

新春 随筆



樹を植える時間と 労さは勿体ないか？

たから産婦人科
高良 光雄

昭和 17・18 年頃は現在の国際通りに面する旧沖縄三越付近は牧志町といって、町の字は付いているものの、実際は田園地帯で乳業が盛んでした。旧那覇 4 町の間人からすると、君達は「ナーファンチュ」ではないと、田舎者扱いされた記憶があります。いとこの稼業も乳業を営んでいて、そこの庭の果樹には真っ赤なレイシ、ざくろ、熟し切ったシャカトウが目を奪うばかりに実をつけていて、腹を空かした子供が手に取ることが出来たのに盗らずに我慢したという記憶が残ったと思います。長年機会があればレイシの樹を植えたいという僅かな願望が突き動かす原点に成ったのではないかと。今になって樹を植える余地が生じたので、先ずは夢見たレイシの木を植えることから始めました。昔、武家屋敷は万一に備えて屋敷周りを果樹で囲んだという話も思い出し、自宅を果樹で囲む仕事を夢見しています。



初めは計画的な植樹のつもりが、どうしても欲しい果樹が見つかるとうまく手に入ってしまう事が多く、今では藪になってしまいました。恐らく此

の土地は島尻層群の中でも県下一悪い方に属するのでしょう。此の土地は耕すのではなく掘るといふ言葉しか見つからないぐらい労作を要します。植樹するのにスコップとバールを使用しなければ仕事になりません。本土での農作業で見られる手で掘れるホクホクとした黒土とは全く異質な物なのです。

この土地の 20 センチばかりの表層の土の下はクチャという粘土を固めた層で、樹木を植える作業で最も厄介であり、果樹にとっても生き延びるのに最悪の土地構造です。1 本植樹するのに周り 1 メートル、深さ 1 メートルの穴を掘り、そこへ鹿沼石と植栽用の土を十分に埋め戻します。それでもなかなか良い実をつくれません。不謹慎な話ですが本土での山崩れの黒土がこの土地を覆って呉れたらと遂考えてしまいます。それに加えて表層 20cm の土があれば沖縄の雑草は、雑草という草は無いそうですが、生命力が猛烈で、雨の日が 2・3 日も続けば、あっという間に 14 ~ 15cm 伸びてしまう。相手も生きるのに精一杯、こちらは除草するのに懸命、この戦いには結構な時間と体力を要します。せめて果樹がその半分の繁殖力でも有ればと愚痴ってしまいます。クチャは中国大陸から大量の砂と泥が海底に堆積された泥岩で、厚い所で 2,000m にも達するといわれます。最近の地殻変動で沖縄トラフの拡大、陥没が進み中国大陸からの大量の土砂がその陥没に引き込まれ、それによって東シナ海側は透明度が高くサンゴが良く育成し、太平洋側は泥の海でサンゴの育成は悪くリゾート地に適さないとされます。クチャは泥岩ですので樹木のように根を地中深く伸ばすには不適で年月が経つと成長が止まってしまうというがっかりした体験をして来ました。施設の周りには日陰を作るために樹木を植樹しています。暑い日差しの夏、木陰を求めて駐車場所を取り合うときは樹木の有難さを感じるかもしれません。樹木の青々とした緑を見て心が癒されますと言ってくれた人が居たか記憶にありません。今は多くの人達がマンショ

ン住まいですし、重い扉を開ければ茶の間のテレビは大量の映像を届けて呉れます。そのテレビの映像に一点集中している場合の視覚と、現実に見る視覚とではどれぐらいの差があるのだろうか？戸外にそれぞれの樹木が青々と茂り、咲いている花々が視覚にどれ程の差で捉えられているのか気になるところです。今では感動しないと言う事が起こっているように思います。日常生活の大部分がスマホを通じて成り立っている人達にとっては、この土に向かうという労さがエネルギーの無駄な消費と思われているかもしれません。



学童疎開船「対馬丸」の思い出

オリブ山病院
源河 圭一郎

平成最後の年である2018年に私は83歳を迎えました。この度は沖縄県医師会広報委員会から新春干支随筆の執筆依頼を受け、恐縮しております。この機会に私の来し方を振り返り、責任の一端を果たしたいと思えます。

幼少期の私の最も忘れ難い思い出は、小学3年生の時に経験した学童疎開船「対馬丸」事件です。沖縄から九州を目指して僚船と共に航行中の学童疎開船「対馬丸」がトカラ列島の悪石島沖の海上で米潜水艦の魚雷攻撃を受け、775名の疎開学童を含む1,400余名が犠牲になったのです。疎開学童の一人として、辛くも難を逃れた僚船「暁空丸」上で対馬丸の最期を目撃した私は、幼かった同世代の無念の死を悼み、己の僥倖を思い知らされました。

沖縄の地上戦を必至とみて、足手まといとなる婦女子や学童の集団疎開命令が出され、運命の対馬丸に乗船を割り当てられた学童は那覇市内の小学生が中心でした。私は首里の男子師範附属小学校3年に在学中で、当時の首

里は行政上、那覇市ではなかったため、近隣町村の学童と共に2隻の僚船(暁空丸と和浦丸)に分乗して撃沈を免れたのです。

既に沖縄周辺の制海権が米軍に掌握されて危険極まりない海域であることを知りながら、集団疎開の学童を乗せた対馬丸は、僚船2隻と共に無謀にも昭和19年8月21日夕刻に鹿児島へ向けて那覇港を出航したのです。何も知らされていなかった無邪気な学童は、本土修学旅行に出かけるような、はしゃいだ様子さえみられました。しかし乗船後、一旦緩急あれば直ちに海中に飛び込むように救命胴衣の常時着用を命ぜられ、恐怖に怯える航海が始まりました。

魚雷攻撃を避けるために船団は進路をジグザグにとって航行していましたが、翌日の8月22日夜10時過ぎ、対馬丸に地獄さながらの惨劇が訪れました。4発の魚雷が命中して轟音と共に対馬丸は火柱をあげて海中に没しました。私達は僚船・暁空丸の甲板上で茫然と見つめるだけでした。僚船は自らの危険を避けるために救助に向かう余裕などある筈もなく、現場から逃げるだけで精一杯でした。

必死で対馬丸沈没現場から離れようとする僚船の至近距離を猛スピードで追跡してくる数発の魚雷が目撃されています。幸運にも命中せず、何度も胸を撫で下ろしました。2隻の僚船が遭難を免れたことは偶然に過ぎません。

鹿児島湾も危険であることから、僚船は予定を変更して、長崎港の大波止に接岸しました。地獄の海から生還した私達を迎えてくれた地元・長崎市の活水女学校の生徒達が、低学年の疎開学童一人一人の手を引いて上陸させてくれた事が記憶に残っています。

学童疎開船「対馬丸」を沈めた米潜水艦ポーフイン号は「真珠湾の復讐鬼」の異名があり、太平洋戦争で数多くの日本艦船を沈めています。ポーフイン号の乗組員は、今では対馬丸を撃った事を後悔し、一般市民が戦争に巻き込まれる不条理を悲しんでいるそうです。幼時の戦争体験を通して私は今、平和のありがた

たさを痛感しています。私にとって身近な沖縄戦の思い出をそのまま風化させてほしくないとします。

私は1961年に医学部を卒業して以来、呼吸器外科医として肺癌の外科療法に従事し、患者さんの病気を治し、健康を取り戻す事が医療の目的であると考えてきました。しかし定年退職後に高齢者医療に携わり、終末期や尊厳死の問題に深く関わるようになって、医療に対する私の考えが変わりました。寝たきりで回復の見込めない患者さんに対する延命治療の是非、その方達を介護している家族の気持ちに思いを馳せることも医療の役割で、特に高齢者医療においては、それが一番大切な事であると気付いたのです。

本稿執筆の現時点で新元号は未発表ですが、新しい時代が幸多かれと願っています。



『幸せは感染する』
(Happy Infection)

統合医療センター
クリニックぎのわん
院長 天願 勇

【謹賀新年】

十二支最後の亥は、まっすぐ猛進型で短気、人の言うことに聞く耳を持たない人が多いそうです。世間でよく言う『七転八起』ですが、イノシシ（亥）の場合は七転八転び、チャークルビとも言われます。でもボランティア星という大変良いものを持ち合わせており、守護本尊は阿弥陀如来で慈悲の心と奉仕の精神があり、『災い転じて福となす』

つまり、転んでもただでは起きない性分のようなのです。

私は12歳で母親をがんで亡くしたのをきっかけに医師になりました。25歳から日本復帰直後の沖縄県立中部病院で【患者中心の医療】を叩き込まれ、30歳から、国立がんセンター

外科レジデント（病院住込みの研修医）修了後は、亀田総合病院等で様々な臓器のがんを手術しました。40歳に帰沖してHL病院を開設、波乱万丈の12年間を過ごした後、55歳からクリニックぎのわんを開業、妻と共に介護事業を始めました。ところが、26年間苦楽を共にした妻もがんにかかり2年間の闘病生活を過ごした末、あの世に旅立ちました。どん底に転落した私に残されたのは3人の娘たちと介護職員…途方に暮れた私を上村昭栄先生がゴルフに誘って下さいました。グリーンで空を見上げ雲間から太陽の光が射し込んでくると天上の母と妻に見守られているようでホッとします。

開業から17年経って…今は、非常勤の医師3名と130名余の職員（人型ロボット10名は各部署の入口でスタッフの紹介・案内・体操指導を担当）と共にやりたい仕事に恵まれ生きがいを感じています。

がん患者さんの『セカンドオピニオン外来』では、主治医から頂いた診療情報（検査データ、CT画像等・治療方針）を解かり易く紙に描いて説明します。患者・家族が主治医への信頼をより深めるように心がけ、がんの予防・治療・再発防止のための食事療法と免疫力を高める生き方を助言しています。

これまで県立中部病院の委託研修を卒業した130名余の若い医師達が全国各地で活躍しているのは私の誇りです。

毎朝、ディサービスを訪れるお年寄りが若い職員と笑顔でやり取りする姿を見ていると“幸せは感染する”のを実感します。800メートル以内に幸福な人がいることで周囲の42%の人も幸せになり、その幸せな隣人は34%もあなたを幸せにするようです。

私の念願は、医療と介護の統合医療センター『さんだん花グループ』に関わるすべての人々に幸福になってもらうことですが、とりわけ職員・家族の幸せは最大の関心事です。一度しかない人生の一番輝かしい時期を『さんだん花で働けて幸せだった』と思うようにしてあげたいのです。

春・夏・秋が過ぎて私はこれから人生の冬を迎えます。

『独立自尊』で猪突猛進してきた私のささやかな夢は、院長職を後進にゆずり、ゴルフバックを担いで旅に出ることです。

“ホールインワン！を目指して”

(追伸) 沖縄各地の方言で“幸せ”をあらわす言葉や格言があればご教示下さい！

さんだん花 <http://www.tougou.jp/>



診察室の窓から

いとむクリニック
呉屋 五十六

先生方の診察室の外はどのような風景が見えますか？診察室から国道58号線と反対の窓から庭が見えます。父から受け継いだ庭です。クリニックから見下ろすと斜面になっていて下に池が作ってあります。五十年程前につくられた時はプールのように泳げました。20トンほどの水が入っています。玄関の方に向かうと開院の時にはなかった予防接種ルーム一部屋と感染症ルーム二部屋を十数年前に新設しました。小児科では院内感染を防ぐことは大事な事です。感染症との戦いです。インフルエンザの疑いのある患者さんは駐車場の車内で待っていただき検査を行っています。会計は陽性であればスタッフが車に出向きます。十数年前、麻疹の大流行時、40名余の麻疹患者さんが来院し2階の住宅で点滴をしていました。“はしか0プロジェクト”の活躍により、沖縄、本土とも流行がほとんどありません。ありがたいことです。日本も先進国並みに予防接種が増え、水痘も流行しなくなりました。去年、RS感染症が猛威をふるいました。入院になることが多く病院の先生方お疲れ様でした。本当にお世話になりました。

例年は年間、20例前後ですが3月から8月までに90例程、来院しました。重症児で入院になったのは8例です。診断の翌日は始業時より30分早めに来院していただき二つの感染症ルームで点滴を行いました。こまわりのきく方法で院内での二次感染はほとんどありませんでした。福岡県の先生と入院先の病院を探すのは大変だったと新たな経験の話をしました。さて、話は変わります。池には30匹ほどの紅白の鯉が泳いでいます。30～80cm位の大きさです。ある日、池を見ていたスタッフは、先生、鯉が浅瀬に乗り上げていますと早口で叫んだ。救急事態です。とんで行って取り上げた。硬直気味です。諦めてなるものかと、口を開き水中で左右に動かした。効果がない。近くにある池に注水用の蛇口を開け、鯉を上に向けて水を口の中に強制的に流した。動いてきた。瀕死の状態だったと思われた。マウス to マウスではなかったが救えた。元気で泳ぎ始めた状況を上の窓から見ていた職員や患者さんが拍手したのは言うまでもありません。3年前に水位が7割位しか保てなくなりました。場所は特定できませんが壁面にひび割れが生じたと思われまます。業者に頼んで2カ月位かけて塗装してもらいました。来院した子が池の空に気づき「先生、鯉は」と聞きました。冗談で「食べてしまったよ」と答えると悲しそうな顔をされてしまった。深い反省の下で次の日から聞かれた時は「ウン！コンベンションに遊びに行っているよ！」と話す「そうなの？」と満足そうだった。小児科医は、子供の夢を壊してはいけないと考えさせられました。

鯉は強そうで弱い時もあります。子供、未熟児のようです。体に寄生虫がついてないか、餌をあげると寄ってきますのでチェックします。虫が付いていたら10kgの岩塩を4袋投入して駆除します。鯉の餌は広島から取り寄せて、良い色合を出す様にしています。

亥年も子供達やご年配の方と一緒に窓から鯉を眺めつつ日々の診療を続けていこうと思っています。



医師生活 47 年

川根内科外科
川根 浩三

私は 47 年長崎大学卒です。何かと話題になる団塊の世代です。同級生があまりに多く校舎が足りずバラックで授業したりしたものです。

今年 71 歳になり抱負などというものは一切なく、何とか今の仕事を全うしたいだけになりました。医者になって 47 年あまり、診療に明け暮れた毎日だったように思います。私は内科医で主に循環器を興味をもってやってきました。卒後 17 年間は勤務医として、後の 30 年は開業医として過ごしました。研修医のころある重症の心筋梗塞患者がやっとのことで急性期を乗り切りましたが、合併症として心室中隔欠損がでて、ベット上での生活がやっとなりました。その患者が冠動脈造影中に再発作で死亡しました。今の時代だったらこんな悲しいことは起きなかったでしょう。その後重症心疾患患者を

数多く扱いました。何とか災禍なく過ごすことが出来ました。その頃心エコーが臨床にはじめて導入され、きれいな断層エコーの画像を撮るために一生懸命練習したことが懐かしい。しばらくして冠動脈造影が各施設で行われるようになり、シネアングリオの撮影方法などが盛んに議論されました。数多くの患者を検査することに心血を注いだものです。AC バイパス手術もほどなく始まり、内科治療と外科治療の優劣が真剣に検討されました。PCI が始まる 30 年前に具志川の米軍跡地に開業しました。そこを選んだ理由は周辺に開業医が少ないという理由だけでした。しかし近医である中部病院の存在が私の開業医生活に大きな変化をもたらしました。開業してからは高血圧を主として扱うようになりました。高血圧治療は降圧が容易になったこと、治療によって患者の QOL がよくなること、家庭血圧導入で患者の状態にあった厳格な治療が可能になったことなどが印象に残っています。

県立中部病院が外来患者を地域の施設にどんどん紹介するようになりました。わが施設もそのために従来だったら考えられないような患者が目につくようになりました。ステントが何個も入ったような患者、あるいは AC バイパス後の患者は日常茶飯事に見かけるようになりました。植込み型の除細動患者も 2 人いて、その中の一人は透析中に心室細動がおき、機械が作動して除細動に成功しスタッフを大いに感激させる出来事が起きました。アミオダロンは幻の薬のように思ったものですがそれを投与中の患者も幾人かいます。生物学的製剤を当院で扱うことになるとは夢にも思いませんでした。そのような患者が 6、7 名通院しています。まさに隔世の感があります。

開業して印象深いものの一つに電子カルテがあります。10 年ほど前に導入し、大いにその恩恵にあずかっています。

紙カルテでは患者の処方箋を書くのに多くの時間と労力をとられ、検査データを見直したり患者のいろいろな情報を参照するのに時間も

かかりました。電子カルテではそれらが短時間で可能になりました。忙しい開業医には本当にありがたい。

この年まで元気でやってこれた幸運を実感しています。

執筆をさせていただいたことに感謝いたします。



老いて益益

駐留軍等労働者
労務管理機構沖縄支部
知名 保

6回目の亥年を迎える、感謝の念を持って寄稿します。前の亥年に大病を患い、もう長くない、と思っていたら10年が過ぎていた、何か拾いものをして得した気分である。そんな時ある機会に高校時代の友人から「歴史散歩の会」に入らないかと誘われた、日程を調整すれば参加できそうだったので喜んで会員になった。日曜日、8時に那覇からバスに乗り5時半頃帰り着く。同級生が講師で定年後に歴史に興味を持ったと言うが聴いているとかなりの専門家のような印象を受けた。700年前の王統の系図を覚えていて「誰その次男は何々になった」等私の耳に入る話は全て初耳で、入会7年経った今頃やっと「それって前に聞いた事がある」そんな調子なので日々己の浅学に恥じ入って驚いてばかりいる。「生きている間に知り得て良かった」と感じる。歴史、観光立県の目玉の一つ「琉球王国」は日向の部分前面に出されるが縁の下で苦勞した人々がいる事を改めて教えられ現在は鹿児島県だが当時は琉球王国の領土であった離島の人々の視線を意識させられる。それは一つのグスクを築くのに徴用された人々の墓巡りをされていて供養している事になるのかは分からないが個人では回れないからこの際自分自身では慰めとしている。グスク巡りでも観

光コースを辿らない。平和を愛するとされるこの小さい王国でも親戚同士と言われている各王国が権力争いをし、勝者と敗者がいてその中で敗れた武将達の墓を藪の中に見いだす。各人がそれぞれの感慨に耽る。集落に入り、村建てをした先人達の苦勞を忍ぶ。倭寇の襲撃や天災を凌いだと言う。祭政一致の一方ノロの墓や屋敷跡もつぶさに見て回る。周辺離島にも足を伸ばす。日帰りのできる所をこなせたので一泊以上が必要な宮古島市にも伺った。農業では1597年、中国から芋を持ち帰った「芋ぬ主」の御獄を見学した。人頭税石の前では「何か一言」と問われている様な気分になった。石垣市は2泊3日だったのであいにく不参加となった。治山治水運輸では多くの員数で水流を変えたり木橋を石橋にしたり、燃料として無制限に採られた薪が沖縄の中南部を禿山にしていくのに危機感を覚えた蔡温が計画的に植林を進めた結果今日の緑になったとの事。漁業では「世界のカキ(牡蠣)王」と言われる宮城氏の碑が塩屋湾の一角にある。そんな事を知らずに味わって来たが今後は思い出しながら頂こう。学問、教育の分野では名護親方の中国から持ち帰った「六論衍義」が將軍家に贈られ後に寺子屋の教科書として全国に広まった。医学の分野では高嶺徳明が1689年に全身麻酔を施した。とされるが現在記録を探している最中だとの説明があった。波の上では1839年に仲地紀仁が種痘接種で国王から褒賞をもらっているが牛痘による接種かどうかの資料は残っていないとの事。交通機関は小船舶が主で陸地の移動よりも盛んだったようである。そのため権力争いで敗走した者は小舟で周辺離島に散り、勢力を盛り返しては奪還を試みると言う事が繰り返された。北山から南山へ嫁入りしたり婿入りしたりその逆もあつたりで車のなかった時代には大変だったろうに、と現代人が思うよりは「必死の思いだったから」と言う事があつたにせよ活発だった様子が窺われる。敵対する相手は身内同士で、いとこだったり、伯父、甥だったりする事が多い。海上の移動が主だった事を窺わせる例は「南走平家」

と言う語句である。壇ノ浦から集団で沖縄を目指してやって来た、と言うから驚きだ。50年間に亘って奄美から与那国まで走り回った講師が「平良姓」はその名残だ。とか琉球王国の基礎を築いたと言うとそうかも知れない。と思う様になった。驚きを求めてこれからも歩きます。



**愛車よ
走れ！走れ！**

一般社団法人
沖縄地域医療サポート
理事長 宮城 良充

私の乗っている車は半世紀以上も前のいわゆる“高年式車”である。

ドアもエンジンもキーを差し込んで初めてつかえる“アナログ”満載である。ドライブレコーダーもない。ナビもない。追突防止もない。そんな車でもまだ公道を走っている。

当初は普通装備のノーマル仕様で走っていた。周囲の車も速く走る訳でもないの、これで十分だった。数年するとドライバー仲間ができツーリングもするようになった。のんびりと周囲の景色を楽しみながら、ワイワイ言いながら楽しんでいた。それから数年して車検があったが、型通りでのものであった。その際クラクションの音をバリトンの低い音に変えたのだが、評判が芳しくなく、一年でクラリネットの高い音に変更したのだが、本当はトランペットの響く音が好みだった。

それから数年に1回のシビアな車検を通過せねばならず、クラクションもノーマル仕様に戻して車検を乗り越えていたが、走りに満足できなくなり、思い切って大改造をした。フロントにあったエンジンをリアに移したのである。これで走りは爆発的に良くなり、毎日のように10Km走り、日曜日には遠くまで出かけることが楽しくて仕方がなかった。

大事に乗っていた車も25年もたつとガタついてきた。車の調子が「?!」の時はそのたびに整備工場にドッグ入りとなっていた。このままでは乗る時間よりドッグ入りの時間が長くなることが考えられたので、34年目に思い切って専用整備士を雇用することにした。365日整備、チェック後の走行となった。その後の大きなトラブルはタイヤ二本が同時にバーストした以外はなく調子は好調を保っていた。このままであと30年は大丈夫と思われた。順調な走りに周囲もそう思っていたはずである。

ここ数年運転中にノッキングを体を感じるようになってきた。でも走りに影響がないので様子を見ることにした。しかしなからここ2年程前から公道を走っていると女性ドライバーに追い越され、むきになって抜き返そうとするが抜くことができない。10キロ先の目的地も大して遠くも感じなかったが、走りながら“10キロはエレベストよりも高い(長い)んだな~”“ボストンマラソンの心臓破りの丘はこんな風なのか?!”の思いがもたげてきた。

思い切ってなじみの整備工場に持ち込んだ。「車体」「原動」「動力伝達」「操舵」「制御」「運転」の機器が連動制御されて車は動く。修理担当はまず「原動」すなわちエンジンにねらいを付けて検査し始めた。エンジンの動きそのものは問題がない。エンジンは動いているがガソリンが不足している。そのため必要時に力が出ないのだ。

不足の原因はエンジン内部にガソリンを送り込むパイプが古く、ボロボロで流れが悪くなっていた。早速新たなパイプに交換した。他の部分は専属整備士のお陰で異常がなかった。2週間のドッグ入りだったが、工場長よりあと30年は乗れますよのお墨付きまでいただいた。この手記が読まれる頃は我が愛車は颯爽とヤンバル路を猪のように元気に走っていることであろう。

2年前より車整備日誌を付け始めた。三日坊主とならぬようにAmazonから5,000円もする10年日誌を取り寄せた。あと8年分を書くためにも、愛車はまだまだ走って欲しいと願っている。



亥年に因んで

平田内科医院
平田 清司

今年の干支は亥年で、十二支の最後の干支である。そもそも現代でも使われることが多い十二支は、元々は古代中国で考えだされたものと言われている。

振り返ってみると、私が生まれた年（昭和22年）の干支も、今年と同じ亥年である。昭和22年といえば第一次ベビーブームと言われ出生数も大幅に増加し、260万以上（現在の2.5倍以上）がこの世に誕生した。小学校入学時より児童数は大幅に増加し、中学校入学時は教室数が足りなくなり運動場に急遽教室を増設し生徒を収容する状態であった。（因みに、1クラス60名の21クラス）高校受験でも新設高校は一校だけで多数の高校浪人が出たと聞いている。教師からは“君たちはこれからは一生競争社会を生き抜くように頑張れよ”と励まされた記憶がある。

社会人になると企業戦士（別名モーレツ社員）の名のもとに、会社の為と言われ家庭を犠牲にしたり、日曜日も出勤するなど、更に体調が悪くても会社を休めない、休むと自分の居場所がなくなるのではないかと不安が常にある等、サラリーマンの友人たちから何度か聞かされたことがある。サラリーマンのつらさが身に染みる言葉だった。又、それが当然の様な社会の仕組みでもあった。

今でいう過労死も多かったと聞いている。

我々の年代には日本の高度経済成長に寄与したという自負は多くの人を持っていると思う。丁度そのころに堺屋太一の小説“団塊の世代”が出版され、その後、我々は“団塊の世代”と呼ばれるようになった。

時代は過ぎて我々の世代は退職を迎え、更に65歳以上の高齢になると高齢者人口が大幅に

増加、しかし出生数は年々減少し、少子高齢化という大きな社会問題となっている。

話を今年の干支に戻して亥年について少し述べたいと思う。

亥は日本では猪を指すが、中国や他の国ではブタのことを指すようだ。その為十二支のイノシシがいるのは日本ぐらいで、他の国ではブタを指す。これは当時、日本ではブタを飼う習慣がなかったと言われている。一方、亥の干支の由来では、猪の肉は万病を防ぐと言われ、風水でも“無病息災”を象徴する動物と言われている。又、火の神の化身とも言われ、目標に向かって情熱的に猛進していく人には、強大な力を貸してくれる干支動物と言われている。猪は「無病息災」のお守りとしても人気があるようだ。又、亥年生まれの方は、目標に向かって一直進に突進するタイプで猪突猛進してしまうタイプと言われている。他方、亥年生まれの性格は「独立心旺盛で義理人情に厚く、人に頼まれると自分の事の様に真剣になって世話する」等、諸説があり、定かではない。

又、奈良時代～平安時代にかけて宮中に仕えた和氣清麻呂という人物が時の法王道鏡が策略を巡らせて天皇の座に就こうとした事を未然に防いだ、自らは怪我を負った。しかし、それを守ったのが多数のイノシシだったとの言い伝えがある。京都の護王神社には和氣清麻呂が主祭神として祀られ、又、イノシシも祀られている。

しかし、最近のマスメディア等では猪は害獣として報道されることが多いが、干支由来である「無病息災」を願って今年一年を過ごしたいものである。





人生 70 古希稀なり

中山眼科
中山 貞之

—中国の古典 1日1言—

杜甫の詩の[人生 70 古希稀なり]の年代になります。

年年歳歳、花相似たり、歳歳年年、人同じからず

花は毎年同じように咲くが、それを愛する人は年ごとに変わっているというもの。

この思いは誰しも同じであろう。1年や2年ではそれほど変化は目立たないかもしれない。

だか、10年もするとかなり変わり、30年もするとすっかり変わってしまう。

そして、あらためてそのことに気づいて、ひそかに[我老いたり]の思いを強くする。

[少]から[壮]へ、そして[壮]から[老]へと、人生は足早に去っていく。

あくせく生きて、気づいたときにはいくらかも残されていない。

では、短い人生をどう生きるか。基本は次の2つのことに尽きるように思う。

1、有意義に生きる

2、楽しく生きる

なんとかこの2つを共存させて、[わが人生に悔いなし]といきたい。

このように生きていけたらいいですね。

日本経済新聞記事に、落ち込んだとき元気になるには

[人は、それぞれ事情をかかえ、平然と生きている。] 伊集院静 (作家)

私は、この言葉が好きで、このように生きて行きたいです。

また他にも、[過去に捉われず、未来をおそれず、いまを生きる。]

このようなものもあります。[不運嘆かず、幸運に臆せず]

読売新聞政治欄の記事には、安倍首相の閣僚応接室前に[和]と大きく墨書された額が掲げられている。

[天の時は地の利にしかず、地の利は人の和にしかず]

書には漢文でこう添えられていた。

何かを達成しようとする時、天の時=タイミング、地の利=置かれた環境、人の和=人心の結集の3要素が必要としつつ、その中でも[和]が最も重要だと説いた中国の書物[孟子]の一節です。

平成 28 年度社会保険診療報酬支払基金関係功績者厚生労働大臣表彰

9月15日(木)に支部長より連絡があり、厚生労働大臣表彰ということでした。

最初は何だろうとの思いで、不思議な感覚でした。

考えるに、支払基金が曙に在る頃から20数年、審査を続けているのでこの事かと思いました。

自分で言うのも何ですが、永年にわたり審査を続けている審査委員の皆様には

—ご苦労さまですの言葉しかありません。—

審査の電算化以来、縦覧点検、薬剤審査、高額請求、再審査の複雑化など、続々と重箱の隅をつつくような煩雑な点検が審査委員の業務に過大な負担となっています。これからも、増す増す審査の点検内容が複雑になると思われます。

審査委員と事務方の事務共助を充実して、C-ランクは全て事務方で処理する等、事務の簡略化を図り、事務量を少なくして審査委員の負担軽減につとめて貰いたい。

これを機会に、表彰の栄誉に欲しいと思います。

平成 30 年度大学眼科 100 周年記念同窓会

昭和 47 年卒業の中山貞之です。出身は沖縄県です。

眼科同窓会より「古希のお祝い」との連絡を受け恐縮しています。自分自身でも古希になったんだと思えば感慨深いものがあります。数年前では、眼科同窓会誌「世路誌」の名簿で3～4枚後に載っていましたが、昨年度では名簿1枚目に載っていて時代の経過を感じています。

47年入局で同期が3人で男子は私一人でした。医局では松尾先生、関先生、太田先生、小暮先生、白井先生から薫陶を受けました。研究では白井先生の基で「ぶどう膜炎の自己抗体に関する研究」で学位の指導を受けました。

同窓会に出るのは何年ぶりですが、会場を見回しても知ってる方は少なく、やはり時代の移り変わりを感じます。今回、同窓会より「古希のお祝い」頂き改めて同窓の皆様に感謝申し上げます。



幸せな微笑み

琉球大学名誉教授
外間 登美子

新年おめでとうございます。

地球の豊かな自然と平和を願いながら、私も6回目の亥年を迎えました。

琉球大学退職後の私の仕事場は自宅の書斎です。書籍類を詰めた箱を少しずつ開けながら整理する日々をすごしています。在職中は定年退職の日が近づいても目の前の仕事をこなすのに精一杯でした。大学の教室にあった自分の持ち物を整理する時間がなくなり、荷物を箱詰めして自宅に送り届けることにしました。しかし箱詰めの時間もなくなり、多くの資料類は破棄せざるを得ませんでした。自分の人生の大切な部分が失われていくような哀しい気持ちで処分されていく荷物を眺めていました。それでも、在職中に購入したかなりの書籍や未開封の月刊誌、学会誌、郵便物をなんとか箱詰めにするこ

とが出来ました。学会誌は読みたい箇所が多く、一冊読むのに1日以上かかります。それが学会毎に100冊程ありますので、箱の片付けは遅々としてすすみません。こうして退職後の時間も瞬く間に過ぎていきます。

夏のある日開けた箱の中に未開封の比較的大きな小包がありました。送り主欄には研修医時代にお世話になった広島のかいしい県立病院名がありました。記憶はすぐに蘇りました。受け取ったのは、与儀の琉大病院時代でした。後でゆっくり開封しようとしたのですが、そのまま開封することもできずに記憶の糸が途切れていました。小包の中には私が欲しがっていた「診断のためのX線写真集」や「診断に苦勞した症例の写真の複製」等がありました。当時の県立病院の建物、小児科から放射線科までの長い廊下の様子が浮かんできました。同封されたスナップ写真の中で、まだ20代であった私が幸せそうに微笑んでいます。大きな驚きでした。研修医の生活は大変苦しく、毎日睡眠との戦いでした。それにもかかわらず、どうしてこんなにも幸せそうに微笑んでいるのか、私はタイムスリップしたような不思議な境地になり、45年前の自分自身に問い直しました。私は研修2年目にトップバッターとして関連病院へ派遣されました。そこには早く研修プログラムを修了して沖縄へ帰郷できるようにとの指導教授の配慮がありました。同期入局の皆様には今でもこの人事を大変申し訳なく思っています。派遣先の県立病院の小児科部長は、研修医の指導に大変熱心でした。診断の難しい症例に遭遇するたびに、私たち研修医はカルテ持参で放射線科や検査室を訪ねました。私が岡山の大学に戻った後すぐに沖縄に帰郷したことを知った県立病院の放射線科のスタッフの皆様は、私に必要なものを新しい勤務先に送ってくれたのでした。貴重な小包に触れ、止めどもなく涙がこぼれました。当時の自分自身と置かれた立場を客観視すると、私を取り巻く環境は、その時代のベストな卒後研修環境であり、苦しい研修医時代に

も幸せであったと思います。

大学を卒業して退職するまでの45年間職場と関連機関の上司と同僚にも多大な恩恵を受けました。大変幸運な時間であったと強く感じています。自宅の書斎でダンボールの箱に囲まれて、26歳の自分に出会い「幸せな微笑み」の大切なメッセージを受け取った私は、次の亥年まで新しい人生探求の旅を始めることにいたしました。

還暦、これまでの人生を振り返って

あがりえクリニック
院長 萩原 真理

気が付けば60歳。若い頃は60歳の人を見るたびに、身も心も枯れた覇気のないノロノロとした人達だと思いました。しかし、いつの間にか自分がそうになっている、いつかは来る日だと知ってはいたものの、忙しさに紛れて脇に置いておいたというのが、正直なところです。

時間の流れは止めることのできないものです。子供のころは一年一年を長く感じて、早く大人になりたいと思ったものです。今にしてみれば、幼稚な「我」を親に咎められることに反発し、親から離れたら自分の思い通りに生きられるとの未熟な考えからでした。中学高校と成長するにつれ、同級生との愉快的交流や喧嘩を繰り返し、「人」というものを肌で知ることになると同時に、他者を尊重するとはどういうことかを学びました。

大学に入ると、社会の現実を垣間見る機会が増えました。私は工学部に入りましたが、クラスに女性は私一人でした。大学の授業は面白く、毎日授業を聞くのが楽しみでした。そして優秀な女性の先輩方が、男性社会に果敢に切り込んでいく様を見て、すごいなあと感じたものです。

私も頑張ろうと思っていた矢先に、父が脳卒中で倒れました。幸い一命はとりとめたものの、ほとんど植物状態となりました。私は今後ことを不安に思っていたが、周囲の援助や母のおかげで学業を続けられることになりました。私はこれを機に、以前から強い興味があった「物理学」を学ぶために、理学部に転科して大学院に進みました。研究者を目指すことにしたのです。しかし実際に大学院に入って数式相手に日々を過ごすうちに、自分のやりたいことは本当にこれだったのかと疑問がわいてきました。そうすると、今の研究を続ける気力が萎えてきました。今から思えば、想像力のなさや情熱の低下が原因だったと思われます。

結局自分は、こういった研究には向いていないのかもしれないと思い始めたときに、親しかった先輩から声をかけられました。彼女は大手企業でシステムエンジニアとして働いており、企業で男性と肩を並べて働くことの面白さを語りました。工学部時代に世話になった女性の先輩方も何人か、男性と同じ待遇で働いていました。私は興味をそそられ、先輩の話に乗って試験を受けて入社しました。仕事は思った以上に面白く、待遇も満足できるものでした。

会社にも慣れてきた2年目が過ぎたころ、社員寮にいた私は夜中に寮長に呼びだされ、至急実家に帰るよう言われました。倒れてから施設や病院を転々としていた父が急変したとのこと。夜中にタクシーを飛ばして一路実家を目指しました。数時間かけて実家に着くと、父の体が横たわっており、顔には白い布がかけられていました。父の告別式の日、父の誕生日でした。悲しみよりも驚きのほうが強かったことを覚えています。初七日が済むと、すぐに仕事に復帰しましたが、私の中の何かがカチッと音を立てて変わりました。以前のように仕事が楽しいと思えなくなりました。代わって頭の中を一つの考えがめぐりました。なぜ父は死んだのか。父が倒れてから何年も経つのに、私は父のことを真剣に考えたことがありませんでした、死ぬ

までは。ただ漠然と、病院に任せておけばいつかは良くなるよね、としか考えていなかったのです。「無知」とはこういうことなのかと、打ちのめされました。私はその年に会社を辞め、医師を目指すことにしたのです。

あれから30年近くが経ちました。医者になって患者を診て、それだけで何となく父に言い訳している日々が、これからも続いていくでしょう、老いた体を引きずりながら。



今年の抱負
～現在進行形～

ありがとう子供クリニック
二木 良夫

私は早生まれなので、同級生が次々と還暦を迎える中、自分はまだまだとあがいていましたが、とうとう還暦を迎えます。諸先輩方もたぶん同じだったと思うのですが、まさか自分が還暦の年になっているとはびっくりです。研修医としてばたばたしていた頃が、つい先日のような気がします。いつのまにか、まわりは自分より若い人が多くなり、高校の友人たちは定年を迎えます。

さて、還暦となったからにはどうしたらいいか？年相応に、がつつせずつせ、のんびりと、徐々にスローダウンして、時々何か物申すというのが正しい年の取り方なのだろうか？そんな時、ふと私の空手の先生の言葉を思い出しました。

私は格闘技が好きで、中学高校時代は柔道に汗を流し、空手バカー代、ブルース・リーの「燃えよ、ドラゴン」に興奮し、大学時代は一時、極真空手、アメリカでは韓国空手、ハワイではグレイシー柔術の道場に通っていました。沖縄にもどって来てから、何かないかなと思っていたところ、沖縄小児科医会の新年会で、ゲストとしてよばれたスキンヘッドの精悍な医師に会いました。彼は高知の小児精神科医で、

2ヶ月に1回、高知から沖縄に空手を習いに来ているとのこと。沖縄の空手はそんなにすごいのですかと聞くと、すごいなんてものじゃないですとのこと。ぜひ紹介してくださいとお願いしました。

私の空手の先生、新里先生は松林流の空手ですが、組織に属すると自分のやりたいようにできないとのことで、組織を離れ自宅の2階を道場にして、看板も掲げずに空手を教えています。知る人ぞ知る達人で、日本はもとより、世界各国から空手バカが習いに来ます。時には違う流派の師範もお忍びで（組織に知られるとまずいので）習いにきます。

先生の空手は、一般的な空手のイメージと全く異なり、とても柔らかい合気道のような空手です。先生自身も伝統的なごつごつした硬い空手を何年も稽古したあと、疑問を感じ組織を離れ、仲間と研究し、今の空手のスタイルを確立されました。現在79歳ですが、その動きは弟子の誰よりも早く、鋭く、その突き、蹴りは経験したことのない衝撃を受けます。先生の人柄、技の凄さに惚れ込んで、それ以来週2～3回稽古に通っています。

先生の空手の面白さ、凄さについては、延々と熱く語る事ができるのですが、凄さのひとつが今もって進化していることです。稽古をしていると、毎回発見があっておもしろくてやめられないとおっしゃるのです。先生の先生も同じ類の人だったそうで、昔は関係ない、今できるかどうかだと、よくおっしゃっていたそうです。格闘技において、これは驚異的な話です。現役選手は普通20代、30代。それ以降は、体のあちこちがぼろぼろになり、体力的にも若い人になわなくなります。現役を引退し、コーチになり、口で指導するようになるのがほとんどです。スポーツなら肉体の勝負だから当然そうなるが、術の世界は違うと先生は言い切ります。

現状にとどまっていることは、退化しているのと一緒、現在進行形で、進化していることが大切であると、79歳の年齢でおっしゃる。

今までの貯金だけで惰性でやりがちになる身には、身がひきしまると同時に耳の痛い言葉であります。私も先生を見習って、小児科医として、現在進行形、昨日よりは少し進化するよう努めていこうと、還暦を目前にして思うこの頃です。



2019年亥年、12年後、
36年後、その後

翔南病院
桑江 紀子

<夕があり、朝があった> So the evening and morning were the first day.

Bibleの創世記1章の記述である。新たな年が幕を明ける。

1年は12月、干支は12年で一回りする。西洋文化のベースにある聖書、の解釈でも(英文のインターネットを検索すると)No.12には同様に、<completeness>:完全さ:という意味があるとされる。完全さと完璧さ、は若干異なるけれど、どちらも人の憧れるもの。

近年、完璧な知性ともいべきAI(人工知能)がよく話題に上る。2019年現在、計算や検索において、すでに人の能力をこえ、各分野でも日々、アップグレードを重ね、将来的には<シンギュラリティ>を引き起こす可能性も指摘されている。また、遺伝子工学においては、2017年に出版された<CRISPAR:究極の遺伝子編集技術の発見>の著者Jenniferによれば、CRISPARを駆使することで、既存のゲノム編集技術よりはるかに簡単にしかも正確に遺伝子を編集でき、遺伝病の克服のみならず、倫理上の制約が解かれれば、<designer baby>も、もはやfictionでないという。(注:この文の提出後、11月28日にまさにこの技術を用いた中国のニュースが報道された)



図: TED Jennifer UCLA-SF presentation
: How CRISPAR lets us edit our DNA utube から引用

コンピュータ、インターネットに関して、過去12年を個人的に振り返ると、2010年ごろ、iPadをのぞき込む中国からの旅行者を横浜の学会会場グランドコンチネンタルホテルのロビーで眺めていたことを思い出す。また、スマートフォンやFacebookも出現。インターネットを通じての呼びかけで政治が変わったとされる<アラブの春>、また、2016年の米国の大統領選挙では多くのマスコミの予想に反して、トランプが勝利したが、Facebookのデータの方がもっと有効であったというCNN-Jの記者の発言等、が記憶に新しいが、この間に確実に世界は変わった。

では、未来の医療現場を想像してみる。患者が症状をコンピュータに打ち込むと、AIが診断および治療方法を決定、医師である私は(生存していれば)AIの助手状態になっている可能性もあるだろう。検診結果では、生化学、CBC以外に遺伝子に関する項目が並んでいて、そのうち発症リスクの高い項目、例えばアルツハイマーや、乳癌、腎癌になるリスクが80%以上と指摘があれば、(現在、カルテに<経過観察>とか記述しているが)発症しない20%に配慮することなく、Angelia Jolieのように症状、所見なくして手術を受けたり、あるいは将来を絶望してアルツハイマーの発症を早めたり、また、手術を受けた後、何らかの遺伝子の変異で(偶発的にCRISPAR系が作動して?)発症リスクが10%に低下したら、手術しなくてもよかったのにと悔やむこともないだろうか。また、社会ではIQ高く、見た目美しく、athleteなみの身体

能力をもつ Designer human が闊歩する現象が出現するか。

2年前、米国 UCLA の Kalantar 教授が来沖した際、同行する機会があったが、豪州に住む彼の友人が人に埋め込む個人データを内蔵したチップを開発中であることをたまたま耳にした。

スウェーデンでは個人のデータを挿入した 2mm くらいのチップを手で埋め込んで実際に活用している会社もあると聞く。日本でも、number 制度が進みつつある状況を見ると、私たちはビッグデータベースの一部になりつつあるようだ。＜人類は不死と幸福と神聖を追求するがゆえに、AI やビッグデータ、生物工学の潮流に巻き込まれていくとされ、進歩、発展がいつか人類の命取りになりかねない＞とイスラエルの歴史学者 Harari はその著書＜ホモ・デウス＞で警告する。

次の 12 年、その何倍年後かに、人間は何を見、何を思うだろうか。完璧さの追求のうちに喪失していくものを目の当たりにすることになるか。そうして、人固有の、夢や、希望、愛や、未来永劫変わらない、完全なる＜目に見えないもの＞に思い至ることになるか。

シリアスな essay となりました（笑）が、今年も皆様にとって素晴らしい年であるよう祈ります。



60 にして…

脳外科クリニック くだ 久田 均

還暦を迎える歳になった。論語では、60 にして耳順う。とあるが、未だ、人の話を聞いていても反発心を覚える事が時にある。そもそも、不惑の域にすら達していない。孫はまだいないが、年齢的にはすっかりジジイである。人生百年とか、生涯現役だの、年金支給

年齢引き上げを目論む政府のプロパガンダに乗せられた理由ではない。ましてや、某国の大統領がやたらとツイッターで自己主張を繰り返しているのに影響を受けて、年をとっても自己チューな言動をしても恥ずかしくはない。と、思っている理由でもない。にもかかわらず、常に心の中に、何か面白い事はないかと探している子どもじみた自分がいることは事実だ。というわけで、心の声に従順に従い、還暦を口実に昔の仲間とイベントを企画してみた。のだが…。

まず、中学時代。試験期間と受験の時期を除けば、部活とロクでもない仲間とロクでもない遊びをして過ごした。ここは健康的にと、小学校の校長をしている真面目な仲間を中心に小学生とバスケ試合を企画してみたが、病気を持っている者や、手術後の人間もいて、この原稿を書いている時点（10月下旬）で実施できるかどうか、かなり怪しい。

次に、高校時代。高3の時は、気が狂いそうなほど勉強したが、それ以外で夢中になった事となると、やはり麻雀である。当時、10数人のグループを組んで毎月の順位を競っていた（決して賭け麻雀はしていません、高校生ですから。）今も数ヶ月に1度麻雀卓を囲む仲間と、ルールや順位づけの検討を重ね還暦記念麻雀大会を企画した。当時と同じくらいの人数が集まると予想していたが、これがまったく予想外の不人気。昔のメンバーや他の同級生にも声をかけてみたが、まったく人が集まらない。結局、集まったのは6人のみの寂しさ。おまけに、当日は他のメンバーは土曜休日なのに、僕一人だけ半日仕事。大急ぎで仕事を終えて駆けつけて、半荘5回こなして1回もトップを取れず、トータルでダントツのビリ。台風の影響で1週間予定がずれたとはいえ、二次会に参加してくれる予定だった同級生の女性陣も不参加。個人的には、最悪の大会になってしまった。何よりも、参加人数の少なさにショックを受けた。麻雀人気は廃れて久しいのは分かっていたが、まったく

の予想外。僕が思っている以上に、40 数年の時間は人の興味や人間関係も変えてしまうのかもしれない。

さて、大学時代、学業以外で夢中になっていた事といえば、山登り、合コン、ディスコ、その他、ってところだろう。山登りはプランクがあり過ぎて、どう考えても無理。合コン。この年齢でどこに申し込めば良いのか、皆目、見当がつかない。ディスコは今も存在しているか不明。その他については、書きたい事が多すぎて、紙面が足りない。当時の友人のほとんどが東京在住で、正直、物理的にも難しい。何か企画できるものがあるか、現時点では思いつかない。

結局、慣例で出身中学単位で行われているらしい『還暦同期会』に参加するしかなさそうだ。でもあぁいった会は全く記憶にない人や正直嫌な奴も来るんだろうと思うと、気が重い。還暦だといっても、何の特別なことはない、相も変わらず、不平・不満を感じながら、周りに流されながら生きている。さながら、60 にして欲に従う、ってところだろうか。



5 度目の年男を 迎えてしまいました

琉球大学大学院
精神病態医学講座
近藤 毅

新たな元号が始まる穏やかな新年を迎えて、沖縄県医師会員の皆様におかれましては益々清祥のこととお慶び申し上げます。

私、5 度目の年男を迎えております…ということですので、亥年の本年でいよいよ還暦を迎えることとなりました。そろそろ年齢に見合った渋味や重厚さが身に付いてもよさそうなのですが、歳を重ねるにつれて身体年齢と精神年齢の乖離は意に反してますます大きくなるばかりです。

身体的には自覚せざるを得ない忍び寄る aging をひしひしと実感させられる今日この頃です。視る、聴く、話すの感覚・対応は鈍く狭く遅くなってゆき、しばらくぶりに野球の試合に参加すると、脳内イメージから大幅に外れる運動能力の低さに愕然とさせられます。定期健診で暴かれてしまう身体の中味は average Okinawan よろしく警告・指導の嵐となりますし、何よりも体力的に負債を返せる余力が乏しくなりました。そう言いながらも、亡くなられた樹木希林さんではありませんが、どこかでこの抗えない身体的変化のずっこけぶりを楽しんでいる自分もいます。集まるとつい持病談義に花を咲かせてしまう同年代の皆さん、どうか老化を温かく迎えてあげようではありませんか。

さて、この歳になると、精神面での成熟という最低限の基準をとっくに通り越して、「侘び」や「寂び」を知る枯れた境地に達していてもおかしくないと言われます。まあ、私の場合、そう指摘されてもないものはない訳でございますが、仕事柄、多くの児童思春期の患者さんを相手にしていると、「未だ熟さず」の精神で波長を合わせている方が、実は自分の性に合っているのではないかという気がしています。少数派でいることの是認・視点はいまだに持ち続けているものですし、どこかで反抗期の精神を忘れきれていない自分の感覚が治療時の共鳴の手掛かりとなる場合もあります。歳に応じた責任と義務は果たさねばなるまいと重々承知はしておりますが、“熟して収束するよりも未だ熟さず拡散していく”自由な精神の在り様を、これからも持ち続けていきたいものと考えています。どうぞ、相変わらずの軽量ぶりや亥年生まれの妙な猪突猛進の所も、今後とも温かく見守っていただければ幸いです。

今年の抱負ということでしたので、沖縄県医師会報の場をお借りして皆様にご連絡申し上げます。2019 年 12 月 5 日～7 日までの 3 日間、宜野湾市の沖縄コンベンションセンターにお

いて、「広げよう児童精神科医療の輪」を大会テーマとして、第60回日本児童青年精神医学会を開催いたします。沖縄県は全国1位の出生率を誇る一方、親の離婚率や子供の貧困率は高く、DV相談や保護命令の件数も少なくありません。このような環境の中で、家庭不和や生活苦が子どものメンタルヘルスに与える影響が深刻に憂慮されています。児童思春期精神医療の重要度は高いのですが、児童精神科医療を標榜する県内の医療機関は限られ、いずれも新患予約の待機が数か月から半年に及ぶ状況が常態化しています。一方で、医療・福祉・教育の分野で子どものメンタルヘルスに関心を寄せる次世代層は常に潜在しており、このような人材を地域で生かしていくための人材育成やシステム作りが待望されます。本学会では、地域格差を有するこの問題についても喫緊に取り組むべき重要課題として議論していきたいと考えております。

沖縄県医師会の会員の皆様には、本学会へのご参加に加えて、温かいご支援・ご協力を賜わることができましたら、誠に幸甚に存じます。どうぞ、本年もよろしくお願い申し上げます。



**今年の抱負：
統合医療の導入**

医療法人新美会
新垣形成外科
新垣 実

早いもので、今年還暦を迎える。弊医院も昨年には無事開業20周年を迎える事ができた。

20年前、開業して中部地区医師会宜野湾班に入会した頃には、多くの先輩諸氏に助けられたことが懐かしく思いだされる。1日に2～3人という患者数の中暇を持って余して、当時まだ漢字Talk7搭載のPower Mac7500を駆使して自作の形成外科案内ポスターを作成し、中

部地医師会会員施設を回って、ポスターを貼って頂けるようお願いした。

ご協力いただいた医師会会員の先輩諸氏には、この場を借りて深く御礼申し上げます。

その甲斐あってか、形成外科という診療科も地域の人々によく認知されたようで、最近では、膝痛、腰痛の患者さんは滅多に当院を訪れる事がなくなった。

さて本題の今年の抱負だが、長年の夢であった統合医療(Integrated Medicine)への着手と本格的な展開を実現したいと考えている。

きっかけはちょうど20年前の開業当初に2型糖尿病を患ったことである。当時は、まだインスリン強化療法という考え方はなく、運動・食事療法→スルホニル系経口薬→インスリン注射→透析→四肢切断というのが一般的な病状の進行と治療の流れであり、私自身そういう運命であると理解していた。ところが、ひょんなことから当時プロ野球のキャンプで選手のコンディショニングのために実施されていた断食療法を勧められ受けてみることにした。すると、健診の度に主治医から注意されていたコレステロール値、中性脂肪、肝機能、HbA1C、の数値が見事に正常化した。特にHbA1Cの正常化は私のみならず、主治医も驚いたほどである。その後、補完代替医療(CAM=Complementary and Alternative Medicine)を勉強することとなった。

いわゆるCAM(代替/補完医療)の導入とIM(統合医療)の導入とでは、その考え方において格段の違いがある。CAMが「通常の医療の領域外の治療法で科学的にその効果が証明されていないもの」と定義されているのに対し、IMは「西洋医学による医療と代替医療を合わせて患者を治療する事である」とされている。

統合医療に於いては、代替療法であろうともEvidence Based Medicine(EBM)である事が要求される。最近まで、医学会において免疫療法はその理論や効果においてEvidenceに乏しく疑わしいとされてきた。しかし、本

庶先生をはじめとする免疫学者のたゆまぬ努力とシグナル伝達の解明によって、免疫チェックポイント阻害薬（オプジーボ）が開発され、ようやく日の目を見たといえよう。もちろん高額な医療費と重篤な副作用などまだまだ解決すべき問題は多い。ヤクルトに代表されるプロバイオティクスも腸内細菌叢のメタボローム解析により、ようやく代替療法から西洋医学の仲間入りをしようとしている。便秘移植による難治性腸疾患の臨床治験が始まっている。近い将来、アーユルベータやマインドフルネスなども、EBMとして認められる日が来るのかもしれない。

現在当院では、分子栄養学を導入して、いわゆる未病と言われる段階の不定愁訴の治療に取り組んでいる。糖尿病治療などで行われている食事療法をさらに発展させて血液検査のデータをもとに積極的に栄養をコントロールする新しい栄養療法である。

未病の段階での治療は、疾病ではないので保険診療は使えないが、極初期の段階で治療をおこなうという事は、早期発見早期治療という国策に準ずるものと考えている。

この取り組みが将来日本の医療費の削減に貢献できれば幸いである。



今年の抱負

中野 理和子

沖縄県医師会員の皆様初めまして。

去年の3月から宮古島市民となりました。広島市佐伯区で、義母と主人で眼科クリニックを長年開いて参りましたが、色々な節目が重なり、夫婦と犬達（ラブラドルレトリバー3頭）で移住してきました。最近保護犬を1頭引き受けたので2人と4頭で賑やかに暮ら

しています。去年は台風の当たり年だったのですが、ご近所さんにも色々教えて頂き、十分に準備が出来て、大きな被害も無くやり過ごせました。

引越した年は物珍しさもあり、友人たちが入れ替わり遊びに来てくれて、ガイドブックを片手に島のあちこちを紹介して回りました。何と言っても宮古島の海と空の青さは誰もが感激してくれます。毎度のように東平安名岬と伊良部大橋は案内するのですが、全員が魅了されますし、連れて行った自分もその美しさにいつも感動しています。只、行くたびに建築ラッシュで、どんどんホテルやお店が増えて島の形が変わるんじゃないかという位の変貌ぶりが新参者ながら心配です。

自分自身は大病することもなくほぼ健康ですが、家族性高血圧で数年前から内服治療をしていました。広島は瀬戸内海気候で温暖なのですが、意外にも冬は寒くて雪も積もります。それが移住してからは具合よく、薬を服用しなくても血圧が十分に下がりました。毎日の犬達との散歩や新しく入ったスイミングスクールの適度な運動も良い影響だと思えます。スイミングスクールでは1年に1回年別にレースがあるようなのでそれに出るのがまず今年の抱負です。

仕事も全く辞めたわけではなく、少しですが続けております。お手伝い出来る間は細々とでもやりたいと思っています。新しい知識も身に付けて勉強していくのも今年の抱負です。

時間の余裕もできたので、あれこれ気になることは後回しにせずにどんどん取り入れていきたいと思えます。大学（東京女子医大）の同級生達も全国に広がっているので、日時の融通を付けて旅行したり、友人宅に遠征したりと自由に動ける年齢になりました。今年還暦なので赤い服着てあちこち動き回るといのも今年の抱負です。

自己紹介を兼ねてつらつらと今年の抱負を考えてみました。これからもよろしく願います。



人生の扉

もとぶ野毛病院
出口 宝

“春がまた来るたび ひとつ年を重ね”で始まる「人生の扉」は竹内まりやが50歳を迎えて作った曲です。竹内まりやは3月生まれであることから、まさに春が来るたびに年を重ねてきたのですが、筆者も3月末の生まれであることもあり勝手に自分のことと重ね合わせてしまいます。この曲をじっくりと聞いたのはリリースから少し遅れて50歳になった時でした。この頃からは、妻からも服を選ぶ時などに「もう若者じゃないんだから」と諭されるようになりました。50歳という響きは何か特別なことのように衝撃的でした。そんなときにこの曲を聞いて不思議と納得したものでした、そして、60歳を目前して私事になりますが、曲に出てくる歌詞に沿ってこれまでを振り返りたいと思います。

I say it's fun to be 20

アイスホッケーにサーフィンに六本木通いに明け暮れて、切羽詰ると進級や卒試に国試と勉強。その後、外科医としての一步を踏み出して研修医が終わると琉球大学第一外科に出向、そして入局。院外ではマリンスポーツからお立ち台とバブル景気を謳歌した時代でした。結婚をして家庭も持ちました。色々な方々から育てて頂き、本当に楽しい20歳台を過ごしました。

You say it's great to be 30

臨床と研究の面白さに気付き、外科医としての道を研鑽し博士号と専門医を取得。後半は阪神淡路大震災で初めて災害医療に参加。その後、以前から関心のあった外科学とはかけ離れたテーマで厚生省の科研費を受けることになり、研究班と外科医の二足の草鞋を履

く。そして、思う所あり琉大を出ることにしました。子供も出来て一家の主としての責任感がより強くなりました。多くの方にご迷惑をお掛けしましたが、お陰様で素晴らしい30歳台でした。

And they say it's lovely to be 40

メスを置いて地域医療の道へ進む傍らで、研究班が終了した後もその活動を続けるための財団法人の設立と施設開設に奔走。その後、名桜大学の人間健康学部開設のために同大学教授に就任し、スポーツ健康学科と看護学科の開設に参画しました。休日には家族と沢山遊びました。様々な方からのご支援を頂いて、公私ともに素敵な40歳台でした。

But feel it's nice to be 50

東日本大震災での医療支援活動から災害医療への取り組みに従事、県医師会の災害医療委員会に参画、思う所あり名桜大学を出て地域医療の最前線で臨床を学び直すこととし、地区医師会にも積極的に参加。その後、熊本地震でも災害医療を経験。これまでのように若者扱いされなくなり、健康を意識するようになり、性格が以前よりは角が取れて丸くなっているのに気がつきました。子供たちも成長しました。皆の力で貴重な経験もできて、申し分のない50歳台でした。

I say it's fine to be 60

20歳台が昨日のように思えるのに60歳になるのかと思うと、まさに“信じられない速さで時が過ぎ去る”ことを実感します。一方で、この年台でのミッションもありこの先が楽しみです。50歳になった時のような衝撃も特別な感情もなく自然な感覚でまだまだ若いつもりです。還暦を迎え60歳台になるのもいいんじゃないのかなと思っています。

さて、曲はこの後も続きます。

You say it's alright to be 70

And they say still good to be 80

But I'll maybe live over 90

I say it's sad to get weak

You say it's hard to get older
 And they say that life has no meaning
 But I still believe it's worth living
 But I still believe it's worth living



なぜこんなにも“乳腺・
 甲状腺”が好きなんだろう。

宮良クリニック
 理事長 宮良 球一郎

クリニックをオープンして13年。生誕に戻る「還暦」を迎える。本当は50歳で医者をやめ、別の道に進む計画をたてていたが、甲状腺に関わって30年、乳癌の世界に本格的に取り組んで20年。今や趣味以上にのめり込んでしまい、辞めるに辞められなくなってしまった。

＝そもそもどうして医者を目指したのか＝

高校2年までは、将来の夢はなんとなく、実家の跡継ぎか親父のような国家公務員のどちらかになるのだろうと考えていた。ただ中学二年の時に事故で痛めた腰の治療のため、八重山のありとあらゆる民間療法を受け、島に整形外科がなかったので夏休みを利用して本島で牽引療法も受けた。ただ腰痛はいっこうに治る気配もなく、発作的に激痛に襲われ、将来を悲観するときもあった。

しかし高校3年の春に「自分の腰は自分で治そう。そのためには医者になるしかない」と突然決意。無謀を承知で進路を文系から理系に変更した。腰痛が治っていれば、医学の道には決して進まなかつたろう。

＝整形外科？＝

大学6年間は一度も腰痛発作に見舞われること無く過ごしたせいか、いつの間にか整形外科ではなく病理に魅力を感じていた。しかし家庭の事情で沖縄に帰ることになり、基礎医学から一転病理も臨床もできると言われ琉大第一外科に入局した。

＝波瀾万丈？の10年＝

外科は楽しかったが、当時の医局長に「君は大将にあまり良く思われていないので一緒に内分泌外科しない？」と誘われ、大学院では「肝切除」の研究をしながら、臨床は内分泌診療中心に。出向を命じられたもとぶ野毛病院の上田院長の計らいで北部市町村の健診に甲状腺検診を組み入れ、北部医師会病院で外間副院長をはじめ外科の協力で甲状腺外来を立ち上げた。ここでは患者から「首切り先生」と呼ばれるほど、たくさんの方の甲状腺の手術を執刀することができた。その後も外科の本筋から離れた病院ばかりの出向を命じられたが、おかげで甲状腺疾患やエコーを存分に学ぶ事が出来た。

＝乳腺への道＝

それは突然やってきた。当時癌研乳腺外科部長 霞富士雄先生の沖縄での衝撃的な講演。本物の「乳腺」を学ぶしか無いと、大将の決して沖縄では働かせないぞという恫喝も、妻の強力な後押しもあり、大学を辞し見切り発車の形で癌研乳腺外科の門を叩いた。今なら全くありえないことだが。

＝至極の2年半＝

一度も沖縄に帰ること無く乳腺学にどっぷりつかった癌研での研修は、一流の先生の「熱い心」にも触れることができた。今も続く全国の先生方との交流はこのときの財産である。

ただ結果として幼子3人の成長を見守れなかったことが今でもとても悔やまれる。

＝帰郷 & 開業＝

那覇西CLの玉城先生のおかげで無事沖縄に戻ることができ、沖縄の乳腺診療のスキルアップと市民啓発活動等が楽しく一生勤務医でと思っていた。が、これも突然やってきた。理由はここでは書けない。好きな乳腺・甲状腺診療を続けていく為、2005年礼節を知る仲間と「和」を重視した女性のための乳腺・甲状腺クリニックをオープンした。

＝ Pt.first ＝

今は月2回、浜松オンコロジーセンター、県立青森 / 青森市民病院、埼玉医大、東京大学、

杏雲堂病院、大阪医大、相原病院、高知大学、相良病院 etc. の乳腺専門病院と Web カンファレンスを続け、沖縄の患者に貢献するため「さがらウィメンズヘルスケアグループ」で臨床研究を始めている。

腰痛が治らなかつたおかげで、好きでたまらない道を見つけることができた。今後は腰痛発作防止に取り組まなければ。「先生お願いだから倒れないでね」という患者の声に応える為にも。



**沖縄生活
10年目を迎えて**

名護市屋我地診療所
小野寺 隆

会員の皆様、あけましておめでとうございます。今年家族で沖縄に移住してから10年、現在の名護市屋我地診療所に勤務してから5年目という節目の年になりました。

そしてまもなく還暦を迎えようとしております。

昭和60年に大学卒業後、小児科一筋でやってまいりましたが、沖縄では内科の患者さんの診療にも携わらせていただくことになりました。

この年になってから、新しい科の診療にかかわることになるとは思ってもみませんでしたし、最初は不安なことも多かったのですが、周りの諸先生方にご指導いただきながらなんとかやっております。

北海道や関西在住時は総合病院に勤務しており、このまま勤務医として医者としての人生を終わると思っておりましたが、思いがけず沖縄本島北部での一般開業医としての役割を担うことになり、都市部での医療の経験しかなかった私にとっては大変勉強になり、非常に良かったと思っております。

新聞にも報道されておりますが、北部地域の医療状況は医師不足もあって大変な状況になり

つつあると感じております。

私がこれからどれだけ北部の地域の方々に貢献できるかわかりませんが精一杯頑張る医者としての人生をこの沖縄で終えるつもりです。

これからもご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

最後に、今年も皆様にとって良いお年となりますよう願っております。



亥年にちなんで

那覇市医師会
生活習慣病検診センター
崎原 永辰

沖縄県医師会会報の紙面をお借りしまして、今年還暦を迎える、県内で医師として活躍している昭和34年生まれの同窓生たちのことを思いながら筆を執っております。思い起こせば昭和45年、小学6年生のころには漠然と医師になりたいと思っていました。当時は医学部の国費入試があと数年でなくなるとの情報があり、子供を本土に中学受験させようと孟母たちが危機感を抱いていた時期でした。ちょうどコザ市胡屋の新里耳鼻科の新里吉一先生、那覇市安里の幸地胃腸科の幸地昭二先生、国際通り沿い平良耳鼻科の平良勝也先生の3先生が発起人となり、福岡から小川先生という講師を招いて旧那覇市医師会館2階の講堂で沖縄初の学習塾（学習受験社）が始まりました。40人ほどの医師の子弟がいたと思いますが、現在福岡で耳鼻科医をしている新里祐一君（吉一先生の息子）がダントツで優秀だったことを記憶しています。同じ塾に幸地昭彦君（大浜病院）、嘉陽宗隆君（クリニック安里）、野原昌亮君（野原整形外科）、島尻博人君（那覇市立病院消化器内科）、嘉数朗君（おもろまちメディカルセンター循環器）、平敷貴也君（ヘシキ形成外科クリニック）、新里勇二君（中部

徳洲会病院小児科)、永山幸美さん(大浜病院健康管理センター)がいました。1年間という短い期間ではありましたが、印象に深く残っています。

進学した熊本マリスト学園中学・高等学校では15期生として、塾から一緒に嘉数朗君、島尻博人君、平敷貴也君、野原昌亮君、新たに宇座達也君(まえはら内科)、金城聡君(沖縄赤十字病院整形外科)、具志堅益一君(中部徳洲会病院放射線科)、渡慶次千君(とけし内科)、平山良克君(平山産業医事務所)らが加わり、中学・高校時代の6年間を寮生活で過ごしました。

高校を卒業して、それぞれが別々の大学へ進み、現在に至っています。小生は、昭和62年に秋田大学を卒業し、今はあの学習塾があった那覇市医師会館の2階で働いております。また、塾の生徒の一人であった永山幸美さんと結婚することになり現在に至ります。

干支が一周する今年、初心に帰りさらに精進していきたいと思えます。縁あって、幼い頃の日々をともに過ごした昭和34年生の仲間たちも健康で幸せでありますよう祈っております。



今年の抱負

沖縄県立中部病院
副院長 玉城 和光

私が生まれた1959年、干支は己亥(つちのとい)。その年の出来事を調べてみると、砂川事件判決など重要なものが多いが、個人的に目を引くのが最低賃金法施行(7月10日)と国民年金法施行(11月1日)である。現在、医師の働き方改革に関わっていることもあり、管理者の性というか、やはりこの2つに目が行ってしまふ。医師の働き方改革に無理矢理こじつ

けた感はないが、私の思うところを書いてみたい。

沖縄県はどの地域に居ても、住民は24時間、365日、救急医療を享受できている。少し大げさかもしれないが、それは県内で働く多くの医師の犠牲の上に成り立っていると言える。特に研修医の献身的な働きによっているところが大きい。彼らが今のように働いてくれなければ、沖縄県の医療は崩壊するかもしれない、そんな危機感を抱いているのは私だけではないだろう。日本の法律上彼らは労働者である。よって働き方改革も彼らに適應される。しかし、それが重い足枷となつてこないかと内心私は気が気でならない。

たとえ制度が変わつても、医療を受ける住民が不利益を被ることはあってはならない。つまり地域住民へ提供する医療レベルが落ちてはいけないのである。それが医師の働き方改革の基本原則となるべきである。私は、その点を特に強調しておきたい。私は研修医教育のレベルが落ちれば、医療のレベルも落ちると考えている。将来の医療を担う人材を育成し、輩出し続けられなくなると、医療は衰退していく。若い医師が減り、高齢の医師だけが残るようになると、医療は崩壊へと向かう。それが今、地方の多くの医療圏で起こっている。

米国では疲れ果てた研修医による医療過誤事件がきっかけで、2003年より研修医を対象として、週80時間の労働時間制限が導入された。これは少なくとも月160時間以上の時間外労働を課した状態であり、日本の基準で言う過労死ラインを超えている。それでも外科系の医師たちからは、自立して診療できる専門医に育て上げるには時間が少なすぎるとの批判が絶えず、何度か見直しはなされてきた。しかし、制定から約20年が経過した今でも週80時間の枠は崩していない。それは研修医の診療レベルを上げるための修練と医療安全(患者を医療事故や医療過誤から守るため)とのバランスを取る上でのギリギリの選択なのであろう。

一方日本での医師の働き方はどうなっていくのであろうか。研修医教育のレベルを落とさず、向上させ続けることは、医療のレベルを落とさず、向上させ続けるのに必要な条件であることは既に述べた。変形労働時間制（ここでは詳しく説明しないが）の導入に関する提案等もなされているが、いわゆる違法状態を解消させることだけを考えたもので、提供する医療のレベルを落とさず、向上させ続けるものでなければならぬという基本原則を無視しているように私は思えてならない。

指導医の教育レベルが上がれば、ひとつの症例から多くを学び、少ない時間と限られた症例経験であっても、自立（自律）した医師を多く輩出できるはずである。これからは人口が減り、当然症例数も減ってくる。研修医教育も量から質へとシフトしなければならない。そうならなければ、医師の働き方改革は達成されないと私は思う。私が強調した基本原則を守りながらの医師の働き方改革に今年はチャレンジしてみたい。



三つ子の魂百まで。

西崎病院
副院長・脳神経外科
國吉 毅

県医師会員の皆様あけましておめでとうございます。毎年この県医師会報の新春号で、生年（ウマリドゥシ）の方の文章を楽しく拝読していましたが、遠い未来と思っていた還暦がついに我が事になろうとは思っていませんでした。確かに今年9月で、満60歳になりますが、自分自身は40歳以降全く精神構造が変わっておらず、時間の経過の早さに愕然としています。

さて、現在小中高の同級生と月1回の模合を行っているのですが、その際に常に口角泡を飛ばす議論になるのは、決して現在の政治状況や

社会情勢の事などではなく、小中高での当時の“マドンナ”が、気があったのは実は自分だった。なぜなら…などの実に他愛のない自慢話を中心なのです。その際その時流行ったテレビ番組、音楽、映画などが話題にのぼることもあり、青春の甘酸っぱい思い出と共に、鮮明に思い出されてくるのです。

私は、糸満市字国吉という人口500人程の小さな集落で生まれ育ちました。田舎暮らしの中で、文化的なものに触れると云えば、テレビやラジオ、雑誌の世界が殆どでした。小学校高学年になると、テレビの洋画劇場、荻昌弘がMCの「月曜ロードショー」、高島忠夫がMCの「ゴールデン洋画劇場」、「それではみなさん、さよなら、さよなら、…さようなら。」でお馴染み淀川長治さんがMCの「日曜洋画劇場」をほぼ毎週欠かさず見ていました。その中でも特に好きだったのは、マカロニ・ウェスタンでした。フランコ・ネロが主演した「続・荒野の用心棒」（原題“DJANGO”）は世界中で大ヒットし、私も彼の端正な顔立ちと髭面と共に、その格好いいガンプレイに夢中になりました。洋画専門誌の「ロードショー」を毎月買い求め、映画の知識を増やしていました。その頃培った映画への偏愛は現在も続いており、ひたすらダビングし、収集した映画は洋画邦画併せて2,000本を超えました。女房には掃除の邪魔になると云われ、行き場がなくなり、職場の私の本棚は、映画のDVDが多くを占めている始末です。それを、TSUTAYAならぬTSUYOYAと称して、職員に無料レンタルしています。

また、中学生の頃より私は典型的ながら族で、勉強はラジオを聴きながらでないと集中できず、当時深夜1時から3時まで放送されていた「パッケインミュージック」はほぼ毎日聴いていました。特に木曜深夜の野沢那智と白石冬美の「ナッチャコパッケ」と金曜深夜の山本コータローの担当回が好物でした（特に「恥の上塗りコーナー」）。また、木曜深夜午前3時から5時まで放送されていた第二部の“ミドリブタ”林美雄アナの担当回は結構聴いていまし

た。そこで、当時まだ無名だったユーミン（当時荒井由実）が毎週のように流れていました。また、私が中学生だった昭和47年から50年にかけては、いわゆる70年代フォークが全盛で、吉田拓郎、井上陽水、かぐや姫なども聴いていました。また、それと同じ位洋楽が好きで、Deep PurpleなどのHard RockやDance musicを好んで聴いていました（因みに、人生最初に買った洋楽レコードは洋画のサントラ盤以外では、KC & The Sunshine Bandの“That’s The Way”です。）。今でもその音楽的嗜好は変わらず、最も好きなのは、70’s～80’sの洋楽で、毎年11月にセルラースタジアム那覇で開催されるオヤジラブロックフェスティバルにも、ここ8年程病院の職員を多数誘って皆出席しています。

以上つらつらと述べてきたように、現在の私の趣味の大部分が、中高生の時に端を発する事を改めて認識すると共に、人間の本质というのは変わらないものであるなあ…と、還暦を迎えんとするにあたって、しみじみと感じ入っている今日この頃です。



**アラカン(アROUND還暦)
のダイエット挑戦
(3度目の正直)**

中部徳洲会病院 小児科
新里 勇二

皆さま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

私は今年の9月で還暦を迎えます。私が子供の頃の60歳の印象は、腰の曲がったヨボヨボのオジー、オーバーでした。調べてみますと当時(昭和30年代)の平均寿命は男性65歳、女性70歳くらいだったので、私の印象は中らずと雖も遠からずです。今とは雲泥の差ですね。周りを見渡すと60代の諸先輩方はほとんどが現役バリバリで、フルマラソンやトライアスロン

までこなす強者もいます。私もあやかりたいものですが、このように元気な体を維持するには心身ともに健康でなければなりません。特に肥満は健康の大敵です。釈迦に説法なので多くは語りませんが、肥満は万病の元です。私は30代前半からみるみる体重が増え、ピーク時には運動をしていた学生時代から20Kgも増えていました。これではいかんと、30代後半にダイエットをして15Kg痩せましたが、サプリメントによる姑息的なダイエットだったので1年足らずでリバウンドしてしまいました。40代にも再度、チャレンジしましたがやはりリバウンドしました。まずいとは思いつつも毎年の人間ドックで高尿酸血症以外は異常なく、体調も良かったので何となくそのまま過ごしておりました。しかし、50代になって徐々に血圧が上がり始め、ついに54歳より同僚の循環器の先生の勧めで降圧剤を飲むことになりました。57歳のある日、たまたま医療系のサイトを見ていたら、“結果にコミット”のCMでおなじみのジム“〇〇ザップ”が“医師半額キャンペーン”をしているとの記事が載っているではありませんか。これだ！善は急げと即座に申し込みをしました。3度目の挑戦、最後の挑戦、もう後はないと心に決め2017年4月より通い始めました。10Kgの減量を目標に掲げ、週2回、ジムに通い50分間、個室で専属トレーナーによるマンツーマンのトレーニングを受けました。これがなかなか辛い。たかが50分、されど50分、こんなに長い50分は初めてでした。しばらくの間、筋肉痛で階段の昇降が苦痛でした。しかしこの程度のトレーニングだけで簡単に痩せられるはずもありません。このジムのもう一つの大きな柱は徹底した糖質制限です。1日50g以下の厳しい糖質制限が課せられ毎食のメニューをトレーナーにメールで報告するのです。このような生活を4か月続け、12kgの減量に成功しました。しかしここでやめたらリバウンドは必至と考え、さらに4か月、リバウンド防止コースで4kg減量し、最終的には8か月間で計16Kgの減量を達成しました。そし

て晴れて2017年12月にこのジムを卒業しました。同時に降圧剤もやめることができました。あれから1年が経ち、体重は3kgほど増えてしまいましたが、血圧は正常を維持しております。この年齢になると基礎代謝が落ち、今後のダイエットは極めて困難です。現状を維持することを年頭の誓いの一つと決めてペンを置きます。



新春干支随筆

おもろまちメディカルセンター
循環器内科兼訪問診療
那覇市医師会在宅医療・
地域包括ケア担当理事
嘉数 朗

「猪狩りをしたいので猟銃所持用適正証明書を書いてください」と外来で言われた時、沖縄に猪がいる事を知らなかった私は驚いた。

リュウキュウイノシシ、学名Sus scrofa riukiuanus、英名Ryukyu wild boar、体長90～140cm、体重45～70kg。沖縄にも猪は居る。

今年が亥年、亥年生まれの方は還暦を迎えるが、こんな未熟者が還暦を迎えていいのだろうか。

今から60年前の昭和34年。世界では、キューバ革命が起こり、ハワイがアメリカ50番目の州となり、ソ連の探査機が月の裏側を初めて撮影した。日本本土では、NHK教育テレビ放送が開始され、「ザ・ピーナッツ」がデビューし、巨人軍の王貞治選手がプロ入り第1号ホームランを打ち、第1回レコード大賞が開催され、皇太子明仁新王と美智子さんが結婚し「ミッチー・ブーム」に沸いた。そして沖縄は、まだ米軍の統治下で、宮森小学校米軍機墜落事故が起こった。そんな昭和34年に、私は沖縄で生を受けた。

小学生の頃、ビー玉、パッチー、鬼ごっこなど、日が暮れるまで遊んだ。お金はドル、10セントあれば駄菓子屋で買い放題、お年玉は25セント、高学年になると1ドル貰って大喜び。

1ドル札を握りしめ映画館グランドオリオンで「ゴジラ」「ガメラ」など怪獣映画を観た。車は少なく、右側通行の舗装道路を時々馬車が糞尿を垂らしながら悠然と通り過ぎていった。

本土の中学進学のため、琉球政府発行のパスポートを胸に初めて親元を離れた日、出港するクィーンコーラル号の船上の人々が投げる色とりどりの紙テープが巨大な簾のように揺れていた。那覇港埠頭では見送りの家族・親戚・友人など大勢の人々が紙テープの端をしっかりと握りしめていた。けたたましい汽笛とともに船が動き出し、歓声と涙声とが入り混じった喧騒の中、紙テープがひとつまたひとつと切れていく光景が今も脳裏に焼き付いている。

私は干支を5回りした。あと一回りしたら72歳。はたして私は元気に生きているだろうか？新年早々このような事を言う。「縁起でもない」と言われそうだが、それには訳がある。現在、私は在宅医療に従事する傍ら、ACP (Advanced Care Planning) をいかに周知してもらおうか取り組んでいるからだ。人にACPを勧めるからには、まず自らが実践しなくてはと思う。「やってみせ、言って聞かせてさせてみて、誉めてやらねば、人は動かじ」の名言から得るものは多い。

私のACPは「不治の病に倒れた時、積極的な治療は望まず、保存的治療のみとし、可能な限り糸満の海に足を運び、サーファーで賑わう海を眺め写真を撮って過ごしたい。そして最期は自宅で迎えたい。」とこんな感じである。

2025年団塊世代が後期高齢者となる超高齢社会を目前にして那覇市でも地域包括ケアシステム作りが急ピッチで進められている。

私は、那覇市医師会内に造られた「ちゅいしーじー那覇」と共に、那覇市在宅医療・介護連携支援ネットワーク協議会において地域包括ケアシステム構築のため奔走している。訪問診療医、病院勤務医、歯科医、訪問看護師、病棟勤務看護師、MSW、ケアマネージャー、地域包括支援センター、そして介護士と高齢者住宅経営者、これら多職種の顔が見える関係構築が理想的だ

が、その道のりは長く険しい。

私の今年の抱負は、この困難な取り組みを地道に一步一步進める事である。それが充実した地域包括ケアシステム構築に繋がり、救急医療崩壊を防ぐ事に繋がると信じている。

未熟ものの私ですが、今年もよろしく御指導御鞭撻をお願い申し上げます。



亥年に因んで

伊江村立診療所
所長 阿部 好弘

今年(亥年)9月に60歳の誕生日を迎えます。これまでの人生を「振り返る」いい機会を与えていただいた事を感謝いたします。

診療所に来て11年になりますが、離島での医師不足は続いており、私の定年退職はまだまだ先のようにです。

毎年20名以上の研修医を伊江島に迎え、若い世代の方々と一緒に仕事をする機会も多くなりました。彼らの新しい知識を求めるひたむきな姿は、私にいつも新鮮な刺激を与えてくれます。

救急医、外科医としての緊張に満ちた20年間を過ぎ、島に来て11年、乳幼児・小児の診察、内科一般の診察、認知症の診察など、新しい知識を求め、さらに勉強の日々を過ごしています。在宅訪問診療では、多くの看取りを経験し、人生の終わりをいかに迎えるか、深く学ぶ機会があります。

13年前、MESH救急ヘリの立ち上げに沖縄に赴任し、故小濱先生とは2年間一緒に仕事をさせていただきました。その間、県との交渉など臨床以外でも貴重な経験をさせていただきました。伊江島に赴任してからは、急患搬送の手段を24時間確保する事など、様々な問題に直面してきましたが、離島での災害対策は、沖縄

本島の医療機関との連携の構築などが今後の大きな課題です。

透析施設を開設して今年で5年になります。島に残る決断をして透析を始めたのは、私にとって大きな挑戦でした。今は、シャントの定期的PTAも手技的に安定し、透析をされる方との朝の呼吸法を取り入れた体操は1日の活力の元になっています。

私には、19歳の頃から続けている空手があります。亡くなられた恩師の境龍剛先生からは空手の術技以上に生きる厳しさを教わりました。その心と技を次の世代に継承していきたいと思っています。

沖縄古武道は、宮城孝輝先生(85歳)がわざわざ伊江島まで御指導に来てくださります。病気を乗り越えての優しいご指導にはいつも感謝しています。

若い頃は、筋肉を鍛え、激しい動きとスピードを重視していましたが、どうもこの頃は、ゆっくりとした動きと呼吸に心が惹かれます。気功や太極拳を習い始め、その気持ちはさらに強くなっています。現在習っている養生気功太極拳は、陽名時先生が中国から日本に普及された太極拳で、沖縄で指導されている奥田清志先生(82歳)に師事しています。太極拳の教室を通して統合医療の帯津良一先生との出会いもあり、将来、伊江島で、健康太極拳を普及していきたいと思っています。

また、西洋医学だけでは患者を救えないことを多く経験し、少しでも治療の枠を広げようと思い立ち、月に1回横浜に通い、気功点穴療法と、一指禅という中国古来の治療法を勉強しています。日本で気功医療として唯一認められている一指禅は、心の修行を含め習得に時間を要し、それゆえにやりがいを感じています。

最近、患者さんの娘さんがお亡くなりになり、その方が生前に書をよくされており、硯や筆など書道用具一式をいただく機会がありました。ちょうど書道を習いたいと思っていた時でしたので、早速、伊江島の書道の先生に夫婦そろって弟子入りしました。さすがに中学校以来久しぶりに持つ

筆は緊張で震えました。毎月の課題があり、満足いくまで何枚も書くのですが、机に向かって書き始め、ふと気づくと夜中の2時を過ぎていることがあります。急患のない日に、睡眠不足になるのは久しぶりで、自分でもびっくりしています。今、書道に熱中して（はまって？）います。

亥年に還暦を迎えるにあたり、私はいろいろな人達のおかげで生かされていることに改めて気づかされます。日々、感謝の気持ちを忘れずにこれからも精進していきたいと思えます。



六十耳順

沖縄県立北部病院
久貝 忠男

2019年の干支（えと）は「十二支」では「亥年（いとし）」であるが、私にとって正式には「己亥（つちのとい）」となります。干支は文字通り「十干」の10個と「十二支」の12個がそれぞれ順番に変わっていくため、自分が生まれた干支と同じ干支がくる年は「60年に一度（10と12の最小公倍数）」となります。すなわち、「還暦」でやっと自分と同じ生まれ干支に巡り逢えます。しかしながら、私が次の60年後に存命している可能性は極めて低いので、同じ「亥年」でも先輩諸兄姉とは感慨が異なります。一方で、60才を迎えて「還暦」以上に私が「いつかはこんな人間になりたい」と思っているのが、「六十にして耳順う（みみしたがう）」です。論語の中で孔子は60才を「耳順（じじゅん）」と語っています。

「亥年」の性か、猪突猛進、はっきり自分の意見や意思を言い、「聞く耳を持たぬ」と反感もかってきました。人は年を重ねるに従い、角がとれて円満柔和になるか、逆に頑固、依怙地になるかに分けられると言います。どちらを望むかは言うまでもないことですが、なかなか望み

通りにいかないのが現実です。「不惑」もままならないまま、60才を迎えましたが、これを機に、助言も諫言も素直に受け入れたいものです。人は対人関係の中でしか生きられません。偉大な思想家、聖人であった孔子ですら、謙虚に聞けるようになるまでに六十年もかかったという事実は、それがいかに難しいものであるかを象徴しています。未熟な私がそんな境地に到達するのは困難かもしれませんが、「耳順」に向かって努力することはできます。病院長になると思いのほか虎口の讒言に多く晒され、手術をしていたころのように喜ばれることは少なくなりました。それもそのはず、病院長は就任して初めて、医療とは異なる経営に直面します。専門医は個人の努力ですが、病院長は個人より組織人としての能力が問われます。その第一歩が「聞く力」と痛感しました。

2018年の日本シリーズは広島対ソフトバンクで、ソフトバンクが勝利し、残念ながら広島は34年ぶりの日本一には届きませんでした。シリーズ最中にNHK特集で39年前の日本シリーズ「江夏の21球」が再放送され、興味深く観ました。江夏は39年前の胴上げ投手です。そこで、番組に登場した江夏自身（70才）を見てビックリしました。「耳がデカイ！」。年をとると耳が遠くなる（加齢性難聴）ことは承知していましたが、デカくなるのか？。文献では「老人は1歳度に耳の長さが0.22mm長くなる」らしい。年とともに耳の軟骨が薄くなり、皮膚の支持力が衰え、耳が垂れて、大きくなる。「六十耳順」は難聴が進んでも、よく聞けるように“神”が仕組んだと納得した！。江夏は南海（現ソフトバンク）へトレードされた当時、「今でも阪神の江夏」と不満を口にしましたが、南海・野村監督との出会いが大きな転機となった。「一匹狼」「アウトロー」と孤高のイメージが強いが、他人の言葉に耳を傾けることで、先発から救援への脱皮を図り、プロ野球史屈指の名場面「江夏の21球」を生んだ。江夏は後年、「最も愛着があるのは阪神だが、最も楽しかったのは広島時代」と回顧している。

人の話を聞くということは大変に難しい。私たち凡夫は言葉一つで直ぐにカッカして“戦闘状態”に入ったりする。自分の意見を持つことは重要だが、相手の意見を理解する障壁にもなる。これまでは右耳から左耳に抜けていた言葉が、60歳になると「逆らわずに聴けるようになる」と孔子は言う。孔子が人生の大半を費やし、時には多くを失って到達した「耳順」の境地を意識し、主張する前に「聞く」という姿勢を持ちたい。60年に1度の「己亥」にあたり、「耳順」という言葉をかみ締め、自分がどの程度にひとり立ち出来ているのか、振り返ってみようかと思う。



還暦(いのしし年)を迎えるにあたり

大浜第一病院・総合健康管理センター
ドック健診医(耳鼻咽喉科専門医・
一般内科医・医学博士)
崎原 幸美

還暦にちなんだ原稿依頼を頂き、ふと小学校6年生の時に両親が祝ってくれた十三祝いを思い出しました。大きな長方形のチョコレートケーキ、大皿に盛り付けられたご馳走、祖母をはじめ大勢の親戚から頂いたご祝儀、そして七五三以来久しぶりに新調してもらった振袖を着た私。数多い従兄達の中で初めての女の子だった私を、祖母や叔母達は大変かわいがってくれました。横浜にある某私立中学に合格し、春には一人で巣立つ私のために十三祝いを盛大に祝ってくれたのです。当時、有志の医師達が子弟のために旧・那覇市医師会館の講堂を借り、本土から講師を招き、私立中学受験を目的とした進学塾が開かれていました(現・学習受験社)。毎月数回、学校が終わった夕方6時から夜10時まで。タイトなスケジュールの講義や模擬試験。本土復帰前の、それなりに成績は良かったけれど、のんびりした那

覇市内の小学生だった私は、他校から集まった頭の良さそうな男の子達に圧倒されました(6年生は30名程で内女子4名)。こんな世界があったのかと目から鱗。学校の同級生達はやんちゃで暴れん坊も多いのに、そこでは皆真剣に講義を受けて中学受験を目指していました。私の父は耳鼻科医で当時開業していましたので、幼い頃から医業を見て育ちました。そのせいか子ども心にも将来医者になりたいと漫然と想着ていましたが、他の小学生がこれほど真剣に勉強に取り組んでいるとは想像もつきませんでした。当時の沖縄は今とは比較にならない程封建的で、うちには後継ぎとなる男子がいないという事で、母は心無い一部の親戚から時々嫌みを言われていたようです。そんな事への反発もあったのでしょうか。結婚前は小学校教諭であった母は、俄然娘の教育に燃えたわけです。更に当時の沖縄医療界には、本土復帰後は国費制度が無くなるようなので、わが子が本土の人たちと同じ土俵で試験を受けて医学部に入学できるように、本土の進学校で教育を受けさせたいと考えた人が大勢いたようです(当時沖縄には私立進学校は無く、琉大医学部医学科も昭和後半に設立)。私は2人姉妹の長女で、親の期待に応えようとするところがあり、負けず嫌いでもあります。13歳の春、パスポートを持って母に付き添われパンナム航空に乗り、横浜の学校へ入学しました。入学式・入寮式の後、母を校門前で見送りながら必死に涙をこらえ、寮のふとんの中で大泣きしたことは昨日のことのように覚えています。全寮制とはいえ週末や祭日は自宅へ帰れる生徒が多い中、広い寮にポツンと残る仲間は数名のみ。10円玉を沢山握りしめて赤電話を占領し、何時間も母に電話した事もありました(スマホは平成です)。結局ホームシックには勝てず、2年生からは地元の公立中学に編入し、県立那覇高校、北里大学医学部の経路をたどりました。卒後耳鼻科医として30余年、複数の病院で勤務してきました。還暦を前に医師としての終活を考え、

平成30年3月にドック健診医へ転向し現在に至ります。ドックは全身多岐にわたる知識が必要なので、毎日仕事をこなしながら猛勉強中です（でも新しい事に挑戦できて充実しています）。今でこそ県内に複数の進学校があり、外科系に女医がいる事も出産後キャリアを積む事も当たり前になり、本土出身医師が沖縄で就職・永住することも珍しくなくなりました。隔世の感があります。

ちなみに、学習受験社の同期生はほとんどが医者になっており、県内外で活躍されています（うち1人は私の夫です）。



最後に、沖縄には、お仲間の『豚さん』がいっぱい出回っているの、小さい頃、親戚から『あんた豚年だよ』といつもちゃかされていた。私の小さな心のトラウマ。

でもでも、よくよく観察すると、鋭いかわいらしい眼と、によきと生えた牙を持ち、イケメンでもないが、不細工でもない顔立ちをしている。（鼻屑目？）、子供達は、“うりぼう”なんて、結構テレビのCMや広告にも抜擢されるのである。その辺は、世間のイノシシへの偏見に対する私のささやかな反論である。（このような反論の機会を与えてくださり、文章途中ではありますが、編集者の皆様に感謝申し上げます。）

本当のところはイノシシに聴いてみないとわからないが、世間一般の、小細工なく自分の思うところに全力で突進するというイノシシへの印象は好きであり、私が『おれ亥年だよ！』と臆面もなく応えられる理由の一つでもある。

元来①いきなり思いつき②よく考えることなく③即実行というのが私の行動パターンであり、世間一般では“おっちょこちょい”というあまり有り難くないお名前を頂いている。

確かにこの行動様式のおかげで、いろんな小さな失敗もあり、両親や家族に結構心配をかけたもしたが、それ以上に大きな成功にも恵まれているな～と思っている。

高校生時代、自分の進路なんか2年生中旬まで真剣に考えた事もなかったが、『離島で働く



亥年(いのししどし)に因んで

沖縄県立中部病院 整形外科
普天間 朝拓

『イノシシ』と言われると…あまりいい噂はきかないようである。

やれ、山から民家へ降りてきて、農作物を食い荒らしたのだ、街に繰り出してご夫人の買い物袋を奪ったのだ、大抵迷惑害獣としての報道である。

時には、川にはまってしまった愛すべき我が同僚を、無慈悲にも鉄砲玉一発でしとめる映像が公開されるなど…自分の仲間が“ぬすっと”呼ばわりされたり、気軽に処分されたりしているようで、小さな肩身の狭さと大きな悲しさを覚えてしまうのだ。

極めつけは、十二支の昔話で、亥はかろうじて12番目に登録されるのだが、猪突猛進の言葉通り最初トップで神様の所にゴールしたにも関わらず、ゴールを遥かに超えて突き進み、あわてて引き戻しなんとか間に合ったなど…要は、『やっぱりこいつ馬鹿だよ』みたいなどうしようもない動物の代表格として語り伝えられるのである。

お医者さんってかっこいいな〜』とふと想い、何も考えずに苦手な勉強をなんとか踏ん張り、離島診療を実践することが出来た。

不器用なくせに（実に車の免許取得に、通常の講習と同じぐらいの乗り越しをしてしまった…）将来、外科をやりたいなと想いつき、（賛否両論はあると思うが）現在整形外科をさせてもらっている。

伝統空手やっていきたいよねと想いつき、後先考えずに修行を始めてもう12年も続けている。

色々迷惑もかけたが、家族や友人、職場の仲間にも恵まれ、公私共々とても幸せな日々を送らせてもらっている。

もし、①現在の自分を鋭く分析し、②自分には何が向いているかを深く考察③確実な目標設定をし④それに向かって必要なことを着実に実行するという、マニュアル本に書いてあるような行動が出来ていたら、また違った人生になっていたかもしれない。場合によっては、もっと充実した素敵な人生があったかもしれないよう？なんて声もあるかもしれないが、自分は今が一番幸せだと実感しているのだから、これでいいのだ。

残る人生、言葉通りの猪突猛進は困るが、自分の好きな事に向かって脇目もふらず突進する勢いだけは忘れないで生きたいと思う。

結論：私はイノシシが大好きである。（写真は犬だけど…）



一年生院長の抱負

医療法人タピック宮里病院
川崎 俊彦

医師会員の諸先生方。あけましておめでとうございます。この度は寄稿の機会を頂き、至極光栄に存じます。

私は、名護市にある医療法人タピック宮里病院で、昨年4月から院長を拝命したばかりの、

院長の一年生です。

ひとりの精神科医であった頃は、単純に担当の患者さんのことだけを考えておればよかったのですが、いざ院長になってみたら、実際にこの立場にならないと分からなかった様々な問題にぶつかって戸惑うことばかりです。ですが経験の浅い一年生院長であっても、どうにか職員の協力を得て問題解決に当たらなければならないと藻掻いております。

私は院長に就任しての抱負として、次の4つの「守る」を職員に示しております。

一つ目は、「職員を守る」事です。

これには、例えば安全面として体液汚染事故防止をより一層対策強化する事や、障害をもつ職員への配慮、過重負担の配慮、ハラスメント防止等に配慮し、就労しやすい環境をつくる事でもあります。さらに、職員に対して技術・知識・経験・資格取得の支援も行い、当院に定着できて管理職に就ける職員を育てたいとの思いがあります。

二つ目は、「患者さんを守る」事です。

新しい知識と技術を病院全体として獲得し、より良い医療介護サービスの提供を行う事だけでなく、医療事故を防止したり、患者さん同士のトラブルを防止してゆく事も含めて、当院をご利用される患者さんを守って行きたいと考えております。さらには、我々の立場は、常に患者さんの味方であるという信念のもと、精神科の患者さんのスティグマや家族間の利害の対立等、様々な社会生活上の困難さへの対策も行ってゆきたいとも考えております。

三つ目は、「病院を守る」事です。

これには、コスト対策、診療報酬対策、未収金問題対策等の収入確保の他、精神科患者さんが起こし得る事件・事故から病院を守る事もありますし、紛争対策、さらには感染症対策等も含まれます。病院として新しい分野にも挑戦し、当院が地域にとって必要不可欠な存在であり続けるように行く事で、当院の立場を確立して行きたいとも考えています。

四つ目は、「地域を守る」事です。

北部医療圏は医師を含めて医療従事者の確保が困難であり、この北部医療圏の一翼を担う病院として、当院の得意分野で地域を守り続けて行きたいと考えております。特に、高齢者の生活支援に直接間接的に関わり、患者さんの周辺の安心安全な生活を守ることも、当院の役割だと考えております。院外の地域の医療機関や介護・福祉関係機関等との協力・連携もこれまで以上に大切にしないといけないと考えております。とくに地域の高齢患者さんの受診は増えておりますので、院外との関係強化を重視しないといけないと考えております。また、北部離島の患者さんや、旅行者への医療を提供する事も、地域を守るためには必要だと考えております。そして病院の雇用と職員の生活を守る事も、次元は異なるかもしれませんが、地域を守る事になると考えております。

以上、一年生院長である私の抱負を簡単に紹介させて頂きました。既に地域で貢献されている諸先生方、病院管理のご経験豊富な先生方からは、何を当たり前の事と思われるかもしれませんが、一年生院長の努力目標でもあります。そして借り物の言葉でない、私自身の言葉による、当院職員へのメッセージでもあります。

宮里病院は地域の諸先生方とも連携して、より一層良い医療を提供できますよう、今年も努力致しますので、今後ともご指導ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



亥年に因んで

仁愛会 浦添総合病院
 消化器病センター
 肝胆膵内科部長
 小橋川 嘉泉

沖縄県医師会の皆様、あけましておめでとうございます。亥年生まれということで執筆依頼を頂き深謝申し上げます。48歳になり、孔子論語では「四十而不惑、五十而知天命」といい

ますが、胆膵内視鏡専門の消化器内科医としては何とか役立っていると自覚していますが、これからの医師人生や2025年問題などの医療社会問題もあり、惑ってばかりいます。そうはいっても立ち止まっておれず体力と精神力の許す限り全力投球し、これからも頑張りたいと思います。私自身が医師を志した動機は乳児期に腸重積を患い、名護の開業医で腹部手術された既往があり、大学入学時は消化器外科医を志していました。琉球大学卒業後は沖縄での研修希望が強く、試行錯誤はありましたが消化器内科への道を選びました。私の根本的思考は静なる内科的より動なる外科的な方ではないかと思っております。現在は3人の子供の父であり、消化器医で良かったエピソードが1つあります。末っ子の長男が幼少に突然夜間に七転八倒する腹痛を発症し、私が診察すると右下腹部に軽い反跳痛もありましたが、痛みが無い時もあり虫垂炎には変だなと思ひ、私の勤務病院は小児科がなかったため、近隣の小児救急病院を受診し3時間待ちのところでしたが、たまたま救急看護師が知り合いで病状を説明して、早めに腹部エコーと血液検査を若手の小児科医師して頂きました。私は何も言わずに腹部エコーを後ろで見っていました。当初、若手医師は腸炎の診断でしたが、「腸重積の典型的エコー所見のターゲットサインがあるよ」と正体を明かして助言し、高圧浣腸治療をして腸重積解除され4～5日軽快退院となり、その後は私自身の病院で腹部エコーして完治に至り、現在小学2年生で空手やスイミングと元気です。親子二代で腸重積になるのも珍しいですが、息子は手術回避に至ったことは、因果応報を実感した次第です。明治時代の偉人である後藤新平の言葉で「人を遺すは上、仕事（偉業・名声）を遺すは中、財（金）を遺すは下」とあります。これを私の座右の銘として、職場では立派な消化器内科医を育て上げる、家庭では子が人の役に立てるように育て上げる、肝に銘じながら更に精進してゆきたいと思ひます。これからも宜しくお願い致します。



亥年にちなんで

国立病院機構沖縄病院
病理診断科
熱海 恵理子

初めまして、国立病院機構沖縄病院 病理診断科の熱海と申します。もともとは呼吸器内科でしたので、今、読んでくださっている方の中には、呼吸器内科時代にお世話になった先生方も多いかと思えます。

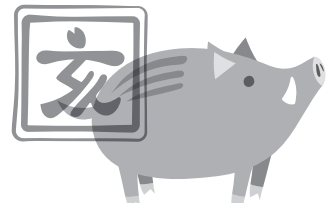
私は浜松医大を卒業し、呼吸器内科医として静岡で、ついで沖縄で勤務したのち、2009年から病理を学び始め、2015年に病理専門医を取得、現在は病理医として勤務しています。

私は病理の中でも呼吸器病理、特にびまん性肺疾患に興味がありますが、振り返ってみると、医師として駆け出しの2～3年目の頃、上司に初めて大阪びまん性肺疾患研究会に連れて行ってもらったことがきっかけだったと思えます。びまん性肺疾患をやっている先生ならおそらく誰でも知っている会ですが、この研究会が、難しいながらも、大変面白く、臨床、放射線、病理、それぞれのエキスパートの先生が活発に議論していらっしやるのが印象的で、よく「三つ子の魂百まで」といいますが、まさにそんな状態で、「びまん性肺疾患は面白い」というのが、私の中に刷り込まれたように思えます。その後呼吸器内科医として勤務していましたが、出産後、病棟勤務が難しくなり、外来を非常勤で細々と続けながら、学位論文を書いたり、気管支肺胞洗浄液の処理をしたりしていました。びまん性肺疾患への興味は持続していましたが、病棟も持てない状態ではびまん性肺疾患に関わるのは難しく、半ば諦めておりました。ちょうどその頃、琉大で病理の教室より、第一内科に「病理で人が足りないから誰か貸してもらえないか？」という話があり、たまたま私に話が来ました。当時二人目を妊娠中でしたが、それでも構わないと言っただき、病理で働くこととなりました。

当初は、少しでも呼吸器病理がわかるようになればいいな、という軽い気持ちで、病理専門医をとるかどうかも決めていませんでした。ただ、「病棟も見えていない、病理専門医も持っていない状態で、少しぐらい呼吸器病理を勉強しても、それを役立てることはできないな」と思い、病理専門医を取ることにしました。専門医を取るという目的のもと、勉強する病理はかなり大変で、もちろん呼吸器以外のそれまで全く専門外の領域も勉強しなければならず、自分の要領の悪さや、知識の無さなどを思い知らされる日々でした。覚えなければいけないあまりの知識の量と、ひたすら顕微鏡を覗き、形態を認識するという、あまり今まで行ったことのない作業から、よく頭重感に襲われ、頭が爆発するのではないかとたびたび思いました。ただ、良くも悪くも、思い込んだら一直線の性格ゆえ、なんとか続けているうちに次第に慣れて、無事、専門医も取ることができました。今では沖縄病院で、優秀で優しい臨床の先生方と技師さんに囲まれ、大好きな呼吸器病理を思う存分、診断、勉強しています。そんな私を辛抱強く教え、温かく励まし、見守り、育ててくださった指導医の先生方には感謝してもしきれません。

思い込んだら一直線、猪突猛進の私は、実際にも亥年で、今年は年女です。どう考えても人生の折り返し点は過ぎてしまったと思われませんが、病理医としてはまだまだで、勉強したいことも山のようにあります。ずいぶん長く寄り道してしまっただけ、もっと早く病理医になればよかった、と思うこともあります。ただ、呼吸器内科医であったから、臨床や画像がある程度わかるという強みもあり、これを活かしてがんばろう、と思っています。

今後とも、患者さんや臨床医の先生方のお役に立てるよう、大好きな呼吸器病理を勉強し続けたいと思いますので、皆様どうぞよろしくお願ひいたします。



「ぼーっと生きてんじゃねーよ！
分かるよね!!」

那覇西クリニック
上原 協

巷で流行りのワードを使用しました、気分を害されました方にはお詫び申し上げます。

さっそくですが皆様、人の血液型は4タイプ（ABO式）に分けられることはご存知ですよ（ほかにもありますがここではご容赦ください）。

血液型に絡んだ幼い頃の思い出に「自分はホントにこの両親の子供なんだろうか？万が一、自分の血液型が合ってなかったらどうしよう？やっぱり捨て子だったんだ！」なんてドラマに影響されたエピソード、一度は想像しちゃったことのあるのは私だけではないでしょう。

さて4タイプ、検診を受けるヒトも4つのグループに分けられることがわかっているんです。（厚労省：受診率向上施策より）

その4タイプは以下の通り。

- ①甘えん坊さんタイプ ②頑張り屋さんタイプ
 - ③心配性さんタイプ ④面倒くさがりさんタイプ
- かわいらしいネーミングですけど

①甘えん坊さんタイプ：(対象人数比率 29%)

・やり抜く力が弱い・今の生活が幸せ・やや太り気味

不健康である自覚はあるが、今の生活に幸せを感じており、積極的に改善しようとは思っていないタイプ

②頑張り屋さんタイプ：(対象人数比率 20%)

・運動習慣がある・健康意識が高い・やり抜く力が強い

日々健康に気を遣っているため、病気になる心配をしておらず、健診に行く意義を感じていないタイプ

③心配性さんタイプ：(対象人数比率 26%)

・病気を怖がっている・病気を心配している・やや神経質

将来病気になることをとても心配しており、「健診に行くと怖い病気がみつきそうだから行きたくない」と思っているタイプ

④面倒くさがりさんタイプ：(対象人数比率 25%)

・生活改善意欲がない・健康に興味がない・やり抜く力が弱い

自分のことを健康だと思っており、健康に関する情報・健康診断に興味がないタイプ

皆様はどのタイプでしょうか？選ぶにはどれも微妙でしょうか？実はこの4タイプ分類は科学的に調査されている結果なんです。さらにはタイプ別に受診勧奨用のメッセージツールまで開発されているのです！国はひそかにこの手法を各自治体へ伝授を図り、“日本全国・検診受診率アップアップ大作戦”を粛々と企んでいるのです!!（冗談です）目指せ、がん検診受診率50%！（本当です）

先生方には釈迦に説法で恐縮ですが、ある心理学的手法の考え方に、人が行動を変えられない背景には「両価性」という言葉を用いることで説明できることがあるそうです。「変わりたい、でも変わりにたくない」「やりたい、でもやりたくない」というイメージが湧きやすいでしょうか。これはその当事者本人さんの問題だけではなく周囲にも問題があるようで、詳細は専門書に譲りますが、人間、痛いところまたは気にしているところを突かれると、増々やりたくなくなるというものですよね。逆におだてられたり又はちょっと認めてもらえたりするとやる気がでると一緒に、検診対象者にもそういった接し方が必要なんだそうです。心理的抵抗を取り除くためには、「目の前の相手の感情を害しては支援はできない」ということなんだそうです。この手法は禁煙の面談等にも積極的に取り入れられているようですね。似たようなことに「ほめて伸ばす」なんて子育て本等にもありますね。皆さんも実践してみたいはいかがでしょうか。ちなみに私はどちらかというと、怒られるとショゲル派です。ご清聴ありがとうございました。



亥年にちなんだ
個人的映写技師体験記

北部地区医師会病院
園崎 哲

私は1971年、干支でいえば辛亥、十二支でいえば亥年に生まれた。干支が一回りする次の辛亥の年（2031年）まで無事に生きていたら還暦を迎える。1971年は映画の「激突！」（スティーブン・スピルバーグの出世作）と「THX1138」（ジョージ・ルーカス初監督作）、「ドラゴン危機一発（翌年のドラゴン怒りの鉄拳でジャッキー・チェンがスタントマンを務めた）が公開された年である。その次の亥年（1983年）には映画興行収入トップ3に「E.T」と「スター・ウォーズ：ジェダイの復讐」があり、今なおジャッキー・チェン歴代映画ファン投票1位の「プロジェクトA」が香港公開された年だ。自慢すると「ポリスストーリー3」でミシェル・ヨーがバスにぶら下がるアクションシーンがあるが、私はマレーシアでたまたまその撮影現場にいた。ジャッキーはなぜか普通乗用車の屋根の上でゲームボーイをしながらストレッチをしつつ野次馬達にニコニコと手を振っていた。

彼らから映画の面白さを植え付けられた私は映画オタク一歩手前くらいの学生になっていた（とはいえ私がハマっていた90年代は衰退著しい映画産業のどん底期で、いずれテレビに駆逐されると言われていた時期だ）。金の無い学生時代、バイトは旧作なら借り放題だったレンタルビデオ店や、観客が数人しか来ない日もある寂れた映画館で映写技師のアルバイトをしていた。映写技師なら映画見放題と思っていたのだが、それは大間違いだった。現在はデジタル化が進みコンピュータで映像データを上映しているのでトラブルは少ないかもしれないが、私がバイトしていた頃は「ニュー・シネマ・パラダイス」で描かれてい

たようなフィルム映写機が当たり前で、上映中にやることは意外と沢山あったのだ。映画館に映画のフィルムが届くときは1巻15分程度のフィルムが何缶も届く。そのままフィルム交換が頻回になるのでいくつつなぎ合わせて3巻ほどにまとめておく。1巻目の最初には予告編や劇場での広告フィルムを付け、フィルムの終わり間際には隅にアルミテープを貼り付けておく。一本の映画の上映には映写機を2台使用する。広告や予告編に合わせて緞帳を開けて（映写室にスイッチがある）レンズのピントを合わせ、本編が始まるとまたスクリーンサイズに合わせて緞帳を広げレンズを交換する。レンズ交換とは、フィルムには縦長に圧縮された映像がプリントされておりこれを特殊なレンズで横長のワイドスクリーンに引き伸ばして上映するために行う。引き伸ばし映像なので横方向の解像度が落ちるらしく、打ち上げ花火を下から上へ視線移動するような場面はスムーズでも、横方向へ視線移動するような場面では妙にガクガクする画面になっていたものだ。1巻目が終わるころ上映スクリーンの右上角にチェンジマークと言われる○印が出現し、貼っていたアルミテープをセンサーが検知して2台目の映写機に自動でスイッチし上映を続ける。古いDVDなどではチェンジマークが確認できる作品もある。上映中はリールからフィルムが外れないように注意し、上映が終わったフィルムは巻き取り器にかけて次のフィルムを映写機にセットし、上映終了したら照明点灯などといった作業を、私がバイトしていた古い映画館では映写室内の階段を慌ただしく昇降しながら一階と二階で上映を行っていた。タイミングによっては次のフィルムをかけるのが間に合わず映画が上映途中で止まってしまったり、ピントがぼけたままなこともあった。観客がカップル一組しかいなかった恋愛映画の途中で真っ暗にさせてしまったが、そのカップルがただじっと再開するのを待っていた後姿はいまだに忘れられない。



「新年」のあいさつ

医療法人陽和会 南山病院
診療部長 森園 修一郎

沖縄県医師会の皆様、明けましておめでとうございます。医療法人陽和会南山病院で精神科医師として勤務しております森園と申します。

鹿児島県出身で平成2年に琉球大学医学部に入学し、28年間沖縄の地で生活してまいりました。平成2年頃の新都心はフェンスで囲まれ何も無い状態でした。モノレールもありませんでした。タクシーは初乗り360円、南山病院の前を通る県道7号線が砂利道で隣接する青年の家も木造の平屋であったことを覚えています。月日が経つのは早いものですね。

さて昨年大河ドラマが「西郷どん」でした。鹿児島出身でもあり毎回欠かさず視聴していました。明治維新を、作者なりのフィクションを交えながら（賛否はあると思いますが）、とても楽しめる内容でした。

己が信念の元、非情になり犠牲を払いながら、国をまとめていく。信念が同じでも方向性が異なってしまう袂を分かたず。逆に敵同士であっても信念のもと結ばれた薩長同盟、民を救うために行われた幕府との江戸城無血開城。その思いが届かなかった戊辰戦争。各藩が国を良くするという信念で協力していたにもかかわらず結局は廃藩置県で藩はなくなり大名は衰退していく。幕府や藩が、民が、他国に負けない近代化を進める一方で、明治以降、戦争への道を歩みだすきっかけになった。大雑把ではありますが様々な思いが回ごとに駆け巡る内容でした。

現在の自分に置き換えてみますと、南山病院はこれまでの診療からさらに新しいことを始める時期にさしかかっています。幕末と比較する

とスケールは小さいかもしれませんが。しかし何かをなすときには意見が合わないことも出てくると思います。思った方向に向かわない可能性もあります。そのような中で病院の方針をしっかりと踏まえ、地域に根ざした医療を行うことを目標としております。そのために核となる信念を持つことが必要だと考えました。本年はこれを踏まえ精進しようと思います。

思いつくままに想いを書いていきましたが、これをもちまして「信念=新年」のあいさつとさせていただきます。お後が宜しいようで…



今年の抱負

那覇市立病院 消化器内科
宮里 賢

去年の段階でここ数年の目標が達成できたこともあり、まだ次の目標はないが、とりあえず今年の抱負を思いつくままに挙げてみた。

- ①数年後？の当院の建て替えに向けて日々の診療に励む。
- ②購入して読んでない医学書や文芸書を読む。
- ③去年始めた週末のジョギングを続ける。

だいたいこんなところであろうか。ちなみに原稿を書いているのが10月のため、世間では安室奈美恵さんの引退フィーバー？こそ落ち着いたが、TVや新聞ではプロ野球選手の引退のニュースが聞かれる。特に甲子園やプロで早い時期に活躍した有名な選手が、若くしてケガや成績不振などの理由で引退する様子は見てもつらいものがある。野球に限らずスポーツ選手は若くして引退することが多く、フィギュアスケートや体操選手は殆ど20代で引退し、サッカーや野球、その他の競技の選手も多くは20～30代で引退している。ゴルフはまだ他の競技よりは年齢が上かもしれない。サッカーの中

田英寿選手のようにまだやれそうなのに自ら引退という道を選ぶ人もいるが、実際には戦力外通告を受け引退することも多い。引退後に指導者として第一線で残る人は一部であり、その他の人はいわゆる第二の人生に進んでいく。

さて我々医師はどうだろう。職場や専門を変えることはあっても実力不足を理由にクビになることはかなり稀であろう。私も今年で48歳になり、老眼も入り当直明けの勤務には体力的な衰えを感じることもある。日々の業務に目を向けると決して楽ではないが、それでもまだ引退はしたくないし、幸い戦力外通告も受けていない。もし万が一、宝くじにでも当たれば…考える。とにかく急性期病院の医師としてまだまだ現役バリバリでやれる幸せを噛みしめながら今年1年も頑張っていこう。



「くくぬとうぐんじゅう」
の抱負

琉球大学医学部附属病院
地域医療部
武村 克哉

今年、私は「くくぬとうぐんじゅう」(数え49歳の生まれ年)。新春干支随筆を依頼され、もうこんな年になったのかと改めて感じた。これまで恩師、同僚、友人、家族など多くの方々に支えられ、齢を重ねることができ、医師になってから20年あまりの年が過ぎた。私の医師人生の中では大学病院での勤務が最も長く、教育に関わる機会が多い。その中の一つに「ハワイ沖縄医学教育フェローシップ」がある。

このフェローシップは、沖縄の臨床研修病院群(RyuMIC群、県立病院群、群星沖縄群)の若手臨床研修指導医を育成することを目的に、ディレクター大屋祐輔教授(琉球大学)、副ディレクターRichard Kasuya教授(ハワイ大学医学部)のリーダーシップ、エグゼクティブアドバイザー安次嶺馨先生(県立中部病院ハワイ大

学卒後医学臨床研修事業団ディレクター)の支援の下、2012年度から開始された通年のFD(faculty development)プログラム(ホームページ:<http://w3.u-ryukyuu.ac.jp/okimeded/>)である。私は実行委員として、尾原晴雄先生、入江聰五郎先生、北原佑介先生とともにこのプログラムに携わってきた。ハワイ・沖縄双方の事務スタッフの力もあり、これまでフェローシップは順調に進み、現在は第7期のフェローシップが行われている。フェローシッププログラムでは、臨床教育の知識・技術の習得を目指し、毎月、様々なトピックの双方向性講義が行われる。このプログラムのもう一つの柱は、各フェローによる、それぞれの所属施設での教育プロジェクト開発である。熱意のある若手指導医が、1年間試行錯誤し現場のニーズに合った魅力ある教育プロジェクトを開発していく過程、そしてハワイ大学医学部で行われるクロージングセッションでその教育プロジェクトを英語で発表する姿に、毎年、新鮮な感動を覚える。

昨年10月に行われた琉球大学・ハワイ大学協定締結30周年記念シンポジウムでは、医学教育がテーマのパネルディスカッションにて、Richard Kasuya教授がハワイ沖縄医学教育フェローシップを医学教育FDプログラムの“effective international, collaborative model”として紹介して下さった。今年もより良いプログラムとなるよう実行委員として尽力したい。

ハワイ沖縄姉妹都市30周年の2015年、3期フェローシップクロージングにてハワイを訪れた際、ハワイ沖縄連合会(Hawaii United Okinawa Association)と交流する機会があった。ハワイにて沖縄文化を継承している皆さんと接し、ハワイと沖縄の繋がりを改めて強く感じるとともに私自身が沖縄文化を継承していないことを恥ずかしく感じた。大学時代に少し習っていた空手をまた習い始め、昨年は黒帯を取得することができた。今年も空手にもさらに精進していきたい。

最後に、私も言われた覚えのある沖縄の黄金言葉で筆を置きたいと思う。「しめーしっち、

むぬーしらん (学問知っち物知らん)」。そうならないよう、医学のみならず人としても研鑽を積んでいきたい。



**自己紹介および
亥年に因んで**

仲本クリニック
副院長 仲本 正人

沖縄県医師会会員の皆様、こんにちは。2018年4月より那覇市おもろまちにあります仲本クリニックで勤務することになり、沖縄県医師会会員となりました仲本正人です。

まず、簡単な自己紹介をさせていただきます。私は昭和薬科大学附属高校を卒業し、北里大学医学部に進学しました。2010年に大学は卒業し、初期研修および後期研修は那覇市立病院に勤務しました。2014年から2018年3月まで大分県別府市にあります甲状腺専門の野口病院で勤務しておりました。

今回、「亥年に因んで」というお題をいただき、「いのしし年」「男」「性格」をキーワードにインターネット検索をしてみました。猪が干支の最後になった理由は、本当は猪が神様の元へ1番に着いたがまっすぐ走ることしかできない性分なのでゴールを通り越してしまい、戻ってきた頃には他の動物に遅れを取って12番目になったそうです。占いによれば、亥年の人は「辛抱強く何事も完全にやり遂げようとする」、「意志が強く、責任感がある」だそうです。自分にはあまり当てはまらないことばかりで、自分は本当に亥年なのかと疑ってしまいましたが、占い通りの亥年男性になれるよう日々精進して参ります。

今年の抱負ということで、私事ではありますが高校の同期生に誘われ2月におきなわマラソンに出走することになりました。飲み会の席にて勢いでエントリーしたことを後悔しつつ

(涙)、社会人になって以来まともな運動をしてなかったのが、スポーツを始めるよいきっかけになったと気持ちを切り替えてトレーニングに励んでおります。研修医時代に参加した尚巴志ハーフマラソンを完走したことがあるのみで、フルマラソンは初めてのエントリーなので、まずは完走を目標に頑張りたいと思います。

沖縄に帰ってきて、はや9か月。今まで勤めていた病院と異なり小規模なクリニックでの診療は初めてなので、当初は戸惑うことも多かったのですが最近では少し慣れてきました。これから、沖縄の甲状腺医療に少しでも貢献できるように頑張ります。今後ともよろしくお願い致します。



亥年に因んで

琉球大学 第二内科
島袋 奈津紀

皆様明けましておめでとうございます。

このような貴重な機会をくださった斎藤誠一先生には心より感謝申し上げます。

「亥年に因んで」というお題を前に、一回り分の12年間を思い返してみました。

12年前、私は医学科4年生でした。前年に叔父を血友病で亡くし、血液内科に進みたいと強く決意しつつも、部活やバイトで忙しく、勉強は結局テスト前だけ。そんな普通の医学生(いや、どちらかというとな勉強しなすぎ??)だった私の少し変わった経歴といえば、その後5年生で結婚、6年生で出産したことでしょうか。1か月半続く卒業試験期間中、数年に1回のシルバーウィークで出産し、外出許可をもらいながら大学に通いました。そして、終わってみれば、卒業試験は皆勤賞。子供をあやしながらネット配信される国試対策講座をひたすら聞き流し、ペンはほとんど持たないという荒業でなんとか国家試験も乗り切り、そのまま初期研修

突入。各科には1～2か月しかいないのに早く帰らせてもらうなんてもったいない、と、1歳にもならない長男を6時半から22時過ぎまで預けて働いていました。初期研修2年目で長女、血液内科後期研修1年目で次男を出産。長男にはかわいそうなことをしていた気がして1年ずつ育児休暇を取りましたが、病棟メインの研修医に時短勤務なんて選択肢はなく、フルタイムで復帰。ステップアップのための国内留学を決めた夫を単身赴任で送り出し、シングルマザー状態に。辛くなったらSNSに私はこんなに頑張ってますアピールをして、「両立している先生すごい！」なんてコメントをもらいながら、「私はすごいんだ」と言い聞かせ、とにかく突っ走りました。そう、イノシシのように。(強引?)

ただ、少しペースを落とそうと思うようになったのが、小2の長男が母の日にくれた手紙でした。この頃のこういう手紙は「おいしいごはんやおそうじありがとう。」というのが定番でしょうが、うちの息子はこう書いていました。

「おかあさんいつもありがとう。おしごとでいつもかえってくるのがおそいから、あんまりあえないけど、土よう日と日よう日は早くかえってくるからいっしょにあそぼうね。」

打ちのめされました。とは言え、病棟の患者さんの方が重症なわけで。仕事を減らしたいと

言えないまま同じペースで働いていた私に、教授から突然の呼び出しがあり、異動のお話を戴きました。どんよりオーラが出ていたのかもしれませんが。

1年前から県内少年矯正施設で働く傍ら、施設外勤務として大学での血友病外来と育休中の先輩女性医師の外来のバックアップをしています。勤務時間にはゆとりがあり(というかフルタイムすらとても短く感じる)、子供と過ごす時間が増えました。アレルギーや喘息、外傷、発達障害、性感染症、妊娠、齲歯など、これまではそのまま他科に丸投げしていた症状や疾患を診るようになり、勉強にもなります。何よりの収穫は、見た目は厳つくても実は素直でかわいい子供たちと話す中で、何がこの子たちを非行に走らせたのかということ深く考えるようになったことです。我が子との関わり方を反省しただけでなく、大学の外来でも患者さんの背景を含めて包括的に診るという意識が高まりました。

念願だった血友病診療においては、去年は血友病診療連携委員会の地域中核病院代表にもしていただきました。当面の目標は県外のレベルに追いつくことです。

あと干支5周分くらい働けるように、新しい一年もイノシシペースは抑えてよんなぁ頑張ります。

