



フレイル予防で  
長寿を果たす

稲福 全三

寅は百獣の王ライオンと並んでもっとも強い動物です。

私は寅年生まれで、元気で92歳を迎えました、寅のように強く生きて生きたいと思います。

人生の下り坂を。どうやってうまく降りて行ったらよいか考えさせられる毎日を過ごしています。

紀元前一世紀の政治家、文人「キケロ」は「老いは恐れるに足らず」と豪語している。残されている下り坂の道のりを歩いて行くのに参考になるので「キケロ」の言を引用します。

彼によると 惨めな老人をイメージさせる原因は四つある。

1. 公的活動が出来なくなる。
2. 肉体が弱まる
3. 快楽が味わえ無くなる。
4. 死が近い

「キケロ」は実例をあげ

- 1 は個人の心がけ一つ、と説く
- 2 は今ある体力をうまく使えばよい、「若いときに牛や象の体力が欲しいと思わなかった」のと同様に年寄りも若者の体力を欲しがらなければならない。
- 3 の「快楽」は主に異性との快楽を指す、欲望に振り回されて無駄なエネルギー使っていたのが、老いて解放されるとしたら、むしろ喜ぶべきだ、有益な趣味や、楽しみはいくらでもあるから
- 4 の死に関しては、当時のローマには二つの見解があった

一つは、肉体と魂は消滅。

二つは、魂は永遠である。

もし一つ目ならあっさり消えるだけのこと、無視してよい

もし二つ目なら魂は今よりマシのところに行けるのだから「待ち望みさえすべきである」と教えている。「キケロ」の教えを参考にしながら、私は出来る限り毎日トレーニングジムに通い、約300キロカロリーに相当する有酸素運動、筋トレをやっております。

小生の一週間のスケジュールは下記の通り

月曜日 湘中央学園沖縄アカデミー専門学校校長職で勤務

火曜日 内閣府共済組合沖縄総合事務局支部診療所勤務

水曜日 稲福内科医院勤務（午前中）

木曜日 休み

金曜日 稲福内科医院勤務（午前中）

土曜日 稲福内科医院勤務（午前中）

多忙でもなく、暇でもなく、最適な勤務状態で快適に過ごしております



『私の人生』

沖縄県健康づくり財団  
附属診療所  
大城 盛夫

私のこれまでの人生をふりかえってみると不思議な事がいくつかあり、今年で86歳になる機会に、県医師会会報誌に書き残して頂くことは幸いである。

私の誕生日は、慰霊の日6月23日の翌日6月24日であり、今年で満86歳になる。

私が小学校へ入学したのは、那覇市天妃小学校で、5年生の時に転校して真和志村楚辺小学校へ。そして大戦となり、学童集団疎開して九州へ那覇港沖を出発。もし転校せずに、天妃小学生として「つしま丸」に乗っていたら悪石島沖で海に沈んでいたであろう。

疎開先の熊本県八代市南方にある日奈久温泉の町には1千人以上の沖縄学童達が旅館に宿泊したが食糧難で私は栄養失調になった。学校で身体検査を受けたら栄養失調要注意と判定さ



れた。数か月後に家族が疎開してきたので、引き取られて六郷村の田舎にあるお寺に他の家族と共に世話になり体力を回復することができた。そして、合計4つの小学校を転々として、郷里沖縄に戻って来た時は中学校2年生の時である。その頃は家族は佐賀市に移り住んでいたが、佐賀中学では大変厳しい教育を受けた様に思い出す。戦時中のスパルタ教育が残っていた。ところが2年生の夏に沖縄に引き上げて帰ることを担任の先生に申し上げ転校の為に成績表を作ってもらった時の事である。

米軍政府の支配下の沖縄では引揚者の受け入れが良くできなかった。その為か私が知念高校に転校した時のこと。困ったことが起こった。高校2年生として受け入れられたのである。

佐賀中学2年の1学期の学業、成績は全部「可」であったのに転校する時は「優」とされていた。それは私の長女の姉が沖縄に帰り知念高校で家政科の教師になったので、弟の私の成績表をひそかに見たことで知ったのだが、後々困った事になった。

大学受験の時、修学年数が不足したのである。6・3・3の12年間修学していない。琉球大学創立の時に修学年数不足だったのに、何故か入学は許可された。当時は年齢の差がいろいろあった。ついでに書くと琉球大学では授業料など全くなく、逆に首里城の戦禍の跡を片付ける作業に対してお金を貰った。

その頃私は体調を崩して微熱が続いたので真和志診療所を受診したら、コザ病院に行って胸部X-Pを取るよう指示され、コザ病院で肺結核と診断された。その頃は抗結核薬はなく、安静と栄養療法を行って数ヶ月後に復学する事ができた。


ところが、現在私の胸部X-Pには結核の跡はみられず、毎年の健診では肺は異常ない。疎開先の熊本で栄養失調になった頃には肺に何かあったかも知れないが、幸い結核の発症はなかったと思われるが不思議に思う。

私は京都大学大学院で結核研究所に4年間いて、30歳の春に沖縄に戻ってきた。当時の沖縄は結核死亡が高く本土の国立療養所から結核

専門医師団が応援に来ていた。それで、私は琉球政府の金武保養院（400床）の医務課長兼院長に任命され、3ヶ月後に院長となり約30年間勤めたが、昭和47年沖縄の本土復帰により、国立療養所金武保養となり、昭和53年には宜野湾市に新築移転し、国立病院機構（現在は独立行政法人）となり、結核以外の肺がんや筋ジストロフィー難病を扱う施設となった。当初私には全く予期しない仕事が続いた。

このように80歳を過ぎて人生を振り返ってみると色々と思慮な事があり、自分の力不足でありながら「なんとかなる」と思っている。最近腰痛の為、ゆっくり歩きながらバスに乗り、現在、沖縄県健康づくり財団で半日勤務しているが、25年間働かせて頂いていることを感謝している。

最後に私の座右の銘を書いて終りにする。「天の時、地の利、人の和」以上。



### 私の旅の楽しみ方

沖縄県立中部病院 腎臓内科  
上原 元

定年後時間に余裕ができたので、夫婦で年1～2回旅にでかけている。旅の楽しみは3つあるように思える。まず、旅に出る前の下準備である。本屋で行先をあれこれ探し、目的地のガイドブックを買ってきて家でじっくり読む。次にネットで細かい情報を収集し、宿を決める。飛行機、電車などのアクセスを検索し、予約できるチケットは手に入れておく。疲れが残らないように帰りの飛行機は最終便ではなく、夕方には沖縄に着くようにする。仕事で行くわけではないので、無意識のうちに旅の準備過程を楽しんでいる。2つ目の楽しみは、言うまでもなく、旅本番である。現地の絶景、夜の宿の食事、温泉等々。予想以上の旅となれば得した気分になる。家内はといえば、スマホによる写真にこ



だわっている。最初に行った旅での写真が好評だったので、以来いっばしの写真家気取りである。3つ目は、旅を終えた後から、行った先がテレビなどで放映されるのを見た時である。あの時はああだったこうだったと家内と思い出話に花を咲かせたりする。



達磨山から望む富士山（家内がスマホで撮影）

昨年（平成29年）の11月後半の連休に紅葉を観に行こうということになった。関東以北はもう落葉しているだろうから少し南ということで探したら、静岡随一の紅葉が伊豆半島の修善寺でみられるとわかった。箱根や熱海はよく聞くが、はて修善寺はどこにあるのだろうか調べてみると、東京から1時間ほど新幹線に乗り、静岡県の三島で、伊豆箱根鉄道に乗り換えると40分足らずで着くので、羽田から意外と近い。

3泊4日とも晴天であった。「修善寺」とは地名であるが、その中心部に「修禅寺」という禅寺があり（両方ともしゅぜんじと読む）、その境内の紅葉がことのほか見事であった。寺から少し離れた所にももみじ林があり、夜はライトアップされ、ちょうど満月と重なり、紅葉と月とのコントラストが素晴らしかった。翌日は達磨山に登った。達磨山展望台からは駿河湾を挟んで富士山が見え、ほんとに絵に描いたような絶景であった。1939年のニューヨークの万博にこの地から撮影された富士山の写真が日本の眺望として紹介されたという。家内は写真を撮りまくっていた。せっかく伊豆に来たので、修善寺から30分ほどの浄蓮の滝や天城峠にも行きたかったが、時間がなくて行けずじまいになった。

NHKにブラタモリという番組がある。タモリが全国各地を訪れ、ブラブラ歩きながら、歴史、地理学、地質学を基にその地の成り立ちを解き明かしていくというものである。修善寺旅行から半年ほど経った今年5月、たまたまブラタモリを見たら、「伊豆・天城越え」をテーマにしていた。天城峠に行けなかったのが心残りだったので思わず見入ってしまった。「天城越え」といえば石川さゆりの曲を真っ先に思い浮かべる人がほとんどであろうが、実はそれ以外に、松本清張の推理小説「天城越え」、川端康成の「伊豆の踊子」も「天城越え」を中心に話が展開されている。3つとも男女の情念を天城峠越えに絡めた話であるが、ブラタモリでは、どうしてそんなにしてまで天城峠を越えなかったのかを地理的に紐解いていた。天城峠は東海道にある三島と伊豆半島の南端にある下田（アメリカのハリスが黒船で来航した場所）を結ぶ縦断道路の一部であるが、天城峠は一番の難所であり、この峠が下田をいわば陸の孤島にしていた。つまり下田の人々にとって天城峠を無事に超えられるようにすることは悲願だったのである。明治38年に天城隧道（トンネル）が開通し、積年の陸の孤島状態が解消されたのであった。ブラタモリ放映日は「天城越え」の疑問が氷解した日となり、同時に伊豆の旅を三度楽しむことになった日でもあった。



**「父との思い出」**

県立八重山病院  
今村 昌幹

昨年、結核専門医をしていた父を99歳で見送りました。折々に思い出す父との思い出の中のいくつかをご紹介します。

父は今村昌耕、高知出身で戦争中に北大医学部を繰り上げ卒業して海軍の軍医になりました。乗船していた駆逐艦が攻撃を受けて自室が

直撃されましたが、かろうじて生還できました。戦後は北海道で保健所勤務ののち東京の結核予防会結核研究所に職を得て、そのあとは結核一筋の人生で、沖縄とのかかわりもできました。

沖縄と父の縁は復帰前の結核対策の応援に来沖したことです。当時はパスポートも必要でしたから旅行準備もまるで外国に行く様でした。お土産の米国製のガムやプラモデルも嬉しかったのですが、父が趣味で撮った8ミリ映画の映像を繰り返し見せてもらい印象に残っています。例えば、BCGの針無し接種の装置だと聞きましたが、長いホースが付いた大きな装置による集団接種の状況が写っていました。糸満ハーリーだと思われる映像では、少しでも近くで見たいからか岸壁に留められた貨物船の海側に見物人が鈴なりに乗ったために、船がいまにも転覆しそうになっていたのが目に焼き付いています。今では許されないでしょうが、宮古だと思われる港で子どもたちが岸壁から綺麗な海に飛び込んであそんでいました。無声ですが楽しい声が聞こえるようでした。それが私が沖縄を意識することになった最初です。

結核に関しては定年頃から最晩年まで都内の簡易宿泊街と呼ばれる結核患者が多い地域の診療を希望して続けました。この地域の結核治療の最大の問題は、発見診断し治療につなげた患者さんが入院隔離生活に耐えられずに自己退院してしまう結果、治療の中断が多いことです。自由な生活をしながらか抗結核薬の服薬を確実にするために、住居を確保する生活支援を含めて、外来で頻回に服薬を確認する米国で始まったDOTSという手法を、日本で最初にシステムとして始めて成果が上がりましたが、残念なことに事情があって学会発表ができなかったと残念がっていました。時には父が直接患者さんのところを訪問して治療継続を説得したりしたこともあることを人から聞いて、私が在宅医療を続けていることとの繋がりを感じました。

私の帰省の時はどんなに遅くなくても起きて待っていて玄関まで迎えてくれました。しかしながら「お帰り」の握手の後は何を話すでもなく、テレビの時代劇を見続けました。それでも

私がどんな医療をしているかに興味を持ち、最晩年に一緒に結核病学会に出席した時には喜んでくれました。私が八重山で結核審査会（今は感染症審査会）の委員を続けさせてもらっていることにも縁を感じます。

父と人生に関して話した覚えはあまりないですが、晩年には自分の終末に関する話をするようになりました。亡くなる1ヶ月ほど前にアドバンストケアプランニング（ACP）の支援ツールとして知られるようにもなってきた、「もしバナカード」というものを使って家族皆の同席で本人の終末期に関する希望のカードを選んでもらいました。選んだ9枚のうち医療に関しては「信頼できる主治医がいる」だけで、他は「家で最期を迎える」・「神が共にいて平安である」などでした。亡くなってから振り返ってみると素晴らしい主治医に自宅で看取りもしてもらい、葬儀についても本人が希望した通りに運べました。もしバナカードで確認しておいたおかげで家族も納得でき、ACPが残される遺族のためにも大切であることを再確認できました。亡くなる直前まで立ち、自分で食べ、話をし、雑誌を読んだり手紙を書いたりできたことは、天寿を全うしきった人生だったと思います。

## はじめてのロシア旅行

あかみねクリニック 院長  
赤嶺 弘

開業して初めて、妻と二人だけでJALパックのロシア旅行に平日を休診とし、臨みました。

平成30年3月中旬のことです。妻は友人たちと旅慣れています。自分はたまに子や孫のスポンサーとして参加するだけで、旅の主な役割はお世話係と心得ており、いつも心を配りながら皆にとっていい旅ができるようにと願っていました。

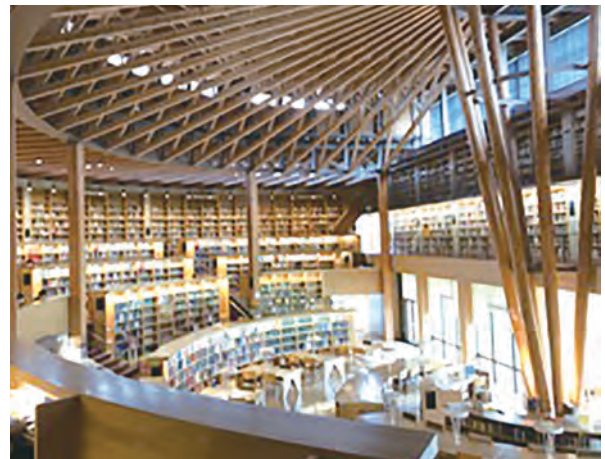




して、みんなの持ち金を全部合わせても支払いに足りないということに気づいたという店です。近くの叔母の店に電話をかけて、お金を持ってきてもらって、何とか切り抜けたのですが、どんな店なのか気になっていました。高級店かと思っていましたが、電話で予約を取ろうとすると、「二人くらいなら、わざわざ予約などする必要はない」とのこと。変に高級ぶっていないところがいいと思いました。店につくと、地下1階、地上3階のビルでした。メニューをみるとオムライス、ハヤシライス発祥の店とのこと。ハンバーグと野菜サラダを注文しました。家族連れもいましたが、ほとんどが仕事帰りの勤め人が連れ立って、あるいは一人で晩御飯を食べに来ているという感じの洋食屋さんでした。6割以上は、オムライスを注文していたようです。詩人の石垣りんさんが、もしも、たまに贅沢をしようと思って外食をするとしたら、こんな店かもしれません。店を出るときには、外には並んでいる人がいました。その後、なんと、何も買い物などはせずに中央通りを8丁目まで歩きました。一度行ってみたいと思っていたカフェ(喫茶店)があり、「カフェ・ド・ランブル」といいます。関口一郎さんという方のお店で、沖縄市にあるカフェの「原点」のご主人は、その人が目標とのこと。 「原点」のアイスコーヒーは特に好きなので、気になっていました。妻と普通にコーヒーを飲んでホテルに帰りました。翌日は新幹線で秋田につき、JR 秋田駅周辺の人の少なさに驚きました。秋田は、日本一の人口減少率です。駅前のデパートの地下にある稲庭うどんの店に入ったら、お客さんの半分くらいは外国人でした。法事後の会食に適当なレストランなどが無くなっていて、人口減少は量だけの問題ではなく、生活の質の問題にもなるだろうと実感しました。法事の準備も終えて、少し時間があつたので、市内にある鉱業博物館に行きました。小学校の授業以来です。

まことに小さな博物館ですが、受付の、これまた小さなスペースで鉱石や化石の販売をしています。妻の甥にお土産としてアンモナイトの化石を買いました。600円くらいでした。沖縄

に帰る日は、空港までタクシーで行きましたが、その近くに国際教養大学という小さな大学があります。その図書館が、日本経済新聞で紹介されたことがあります。タクシーのドライバーをお願いして、キャンパスに入ってもらい、ちょっとだけ見学しました。学生、教職員は365日24時間利用でき、一般の人も制限はありませんが、利用できるとのこと。 (写真)。次は、単純に旅行をしたいものです。



### 眠れぬ夜の既往歴

那覇市保健所  
東 朝幸

元来、子供の頃から寝付きが悪く、睡眠に関してはいささか苦労して来た。覚えているのは保育園(当時は託児所と言っていた)でのお昼寝の時間に、一人だけ眠れなくて添い寝している園長先生に「おしっこ」とお願いした所、「我慢しなさい。」と厳しく叱られ、しばらくトラウマになっていた。中学に入り深夜放送を聴き始め、慢性的な睡眠不足になっても、なかなか昼間は寝る事が出来なかったが、おかげで、ノンレム睡眠も減り、成長ホルモン分泌には随分損をした気がしている。

さて、高校生になると深夜の過ごし方も変化した。ベッドの上で読書したり、当時流行していた

ギターを弾いたりと割りと楽しく過ごせるようになっていった。つらい受験もどうにか深夜勉強で乗り越え、大学に入る頃には絶頂期を迎える。夜眠れない事を逆手にとって、試験前日の一夜漬けだったり、徹夜マージャンや一晚中仲間と語り明かしたりで、有効に時間を費やす事が出来た。更に、自分はカフェインに敏感な体質で、コーヒーを飲むと長い間起きていても一向に眠くならなかった。毎晩の夜遊びのせいでいつも成績は低空飛行であったが、友達にも恵まれ、どうにか留年もせず、ちゃんと6年で卒業する事が出来た。

ところが、卒業後の県立中部病院での研修で状況は一変する。いかに睡眠が生理的に必要な物だったのかを思い知らされる事になった。もちろん、諸先輩方もご存知の通りの、あの今では考えられない32時間当直等の過酷な労働環境である。とにかく、毎日眠たくて、眠たくて、カフェインを飲んでも効かず、回診の合間に立ちながら居眠りする状態が続いた。

研修終了後は僻地勤務の義務があったので、離島診療所に赴任した。病院よりはよく眠れたのだが、ほぼ365日当直なので、深夜急患があると、その後、明け方近くまで寝付けない。翌日の診療に影響するので、眠ろうとすればするほど、眠れない。この時期はベットの上で天井ばかりを見ながら、何度も何度も寝返りを打って夜を過ごした。

よく不眠を訴えるご高齢の患者に睡眠導入剤を処方する事もあったが、心配事があろうとかなろうとやはり眠れないと言う事はかなりつらい主訴である。

今では、眠りも浅くなり、夜中に突然覚醒する事もそれ程珍しくなくなった。ついに来たなと言う感じである。以前は夜中に犬の散歩などしたりしていたのだが、妻から危ないとお叱りがあり止めた。かといって精神科の友人に相談する程でもなさそうだし、又薬を使う気持ちも更々ない。そこで、最後に辿り着いたのが、眠れなくてもあまり気にしないという事である。ただ、何もしないとやるわけにもいかないので、好きな洋画を見る事にしている。新作だ

とついつい夢中になって最後まで見てしまう事もあるが、何度も見た古い映画にすると少しづつ、眠くなって来る、そこで、しめたと思いう一度床に入るのだが、これで結構熟睡する事が出来る。この頃のお気に入り「ショーシャンクの空に」である。モーガン・フリーマンの渋い淡々とした低音を聴いていると、心なしか、眠気を誘ってくれる。出来れば、今宵もお世話にならずにぐっすりと眠れるといいのだが。



### グルメの国、台湾へ 出かけてみませんか？

さつきクリニック  
上原 剛

海外旅行先でその国ならではの料理を楽しむことは、観光名所巡りと同じ位に重視されます。ニュース専門放送局CNNが、Facebookでの読者アンケートをもとに順位付けされた2015年度の食べ物が美味しい「グルメの旅をすべき国」ランキングで、台湾は1位！今、世界中が台湾グルメに注目しています。2位以下はフィリピン、イタリア、5位日本、7位香港と続きますが、2位のフィリピンに大差で、台湾が1位です。

今回のGWは娘たちも休みが取れるとのことで、2泊3日の台湾旅行に行くことにしました。私は台湾で医学を学んだため10代後半から9年間{北京語学習1年、医学部7年(台湾の医学部は7年制です)卒後レジデントとして1年勤務}滞在したので、私にとっては、台湾は第二の故郷です。台湾にはこれまでも数回家族旅行で行ったので、今回は、故宫博物院、忠烈祠などの定番の観光地には行かず、ゆっくり過ごせそうな台北郊外の猫空、九份に行くことにし、あとは美味しい食事を食べることにしました。



1 日目は、昼過ぎに台湾桃園空港に到着、ホテルでチェックインを済ませ、お腹も空いてきたので、小籠包で有名な鼎泰豊へ向かいました。お昼時間を過ぎていたので 20 分程で入れました。(混雑時は 1 時間以上待ちます) 小籠包、野菜炒め、鶏肉のスープなどどれもとても美味しく、また今回はトリュフ入り小籠包も食べてみましたが、濃厚なトリュフの香りが口いっぱいに広がりました。お勧めです。食事のあとは、目的地の猫空に向かいました。猫空は台北の南郊外に位置し、近くの動物園駅まで台北メトロで行き、5 分程でロープウェイ乗り場に着き、そこからロープウェイに乗り、標高約 300 m まで 4km を上っていきます。約 1/3 程進むと、90 度方向変換し、上ったり下ったり急な山の斜面に沿って進んで行きます。遠くに台北市街と眼下に茶畑 (木柵鉄観音茶の産地です) を見ながら、30 分程で中腹の猫空駅に到着します。駅周囲には食事やお茶が楽しめる茶藝館が茶畑の中に点在し、カップルに人気のデートコースとのことです。ゴンドラは床が透明な物もあり (スリル満点)、台北で時間があり高所恐怖症でなければ是非乗ってみて下さい。楽しめます。(写真 1)



1. 猫空ロープウェイ

夜は、ぜひ一度行ってみたいと思っていた、北京ダックが評判の國賓大飯店のレストラン川菜庁に行きました。お世話になっている台北駐日経済文化代表處の所長 (領事) さんが台北でもとても美味しいとお勧めのレストランです。川菜庁は、今年 3 月、ミシュランガイド台北版の推薦レストランです。ローストされたばかりのダックをワゴンに乗せ、その場でシェフがパリパリで香りの良い皮とジューシーなお肉を切って出してくれ、ねぎとキュウリと特製の味噌を烤鸭餅 (カオヤーピン) で包んで食べ、残りの鴨肉 (アヒル) は他の具材と合わせて土鍋でスープを作ってくれて、とても美味しくいただきました。(予約が必要です) (写真 2) \*同ホテルには、プロゴルファーの宮里藍さんが美味しいと TV で紹介していたステーキハウス: A Cut Steakhouse もあります\*



2. 國賓大飯店の北京ダック

2 日目は、台湾でも有名な観光地、九份に行きました。夕暮れ時が雰囲気も良くお勧めのことですが、混んでいるとのことで、朝食後早めに行くことにしました。台北駅から瑞芳駅まで電車で 40 分、瑞芳駅からタクシーで 10 分程です。タクシーは公定料金 205 台湾ドル 750 円のため、気軽に利用できます。九份には千と千尋の神隠しのモデルになったと噂の阿妹茶楼 (写真 3) などがあります。山の斜面にある街のため急な石段がありますが、石段の下の方から上って行く方が、下ってくるよりも風情があ





ると思います。茶楼では眺めの良いテラス席に座ることができました。台湾茶を楽しんだ後、午後は台北に戻り、雑貨屋や迪化街（清朝末期から続く台北最古の間屋街）を散策しました。夕食は、久しぶりにそろった家族と美味しい中華料理をとっていたので、台北 101 の 86 階にある頂鮮 101 の窓側の席を予約して行きました。綺麗な夜景（写真 4）と新鮮な海鮮料理、仏跳（ぶっとび）スープ（ふかひれ、干し貝柱、あわび、ブタ肉などの壺蒸し料理。あまりの美味しさに修行僧もお寺の塀を乗り越えて食べに来るといった意味の佛跳牆と呼ばれるスープ）などがとても美味しいです。人気店なので予約が必要です。（海外レストラン予約サイトで予約できます）台湾は食事が美味しいので、B 級グルメ？と呼ばれる、屋台、夜市での食事、また東京でも大人気の ICE MONSTER のマンゴーかき氷などもお勧めです。



3. 阿妹茶楼



4.86 階からの夜景

最後に台湾のお土産についてですが、烏龍茶がお勧めです。日本で飲むウーロン茶とは全く別物です。台湾でも美味しいお茶は少し高価ですが、高山烏龍茶（通常標高 1,100m 以上の産地で手摘みで収穫されたもので、阿里山・梨山産などが有名）と凍頂烏龍茶、とても香りがよく爽やかなお茶です。また、微熱山丘 Sunny Hills、CHA CHA THE、The Nine 烘焙坊（ホテルオークラタイペイの 1F）などのパイナップルケーキなども香りも良く、甘さ控えめで日本人の好みに合うと思います。

私が住んでいた頃に比べれば、大都市に発展している台北ですが、台湾は治安が良く、親日的な国で毎日 10 便ほど台湾各地への定期便があり、市内へのアクセスも便利です。日頃、診療や研究で忙しい会員の先生方、連休や週末を利用して是非お出かけ下さい。何度訪れてもきっと楽しい旅行ができると思います。



### PTP 研究会報告

今井内科医院  
今井 千春

PTP (press through pack) とは高齢者の誤飲等で話題となる薬を包装している例のシートのことです。勤務医の頃はあまり PTP を見る機会は少なかったのですが、院内処方でも開業してみると、実に色とりどり、いろいろな種類の PTP シートがあることが分かりました。処方確認でシートを眺めていると時にその色合いの妙にハッとすることがあります。開業当初は訪れる患者さんも少なく有り余る時間を持て余していましたので、処方した薬のセットにサブタイトルを付けてみました。看護師さん達にも好評？で、「今の患者さんの薬の色はいい感じでしたね」と院長の趣味を理解してくれるようになりました。その中でも特に評判が良かった 3 例をご報告いたします。

症例1：レディースセット

ビビアント 20mg、アムロジピン 2.5mg「明治」、  
マグミット錠 500mg

選択的エストロゲン受容体モジュレーター  
のビビアントは閉経後の婦人専用の骨粗鬆症薬  
で、銀のバックにやや紫がかった赤い印字です。  
明治のジェネリックのアムロジンは銀と赤の縞  
模様です。カルシウム拮抗薬の副作用として時  
に認められる浮腫も 2.5mg と低用量では出現す  
ることは少なく、ご婦人でも使いやすい降圧薬  
です。そして便秘で処方するマグミットはピン  
ク色です。この三剤の可愛い色合いからレディ  
ースセットと命名しました。

症例2：ゴールデンボンバー（金爆）

ヘルベッサー R カプセル 100mg、シグマート  
5mg、メバロチン 10mg

この三剤は平成バブル時代を彷彿とさせる  
ゴージャスな金色の包装です。冠動脈拡張薬の  
ヘルベッサーとシグマート、高脂血症治療薬の  
メバロチンのいずれも当時の循環器ドクター  
はお世話になった薬ではないでしょうか。今で  
はジェネリックに取って代わり、純正品が揃っ  
た姿を見ることは稀になっています。今でも純  
正品のメバロチンはストロングスタチンが何  
らかの理由で使えない場合の切り札として重  
宝しています。

症例3：緑一色（リュウイーソー）

ナトリックス 1mg、ロサルタンカリウム 25mg  
「KOG」、クレストール 2.5mg（旧規格）

麻雀の役で全手牌を緑色に統一した「緑一  
色」を彷彿とさせる組み合わせです。利尿薬の  
ナトリックス、興和創薬ジェネリック降圧薬ロ  
サルタン、アルミブリスター包装の旧規格のク  
レストール、どれもが気品に満ちた銀色のシー  
トに緑色だけで印字されています。尿酸とカリ  
ウム上昇の副作用を補い合うナトリックスとロ  
サルタンはお気に入りの組み合わせです。今で  
は興和創薬はジェネリック部門から撤退してし  
まい、新版クレストールは配色が変わってしま

ったため、この組み合わせを実物で見ることは  
困難です。まさに幻の役満「緑一色」の名前が  
ふさわしいこのセットを、ぜひ巻頭カラーでお  
見せしたかったです。

院内処方では PTP の鑑賞に加えて、自分が  
処方した薬をその目で確認できる利点もありま  
す。ある時一人の患者さんに処方した薬が大き  
な籠いっぱいにあふれることができました。い  
くらなんでもこんなにたくさんの薬を飲むのは  
無理でしょ！と自分にツッコミを入れつつ、起  
床時・朝昼晩・食前食後・眠前・頓服と 9 種類  
の内服パターンだったら究極の役満「九蓮宝燈」  
…などとは思わず、今後薬を少なくできるよう  
真摯に反省しました。以上今回の報告は明日か  
らの日常診療には全く役立たないかもしれませ  
んが、日々の生活の中こんな楽しみ方もあるの  
かと思っていただけたら幸いです。



**シンガポールでの  
医療風景**

豊見城中央病院  
池原 泰彦

シンガポールにおいて、日本の医師免許で働  
ける事をみなさんにご存知ですか？

シンガポールは東南アジアにある小さな島  
国です。東京都 23 区とほぼ同じ面積で、国家  
としての歴史もとても浅いのですが、昨今の経  
済発展は目覚ましく、最近では米朝会談の場と  
して脚光を浴びました。文化的にもアジアの  
様々な側面が入り交じり、独特な雰囲気を持つ  
国です。

私は、2003 年から 2008 年までシンガポール  
で家庭医として勤務しました。

日本とシンガポール間には二国間協定制度が  
あります。つまり、米国のように勤務する国の  
国家試験をパスせずして、現地にて医療行為を  
行うことを許されます。診療は「日本人の外來



診療」に限定され、入院する症例に関してはシンガポール人医師にお願いする必要がありますが、現地法人で勤務することが出来るのです。

私は、母校の聖マリアンナ医科大学病院で、救急医兼集中治療医として勤務していた頃に、元祖ドクターGの生坂政臣先生（現、千葉大学附属病院総合診療科教授）に出会いました。当時、米国家庭医療専門医資格を取得し日本に帰国した生坂先生が母校で総合内科を立ち上げ、一般外来における臨床推論カンファレンスが医局員向けに開催されていました。そこで、生坂先生の家庭医としての守備範囲の広さ、臨床能力の高さに感銘を受け、「家庭医として海外で働いてみたい」と思い始めました。しかし、現実的には英語力がない私にとって米国での臨床は不可能でした。思いを巡らせていたある日、同期からシンガポールでは日本の医師免許で働くことができると教えてもらい、現地の日系クリニックへさっそくコンタクトを取り、幸運にも職を得ることができました。

シンガポールのクリニックでは、2人の日本人医師（私を含む）と2人の日本語に精通したシンガポール人医師の計4人が働いていました。看護師は日本人2人、シンガポール人3人でしたが、シンガポール人の看護師は日本語は話しませんでした。クリニックは、大きな総合病院にいわば「間借り」をしている状態で、総合病院内には数多の開業医のクリニックが存在します。そして、検査施設等は共有するという、日本には無いシステムです。患者は、約25,000人の在留邦人と観光客を中心とした旅行者達で、主なターゲットは30～40代の駐在員とその家族。仕事の半分が小児科の対応でした。すべての初期対応を担当し、内科、整形

外科、耳鼻科、皮膚科、眼科の知識も必要でしたが、自分の手に負えない症例に関しては、同じ病院内の現地の専門医へ紹介することができました。

日本の病院勤務と異なり、クリニックでの契約も欧米流でした。何ページもある契約書にサインをした後、3年契約で勤務を始め、その後2年延長することになりました。医師の中にはパフォーマンスが低いことを理由に1年以内に解雇されるケースもあり、欧米流の契約の厳しさを目の当たりにしました。

ここ数年インターネットの普及により様々な情報が入手できるようになり、シンガポールで勤務を希望する医師の数も増えています。私も何度か相談を受ける機会があり、現地へ問い合わせましたが、募集はほとんどなく、今後も空きがでる可能性は低いと思っていました。シンガポールは綺麗かつ安全で住みやすいため、辞める医師が少ないからです。しかし、5月に求人サイトの「e-doctor」でシンガポールで総合診療医（消化器もしくは呼吸器専門医は優先）と小児科医を募集していることを知りました。

ご興味がある方は問い合わせみてはいかがでしょうか？

現在は、ベトナムや中国でも日本の医師免許で勤務が可能です。また、タイはタイ語の試験をパスしなくてはならずハードルが高いのですが、合格した第一号の医師は沖縄県出身です。今後、他のアジアの国々でも日系企業が進出し、在留邦人が増えれば日本人医師の需要も増え、門戸が開かれる可能性があると思います。海外で医師として働きたい方はこまめに情報をチェックしてみてください。



# 感 染 症 情 報

## 沖縄県感染症発生動向調査報告状況

(定点把握対象疾患)

疾 病	定点区分	22 週	23 週	24 週	25 週	
		6/3	6/10	6/17	6/24 (定点あたり)	
		報告数	報告数	報告数	報告数	
インフルエンザ	インフルエンザ	133	147	99	119	(2.09)
RSウイルス感染症	小児科	120	124	155	154	(4.53)
咽頭結膜熱	小児科	29	37	29	27	(0.79)
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	小児科	33	65	53	35	(1.03)
感染性胃腸炎	小児科	153	118	129	139	(4.09)
水痘	小児科	11	10	13	16	(0.47)
手足口病	小児科	65	84	78	42	(1.24)
伝染性紅斑	小児科	3	0	0	0	(0.00)
突発性発疹	小児科	16	16	10	12	(0.35)
ヘルパンギーナ	小児科	3	9	6	3	(0.09)
流行性耳下腺炎	小児科	4	8	3	6	(0.18)
急性出血性結膜炎	眼科	0	0	0	0	(0.00)
流行性角結膜炎	眼科	13	19	20	25	(2.50)
細菌性髄膜炎	基幹	1	1	0	1	(0.14)
無菌性髄膜炎	基幹	0	2	1	2	(0.29)
マイコプラズマ肺炎	基幹	1	0	3	0	(0.00)
クラミジア肺炎(オウム病を除く)	基幹	0	0	0	0	(0.00)
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	基幹	1	2	2	0	(0.00)

※1. 定点あたり・・・対象となる五類感染症(インフルエンザなど18の感染症)について、沖縄県で定点として選定された医療機関からの報告数を定点数で割った値のことで、言いかえると定点1医療機関当たりの平均報告数のことです。(インフルエンザ定点58、小児科定点34、眼科定点10、基幹定点7点)

※2. 最新の情報は直接沖縄県感染症情報センターホームページへアクセスしてください。  
麻疹の情報も随時更新しております。  
<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/eiken/kikaku/kansenjouhou/home.html>

## お 知 ら せ

### 日医白クマ通信への申し込みについて

さて、日本医師会では会員及び、マスコミへ「ニュースやお知らせ」等の各種情報をEメールにて配信するサービス(白クマ通信)をおこなっております。

当該配信サービスをご希望の日医会員の先生方は日本医師会ホームページのメンバーズルーム(<http://www.med.or.jp/japanese/members/>)からお申し込みください。

※メンバーズルームに入るには、ユーザーIDとパスワードが必要です。(下記参照)

不明の場合は氏名、電話番号、所属医師会を明記の上、[bear@po.med.or.jp](mailto:bear@po.med.or.jp)までお願いいたします。

#### ユーザーID

※会員ID(日医刊行物送付番号)の10桁の数字(半角で入力)。

日医ニュース、日医雑誌などの宛名シール下部に印刷されているID番号です。

「0」も含め、すべて入力して下さい。

#### パスワード

※生年月日6桁の数字(半角で入力)。

生年月日の西暦の下2桁、月2桁、日2桁を並べた6桁の数字です。

例) 1948年1月9日生の場合、「480109」となります。