、通話困難になるのだが。



本好きの独り言

市立砺波総合病院 病理診断科

垣 内 寿枝子

入職時などに必要な履歴書には趣味を書く欄がある。合否がかかったものでは取り澄ましたものを書く必要に迫られていたように思うが、私は昔から一貫して「読書」である。外出時に何冊持っていくか、非常に重要な問題であった。しかし最近はそんな悩みから多少解放されている。スマホやタブレットといったハードと電子書籍や Web 小説などのソフトの両者が発達したおかげである。「積んどく本」が見かけ上は減ったし、引っ越しの際に泣く泣く蔵書を処分することも減った。

Web 小説は主婦や学生といった非小説家がブログや無料サイトに up するもので、読者が直接作者とやり取りもできるし、人気が出たものは最終的に出版されることも多い。途中で出版中止になっても、作者がやめない限り連載は続く。プロットの分岐についてアンケートをとってみたい、誤字脱字を報告し合ったり、別の作家とコラボレーションしてみたり。1 話の長さも其れこそ 1 行から 1000 字を超えるものまであり、毎日更新した後に 2 年ぶりに更新されたりする。作者は全国、海外にもいて、学生さんが来週は試験なので 1 週間休載しますということもある。非常に自由度が高い。

電子書籍も紙媒体と全く同じもの、電子書籍限定の小話がついているもの、さらには紙媒体は出版されないものもある。そして大抵割安である。読むためのアプリは様々あるが、初期は各々独立しており煩雑な面があったが、現在では形式が統一され、どのアプリでも読めて、データを削除しても再度ダウンロードすることで再読できるようになった。

これらのおかげで移動を伴う講演会などへの参加の荷造りが非常に楽になった。最近では学会の抄録すらデータであるので帰りの荷物も少なくすむ。好きな時間に好きなだけ、外出せずに本を購入することができ、基本出不精な私にとってありがたい発達である。と言いつつも紙を捲って読むことも、本屋そのものも非常に好きなため、出かけた先で本屋によって購入することも多く、せつかく 1 巻を電子書籍で買ったのに 2 巻は紙媒体ということもある。このシリーズだけは紙媒体で買うと決めているものもある。音楽業界では CD が売れずに困っているそうだが、本好きな人間は紙媒体と電子媒体をうまく使い分けている人が多い印象がある。どちらにも利点と欠点がある愛すべきもののため、この先もうまくつきあっていきたい。

最近、海外旅行に行かなくなったことについて

となみ三輪病院

加藤 一郎

いま、私の手元にはパスポートがあるが、最近の10年間は全く使用していない。大学に勤務していた時は、海外の医学学会やジョイントカンファレンスに出席のため、年に1回ほどは海外、サンフランシスコ、ニューヨーク、北京等に出かけていた。10年前に大学を辞めてからは、そのような海外の学会への出席をしなくなったのがパスポートを使用しなくなった第一の原因である。

しかし海外旅行に行かなくなったのはそれだけが原因ではない。今まで大なり小なり、海外では不愉快な思いをした。たとえば米国などではレストランでチップを上乗せして払うのが今でも一般的であるが、15%のチップを払おうとしたところ、足りない、20%だと言われたことがある。そのほか、リムジンバスから降りるときに自分のトランクを持って降りようとしたところ、運転手が自分がトランクをおろすというので任せたところ、降りた際に全員が5ドルずつを請求された。カリフォルニア州のヨセミテに観光した際には乗っていた大型バス同士が接触事故を起こし、窓ガラスが割れて車内に散乱した。代車のバスが来るまで山の中の道路で数時間待った。

元から私は、旅行を好きではないのかもしれない。旅行前のトランクへの荷物詰めがまず面倒である。忘れ物をしないように気を遣う。富山からヨーロッパや米国に行くためには、成田空港、または関西国際空港に行かなければいけないが、それ自体が結構大変である。手続きを済ませてトランクを預け、飛行機に乗り込んで、やっと出発となる。富山からだ、ここまで5、6時間は要する。

飛行機に乗って一番楽しみなのは機内での食事である。ビールやワインをもらって上空1万メートルの機内で飲むと、空気が薄い、すぐに心地良い酔いが訪れる。日常からの解放感もあって、非常に楽しい。フライトは米国の西海岸まで12時間、東海岸だと17時間かかる。無事に着いて現地のホテルにチェックインして一段落となるが、私の場合、この時点ですでにかなり疲れている。無事に学会出席を済ませて、帰りの機内に乗り込むと、あとは日本に着くだけである。非常にほっとする。

最近はBS放送等で、海外への訪問番組、旅行番組が数多く放映されている。これらの旅行番組を録画しておいて、良く視聴する。番組はたいがい良くできていて、まるで自分が実際に行ったような気になる。たとえば、ハワイのキラウエア火山、ペルーのマチュピチュ、

スペインのサグラダファミリアなどは（実際には1回も行っていないが）自分ではもう何度も訪れたような気になっている。若い時は興味もあって、海外のどこでも出かけて行った。特にドイツ、イタリアに旅行したのが懐かしい。

今では、海外まで旅行に行くのを実に面倒に思っている自分が少々、残念である。現在の日常生活は主として勤務先と自宅を往復するだけの毎日であるが、インターネット番組の視聴や録画したテレビ番組も豊富にあるので、全く退屈しない。海外旅行に行くのなら、やはり若いうちだと思う。ただし、これは私の私見である。



庄川町のお風呂屋さん

力耕会 金井医院

金 井 正 信

私は、用事のない夜は、ゆっくり銭湯につかるのが大好きです。大変な長風呂で、おおむね 90 分ぐらい湯船を出たり入ったり、水風呂を楽しんだり、サウナや露天に行ったりとボーっとして過ごします。上がる時ふらつくので計ってみたら 2 キロも体重が減っていてびっくりしたこともありました。

その土地によって、また銭湯に集まる人たちによってその銭湯の雰囲気が変わります。例えば、祖山ダムのほとりの風呂では、みんな外を向いて景色を見ながら静かに座っています。庄川町の銭湯では、集まる人はみな顔見知りのようで、お互いに下の名前呼び合い、湯船の中でも、洗い場でも話しして笑っています。話に出てくる人の名も下の名前ですから、ふだんその地に住んでいない私には、話の筋が分かっても誰のことかさっぱり分かりません。分からないから気になりません。和やかな雰囲気だけが伝わってきます。福野の銭湯でも、少しこれに似た雰囲気がありますが庄川町ほどは話が弾まないようです。親しい庄川町の人に「何でこんな感じなの？」と聞いてみたことがあります。ただ一言「ずーっと一緒やさかい」とのことでした。小学校も一つ、中学校も一つ、狭いところに昔からおって顔見とんがいぜ、普通にしゃべれっちゃよ。

私は仕事柄かなり多くの町の人を知っていると思っていました。しかし私の知っている人の奥さんや娘さんをすべて知っているわけではありません。町であってもわからず、話もしないで通り過ぎているのでしょう。同じ班の人でも、どこが誰の家でだれが住んでいるのかちゃんとはわかりません。私の医院の周りにはたくさんのアパートがありますが、その人たちは全くわかりません。コミュニティとしてみると、みんな下の名前まで知っている町には遠く及びません。こんな状態では災害時には誰がいて誰がいらないのかもわかりません。防災にも防犯にもなりません。

災害のニュースが多い今日この頃ですが、水と食料だけではだめだなあ。

日ごろの備えとは何なのか改めて考えさせられています。



砺波医師会誌 第 212 号

編集後記

今回も個性あふれる投稿をいただきありがとうございました。陸上 100m 走の世界ランキングによれば、日本人のトップはサニブラウンの 13 位 (10/1 現在) ですが、400 m リレーでは、世界と対等に勝負できる。先日、日本中を熱くしたラグビー W 杯では、平均体重では劣る日本がスクラムで強豪チームを押し切る場面がありました。個の力はさほどなくても、バトンを繋ぐ、スクラムを組む、それが大きな力になる…日本人の素晴らしさを感じます。

山田 泰士 記

〔広報委員〕 豊田 葉子、津田 博、山田 泰士、柳澤 伸嘉

