



女性のふたつの顔

産婦人科医  
猪本 利雄

大東亜戦争敗戦の後、軍人志望であった少年は、暫く放心状態の日々を送っていた。

或る日、突然「僕は医者になろうかな、、、？」と呟いた。それを側で聞いていた母が「それは良いね。敵、味方が無くて。」と言ってくれたのを覚えている。

母は94才で他界したが、、、想えば私を未熟児で出産し、保育器等の無い時代、柳行李の中で三ヶ月余りを過ごしたそうである。自分の初子が助かるかどうかと長い間、心痛し苦労した事を思い出したに違いないと察する、今は亡き母の思い出である。

その後、順調に育ち、山口県立徳山(中学)高校、山口大学医学部、山口大学大学院を卒業し、山口大学医学部講師を務め、その後、開業医となり、現在は老健で87才の現役で働いている。せめて母と同じ95才迄は生きたいと思う今日この頃である。

徳山中学時代、敗戦後、連合国の武術禁止解除となり、柔剣道の学校教育内の取り入れが許可され、私も小柄ながら柔道部へ入った。部長から「受身初段だな」と言われた事を憶えている。山口大学医学部へ入学し、柔道部へ入り、部長が産婦人科教授であった為、卒業後も必然的に産婦人科 藤生太郎教授の教室へ入局した次第である。

その頃から世の中に美容整形なる科が出来初め移籍する医師も少しずつ出て来たのを覚えている。

私は予てから、女性には2つの顔がある。「何故、猫も杓子も美容整形へ高い金をかけるんだ？女優でもあるまいに、一般の女性達が」と疑問に思っていた。「女性には2つめの顔があるんだ！！これこそ一番大切な顔ではない

か」と怒ってもいた。

私は婦人科講師時代も「女性には2つの顔がある。」と言いつけて来た次第であった。

一つめの上の顔には高額なお金をかけているのに2つめの下の顔には、羞恥心からかひとりで悩んでいるに違いないと思いつつ、医師として悩んだ事でもあった。

昭和48年10月、岡山市で開催された日産婦学会中四国地方部会のシンポジウムに於て「膣式手術のこつ」で私がメインスピーカーとしての機会を与えられた事は忘れられない出来事であった。多くの質問の中、「女性のふたつの顔」に就いては、夫夫に納得された様であった。

私もそれ以来、積極的に会陰、膣、時に肛門周辺までの整形を行う様に努力し、退院後に夫からの感激に満ちた感謝の言葉は本当に嬉しく、之を境に本格的に膣式手術に取り込んだ次第であった。

或る膣式子宮全摘術の後半で術後、ひも付きガーゼ等を除去した後、出血等の確認の際に見なれない少し充血した虫垂を見付けた。型の如く、腹式と同様の虫垂切除術を行った。術後経過も良く、ご本人は勿論、ご家族からもびっくりした顔と安堵した様子で喜んでおられた。その2～3年後、外科系のDr.から予防的虫垂切除は良くない。あれでも消化機能等に役立っているのではとの論文を見て、以後、異常のない虫垂については放置することと決めた。

その他、開腹術は全て下部横切開(パネンスティール氏)とし、帝王切開分娩術も含め巨大卵巣のう腫も然りである。特に若い年令の方には出来るだけ下部横切開法で陰毛内で行う事にしてきた。

最近、「腹腔鏡手術の現状」と言う論文を読んだことがある。執筆者は琉球大学婦人科講師の銘苺桂子博士であった。

私達との時代のずれがあるが、腹腔鏡下の手術は最も視野が狭く、優秀な技術と体力、特に視力が必要だろうと尊敬の念を持って想像する次第である。

時に、夜中、大声で「ペアン！！コッヘル」

と叫ぶそうである。妻がびっくりして私をゆり起す事がある。きっと当時の手術場の夢を見たのだと思う。

私は現在、87才で老健施設長として働いているが、私の考えとして人生は独りでは生きて行けない。誰かがしっかりと支えてくれる人が必要である。それは妻以外には無いと信じている。

私は百歳まで生きなければとひそかに思っている。毎日、適度にストレッチを妻と一緒にしている。夜は妻の背中や肩をゆっくり、マッサージをする事が日課となっている。

年を取るにつれ、妻は必要で大切な人だと感謝している今日この頃である。

…この原稿を書いている時、私は老健施設で働いておりましたが、私事の都合により、5月31日を以て退職しました。

現在は石垣島にて八重山医師会に入会し休暇中です。

運動時にはアップテンポの曲を聞きたくなる。経験や熟練によっても時間感覚は速くなり、超一流のプロ野球選手は、ボールが止まって見えると言う。このように時間の感覚は一定ではなく人によって違う。

時間の感じ方が一定ではないのは、もともと実体がなく人間が便宜的に取り決めたものだからなのか。確か、地球の自転周期を1日とし、それを24分割したのが1時間。それを60分割して1分、さらに60分割で1秒。複雑な計算で作られた時・分・秒だが、長い経験上感覚的に把握できるのありがたい。この時間の流れを日・週・月・年といった単位で体系化したものが暦である。暦のお陰で過去の歴史が整理整頓されて、理解しやすくなる。個人や家族の歴史も分かりやすい。暦さまざまである。



時は「流れる」と表現される。過去から現在、未来と続く流れである。この比喻ではゆったりとした悠久のさまが感じられる。「光陰矢のごとし」と言われると、時は飛ぶがごとき速さで過ぎ去ってしまう。確かに都会では、流行の変化や生活環境の変化がめまぐるしく過ぎてゆく。変わらないように見える「十年一日」の田舎暮らしでは時の流れはゆったりとしている。

このようにつかみどころがない時の流れの中で、一点を定めて時間を刻むと時刻になる。何時何分と表現して、時間が切り取られる。暦で表現出来ない細かい生活行動がこれで把握できる。何時に起きて何時に出勤して、何時間働いて、1週間に何時間残業してなど、行動が数値化されて見えてくる。この時間は労働対価としてお金に換算される。時間給×労働時間＝給料。タイム・イズ・マネー、時は金なり。いやいやこの諺は、時間はお金のように貴重だという意味。

時間が金だという比喻は納得するところもあるが、そうでない点もある。金は貯蓄に回して利子がついて増え





### 時を駆ける

長田クリニック  
長田 清

子どもの頃は時間の経つのが遅く、うだるような暑い夏休みは飽きるほど長く続いた。それが年を取ると時間が経つのが速く感じられる。これはどういうことなのか。老化により動作が鈍くなり瞬時の判断力も低下し、物事の遂行に時間がかかり、その分時間が速く過ぎるように感じるのだろうか。年齢の違い以外にも時間は気分によっても変化する。楽しい時間はすぐに終わってしまうが、いやな時間は長く感じられる。また運動や興奮で時間は速くなり、



るが、時間は使わずにおいておくと消えてしまう。では時間を何に投資するか？増やすことはできないにしても、有効な使い方は何だろうか。タイム・マネジメントとしては、無駄のない時間の使い方が推奨されるだろうが、人間の健康に必要なのは機械でいうところの“遊び”で、無駄な時間がリラックスのために役に立つ。メンタル・ヘルス的にはタイム・マネジメントは厳密にしない方がいいのだ。

貴重な時間は命と同義になることもある。余命何日と言われたら、その時間が命。人の命は金にも何にも代えがたいほど価値がある。しかし死が避けられない重篤な病であれば、命は時間で計られる。さてその場合の時は速いのか遅いのか。恐らく極限状態では、走馬燈のように一生が駆け足で振り返ることができるのかもしれない。無用な延命措置が高じられたら、無期懲役囚のような状態で、時の流れは遅くなるのではないか。

年齢というのは時の積み重ねである。実体のない時間の経過が1年区切りの単位でその人を測る物差しになる。積み重ねが少ない間は若いと言われ、早く多くを積み重ねたいと思った。重ねた年数が増えると年寄りと言われる。子どものときは、若いということがハンディキャップに感じられた。年上が強いし偉かった。20歳になって大人になったと喜んでいたので束の間で、中年になると年がプレッシャーになった。いい年になっても、まだ何も成し遂げてないという焦りに追われた。老年期に入ると、意外にも心地よくなった。シルバーシートやシルバー割などで得をすることが増えている。

年を取って実は素晴らしい。忘れっぽくなるから、嫌なことがあってもすぐ忘れてしまう。時間が過ぎるのは速いが、活動が減るので時間はたくさんある。若い頃は60歳までとか65歳までとか人生の区切りを意識していた。しかしそれらの社会的ゴールを通過してしまったら、後は



死という生理的絶対ゴールまで行くしかない。その最終ゴールは70歳かもしれないし、80歳かもしれない、90歳ということもあるだろうし、奇跡的に100という可能性もゼロではない。そう考えるとまだまだ時間はたくさんある。

若くない、もう年だからと自分を規定し限界を作っていたが、気の持ち方でガラッと変わった。身体が硬くなり、筋力が衰え、瞬発力もなくなったが、そういう老化も当たり前の生理的变化と受け入れたら楽になる。年老いたことを嘆くことも恥じる必要もない、ありのままのままでいい。医学会で活躍するのは3、40代が中心である。しかし地域医師会で活動する先生方はそれより上で5、60代。さらに7、80代でかくしゃくとして地域の医師会活動に参加され親睦の集まりに元気な姿を見せる先輩方も多い。そういうロール・モデルが身近に多いので励みになる。

私も多く見積もれば残り30年もある。10年で人は一人前、あるいは一流になれるというので、あと3つくらいものにできそうである。ワクワクする。おっと、年をとってただでさえ時が過ぎるのが速いのに、楽しい時間はさらに時間が加速される。30年を3年と感じてしまうのだろうか。うーん、それでも構わない、時を駆けてみよう。天にも昇る心地でそのまま翔(かけ)抜こう。



モンローと共に歩む

運天産婦人科医院  
運天 啓一

先代の雑種のモンローが病死し傷心の思いが消えたころ、家内と息子達を連れて美浜のペットショップを訪れた。檻の中で一匹だけ私達に













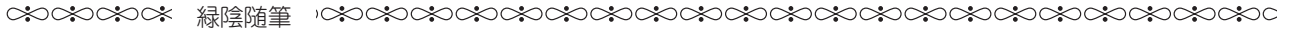












登録有形文化財にも指定されているとのことだ。その晩は広い二間続きの日本間でみんなで布団を引いて眠った。

5月1日（月）

今日は一応平日である。多少は空いていることを期待してディズニーに出かける。入ってみるとやはり人でいっぱいだ。今日はランド、明日はシーの予定だ。夕方までじっくり遊んでオフィシャルホテルに宿泊した。夕食はホテルのフレンチとなる。夕方から大学を終えた長女がやって来て、夜のランドへ子供3人で出かけて行った。

5月2日（火）

子供たちは今日はシーに出かけた。自分は父親を連れ出して東京下町巡りである。お昼は浅草演芸ホールに落語を聞きに行く。浅草駅からホールまで結構距離があるので人力車を利用した。浅草の名所解説も丁寧であつという間にホールに到着した。弁当にビールという最強の組み合わせで落語を堪能する。2時間ほどお世話になり、次の目的地は江戸東京博物館である。実はここは初めてだ。博物館は思いのほか大きく、見応え十分である。その日の夜は弟家族と合流し中華料理である。天香回味（テンシャンフェイウェイ）銀座店だ。ここはモンゴル風の火鍋のお店だ。唐辛子入りの赤いスープと透명한スープの2種類で鍋料理を作り、好みでブレンドして自分の受け皿にスープを注ぐ形式だ。

数十種類の野菜のエキスで作るらしく、店内の匂いは中華というよりはカレー屋さんのようなスパイシーなものだ。

5月3日（水）

今日からは群馬県観光である。まずは定番の富岡製糸場だ。2時間ほどガイドの解説付きで施設を観光する。昼食は施設の近くにある蕎麦食堂仁べえにお邪魔する。蕎麦は十割手打ちながら、多加水で喉越し重視とのことだ。食べてみると評判通りスルスルした喉越しで十割とは思えない。初めての食感であった。午後は子供の希望で群馬サファリパークに出かける。子供はなぜか羊にはまっていた。

さて伊香保温泉。硫酸塩泉いわゆる黄金の湯である。やっぱり温泉はいい。幸いなことに部屋のすぐ近くに温泉があったので、何度も訪れることができた。夕食は、うーん今ひとつで残念。



子供羊と



人力車



伊香保温泉



5月4日(木)

早朝肌寒い空気の中、石階段を登って伊香保神社にお参りに行く。とても空気が澄んでいる。伊香保温泉を出てまず最初に向かったのは、子供の要求で近くにある伊香保グリーン牧場である。案の定またしても羊だ。子供いわく1日触っていたいと。次に向かったのは榛名湖。榛名富士へのロープウェイに乗って山頂に向かう。壮大な風景にしばしみとれる。想定外であったのがその後の渋滞である。一般道も高速道路も軒並み渋滞しており、その後の予定をすべてキャンセルし帰路に向かう。ギリギリ新幹線に間に合った。その夜は東京最後の晩餐だ。江戸前寿司である。ただ大人数なので、パレスホテルのかねさかの個室を予約しておいた。おつまみも寿司も期待通りだ。やはり名店である。

これで長い家族旅行は終了した。なかなか充実した旅行であったが予想通り太ってしまった。ダイエットをがんばろう。



「診療雑感」

嘉陽皮膚科  
嘉陽 宗亨

熊本・大分の地震から1年あまりが過ぎました。ニュース映像で大きく割れた大地と黒々とした土砂が映し出された際に強烈な地球規模のエネルギーを目の当たりにし私は言葉を失いました。と同時に柔らかく質の良い土壤に「ああ、あの土なら良い作物が育つのも当然だ」と九州の米所として有名な熊本の底力を実感しました。阿蘇は世界有数のカルデラで長年の火山灰の蓄積で土壤は肥沃です。活火山の周囲に町があるのは世界的にもまれで、町の発展も阿蘇の肥沃な土壤ゆえかもしれません。

那覇で生活しているとコンクリートとアスファルト、どこからか移設した土で形成されたい

れいな公園という風になかなか自然本来の姿を確認する機会は乏しい毎日です。私の医院があるいわゆる新都心地区は皆様ご存知の通りかつて米軍の施設があり昭和62年5月に全面返還された地域です。当時は周囲をフェンスが取り囲み内部はモクマオウと青々とした芝生を有する住宅が立ち並ぶなだらかな丘陵地帯でした。その傾斜が適度なのか返還後、軍関係者住宅やアスファルトが撤去された一時期フェンスの破れ目から青年達が侵入し赤土むき出しの斜面でモトクロスに興じていました。私の両親は自身が所有する土地にいずれ新居を構え生活するということに関して青写真を描いていましたが、まだ進路さえ決めていない学生の私はこのむき出しの大地が官公庁・商業施設・高層ビルが屹立する新都心たるにふさわしい一大発展地区になることは無論、まさか将来ここでクリニックを開業することになるろうとは想像もできませんでした。数年かけ徐々に宅地造成が進み周囲の既存の街並みと高低差を合わせるように土砂を埋めならして現在の新都心地区の基礎が形成されました。ただでさえ沖縄戦当時、激しい地上戦が繰り広げられ大幅に地形が変わったところに戦後米軍の施設ができ、返還後は現在のような高層ビルが林立する地域です。一見、自然を感じることはありません。しかし町が形成される過程で我々は時に大地の一部を目にすることが出来ます。私のクリニックは国道58号線・上之屋交差点から数十メートルしか離れていないので返還後の土地の形状は比較的大きく変化しなかったはずですが、建物を建設する際に基礎工事の段階で地下10メートル掘り下げたところで地下水を確認することができました。新都心地区自体がやや海拔の高いところに存在するので、そこを流れる地下水はさらに高いところに蓄えられたものが流れてきたであろうと推測されます。NHKのブラタモリという番組で首里一帯の豊富な地下水は琉球石灰岩が基盤にある由、放送されていました。恐らく新都心地区の地下水も水源は同じでしょう。開業でバタバタする中、ほんの一瞬ですが大自然の一部を感じることで心躍った瞬間でした。都市開



るが、なかなか結果に結びつかない。学生時代から優秀な金城先生には身長でも学力でも負けているが、脂肪の蓄積量だけは、はるかに勝っている。



**私の故郷、慶留間島**

沖縄協同病院  
嘉陽 真美

「それ！おじさんがいるから大丈夫よ、ジャンプ！」

大きなフェリーから小さなサバニに次々と乗り移ります。大人はロープでできた梯子でフェリーからゆっくりサバニへ。こどもたちはサバニで受け止める大人を信じてジャンプします。海上でサバニに乗り継いだあとは、紺碧の海に白い波がたっているのを眺めながら、これから島でどう過ごそうか、わくわくしながら島へ向かいます。

私の幼少時の夏の思い出の多くは、母が生まれ育った慶留間島に遊びに行ったことでした。慶留間島は慶良間諸島の一つで、阿嘉島の隣にある人口約 60 人の小さな島です。

島では昔ながらの木造瓦屋根の祖父の家に滞在し、毎日釣りや水遊びをして楽しみました。夕食でスイカを食べて庭先に皮を並べておくと、夜になってヤドカリが集まってくるので、ヤドカリを集めておいて翌日の釣りの餌にしていました。釣りは島の小さな港や岩場で行いましたが、ミーバイやウツボがよく釣れました。夜釣りも盛んでした。お風呂も楽しみの一つで、ドラム缶風呂に祖父が火を起こしてくれて、ドラム缶を触るとヤケドするので、触れないように、そーっと熱い風呂に入っていました。

ある年の夏は、島で初めての夏祭りがあり、慶留間幼小中学校のグラウンドに特設ステージが作られ、バンドの演奏や歌手のステージなど

もあり、最後は打ち上げ花火を上げて大盛り上がりでした。…が、打ち上げ花火が原因で山火事が起こってしまい、大人たちが大慌てで火を消しに駆け回っていたのを覚えています。

私が中学生・高校生になると夏休みも部活三昧で、祖父も療養のため本島に転居したため、なかなか島を訪れることはなくなりました。そのかわり、盆と正月にはフェリーにお中元やお歳暮を載せて、島の親戚まで届けてもらっていました。不思議なことに、段ボール箱に行先の家の名前を書いておくと、誰かが届けてくれたのでした。母のいところ（おじさんと私たちは呼んでいます）が島にペンションをオープンし、4年前にやっと行くことができました。この時は亡くなった母の遺灰を島に届ける目的もありました。

泊港から高速船クィーンざまみで約 50 分、阿嘉島に到着すると、おじさんが車で迎えに来ていました。阿嘉大橋を渡って慶留間島のおじさんのペンションへ。大きなフェリーからサバニに飛び乗ることはなく車で移動できることに感激しているのも束の間、荷物を置いたら、まず祖父の墓参りをし、母が亡くなったことを報告しました。その後は島内を散歩し、新しくできたレストランを見て感動したり、以前祖父の家があった場所を探したり、小さな商店にいたり、懐かしい思い出にひたっていました。島の至るところにケラマ鹿のフンが落ちていましたが、一度だけ山の中で鹿に遭遇することができました。ゴソゴソと音がする方を見てみると、耳を立てて警戒したケラマ鹿と一瞬だけ目が合い、あっという間にいなくなっていました。

海岸で釣りをしていると、小学生の女の子たちが数名走ってきて、次々に浜から海に飛び込んでいき、数分泳いだ後、「あぶない魚（確かダツだったかな）がいるー！逃げろー」とキャーキャー言いながら帰っていきました。島の人たちも私たちを見つけては近づいてきて『釣れたねー？』と聞いていきました。『タコ釣ったから持っていきなさいよ』と生きたタコを手で驚掴みにして持ってきてくれたおじさんもいま



した。『今から漁に行くから、帰ってきたらわけてあげるからねー』と言ってくれる人もいました。いつもほとんど釣れない私たちの家族ですが、この時はオジサンやイシミーパイなど合計7匹が釣れました。夜はおじさんの手料理で、釣れた魚を刺身や汁物、揚げ物などいろんな料理にしてもらい、とても美味しく頂きました。亡くなった母や祖父の話など思い出話に花を咲かせ楽しい一晩でした。

翌日、帰る支度をして島のメインストリート沿いにあるベンチで昼食のお弁当を広げて食べていると、『野菜がとれたから持っていきなさいね』『久しぶりねー、あんたたちの島だから、毎年来なさいよー』と通りすがりの島の人たちから声をかけられました。何年も訪れていなかった島でしたが、島の人たちは温かく迎えてくれ、ここは私の故郷の一つだなどしみじみ感じました。島に住んでいる高齢者は隣の阿嘉島ヘデイサービスに通っている方もいて、高齢化・少子化のすすんだこの島に、医療者として何か貢献できることはないだろうかと考えるきっかけにもなりました。これからも島を訪れ地元の人と交流し、私にできることを探したいなと思っています。



**マヌカハニーを試してみた  
(You Tuber 風)**

那覇市立病院 産婦人科  
池宮城 梢

沖縄県医師会会員の皆様、こんにちは。

突然ですが、皆様はマヌカハニーをご存知でしょうか。

先日テレビをみていたら、世のOLたちをハイハイ言わせている(?)というマヌカハニーが紹介されていました。私はこの時初めてマヌカハニーの存在を知りました。1分程度の短い紹介VTRでしたが、なぜか私は、無性にこの

マヌカハニーを試してみたいくなりました。

マヌカハニーとは、ニュージーランドに自生するフトモモ科のマヌカという木の花からとれる蜂蜜です。マヌカの木は、古くから先住民族が生薬として利用していたというありがたい木で、その花からとれる蜂蜜はビタミン、ミネラル、酵素等の天然成分が多く含まれており、なかでもメチルグリオキサール (MGO) はその高い殺菌効果が注目されています。そのまま食べれば虫歯予防や咽喉の消炎、ピロリ菌の除菌、腸内悪玉菌を除菌、傷やニキビに直接ぬっても効果的、精油はアトピーにも効果があるというスーパーフードです。原産国のニュージーランドでは年間1700トン生産されているそうですが、全世界での販売量はなぜか年間10,000トン…これは、その注目度ゆえに偽物が多く出回っているということを意味しています。そこでニュージーランド政府が主体となり、品質や効果を保証するためのブランドマーク(認証制度)が採用されています。主に使用されているのはMGOやUMFなどです。

さて、これらの情報をもとに本物を掴むべく、私は信頼できる(と思っている)販売店のサイトをのぞいてみました。購入したのはMGO860+。この数字はメチルグリオキサールの含有量(mg/kg)であり、600以上のものは全生産量の1%程度しかないそうです。というわけで860はかなりの希少品、高級品です。その蜂蜜500gのお値段なんと¥24,980也!! 初心者にはかなりの高額ですが、なぜこれを選んだかという、これよりお手頃価格のものはすべて完売していたから、という残念な理由です。しかしこの売り切れ具合が、私にとっては天然のものであることの信頼性を増す結果となり、購入を決めました。

ここからYou tuber風(のつもり)。

しばらくして蜂蜜が届きました。500gとあってずっしりボリュームがあります。マヌカハニー自体は、市販の蜂蜜と比べてやや粘調度がたかく、透明度が低い感じですが、味は、これまた市販のものとは比べるとかなり濃厚で少し苦み



がありますが、蜂蜜の風味はしっかりしています。パンにぬって食べても、蜂蜜を塗ったパンというよりはパンにのせた蜂蜜を食べているようで、かなり自己主張が強い感じです。お肌にぬってみると…翌日はしっとりすべすべ！！

…といたいところですが、面倒くさがるの私は、蜂蜜をお肌に塗るという作業ができず、その効果を検証することができませんでした。毎日食べていますが、まだ半分程度しか消費しておらず、ここでお伝えできるほど即効性のある効果はないので、残念ながら皆様にその魅力を実況することができません。You tuber への道は遠いようです。

冷静に考えてみると、咽頭炎とかピロリ菌とか、ふつうに治療したほうが短期間かつお手頃価格で済むことですが、最近歳のせいとか、天然とか健康とかいう文字に飛びつく傾向ができました。しかし、何事も経験。一度は試してみるのも悪くないと思っています。

今回マヌカハニーの効果を実況することはできませんでしたが、せめて、私のお腹にいたかもしれないピロリさんが旅立たれたことを祈りつつ、締めとさせていただきます。



**サーフィン・ライフ  
(人生)**

中頭病院 糖尿病科  
湧田 健一郎

医師会の皆さまこの度はこのような執筆の機会を頂き、誠にありがとうございます。沖縄尚学高校出身、H15年に順天堂大学を卒業し、6年前に帰沖しました。帰沖前、福井県で働いておりましたときにサーフィン（ロングボード）を始めました。秋には越前クラゲの死骸（当時は大量発生していました。）、冬には雪を踏みしめて海に乗り出していきました。（海を知り尽

くした地元漁師さんに“お前らバカか”と背中から熱い視線を受けながら。）その後、沖縄に帰ってきて出会ったのがサップです。サップといっても格闘家のボブサップさんではありません。SUP（Stand Up Paddle）といいまして、サーフボードの上に立ってパドルと言われるオールを漕いで進むサーフィンです。（サバニの上に立って漕ぐイメージでしょうか。）SUPはここ数年世界中で人気、人口ともに急増中で、個人的にはそのうちオリンピック競技にもなるのではと思っています。SUPの良いところは誰でも簡単に始められる（大きめの板であれば最初から立てます。）、波がなくても楽しめる（天気が良く、風のない時などはまるで飛んでいるような気分になります。）、慣れてきたら波にも乗れる（波乗り用の短い板もあります。）、何歳でもできる、たぶん（海で70歳台のSUPER（SUPをする人）のDrにお会いしたこともあります。）、自分のような40過ぎのおっさんが海に入る理由になる（おっさんが一人で水遊びするには若干抵抗があるので。）等、キリがありません。是非お勧めです！

私自身、大学時代は優しい？先輩方に剣道部でしごかれていたのですが、（再開しようと考えておりますがなかなか出来ておりません。）サーフィンと、武道には共通点があるように感じています。それは、ひとつひとつの過程に人生観のようなものが含まれているということです。波乗りを①パドルアウト②波待ち③波乗り④感謝の4つの過程に分けました。①パドルアウトは岸から波に乗るポイントまで沖へ出ていくことです。その際、板の上に着伏せ（SUPの場合は立って。）になり手で（またはパドルで。）漕いで前に進まなければなりません、ポイントまでに行く間に打ち寄せる波を超えなくてはなりません。波の下を潜るか、正面から受けるかして超えていく（下手に逃げようとする逆と逆に波にまかれてしまいます。）のですが、波はセットとって1度に何本かまとめてやってくるので、すべてしのがなければなりません。



しかし、波の圧倒的パワーの前では強引に前に進もうとしてもなかなか進まないものです。そこでセットが来ているときには割り切って今の場所より後ろへ持っていかれないように現位置の維持を目標に淡々と耐えて、セットとセットの間に沖へ進みます。人生の中では自分の力でどうしようもない様な試練が度々訪れます。しっかり見極め、通り過ぎるまでは潰されないように黙々と耐え乗り切っていきたいものです。

②実際波に乗るときにはピークと呼ばれる波が崩れるポイントで乗りますが、そこでいい波が来るまで波待ちをします。そこには大抵、数名のサーファーがいますが、先に入っている方や、いつも入っている地元の人（ローカル）を尊重しながらゆっくりと入っていきます。日常生活、仕事でも、決して焦らず、詩人、相田みつをさんの“奪い合えば足りぬ、分け合えば余る。”を心がけたいと思っています。そして、ゆっくり体制を整え、いつでも波に乗れる状態で待機します。チャンス（最高の波）は一度しかないという感じで待ちます。日常でもチャンスというのはそれほど多くは訪れないと思いますので逃さないように常に万全を整えておきたいものです。

③実際波に乗っている時間は数秒です。この数秒のためにすべきことがなんと多いことか。しかしながらしっかりと準備し、結果きちんと乗れた波は二度と訪れない世界で一つしかない波ですから何とも言えない達成感を味わうことが出来ます。

④波乗りは、一人では不可能で、海、波、安全なポイント、譲り合う他のサーファー等の要素がなければ達成することが出来ませんので、周りのすべて、そして、今自分が“無事”なこと毎に感謝しながら海から上がります。（以前目の前で大きめの魚が一瞬で食いちぎられ、辺りが血の海になったことがあります。その時は生きた心地はしませんでした。（笑）この混沌とした世の中で、毎日安心して過ごせる、そしてチャレンジできる状況にあることは決して当たり前のことではなく、ありがたい事だと日々感じながら1日1日を淡々と、全力を尽くしていきたいです。



読谷の海上にて



**沖縄で過ごした10年間**

沖縄県立宮古病院 産婦人科  
石川（糸数）裕子

私はもともと東京都の入谷（上野と浅草の間）というところの出身ですが、縁あって沖縄に居住して10年目になります。その間に3つの県立病院で勤務させていただきました。この10年間でふりかえってみました。

東邦大学医学部6年生のときに2ヶ月間の自由研修期間があり、2006年の4月から6月まで県立北部病院で学生実習をさせていただきました。その後、2007年から2年間、北部病院で初期研修医となりました。私達は北部病院研修医の4期生であり、同期は5名（男3名、女2名）でした。この頃、先輩研修医も北部病院で継続して勤務している方が多く、仕事をはじめ社会人としての対応など、様々なことを教えていただきました。またスタッフの先生方、看護師さん、技師さん達に何もわからない状態から指導していただき、医師としての基礎を作ることができたと思います。同期は5名しかいなかったのも同じ科になることはなく、病棟でも救急でもほぼ全ての症例を担当医として診療させていただきました。医師になって全く何も





して早くも9カ月が過ぎました。赴任当初は皮膚科の診療体制を大幅に改革するということがあって、嵐のように荒れてバタバタしていましたが、最近の新体制も馴染んで仕事に落ち着きが出てきました。

もともと、解剖や外科的手技に興味があり、学生の頃から外科系を専攻しようと決めていましたが、皮弁術というものに魅せられて以来、体表外科（世間一般には形成外科といいます）に傾倒していきました。皮膚科（皮膚外科）を志したのは、当時琉大に形成外科学講座がなかったのも要因ですが、何と云っても皮膚癌をどう直すか、即ち、根治のための拡大切除かQOLのための縮小切除か、はたまた審美的機能的な再建術か、これらのジレンマに対する挑戦が非常にやりがいのある仕事として確信できたからです。

今でこそ皮膚科の旗を高々と掲げていますが、思い起こせば、2009年に琉大皮膚科に入局してすぐ翌年の2010年には豊見城中央病院形成外科（峯 龍太郎先生）、2011年には中部徳洲会病院形成外科（大石正雄先生）のもとへ配属され、皮膚科そっちのけで形成外科の修行からスタートした皮膚科人生でした。当然のように形成外科にはまり、2012年に大学へ帰還した後もハートライフ病院形成外科の東盛貴光先生のご好意で勉強を続けさせてもらっていました。当時は皮膚科学の知識において同期に差が付けられ、焦りも少々ありましたが、今では逆にこの経験がアドバンテージになっています。

そんなスタートだったこともあり、大学に戻ってからは、もっぱら皮膚癌を切る役目を担っていました。皮膚癌は体表面とはいえ身体のありとあらゆる部位にできるものですから、それこそ頭の先から足の先まで切るのが仕事であり、充実した日々を過ごしていました。

ところが皮膚癌の手術が一通り出来るようになり、皮膚科専門医試験のための勉強を通して皮膚外科以外の知識もつき始めたころ、心境の変化がありました。

それまでは、（正直いいますと）皮膚外科以外にはあまり興味がありませんでした。いつも、どう切るか、どう治すかしか考えておらず、読む本も手術書と解剖アトラスだけでした。

それが教科書に載るような稀だけれども有名な皮膚疾患を経験し、頭の中からその診断名を引き出せた時、何ともいえない感動を覚えました。この時初めて、診断することの楽しさに触れました。

今、那覇市立病院の皮膚科長を任され、まさに感動の連続です。病に苦しむ患者を癒すことが医師の本懐とするならば、現在の心境は少々不純なものかもしれませんが、これまで経験したことのない皮膚疾患と出会えることを待ち遠しく感じてしまいます。

医者的人生は始まったばかりだとつくづく思います。まだまだ私では診断に至らない、治すことのできない病気がたくさんあります。一年後、三年後、五年後、十年後、今の自分は今のままか、それとももっと成長しているか。診断率はどこまで上がるか、治癒率はどこまでのばせるか、将来に思いを馳せつつ、今日も一生懸命、一人また一人と笑顔で患者を診療するのみであります。



**私のスーパーおばあちゃん**

琉球大学医学部附属病院  
産婦人科  
知念 行子

最近、佐藤愛子著「90歳。何がめでたい」という本に出合った、御年93歳の著者の日常のことに対するエッセイだが、そのはきはきとした怒りっぷりは、読んでいて気分爽快！もくじの第1が「こみ上げる憤怒の孤独」第2が「来るか？日本人総アホ時代」90代のおばあちゃんのずばずばした辛口の言葉と若い世代への斜めからの愛がところどころに盛り込まれ、笑い転げる面白さだった。

