

# 医療事故調査制度「相談窓口」のお知らせ

現在施行されております医療事故調査制度につきましては、沖縄県医師会が医療事故調査等支援団体として平日の通常業務における9時から17時の間、相談業務について対応させて頂いております。

同制度では、医療事故の初期対応から調査報告書の作成およびご遺族への説明までの一連の過程において、医学的専門性と公平性をもって調査を的確に遂行することが求められております。

各医療機関におかれましては、万が一、対象と思われる事案が発生した場合には、適切な対応をお願いすると共に、当支援団体（窓口：沖縄県医師会）にご相談ください。

なお、医療事故調査・支援センターにおいても相談業務を行っております。

## （一社）日本医療安全調査機構（医療事故調査・支援センター）

- ◆相談専用ダイヤル 03-3434-1110
- ◆対応日時 24時間 365日対応
- ◆URL <https://www.medsafe.or.jp/>

## （一社）沖縄県医師会（沖縄県医療事故調査等支援団体）

- ◆電話（代表） 098-888-0087（庶務課）
- ◆対応日時 平日 午前9時～午後5時

※土曜、日曜、祝日については、県医師会事務局（[TEL090-6858-4169](tel:090-6858-4169)）にて対応させていただきます。

※医療事故調査制度に係るご遺体の保管については、自院で保管頂くか、株式会社サンレー（[TEL098-873-3000](tel:098-873-3000)）にご相談ください。

当該制度に該当するか否かのご判断に対するアドバイスも可能ですのでご相談ください。

# 新春 随筆



## 丑年を迎えて

まちだクリニック  
町田 宗孝

昭和 41 年若干 28 歳で沖縄市に小児科医院を開設した。当時は医師不足で 3 分間診療と言われた多忙な日々であった。診療時間は日曜休診、月～土曜日 8 時から 18 時迄と表示してあったが、繁忙期には 200～250 人の診療で 20 時から 22 時頃診療終了、就寝後も救急患者対応のため 1～2 度起こされるのが常だった。多忙な診療の中、学校医、保育園嘱託医、市町村乳幼児検診、学童および乳幼児予防接種等々、小児科医の責務と心得て積極的に努めた。連日の激務の傍、寸暇を惜しんで中学校、高校時代の友人達や地域、PTA のスポーツ行事に参加し、多くの方々と親しい交わりを持ち、体力の増進とストレスを解消し、心身のリフレッシュに努めた。

60 代になると気力、体力の衰えを実感するようになり、日進月歩の医学からの遅れが不安になって来た。長男息子が、「お父さん、手伝おうか」と言ってサポートしてくれる事になり、病児の診療を息子に任せ、私は予防接種、近隣市町村や先島諸島の乳幼児検診、保育園嘱託医（最多 15 箇所）、学校医等を担当した。70 代後半になると体力の衰えが顕著になり、乳幼児健診、保育園嘱託など活動範囲を徐々に縮小辞任し、3 年前から保育所 1 箇所の嘱託とクリニックの予防接種を、自身の健康維持の為と思い細々と続けている。

この世に生を受けて 80 余年、医師としての活動、友人や地域の人々との親交、スポーツ、趣味として琉球古典音楽三線など充実した日々を過ごせたと思っている。余生で為すべきことは何かを思案した時、我が家の人物史誌を小冊

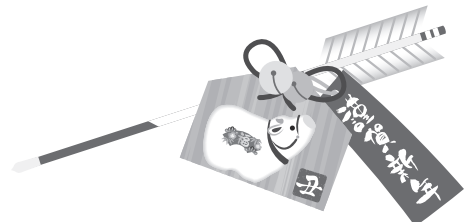
子にして作成することであった。そのテーマは、1：父宗邦の立志伝、2：太平洋戦争と町田家、を中心とした自分史誌である。

1：父宗邦（四代目）明治 29 年生まれ。県立二中卒業後、兵役志願し陸軍少尉任官、北谷村役場吏員、東京警視庁警部補歴任、42 歳で青島医専入学、46 歳で医師免許取得した。満州で終戦、沖縄引き揚げ後、北谷村謝苜診療所勤務を経て、町田医院開設した。医師が己の天職であり、万人に愛情を持って公平に接するべきとの信念のもと、夜間と言わず休日と言わず診療を請う者が有れば快く応じたので「町田先生は神様だ」と巷では言われるようになった。医業外の特筆される功績として山田真山画伯の平和祈念像建立へ巨額の資金援助があった。昭和 46 年心筋梗塞で死亡（74 歳）。

2：1945 年太平洋戦争で我が家では三人の姉達がひめゆり看護隊や青年挺身隊などで参戦し戦死、軍医として招集された叔父も戦死した。三人の姉達の在りし日の思い出や、戦死の状況を記録し、当時小学校 2 年生の私や家族が体験した事、戦後の苦難の状況など、孫達に語り伝え、平和を希求する願いを伝えるためである。

執筆を企画してから 8 年余、資料収集、編集作業、執筆を始めたが、浅学非才の身、作業は遅々として進まず、息子の助けを得て令和 2 年 1 月、漸く上梓出来た。子や孫達、親戚、知友に御一読頂けて、これが私の終活になるかと安堵している。

医師として 60 年間小児医療に携わり、厚生労働大臣表彰、日本医師会最高優功賞を受賞しました。先輩、同輩や後輩の諸先生のご指導、ご助言、ご支援を頂いたお陰と感謝致しております。医師会員の皆様の益々のご活躍を祈念致します。





### 嘱託医

国吉 勲

私は昭和 63 年 4 月から那覇市役所福祉事務所保護課の嘱託医をしています。毎週火曜日に保護課に出務し約 3 時間仕事をしています。

生活保護を受けている人達が医療機関を受診したら、担当医師は「医療要否意見書」に病名並びに治療内容等を記入し、保護課に送付します。私はその医療要否意見書（内科）を見て、その医療をわかりました、として嘱託医欄に記名捺印します。毎回 400 件前後の書類をみます。那覇市内の医療機関のみならず県下及び県外からの主治医意見書がきます。又毎回 10 名程の職員が書類をもって面談に来るので適切な指示をします。職員は若い人達で、彼、彼女達と会話するのは楽しいものです。

健康の許す限り、続けていきたいと思っています。なおもう一か所沖縄県総合事務局内診療所の嘱託医もしています。

昭和 46 年に開院した自院を、昨年 3 月に閉院致しました。現在は嘱託医として勤務しつつ、数十年ぶりに訪れた、ゆったりとした時間を楽しんでます。

今年は私の干支の丑年です。牛の歩みのようにゆっくりと、これまで歩んできた道を反芻しながら過ごしていきたいと思えます。



### 地域の幸福寿命

沖縄県健康づくり財団  
アンチエイジング棟  
皮膚科 宮里 肇

昭和 12 年（1937 年）生まれの沖縄育ちの同年生は、誰もが第二次世界大戦の悲惨な体験をした。筆者も国民学校二年生の時、やんばるの

山の中を大人たちに引きつれられ、数ヶ月もさ迷ってどうにか生き延びたが、戦後故郷の名護に降りてきたときには街は一面焼野原と化し、我が家は跡形もなく消え失せていた。あのような経験はもう二度と絶対にしたくないし、繰り返かえさせてはならない。

戦後の耐乏生活、懸命な復興の時代、そして昭和から平成、令和と繁栄が続く。しかし沖縄ではいつまでも無くならない基地問題の苦悩と不安。そして現在世界中を巻き込んでいる COVID-19 のパンデミックの真っ只中。これまでの人生を振り返ってみると我々は激動の時代を生きてきたのだと思う。

個人的には、筆者は名護高校を卒業後国費学生として名古屋大学医学部に進学、インターン、国家試験を経て、東京大学大学院で皮膚科を専攻、以後東京警察病院、東京都立墨東病院などに勤務したのち、新興の埼玉医科大学に講師として就任し 9 年間勤務した。

その後、国費学生としての義務を果たすべく、1983 年琉球大学医学部の開設と同時に助教授として赴任した。琉大に 9 年間勤務後、県立那覇病院の皮膚科部長に転職、10 年後定年となった。現役時代のライフワークは悪性皮膚腫瘍の治療として皮膚外科を専門にした。定年後は嘱託医として数年間南部医療センターで後輩医師の診療を応援した。

現在は沖縄健康づくり財団のアンチエイジング棟で皮膚科領域の診療を週二日担当している。中高年の皆さんの顔の老人性色素斑がレーザーできれいに消褪していくのをご本人と一緒に喜ぶことができるのは医師として冥利に尽きる思いである。

沖縄県の平均寿命は過去には全国一で世界的にも長寿地域として知られていたが、2000 年には国内でも都道府県で男性が 26 位に転落、以来低迷が続いている。

近年、人はただ生きていくだけではなく、生涯健康であることが望ましいと強調されるようになり、“健康寿命”が提唱されるようになった。筆者の場合は幼少期より周りの大人達にしばしば“健康第一”といわれて育った。今でもその

標語が生活の信条となっている。“健康寿命”の統計的定義は“日常生活に制限のない期間の平均”と表現されているが、要するに介護を必要としないで自立できるということであろう。

2018年の統計によると沖縄県は全国で女性11位、男性12位となっており、更に細かい地域ごとの統計では女性は北中城村が全国1位、中城村が2位、名護市が5位と新聞に報道され、筆者も喜ばしい気分になった。

さて、2019年6月横浜で開催された日本抗加齢学会に参加した際、会長の伊藤裕先生の講演で「人はホルモンと腸内細菌の状態によってその人の幸福寿命が決まる」という興味ある話の中で“幸福寿命”という言葉をはじめて聞いた。伊藤先生は単純な健康寿命よりも幸せを感じる期間がより大事であり、人生の究極の目標は「死ぬまで幸せ」でありたいと強調なさった。すばらしいことである。

ところで幸福とはどういうことであろうか。広辞苑には「心が満ち足りていること、また、そのさま。しあわせ」とある。なるほどそうだろうが、どうもあいまいな表現でもある。具体的なことになると年齢、性、環境、人種、宗教など境遇や価値観の多様化によって、“幸福”にたいするおもいは人さまざまでいよう。古今東西、幸福感に関する著述は夥しく、筆者が最近読んだもののうち強く印象に残った言葉は「その人自身が幸福だと感じることで、それが究極の幸福だ」(ヒルティ)、「自分自身が幸福になると同時に人々が幸福になれる社会をつくっていかなければならない」(ラッセル)などであった。

ブランド総合研究所が2020年6月に行なったインターネット調査による全国のアンケートの結果、主観的な幸福度について沖縄県は全国2位であったとの報告があった。

“幸福”を数値化することは筆者は考えてもいなかったが最近、日本総合研究所により“幸福度”を客観的に測るという試みがなされている。健康、文化、仕事、生活、教育その他についてさらに75指標の細目にわけて検索し集計、分析した結果を各県ごとに評価して比較検討しようというものである。ちなみに健康に関

する細目は産科医の人口による比率、ホームヘルパーの人口比、一人当たりの医療費、生活習慣病の発症率、健康診断の受診率、平均寿命、要介護者の人口比、体育・スポーツ施設の人口比などとなっている。それによると、最近5年間わが沖縄県は全国でもワースト5に入っている。幸福度について、主観的に思う場合と客観的に分析してみる場合とでは大きな隔たりが生ずるといえよう。

人は誰でも、いつも幸せを願って生きているのであろうが、この世から戦争が無くならない限り、貧困が無くならない限り、災害が無くならない限り、真の幸福感は得られない。

これからは医師として、一個人としてせめて地域の人々の幸福寿命になんらかの力になればと心がけつつ、豊かな気持ちで生きていきたいものである。



### 今年の抱負

—補聴器新適合法(選別方法)の普及—

特定非営利活動(NPO)法人  
沖縄県難聴福祉を考える会  
附属診療所「補聴相談のひろば」  
**野田 寛**  
(琉球大学名誉教授、ドイツ耳鼻咽喉科学会名誉会員)

我家は癌家系で短命なのに、何故か小生だけ84才、よく生きていると思う。

小生の専門は“扁桃腺感染症”、慢性扁桃炎で起る腎炎、皮膚疾患、関節炎、心疾患などの病態解明と治療の時期、慢性扁桃炎で起る前記二次疾患も、時間が経つと自立して、扁桃を摘出して治らなくなるので、それぞれの疾患について、何時迄にと検討して来た(オランダの雑誌社より、論文集、季刊雑誌などの引き受けの連絡が入ったことがあった)。

ところが、“人工内耳”手術が高度難聴・聾患者の殆どに、聴えを、言葉をほぼ普通に活用できるようになり、小生のドイツ時代の同僚から、沖縄には先天性風症候群聾が多いことから、私に聾の風疹児の“人工内耳”手術を行えと云って来た。専門外だが、厚労省の了解の上、機器



は個人輸入で手術を開始した（医療機器の認可は、これらのデータで）。当時風疹児はすでに24才、脳の言葉の大系は8才位で完成する由、風疹児は音は聴えるが、言葉にならなかった（先天性聾は、後に4才半迄に人工内耳手術を行えば、正常児と同様に言葉を話せることを琉大耳鼻科が確立）、しかし後天性高度難聴者には有効で、他県からも手術を受けに来る程であった。

人工内耳の成功から、この前段階の難聴にも注目することとなり、補聴器に問題が多いようなので、その取り組みを始めた。補聴器はメーカーにより音質が異なり、合う人と、合わない人があることを実感、そこで、“補聴器を選ばせる”方法に取り組み始めた。

福祉該当の補聴器（聴覚障害による身体障害者6級～2級に認定されると、5年毎に1個、一般にボックス型か、耳掛型の補聴器が支給され、その時の市町村の購入価格は、耳掛け補聴器は¥43,900.-、耳穴式は14～5万円で、その差額を自己負担することとなっている）、沖縄県で採用されている12社の補聴器を、特定非営利活動（NPO）法人沖縄県難聴福祉を考える会で用意、2週間単位で貸し出し、選別してもらったところ、一般に4～6回で決定するが、1回で決定する人、10回でもなかなか決まらない人など、色々であった。（選別補聴器は、福祉価格で購入してもらって居り、小生の琉大定年後は、前述法人の附属診療所、「補聴相談のひろば」を設立、耳鼻咽喉科診療所として取り組んでいる。）

加齢性難聴（高齢難聴、老人性難聴）は、データ上、高脂血症による内耳動脈の動脈硬化であることが判明してきていたり、「食事のコントロール」と「運動の励行」により、難聴と言葉の理解力の低下が防止させられ、私共の診療所に10年以上通院している患者の75%は、難聴の度合いも言葉の理解力も悪化していないが、言葉の理解力が悪化（語音明瞭度検査で70%以下）すると、現在の補聴器は、音を大きくはするが、言葉の理解力は改善出来ないの、会話が不自由となり、その結果、「認知症」に繋がって行くことが、データ的にハッキリと出ている。

まず、難聴にならない、進行させない、言葉の理解力を悪化させないことが重要であり、難聴になってしまったら、補聴器で補うようにするが、音質が合う補聴器を選別する必要があることを明らかにすることが出来ている。

私共の“補聴器選別法”は、世界で初めての方法であり、ヨーロッパの補聴器適合師やアメリカの“オーディオロジスト”による、自分達が扱っている補聴器を、トレーニングと称して、使いこなさせる方式より、はるかに患者にとって良い方法であり、これを全日本に、全世界に普及させたいと考えていたり、東京都、埼玉県、千葉県などで関心を持ち出したグループもあり、コロナ問題が落ち着き次第、実施する方向で考えている。



### 丑年に因んで

社会医療法人仁愛会  
浦添総合病院  
消化器病センター  
顧問 金城 福則

本会報新春号には、例年干支にあたる会員に干支に因んでの抱負や近況報告などを執筆して頂き、大変好評を得ているとのことである。12年前の平成21年の丑年に初めて干支に因んだ随筆執筆の依頼を頂き、懐かしく思い出しながら令和3年新春号に掲載される予定の原稿を執筆させて頂くことにする。

私は早生まれのため、「丑年」ではなく「子年」として生まれ育ってきた。大学入学した18歳の頃までは何の疑いもなく「子年」生まれであった。沖縄では旧暦で干支が決められており、本土では新暦によるものであった。両親が亡くなるまでは「子年」で通し、現在は、本土出身の妻の意見も参考に「丑年」となっている。12年前には干支での性格判断について自己分析したことを述べさせて頂いた。その結果、私は「丑年」「子年」の両方の性格を有し、両方のよい性格を伸ばし、欠点と思われる性格を正していくような「平成21年・丑年」となるよう努力

することを誓っていた。

私は琉球大学医学部が設置された昭和56年に帰郷し琉球大学に赴任した。教育者や研究者としては全く相応しくない能力の自分でありながら34年間も教育・研究機関である弘前大学～琉球大学医学部に在籍することができたのには、信じ難い思いがある。しかし、よくよく考えてみると社会に役立つ医者（臨床家）を目指した者にとっては、至極当たり前のことであった。すなわち、琉球大学病院は教育、研究の場だけではなく臨床の場でもあり、沖縄県民に最も高度な先進医療を提供すべき医療機関でなければならない。そこでの責任を果たすには、臨床家として足りないことを常に努力して会得し、県民に還元できるよう邁進することが必要である。そのような環境が私を琉球大学に留めておいた大きな理由と思われる。

さて、琉球大学病院を定年退職して早くも6年が過ぎてしまったが、令和2年はCOVID-19の世界的蔓延により日常生活が大きく変化した。新知見を得るための学会や研究会の直接参加は令和2年2月以降ほとんどなくなり、その代わりにWebによる講演（ハイブリッド形式も含め）が盛んに行われるようになり、離島沖縄県に住む者にとってはむしろ恩恵を得ている印象もある。国民の移動が無ければ経済的打撃が大きいと色々な政策がとられているようであるが、今こそ無駄をなくし、余裕のある生活について考え直す機会と考えられる。対面は確かに人々のコミュニケーションに重要な役割を果たしていると思うが、コロナ禍が過ぎても、Web会議や講演会は知識の共有や均霑化、向上に活用できる手段となるであろうし、その結果できた時間的余裕を家族や地域社会だけでなく自己のためにも心豊かな環境づくりに繋げたい。

最近、公的な出版物にコラムの執筆の機会を得た。タイトルは「感謝に満ちた我が人生」とした。まずは、私を生んでくれた父母への感謝し、今の私の生き方に大きな影響を与えている生まれ島「屋我地島」に感謝した。中学3年生から高校卒業までは那覇での生活であった。昭和42年に青森県の大学に入学し、卒後も含め

14年間青森県を中心に北国で過ごした。昭和56年4月以降は前述のように琉球大学医学部で33年間奉職することになった。その間立派な指導者や多くの素晴らしい仲間たちに恵まれたことに感謝した。琉球大学病院定年後は私の夢であった「医者」として浦添総合病院に勤務させて頂いており、最も楽しい人生を過ごさせて頂いている関係者すべてに感謝している。

令和3年も、コロナ禍の終息を願い、我儘な人生を歩んでいる私を支え続けている妻、父親の生き様を理解してくれている二人の息子とその家族に感謝し、少しでも沖縄県の医療に貢献できるよう努力できればと願っている。



### 南島の小熊楠のこと

田崎病院  
松浦 雅人

新春干支随筆で丑年に因んだ執筆依頼があって、すぐに思い浮かんだのが博物学の巨人南方熊楠の代表作ともいべき「十二支考」でした。1914年の「寅」から始まって、毎年その年の干支にちなんで雑誌「太陽」に連載され、1924年には「子」を執筆しました。しかし、前年の関東大震災の影響でその後の執筆が中断され、「丑」のみが書かれていません。時が流れて1994年の沖縄タイムスに、南方熊楠の書庫で琉球王府の正史「球陽」の写本（25冊）が見つかったというニュースが掲載されました。巻之一には末吉安恭君より被贈とメモがあり、熊楠の日記には「球陽12冊迄読みそれより徹晝不眠」と書かれていたといひます。

それから興味がわいて末吉安恭とは何者かと調べてみたところ、伊波普猷、東恩納寛惇といった沖縄学の双璧から「鬼才」あるいは「野人」と呼ばれた博覧強記の痛快な人物であることがわかりました。熊楠の十二支に関する論考に感激した31歳の青年安恭が、「太陽」の編集部に熊楠に宛てた手紙を託したことから、1918年

の半年間にわたって互いに質問し応答する丁々発止の手紙のやりとりが始まったようです。その後、安恭は20歳年長の熊楠に最大限の敬意を払って「南島の小熊楠」と自称するようになったといいます。学問の自由な楽しさに目覚め、独学で学識を深め、在野で活躍した熊楠に自らを重ねて共感したものと思われま

す。末吉安恭の生涯は沖縄文化工芸研究所主宰の粟国恭子氏の詳細な研究があります。首里儀保の伝統的な名家に生まれ、明治の文芸界では俳人麦門冬、歌人落紅、漢詩人莫夢として知られ、大正になると文化史に通暁したジャーナリストとして、詩歌、歴史、民俗、絵画、芸能、言語、戯曲、随筆、紀行文と広範な分野に健筆をふるいました。おおらかな性格で、多くの人の面倒を見て、多くの人から愛され、記者仲間からは酒仙とかワリガーミ（割れ瓶）といわれた底抜けの酒好きだったようです。また、友人たちは巨大な体躯の安恭の風貌から「末吉寺の坊主」とあだ名したそうです。

1922年、沖縄タイムス（現在のものとは別）の主筆であった安恭は、古文書や文学・文芸関連の文献を網羅して「琉球画人伝」を連載しました。安恭が熊楠の「十二支」に驚嘆したように、沖縄に赴任したばかりの新米美術教師の鎌倉芳太郎は琉球王国時代の画人達の躍動的な描写に感動し、その後安恭の手ほどきで琉球美術史研究に入りました。そして染織家となり人間国宝になった人です。安恭が肉親にも及ばない親切な配慮をしてくれたことに終生恩義の念を持ち続けたそうです。鎌倉の遺した資料が基礎になって戦後に首里城が復建されたことはよく知られています。

1924年、親友を待ちながら泡盛をしこたま飲んでしたたかに酔った安恭は、月明かりの中で散策中に三重城の断崖から足を踏み外し転落死しました。突然の悲報に新聞には2週間にわたって追悼文が掲載され、沖縄の多くの文芸家、論壇人が追悼文を寄せました。伊波普猷は「末吉君は本当に死んだのか…あれだけの知識が一朝にして消失したのは耐えられない…」と痛切極まる追悼文を書いています。東京に居た東

恩納寛惇は、彼は「球陽の小南方」であったと書きました。折口信夫は二度の沖縄訪問で安恭と顔を合わせただけですが、強烈な印象をもったようで「島の旧伝承の生きた大きな庫」であったとその死を惜しんだといいます。



### Aiの担う未来は？

北中城若松病院  
当銘 正彦

このところ Ai（人工知能）の話題に尽きることはない。2005年、レイ・カーツワイルによって『シンギュラリティは近い』と予言された衝撃から、Aiは人類に貢献するのか、はたまた人類を滅ぼしてしまうのか、世間では喧しい議論が尽きないようである。

我々の医療の分野でも Aiによる診断から治療まで、或いは看護・介護や健康管理等の様々な領域においても、その導入や開発が声高に叫ばれている現状である。

そんな渦中で国立情報科学研究所の新井紀子は「Ai vs 教科書が読めない子どもたち」で、Aiはコンピューターであり、コンピューターは計算機であり、計算機は計算しかできないので、理論上、Aiが神に代わって人類にユートピアをもたらすことはないし、その能力が人知を超えて人類を滅ぼしたりすることはない、即ちシンギュラリティは到来しないと断言している。但し、人間の強力なライバルになる実力は十分に培っており、彼女らが東大合格を目指して開発した「東ロボくん」の偏差値は57.1に達し、東大合格までには至らないが、MARCH（明治、青山、立教等）レベルの有名私大には合格できると云う。従って、Aiの開発に伴って新しい仕事生まれ来る可能性はあるものの、大多数の仕事がAiで代行される様になると大量の失業者が生まれ出され、経済はAi恐慌の嵐にさらされる危険性を強く秘めていると警告してい



る。その様な悲観的な状況が予測される中で、その対抗策は Ai にはできない文脈を読み解く能力、いわゆる読解力の訓練がこれからの教育には極めて重要であると提言している。

さて 20 世紀の初頭、ソヴィエトは社会主義革命に成功はしたものの、21 世紀の声を聞くこともなく自壊した。半世紀以上も続いた冷戦に最終勝利した資本主義 = 自由主義社会であるが、果たしてその前途は順風満帆か？

第二次世界大戦からの復興が一段落した 1970 年代、ケインズ理論を批判する形で登場したフリードマンを祖とする新自由主義が世界の先進国を闊歩している。「小さな政府と規制緩和の促進」により経済を活性化すれば、トリクルダウンで世界は自ずから潤うと云う理屈であるが、豈図らんや現実の世界は、かつてない貧富の格差に苦しんでいる。なぜ斯くも貧富が拡大していくのか、ノーベル賞経済学者スティグリッツの「世界の 99% を貧困にする経済」やトマ・ピケティの「21 世紀の資本」等によれば、それは資本の論理の必然的な帰結であることが科学的に証明されている。また清水和夫は「資本主義の終焉と歴史の危機」の中で、実質的な経済成長が不可能となり、マネーゲームに延命を託す現代の資本主義は終焉せざるを得ない運命であると断言する。

中間所得層が切り崩され、猛烈に貧富の差が拡大する現代の社会現象の中で今、俄かに脚光を浴びているのがベーシック・インカム Bi である。Bi の発想自体は 16 世紀初頭のトマス・モアの著「ユートピア」だと云われるが、これまでも世界の各地で実験的に試みられている。2016 年にはスイスで、国民投票まで行っているが、最近、Ai の発達との絡みで Bi の実現可能性の展望が語られるようになってきた。1930 年、ケインズは「2030 年には人々の労働時間は週 15 時間になる」と予言しているが、それを受けてルドガー・ブレグマンは「隷属なき道」で、Ai と Bi のカップリングでそれが実現できると主張している。また井上智弘は「AI

時代の新・ベーシックインカム論」で、近代資本主義の克服は Ai 社会に Bi を導入することによって実現できると論じている。

もし Ai+Bi 社会の実現が夢でないなら、マルクスが唱えた共産主義革命を経ることなく、我々人類は資本主義社会から貧富の無い豊かな未来社会に向かって行けるのかも知れない。



## 2021 年(丑年)への期待

医療法人輔仁会  
山城 勝美

沖縄県医師会会員の皆様、新年御目出度うございます。

新型コロナウイルス (COVID-19) で始まり騒然とした 2020 年が去り、2021 年という新しい年を迎えました。歴史的転換点と後世言われるであろう歴史の一証人として、今年 1 年、どのような時間を過ごすべきか考えてみたいと思います。

現在、新型コロナウイルスとの戦いはまだ終わっておらず、これからも続いて行くわけです。幸い昨年末には新型コロナウイルスに対するワクチン製造開始のニュースがあり、一筋の光明が見えてきたと言えますが、日本全体に行き渡り、いつ頃有効になるかまだ定かではありません。世界全体でも未曾有の感染者が報告され、中世のペスト流行や 20 世紀初頭のスペイン風邪の流行に擬える論説もあります。

新型コロナウイルスによるパンデミックは、私にはこれまでの人類の種々の営みに対する警報と言えるような気がしてなりません。陰謀論を唱える方々もいますが、我々が住む環境、社会、世の仕組みが、地球規模でも地域ごとに見ても如何に脆弱であるかをあぶり出してくれたと思います。我が県では、基地はウイルスパンデミックという敵から県民を守らないし、むしろ県民にとっては危険な感染源であるということも明らかになりました。現在の県の医療体制



は、今回のような感染症に対して、解決しなければならぬ問題点が多々あることを示唆してくれたと思います。この流行を奇貨とし、行政も一体となった社会・医療システムを総合的に、進化した強靱な体制を本気で作り出す良い機会ではないかと考えます。島嶼県の沖縄に似たお隣の台湾は新型コロナウイルスの流行を制御しました。沖縄にとって学ぶべき点は多いと考えています。

いかなるシステムでも、それを動かすにはどうしても人に頼らなければなりません。人を継続的に育てることも急務だと思われます。

ところで丑年とは『漢書』律曆志によると「丑」は「紐」（ちゆう：「ひも」「からむ」の意味）で、芽が種子の中に生じてまだ伸びることができない状態を表しているとされます。また、指をかぎ型に曲げて糸を撚ったり編んだりする象形とされるようです（Wikipedia）。丑年は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされており、丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくと言われていています。他にも丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前振れ（芽が出る）」を表す年になると言われています。

新型コロナとの戦いはこれからも続いて行くわけですが、丑年に因み私は大きく変貌した社会生活を受け入れながら、綻びの明らかになった仕組み、要素など、新しく作り直すという自己変革に挑戦する決意を持って対応していく年にしたいと考えています。

会員の皆様にとりまして、本年も良き年でありますよう祈念致します。



### 趣味・山登り

糸数病院  
伊是名 博之

小生現在71歳になります。60歳に長い間乗っていたバイクをやめ、山登りを始めました。初

めのころはテレビで見て登山のきっかけとなった名護岳でした。その後、北部の山、嘉津宇岳、古巢岳、安波岳、三角山、本部富士等を登っていました。遠くは国頭の与那覇岳もよい。北部の山で一番気に入っていたところは古巢岳と安波岳に登る際、シークワサーで有名な名護の勝山集落を通ります。登り口に長いミカン畑が続き、4月には白い花をいっぱいにつけ、歌謡曲で有名なミカンの咲く丘を思い出します。そこへは4月の白い花と10月頃に身がたわわに実ころを中心上っていました。残念なことに最近そのミカン並木が完全に伐採されているのにショックを受けました。付近で作業をしている村人に尋ねると、道が狭く作業に不便だからとの弁。登山の半分はミカン畑が楽しみで登っていたのですが、その後安波岳には行ったことがありません。残念です。

70代に近づくと北部の山は那覇から遠く、往復に3時間半で山で過ごすのは1時間半程なので億劫になった事。次いで北部の山はカルスト台地が多く、上りはよいが下りは疲れているので転ぶのが怖い。カルスト台地はのこぎりのようなごつごつした岩山で、転んでも死にはしないだろうが痛そう。それで最近2年ほどは中部の山へ出かけています。場所は恩納村の熱田岳と石川市の石川岳。熱田岳は別名県民の森ともいわれ、山登り、キャンプ、パークゴルフ等で遊べ、入り口に森林科学館、森林学習展示館があり、琉球列島の自然や生きものたちについて紹介をしているが、入ったことはない。

熱田岳の登山コースの入り口は3つあり、往復で1時間ちょっと。Bコースから頂上へ上りT字道を右折して恩納岳を正面に見ながら尾根道を進むと東シナ海が見えてくる。みゆきビーチ、右方に伊江島や本部半島が見えてくる。全くの初心者向けで、運動不足の解消や気分転換にお勧めです。登山道の反対側に溪流コースもあり、約1時間のコースですが、こんな小さな山にも小川が流れているんだと感動です。



石川岳も登山コースはA,B,Cの3コースがあり、所要時間はA 1～1.5時間、B 2～3時間、C 3～5時間のコースです。初めはもちろんAコースですが、名護岳や熱田岳とは違い初めに結構きつい急な坂が続き、相当疲れしました。2～3回Aコースの後にBコースを上りましたが、頂上に着く頃は疲労困憊の状態でした。Cコースはまだ登った事はありません。石川岳は本島の真ん中あたりにあり東側に太平洋、西に東シナ海が見えますが、登山中は景色を楽しむことはあまりなく、ひたすら登るのに集中です。ただ、木立の中を歩くのは非常に気持ちの良いコースです。



60代の頃は山登りは楽しさが8割、苦しさが2割で、暇さえあれば登っていたのですが、

70代に近くなると明らかに体力の衰えを感じ、苦しさが4割に増えてきました。最近考えていることは、あと何年臨床を続けることができるだろう、出来たらまだしばらくは頑張りたいと思っています。そのためには体力が大事と考えます。山登りは苦しさが徐々に増えてきましたが、時々行くプールと共にできるだけ続けたいと考えています。

本年もよろしくお祈りします。



**最高の厄落としの言葉  
「病気をして、よかった!!」**

博愛病院  
心療内科 原 信一郎

干支の年は、厄年とされ災難に遭うことが多く、一人では厄落としができにくいと言われていています。このため、古来より神々や仏様に祈願をしたり、多くの人の力を借りるために、親戚などを招いてご馳走をだして“祝いの心”で厄を落とす素敵な風習と伝統が、故郷石垣・沖縄にはあります。つい30数年前、両親の数え73歳のお祝い（ナナトゥミユヌウユエ）をしたかと思いきや、はや、自分の番になってしまいました。でも、近年は、お祝いはないようです。

そのような私にとって最大の“お祝い”は、心身症やストレス関連疾患で悩み、苦しみながらも病気に自ら取り組み、すっかりよくなられた方々が口にされる「病気をして、よかった!!」という言葉です。

ある日、かつてお世話をした元患者様からお手紙をいただきました。「先生に出会い 先生のカウンセリングがなかったら 今の私はなかった と思う日々です。あの頃は とても辛く とても大変でした。しかし 病気になって 沢山のことに気づき 気づかされました。今がとても 生きやすいです。今がとても楽しいです。遠回りはしましたが 仕事もプライベートも 私なりに 充実しております」と言う内容に驚きを隠しきれず感激したことを覚



えています。

この手紙を届けたくれた方をはじめ、とことんよくなられた方々が口にする言葉があります。「症状がとれてよかった、病気が治ってよかった、そして病気をして、よかった!!」と言う言葉です。大変深みのある“黄金言葉”です。

「とても辛く とても大変」な病気に向き合い、病気の成り立ちに「気づき」、「今がとても生きやすい」、「今がとても楽しいです」と言えるようになられた方々が話される「病気をして、よかった!!」と言う言葉には、病気は自分を成長させていけるチャンスになりうるというメッセージが込められているように思います。

このような境地に至るまでには、言葉では表現できないほど打ちひしがれた辛い体験をして、時には泣き叫ぶように大声を出したり、時には声をつまらせてむせび泣いたり、時には立ち上がれなくて絶望の淵に立たされたことも少なくなかったと思います。しかしながら、このような方々は、病気を克服して自分の成長に繋げ、生まれ変わろうとするエネルギーの持ち主です。そして、本来の自分自身を取り戻し、笑ってられる自分になろうと望み、そのための努力を惜しまない方々です。そして、そして、主治医である私自身をも成長させてくれる素敵な方々です。

今年も最高の厄落としの言葉がいただけるよう、もう少し現役でいようかと思ひます。



### 初夢

山内耳鼻咽喉科医院  
山内 盛雄

#### ▼!▼

生々化育・生々流転、時・空間も相対的で膨脹し続ける宇宙の片隅、「言霊の幸わう」と伝えられし国に己丑（つちのとうし）年の出生、牛飲馬食\_晴耕雨読\_心猿意馬にコギト（我思

う）の生活に馬齢は重なり七回目の丑（うし）年を迎えて干支で辛丑（かのとうし）年にスーム（我在り）となった。

辛丑年は、「我慢（耐える）や発展の前触れ（芽が出る）を表わす年になる」といわれているが、現今の世の情勢は新型コロナ「ウイルス」感染症（COVID-19）のパンデミックの渦中において、重症患者の隔離・対症療法によって危機的状況を耐え凌ぎつつ抗ウイルス剤／抗体医薬品／完治患者血漿療法などの開発も進んでいる中での患者死亡率の改善などに COVID-19 克服に発展の「芽」が出てきているようにも思われるが、感染者数は波動的にも増加しており困難な状況は続いている。

流石にここは「言霊の幸わう」国、本年の「干支」の「牛（うし）」なる言葉の霊力の効験か“牛痘”という言葉の浮上に続いて謎々ゲームのように“牛痘⇒天然痘⇒ワクチン⇒天然痘の根絶等々の言葉が次々と走馬灯のごとく脳裡に浮かんで来た。続くは謎解きゲーム、……、

「牛」の病気である「牛痘」にかかった者は「天然痘」（致死率 20-50%）に罹患しないことがわかってきた。雌「牛」の「牛痘」の膿（人類初の「ワクチン」/語源はラテン語の Vacca）を少年 A に接種させた後にヒトの「天然痘」の膿を接種させても「天然痘」は発病しないことを突き止めた（1796 年）。当初は「牛痘」接種（種痘）の痘苗はヒトの腕から腕へと接種する方式であったが、接種の際に別の伝染病に感染する危険性もあった為に、子「牛」によって痘苗を生産する方式が開発（1840 年）されて種痘の安全性は大幅に改善された。

従来、感染症の原因は寄生虫を除いて全て細菌によるものだと考えられていたが、タバコモザイク病の病原が細菌より微小な存在であることが発見（1892 年）され、濾過性病原体・生命を持った感染性の液体などと呼ばれた。その後、ウイルス（ラテン語の「粘液 / 毒液」が語源）はタンパク質から出来ていると考えられ、タバコモザイクウイルスの結晶化に成功（1935 年）してからウイルスの本態の解明が進歩、ウイルス感染症の治療薬として RNA ポリメラーゼ阻



害薬、タンパク分解酵素阻害薬、中和抗体、低分子の抗ウイルス薬などの開発も進んでいる。また、種痘に用いられているウイルスはワクチニアウイルスというウイルスで天然痘ウイルスとも「牛」痘ウイルスとも異なり、「馬」痘ウイルスである事などもわかった。そして、「言霊の幸わう」国で二度三度、この馬痘ウイルスの「馬」という言葉の霊力によって現今のコロナ禍は「塞翁が馬」の故事の如くに平和的に解消されんことを祈念、、、、

◎!◎、、、、ここで目が覚めた。



**沖縄県における  
透析療法50年史  
(OKIDS50)**

沖縄県人工透析研究会  
井関 邦敏

2021年の丑年は沖縄県人工透析研究会にとって記念すべき年である。1971年6月に嶺井医院（嶺井定一先生）で維持透析療法が開始されてから50年が経過する。2020年末現在、75施設で約4,400人が治療中である。沖縄県人工透析研究会は1983年に第一回研究会が開催され、再来年で40回目を迎える（2020年度は新型コロナのため1年順延）。私自身は第7回大会（宮里不二彦大会長）以降、欠かさず参加している。

沖縄県医師会報（新春干支随筆）に投稿させていただくのは3度目である。最初は1997年、「今年の抱負：48歳の抵抗」と題し「私どもの研究や沖縄で直面している臨床的課題も沖縄だけでなく世界中で参考となるよう、今後とも良質な医療情報を発信できればと考えています」と結んでいる。2度目は2009年、「正常な腎機能とは？」と題し日本腎臓学会の慢性腎臓病（CKD）をめぐる活動を解説した。その頃、FROM-J研究の一環で4地区医師会（南部・那覇・浦添・中部）の「かかりつけ医」の先生方の協力を得て230名のCKD患者さんを登録した。現在、登録後10年目（FROM-J10）の

成績がまとめられている。

縁あって1989年4月に琉球大学へ赴任、沖縄透析研究（Okinawa Dialysis Study, OKIDS）に着手した。多くの関係者の協力を得て、英語論文もすでに100編を超えている。琉大在職中にOKIDS40をまとめて終了の予定であったが、果たせなかった。2015年3月、琉大を定年退職後は豊見城中央病院に3年間（現在非常勤）勤務し、現在は名嘉村クリニックにお世話になっている。時間に余裕が出てきたので、再度OKIDS50に挑戦している。2020年には県内の全施設を一通り訪問した。すでに閉院や透析部門を閉鎖した施設がある一方、この10年間に新規開院や責任医師の変更など、歴史の移り変わりを実感している。

「良質な医療情報の発信」と最初の随筆に記したが、自分一人では限界がある。2017年にNPO法人：沖縄アジア臨床研究連携（Okinawa-Asia Clinical Investigation Synergy, OACIS）を設立した。活動の柱の一つにハーバード大学主催の初級臨床研究訓練プログラム（Introduction to Clinical Research Training, ICRT）の支援がある。これまで3度のプログラムを実施し、県内からも20名近くが受講している。OISTの協力によりワークショップもこれまで4回実施した。

浦添総合病院の名嘉村敬先生もICRT受講生の一人である。彼を筆頭著者とする論文が最近American Academy of Sleep Medicineの機関紙（J Clin Sleep Medicine）にアクセプトされた。睡眠時無呼吸症候群患者に対するCPAP治療が生命予後を有意に改善することを疫学的に証明した。ICRTで学んだSTATAによる統計解析が大いに力を発揮した。県内では他にも数名のICRT-Japan受講生がデータ収集・整備、論文の作成中である。

OKIDS50完成後には更なる情報発信が可能である。沖縄は腎臓の分野に限らず、他の領域でも世界有数の良質なデータの宝庫である。臨床の現場で浮かぶアイデアを論文文化までサポートする体制（データの整備・検証、疫学的解析）を整備・発展させ、「臨床研究のメッカ沖縄」

を夢みている。

4度目の投稿（2033年、84歳）が可能なら何を書こう。Dream come true！



## これまで歩んだ道を 振り返って

小児クリニックたまなは  
玉那覇 康一郎

昨年（2020年）は新型コロナウイルスに始まり、コロナで終わりました。100年前にスペイン風邪と言われているインフルエンザの世界的流行がありましたが、予防策のマスク、手洗い、ソーシャルディスタンスは何ら進歩していないことを身をもって感じました。当時、日本では40万人ほどがなくなっておりますが、今や高度医療は確実に進歩はしていますが、蛇口を閉めない限り重症者数が増加していく一方です。

ただ患者数は増加していますが、10代以下の患者はほとんど重症にはなっていないことが注目されます。つまり小児は罹患しても軽症で済んでしまうことです。多数のウイルス感染を経験してきたはずの成人と小児との免疫反応の違いを、もっと研究すれば予防策のヒントがあると思っています。

さて、昭和24年生（今年72歳）の我々ですが「団塊の世代」と言われ、最も人口が多い年代です。那覇中学時代は1年21組まであり、しかも1学級50～60人はいたと思います。その後、琉球政府立那覇高校に入学しましたが、当時は日本復帰前で国費留学生として各県の国立大学医学部に入学していきました。毎年同校から20人程の医・歯学部合格者がいましたので同級生の医師や歯科医師は40人余りになります。

さて、私の祖父は鍼灸師でした。幼少の頃、もぐさの香りが家中に立ち込めていました。父親は薬剤師です。医師になりたいかたようですが、戦争の影響で断念しています。その後、西式健康法を普及する立場にあり、実家でも朝食

抜き（2食）、下剤、断食、温冷浴、毛管運動など腸の働きや毛細血管の循環を良くすることでいわゆる現代病に対処しておりました。現在、父親は94歳、母親は92歳でボケずに元気で過ごしております。私は高校時代から今でも2食です。慣れると3食がいかにか栄養過剰かと思えるようになります。そして小食や適度な飢餓状態が生命力をアップするものと考えております。

大学を卒業後は県立中部病院で小児腎臓病を担当し、1年余ロンドンへ県費留学させていただきました。当時英国では「あなたの腎提供で、4人が救われる」というキャンペーンで死体腎移植の登録を推進しておりました。2個の腎臓は2人に移植され、そして2人分の新規透析が導入できるわけです。その頃生まれた長男は現在小児科医となり、近い将来家業を引き継ぐことになっております。

中部病院退職後はハートライフ病院で小児科を開設し、食物アレルギーを中心に除去食など啓発活動をやっておりました。

その後、浦添と那覇で開業して27年になりますが、30年前の小児アレルギー学会ではマイナーであった食物アレルギーも、今では喘息よりも発表数が多くなっており隔世の感があります。

ところで、還暦を迎えた頃、身体に異常を感じ始めました。左股関節に違和感があり、徐々に痛みで歩けなくなり、整形外科では変形性股関節症と診断されました。数年間、杖なしでは歩けない状態が続いておりましたが、ある整骨院で骨盤と仙腸関節にゆがみがあるということで矯正したところ、半年後には杖がいらなくなり、今ではさっさと歩けるほどに回復しております。思えば40歳の頃、バレーボールの練習中に左ふくらはぎの肉断裂を起こしました。その後、徐々に筋肉の拘縮が腸腰筋まで波及して股関節部分を拘縮させているという訳です。筋肉は足の先から頭まで何らかの関係性を持っていると理解したと同時に、患部だけ診ても根本的な治療にならないと思いました。

一方、還暦を契機に始めたクラシックギターも早10年を経過しました。週1回のギターサー

クル活動や個別レッスンで簡単な曲は弾けるようになりましたので、レパートリーを増やして老後の楽しみになりそうです。



最後に、これまで色々な人々に支えられながら今日がありますが、特に小児腎臓学を教えてくださいました北里大学の故酒井 糾先生と県立中部病院小児科でご指導下さった安次嶺 馨先生には心より感謝申し上げます。



**親父、おふくろ、会いに行くのはまだ先だ**

中山内科医院  
中山 仁

新年にあたっての抱負というテーマを与えられたのですが、その前に私事ではありますが、昨年大きな出来事があり、それを話したくなりました。

一昨年5月、東京に住む子供達のところに遊びに行った帰り、駅までの長い道をてくてくと歩いていると、胸骨の上端あたりに、何やら息がつまるような、むせるような、焼けつくような感じが襲ってきた。

子供と孫、私の妻も先を歩いているのだが、私だけどんどん遅れてしまう。

“何なんだ？これは…”と思いつつ、冷汗をかきながら、とにかく沖縄に戻った。

その日から、全く何の症状もなく、半年以上たって年を越した。

新年になると、再びその症状が起きるように

なり、今度はそう長くない距離の歩行でも頻回に起きた。

心電図をとると、狭心症だな、と推測してミオコールスプレーだの、貼布薬だの舌下錠だのを持って帰宅した。しかし、とにかく専門医に診てもらおうと、大浜第一病院に電話して、大城院長の外来を受診した。

大城院長はすぐに一番早いスケジュールで冠動脈造影の予定を組んで下さった。造影して同時にステント留置までやります、という事で2、3日後に検査となった。検査は予定の時間よりかなり早く終了したが、それは異常がないから…ではなく、ステントどころでない深刻な状態だったからだ。冠動脈の2本が閉塞し、一本も90%の閉塞、バイパス手術が必要というので心臓外科に連絡し平沼医師が来て、ばたばたと手術予定の日が決まった。

緊急事態である、私は職員に電話し、また近隣の医師に電話して自院の患者の事を頼んだ。(砂川先生、祝嶺先生、東先生、お世話になりました。)

平沼医師は手術の説明をしてくれた。(師匠は、ブラックジャックの南淵明宏医師で、当日はオブザーバーとしてきてくれるらしい)

それから、色々あったが、無事にカムバックして、ゆっくりとはあるが、仕事に復帰できた。大浜病院ではDr.・スタッフの皆様に本当に親身になって、いただきました。

ところで、私と大浜病院には縁がありました。今から40年前、国立東京第二病院(現・東京医療センター)でレジデントを終了したばかりの私は大浜病院に勤務する事になりました。

ホテル・ニューオータニで大浜方栄先生にスカウトされ、先生の人柄が好きになり、就職を決めました。

“いやあ、東京まで来た甲斐がありました、ありがとう！”と破顔一笑された顔を憶えています。でも、どうやらお礼を言うべきなのは、私の方だったようです。

そうだ、今年の抱負でした。抱負は…普通に仕事できれば満足です。

それから…70代の老医としては少々恥ずか



しいが、昨年より少しだけ、マシな医者になりたいですね。



### 丑年に因んで

上里整形外科  
上里 博光

多くの先生方も同じではないかと思うが、私は自分の干支が好きである。実在する干支の中でも、丑（牛）は人類に多大な益を成し、人類との係わりが最も深い動物の一つである。私は幼い頃、祖母と田舎で暮らしていた。子供ながらも、祖母の手は大きくたく節くれ立っていて、働く人の手そのものであった事を今でも鮮明に覚えている。その祖母の干支が私と同じで、そのうえ名前まで「ウシ」であった。明治生まれの祖母には別段珍しい名前では無かった。ただ幼い私には、祖母と干支が同じと言うだけで妙に嬉しくて、密かな自慢であった。祖母は105歳で他界したが、10名の兄妹の殆ど全員が100歳近い長寿の家系であった。近年、人間の寿命に深く関与しているのが染色体に付いている「テロメア」と言う物質である事が分っている。老化という現象を細胞レベルで見た時、それは細胞分裂の繰り返しによりテロメアがどんどん短くなって行き、最後にはこれ以上分裂再生が出来ない状態が、いわゆる細胞の死である。要するにテロメアは細胞分裂の回数券のような物で、その長さは元々生まれ持った遺伝子レベルで決まると言われる。ただ後天的に人間の精神状態などが、直接DNAに物理的な影響を与え得る事も分かっている。つまり後天的な要因でテロメアの長さを維持し、伸ばす事は可能である。その方法として古今東西言い尽くされた感があるが、良好な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事である。これは認知症や生活習慣病などの予防にも通ずるものである。瞑想、ヨガ、グループセラピー等はテロメアの長さにポジティブな影響を与える。忍耐強さが無

く、短気でせっかちな人間はテロメアが短いと言われている。現代の超ストレス社会の中で、テロメアの長さを維持するためには、如何にして健康的な生活を実践していくかが改めて問われる。私は今年6回目の干支を迎える。長寿の家系から言えば、自分のテロメアはまだまだ長いと勝手に確信している。7回目の干支を迎える事が出来れば、ほぼ現在の平均寿命到達。8回目だと長寿の仲間入り。9回目だと国内でも長寿のトップクラス。10回目だと、テロメアの機能を究極まで十分に有効活用した結果の細胞死で、世界の長寿トップ10も間違いなし。地球上の生物の中でも人間の細胞の寿命の限界は、おおよそ120年と言われている。これは医学が進歩し遺伝子治療や、iPS細胞の応用が進み多くの難病を克服できても、個人的には人間の寿命の限界は余り変る事は無いと思う。これまでの世界一の長寿は、1997年に亡くなったフランス人女性の122歳164日である。この記録は20年以上も変わっていない。日本人の100歳以上の人口は1963年に159名、2018年には69785名と急増している。ただ世界的に長寿と言われる日本人でも、115歳を超えた人はこれまでに10人も居ない。秦の始皇帝を始め、古代より権力者たちは不老不死を追い求めて来たが、結局人間が到達できる寿命の限界は120歳辺りである。ここで干支の12年周期と言うのは実に絶妙な年月ではないかと思う。先人がここまで人間の寿命の限界を予想していたのか、あるいは単なる偶然なのか、いずれにしろ驚きである。私も出来る事なら10回目の干支を迎える夢を見ながら、今年から元旦と誕生日には趣味で集めている泡盛の中でも、取って置きの古酒を時には友と、大方は一人でじっくりと楽しもうと思う。喫煙は絶対NG。

しかし適量の飲酒ならテロメアも喜んで歓迎してくれると思う。

勿論、酒飲みのたわい無い与太話である事は百二十も承知している。では今宵も古酒でテロメアと丑年に喜璃!!



## 人生はこれから？

名嘉村クリニック  
名嘉村 博

高校の頃事象は偶然に起こるのか必然なのか数人の友人と海岸で明け方まで話したことがある。私は必然説だったように思う。しかし人生はどうだろうか。

小学校は生徒数が不足したためか1歳上の兄と一緒に1年早く入学した(他にもいたようだが?)。4年生の時は3年生との複式学級。高校は文科に願書をだしていたが担任が願書提出に本島に出かける前夜琉大在学中の姉がたまたま島に帰ってきて勉強したいなら理数科にしたらと一言、早朝船に乗る前の先生を訪ねて書き換えてもらった。

医学部卒業後中部病院研修予定が国家試験前に受けた遅発性尺骨神経麻痺術後に肝機能障害があり九大1内科関連の国家公務員共済連合会浜の町病院で研修開始(1974)。総合内科方式の診療方で全国に名の通った先生もあり学会活動が奨励され内科、血液、循環器学会で毎回発表。研修終了後も残り循環器では心臓カテーテルも多数実施し途中2年間専修生として九大第一内科循環器研究室でベクトル心電図を担当した。血液疾患では白血病だけでなく血友病などの疾患が多くVon Willebrand因子測定は九州では唯一測定できる病院で九州全体から最終診断のため受診していた。先生方の依頼原稿の下書きはその後の糧になった(清書は妻が担当、妻も読めないで結局一緒に徹夜することも)。特殊な壊死性リンパ節炎として発表した症例は福岡大学医学部の菊池教授が英語の論文文化し共著者となっている。(A Anat and Histol 376:247-253.1977)。菊池病と呼ばれていることは最近知る。

その後九大神経内科で研究生となる予定が福岡大学呼吸内科から声がかかり助手に採用(2年間)。厚生省派遣医として県立那覇病院に

3か月勤務し後に浦添総合病院へ就職のきっかけになる。福岡に戻り浜の町病院初代呼吸器科医長を経て九大麻酔科と集中治療部で1年半月給14万の医員として研修後引越し代を前借して浦添総合病院に就職した。

総合病院ではすぐに在宅酸素療法と看護師と訪問診療を開始(1984)。重症睡眠時無呼吸症候群と思われる症例の突然死を契機に米国での短期研修をうけて睡眠ポリグラフィ(PSG)による日本では初めての米国式の睡眠検査室を開設した。同時に睡眠時無呼吸のCPAPによる治療を始めた(1990)。barium impactionによる腹膜炎手術や肝炎インターフェロン治療で5回入退院(1997)。九州地区でPSG検査のできる施設は久留米大学に1床だけで知人の教授や医師の勧めもあり福岡市に睡眠呼吸専門としては全国二番目となる福岡浦添クリニックを開設した(2000)。

浦添総合病院が地域医療支援病院となるため外来患者を減らす方針となり当時CPAP治療をしている紹介施設が無かったのでその受け皿としてやむを得ず急遽開業することになった。(2000)

開業後も学会活動を継続し在宅酸素療法や在宅診療システム、睡眠関連の講演を県外で多数依頼された。気が付くと発表や依頼原稿の論文や著書が89編、県内外の新聞や雑誌の連載や取材が140となっている。英文論文は共著を含めて7編しかないが睡眠時無呼吸の長期予後に関する論文を畏友井関邦敏夫妻と共著で2009年に<sup>1</sup>、昨年は名嘉村敬がアメリカ睡眠学会雑誌(AASM)に投稿しアクセプトされた<sup>2</sup>。日本人の長期予後に関する論文は他にはまだない。

偶然か必然か判然としないが人生には幾つかの意図しない転機があったように思う。本当にMary Hopkin-Those were the days(1968)の歌詞We'd live the life we chooseとなったのだろうか?(日本語訳は‘悲しき天使’失恋の歌、原曲は人生の悲哀を? ビートルズも歌っている)人はやってしまった後悔よりやり残したことの後悔が強くなるという。人生はこれから?お世話になったすべての人に感謝、感謝! Thank you!

- 1, A retrospective analysis of 4000 patients with obstructive sleep apnea in Okinawa, Japan: Sleep and Biological Rhythm;7.103-112,2009
- 2, Survival benefit of continuous positive airway pressure in Japanese patients with obstructive sleep apnea: a propensity-score matching analysis. J Clin Sleep Med. 2020 Oct 2. doi: 10.5664/jcsm.8842. Online ahead of print.



**今年の抱負**  
五年にちなんで

沖縄大学健康栄養学部  
管理栄養学科教授  
学部長兼副学長  
(オリブ山病院 非常勤医師)  
山代 寛

喫煙対策に長年取り組んでいる私にとって、昨年オリンピック開催を機会にタバコ対策が大きく進む記念すべき年になるはずでした。しかし Covid 19 でそれどころではなくなってしまいました。

大学で、私が一番最初に Covid 19 の影響を被ったのは昨年 2 月に予定されていたゼミ旅行でしたが、そのときには全世界にこのような流行をもたらすとは思いませんでした。

医師会員の皆様の応援のおかげをもって昨年度設立された沖縄大学の新設学科（管理栄養学科）1 期生 1 年生のゼミを担当し、ゼミの締めくくりとして年末より 2 月の初めに台湾へのゼミ旅行を計画し、格安のチケットを手配していたのですが、WHO による新型肺炎の最初の報告があり、台湾での感染拡大も懸念され、「危険性がよくわからないときは積極的に安全策をとったほうがいい」という原則から学生に説明し 1 月中頃中止を決定しました。振り返れば、あのダイヤモンド・プリンセス号が那覇に入港したのが 2 月 1 日で、その頃はまだ大勢の外国人観光客が来沖していた時期、台湾よりも沖縄のほうがリスクがあったわけです。予約していた台湾のホテルからはこの時点ですでに、非常事態につきキャンセル料はとらない、という案

内があったので事態の深刻さを実感しました。

Covid 19 の蔓延は、我々の日常を大きく変えてしまった驚天動地の出来事でした。その中で、大学としては「学びを止めない」を合言葉に、対応を進めてきた一方で、学生や、教職員の安全を守るということも何より大切なことであるという認識のもとで判断を行ってきました。安全確保と、学びの継続の両立は、時として正解のない問を突き付けられる思いで、その対応に苦慮しましたが、学内唯一人の医師として、副学長として、今年も様々な状況を勘案しながら対策に関わることになると思います。

一方で遠隔の講義や会議が日常化することで得難い経験をすることもできました。その一つが昨年 11 月に沖縄大学を主会場に遠隔で開催された第 13 回日本スピリチュアルケア学会沖縄大会です。大会副会長として関わり成功裏に終えることができました。この経験を生かして本年 8 月にはオリブ山病院を中心に日本キリスト者医科連盟の学術総会を沖縄から遠隔開催すべく検討していますので、関係の先生方にはいづれご案内いたします。

さてこの日本スピリチュアルケア学会、浜崎盛康琉球大学名誉教授による会長基調講演や対馬丸記念館常務理事の外間邦子先生による特別講演、シンポジウム、平和の祈りの集い、などが沖縄大学から配信され、従来ない斬新な企画で学会員のみならず一般市民から大きな反響を呼ぶ事となりました。この学会の目玉のシンポジウムでは、カミンチュの宮城喜久子さんに登壇いただきました。登壇者の皆様と親しく交わることができたのですが、宮城さんが突然なんの脈略もなく私の干支を聞くので、丑年です、とおこたえしたところ、これからいい年になりますよ、といわれて喜んでいました。あろうことか、その 3 日後に行われた学部長選挙で落選してしまいました。学部の完成年度まであと 2 年、責任を持って務めるつもりでいた私にとっては慚愧に堪えない事態なのですが、大きな改革が必要な学部ですから、めげずに頑張り、カミンチュのお告げのように良い年にしたいと思います。今年は 1 期生が 3 年生になる年度であ



り、皆様方の施設でもお世話になる臨地実習が控えています。皆様のご協力を得て臨床に強い管理栄養士を社会に送り出せますように、これからの応援をよろしくお願いいたします。



人間は自分で作っておきながら、かえってその作ったもの自体に支配されてしまうことがままある。言葉だとか数だとかもそれらの例だ。はたちになった時、私は初めてその数に何か特別なものを感じたが、それ以来10の位と呼ばれる数字が変わるだけのことなのに、そこに感情が揺さぶられてしまう。2度目(つまり30歳)以降も、10年経つたびにいつも「ああ、もうこんな歳に。何もしていないうちに」という残念な気持ちに迎えられた。ただ、その動揺も10の位が変わる直前までのことで、かわった瞬間にそれは気が抜けたような気分が変わる。もちろん、現実には何の変化もおこらなかったからだ。そしてゆっくりと「いやいや思い返せばずいぶん頑張ったよ」と冷静な心持がやってくる。もうずいぶん前のことになったが、キリスト暦1999年が2000年になる際に大騒ぎになったことがあり、そして何も起きなかった。より日常的なでき事で言えば、予防接種を受ける時の気持ちも同様にみえる。不思議なことに、あれはいくつになっても嫌なものらしいが、みな打たれた一瞬のちには気が抜けた顔になって帰ってゆく。

丑年、というのもまた人が作った言葉で、12年に一度だからといって特別に重大な意味はなく(12だって約数が多いという数学的理由と、また月と木星の運行という天文学的理由によるので、人生に必然的な数ではなく)、当然ながら牛にとっても何の意味もない。さらにいえば、もともと「丑」の字にすら「ウシ」の意味はな

かった。丑の字は「赤子が物を握る姿」をかたどった象形文字らしく、本来生命の消長を表すという十二支の2番目に当てるにふさわしいが、古人がなぜここに一番大きなウシという動物を当てはめる気をおこしたのかは全く理解できない。

私は早生まれなので、多くの同級生は当然「子年」生まれだった。年の瀬になると丑年生まれはなぜか笑われ、切ない思いをした。ネズミにくらべて鈍重なイメージがあったからだろう。いま普通的生活を送る人にとって、十二支なるものはたいてい年末にしか話題に上らないので、これまで10の区切りほどの感慨を持ったことはなかった。ところがどうだ、今年私は自分に与えられた丑という記号と10の区切りを同時に経験することになるという。これはさすがに大きな切なさで、もうかなり前からへなへなした気分が脳内に漂っている。10が6回、12が5回めぐってぴったり合った。昔の人はそれくらいの年月で一生を終えた。なるほど60は特別だったろうが、今はそれも通過点に過ぎなくなって、感無量というにも中途半端だ。

さらに今回は初めて知ったことがある。皆さんはすでにご存じかもしれないが、中国では、丑はなんと「醜」という字の簡体字だという。単純に発音が同じ、という理由だそうだが、なんでだよ、とまたまたがっかり。10の区切りを表す十干「甲乙丙…」と組み合わせると今年「辛丑」、辛く醜いかよ。どうも今年はとことんせつないらしい。

おそらく今度の節目も以前と同様に、こんなことを考えるのは今の時期だけだろうし、この機会がなければ調べることもない、生き死ににも人生にも関わりのないことばかりを知った。一方現実が起こっている問題の方は、いまさら挙げるまでもなくはるかに重大な、深刻なことばかり。実を言えばこれを書いている今、現実を忘れて分だけまだのんきでいられるのかもしれない。感慨に浸るにはこの世は忙しすぎる。



『還暦を迎えるにあたって』

那覇市立病院  
伊波 徹

皆様初めまして、那覇市立病院で小児科医をしております伊波と申します。

「丑年」生まれという事で投稿依頼があり、今回執筆させていただきます。

今年は新型コロナウイルスの出現に振り回され続けた1年でした。4月からの第1波に始まり、一旦終息したものの7月には第2波が始まり、現時点でも終息せずにくすぶり続けています。すでに第3波の始まりだと話す専門家もいます。本当にどうなっていくのでしょうか？

私が生まれて60年近く、これほどまでに経済に打撃を与え、社会を混乱させた感染症は（誰もがそうだと思いますが）経験ありません。

以前は当たり前に行っていた美味しいメシを肴に仲間と酒を酌み交わす事も出来ず、カラオケで楽しく歌って日頃のうさを晴らし、ストレスを発散することも出来ない状況です。またこれまで普通にあった人と人との繋がりも切れかけています。

こういう状況では鬱になります。まさに「コロナ鬱」です。いつまで続くのか、先が見えません。こういう状況は早く終わってほしいものです。

時期尚早かもしれませんが、2021年には効果的なワクチンが開発されることを祈るばかりです。

2021年の干支は「丑年」ですね。私も「還暦」を迎えることとなります。若い頃には自分が「還暦」を迎える事など想像もつかなかったのですが、それが現実になります。ただ漠然とですが「還暦」を迎える頃には人間的にしっかりし、円熟味を増した自分を期待していたのですが、現実は違っておりました。が、時が経つのは早いものですね。まさに「光陰矢の如し」です。

「還暦」と聞くと確実に「老い」が迫ってき

ている感じがします。

「老い」を実感するのにまずあげられるのは眼、いわゆる「老眼」ですね。「老眼」は40代から始まっていますが、私は近視も強く、それに飛蚊症も加わり最近では目のトラブルが多くなってきました。先月、眼科受診の際に「白内障」も始まっていると言われました。そしていつの頃か小さい文字で書かれた本を敬遠しがちになっています。

皆さんもご経験あるかと思いますが、「老眼」だと近くの物を見る時、顔を動かしながらピントを合わせたりしますよね。一般診療ではそうする事で対処も出来るのですが、それが新生児医療だと保育器の中で行う処置も多いわけで、それだと顔の位置を調整できず、処置を行うのもなかなか難しくなりました。困ったものです。（ト、ホホホ）

もう一つ「老い」を実感するのは「記憶力」の低下です。最近では人や物の名前、専門用語でさえも忘れする始末。最たるものは薬の名前です。先発薬の名前はかろうじて覚えていても、最近はジェネリックが次から次へと出てくるものですからなかなか覚えられず、お手上げです。

10年前と比べて自分の医師力は落ちてきたなと実感しています。経験・年数を重ねて上手くなったのは良く言えば「対応力」、悪く言えば「誤魔化し」ですかね。（笑）今は「老いては子に従え」ではありませんが、若い連中の助けを借りながら、日常の診療に頑張っている次第です。

しかし曲がりなりにも30余年小児科としてやってきた経験から得た知識や技術もありますので、それを若い後輩達に何らかの形で伝えていく事も大切な使命かと思っています。

今後はライフワークバランスを上手く保ちながら、「老い」に負けずに頑張っていらっしゃる諸先輩方を見習って「老い」を楽しいものにしていきたいと思っています。





## 還暦を迎えて

医療法人まごころ会  
かつれん内科クリニック  
勝連 英雄

明けましておめでとうございます。早いもので今年還暦を迎えることとなりました。勤務医時代には縁のなかった新都心地区に開業し今年5月で15年目を迎えます。それもこれも近隣の総合病院、専門病院、開業の先生方や那覇市医師会、浦添市医師会の先生方のおかげだと切に感謝いたしております。

当初開業後20年ぐらいたら後継者に引継ぎして自由で気ままな生活を思い描いていました。晴耕雨読。晴れた日には（ゴルフ場で）芝生を耕し雨の日には読書の生活です。

まずゴルフ。私はゴルフが大好きですがそれ以上にゴルフ場が好きで、原っぱで一日中遊ぶためにゴルフという遊びができたと思っています。スコアとかは問題ではありません。どれだけラウンドしたかが大事です。だっ広い原っぱでバカ話しながら大声で笑うことが私にとってのゴルフなのです。だからこんなに下手でも30年以上続けていられるわけです。原っぱで一日中遊ぶには健康で元気な身体が必要なので、老いて動けなくなる前に遊べる時間をできるだけ確保したいと思っています。

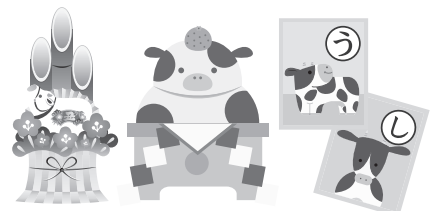
そして読書。今後は内外の長編をじっくり読みたいと考えています。長編は人物がたくさん出てきて（特に外国ものは名前が覚えにくく）複雑に絡み合っただけストーリーが進んでいきますが、属性や背景、関係性などを忘れてしまうため、これまでの細切れの読書では太刀打ちできませんでした。我々の人生も多数の人間が織りなす超長編の物語であり、自分の人生に重ねたり（重ねなかったり）できるので、長いからこそ複雑だからこそ読む意味があると思います。特に現在まで私たちの生き方に影響を与え続けているといわれるドストエフスキーですが、未熟な理解を承知で読む意味を申し上げれば、「人

生は最終的に肯定されるということが理解できるのではないか」というところでしょうか。時間が有り余っていた学生の時にじっくりとこいつを読み込んでいけば、自分の人生ももっとましなものになっていたと思いますが今となっては仕方がありません。若い時には浅はかなながらもその時なりの考えがあったはずで、これも人生という超長編の一部です。今後はこいつをじっくり読みこめる頭と気持ちが元気なうちに十分な時間を確保したいと思っています。

しかし仕事について心境に変化が起きてきています。医者として幅広い知識と経験が不可欠と考え（空回りばかりで、思い出してホットフラッシュもしばしばですが）自分なりに頑張ってきたと思ったりもします。その過程でいくつかの専門医を取得できました。開業医は患者さんに寄り添うものなどと口先では言っていましたが、実際は専門性を振りかざし患者さんに教え諭し指導するように接してきたように思います。それがこのところ患者さんに教えるというよりはシンパシーが先になっています。専門性の呪縛からの解放でもいいでしょうか。ある先輩が「年を取ることは医者として悪くない。患者さんの言うことがよくわかるようになる」と仰っていたことを思い出します。「気づくのが遅いよ」とあちらこちらから聞こえてきますが。

患者さんはある程度の年齢の医者を好むといわれますが、このようなことをしっかりと感じ取っておられるのでしょうか。開業の先生方があまり辞められないのも日々の診療に充実感を感じておられるからでしょう。こんな私でも患者さんに寄り添える開業医になれるかもしれないと思い始め、早めの引退がもったいない気がしてきました。

だけど晴耕雨読はどうなる。時間的余裕はもう少しありますが悩ましい限りです。







### 嬉しいこと、耳順、そして感謝

沖縄県立中部病院  
放射線科医 安谷 正

謹賀新年。

嬉しいこと。我が子たちの成長です。子供達に関わって下さった皆様、本当にありがとうございます。北京大在学の長女は春節に帰国後 COVID-19 で中国に戻れませんでした。日本に留まりつつ病院実習で多くの皆様に医師の卵として温めていただいております。次女は米国の大学で生物学を履修して糞線虫の卒論を書き、この5月卒業後は日本での学業に挑戦です。長男は琉大医学科二年生となり今年二十歳を迎えます。さて、愛する妻・久美子共々、成長する子供達に大切に扱われはじめてきたのは嬉しいのですが、まだ年寄り扱いは不謝（プーシエ（中国語で No thank you））です。BMI は肥満ながらも体重計のカラダ年齢は50歳半ば、県整形外科医会主催のロコモ啓発の催しでの歩行年齢は48歳。今年は各種検定受験に挑戦して脳も若くあります。遅ればせながら始めた声楽も研鑽致します。

とは言え遂に満60歳。でも辛丑の還暦で干支リセットの再スタート。聖書・創世記6章3節で人の齢を120年にしよう、と言われた神様に今後どれだけ生かしていただけるかはわかりませんが、あと60年のライフスパンを希望に描きつつ再出発したいです。孔子曰く「六〇にして耳順う」。人の言葉、天の声に素直になる齢という事でしょうか。凶らずも結婚は33年目、結婚当時のポケベル読みなら、みみの年。夫としてさらに愛する妻の言葉を大切に作る年。60歳を機に、多くの皆様の言葉に感謝し、神様の思いに耳を傾け、従順になりたいと願います。

新たな歩みに伴い、これまで出会い、共に仕事をし、共に歌い、語り合った、全ての皆様に心から感謝を申し上げます。こんな私を愛してくださる神様、そして家族に感謝します。これ

までの全ての方に恩返しをするのは難しいので、”Pay Forward”でお返しします。中部病院インターン時代、小児科指導医の先生に質問をしたら、その後先生から僕のメールボックスに文献のコピーを戴き、熱烈に感動した思い出があります（我那覇仁先生ありがとうございました）。その後、機会があれば研修医のメールボックスに僕も文献コピーを入れるようになりました。これまで出会った多くの皆様に感謝しております。どのような形でお礼できるかわかりませんが、これから出会う皆様を含め、いろいろな形で”Pay Forward”できるよう、残りの人生を神様によりよく用いて頂きたいです。

この新年、皆様に神様の祝福が豊かにありますようお祈りします。（COVID-19の早期終息を祈念します。この病と闘っておられる皆様と患者さんやご家族のため、経済や様々の困難の中にある皆様のため、お祈り致します。良い年になりますように）



### 父の介護日誌

北部地区医師会病院  
照屋 淳

新春干支随筆の依頼がきました。前回も寄稿させて頂きました。その当時は3歳、0歳の娘がいて、日々何処に遊びに連れて行くか考えていました。あれから12年、還暦です（ジジイです）。その続きとして娘たちとの関わりについて触れたいのですが、現在は父の介護が生活に大きく影響していますので、父の介護について触れます。父はアルツハイマー型認知症です。6～7年前、父は畑仕事の最中に脳梗塞となり、入院しました。後遺症としては、右下肢の不全麻痺とごく軽度の発音障害で、日常生活はそれほど困りませでした。しかし脳梗塞は再発予防しながらも繰り返します。2回ほど入院しましたが、幸いにも、大きな後遺症はありませんでした。80歳を超えて

いましたので、手続きを行い、介護認定の要支援1を頂き、週3回のデイサービスに通っていました。父は弟と同居していました。母は既に他界してしまっていたので、朝食は弟が作り、デイサービスのない日は昼食、夕食は宅配弁当(まとめて宅配されます)を食べていました。比較的平穏な日々が続きました。ある日突然、父が夕食がないと言い出したのです。真相は、いつも18時に夕食を食べるのですが、食べたのを忘れて19時くらいに夕食がないと言い出したのです。昼食に夜の弁当も食べ、夕食がないと言ったこともありました。その頃から、比較的、手が掛かる私の介護生活が始まります。介護認定が要介護1になり、日曜日を除き毎日、デイサービスに行きます。私の仕事は休みなく毎日6時30分に朝食を届け、布団を上げ、自宅に戻り、身支度して出勤します。毎週水、土、日曜日は夕食を食べさせ、歯磨きを行い、内服薬を飲ませ、布団を敷いて、寝かせます。その他、週1回は掃除、月1回は定期外来受診に連れて行きます。半年以上は続き、精神的肉体的疲労が蓄積します。悲しいかな、その間にも父の認知は進み、自分の娘、息子がわからなくなります。毎日通っている私(長男)もわかりません。足元もおぼつかなくなりました。室内で転倒も何度か。ある日、家族の連絡不手際で、デイサービスはお休みなのに、朝、外で2時間程、待ちぼうけさせてしまいました。5月でしたが、脱水?熱中症症状が起これ、急遽入院となりました。大事には至らなかったのですが、自宅介護が不安となり、有料老人ホームに入所してもらいました。入所したからと言って、楽をしたり、安心はできません。ご飯を食べなくなり、1ヶ月で4kg体重が減り、衰弱し、緊急入院もしました。現在は退院し、老人ホームに戻っています。このコロナ禍で面会制限され、会えません。繰り返しますが、父は私が誰か、わかりません。それでもスプーンで食事を上げながらの会話で申し訳なさそうに笑う父を見ると癒されます。母は2011年に亡くなりました。肺炎症状があり、救急車で病院に連れてゆき、翌朝には気管内挿管され、

意識も戻らないまま亡くなりました。看病や介護もして上げられなかったのが心残りでした。今は父の介護に関わることが出来、父の人生の終末に少なからず寄り添えることに感謝です。



### 還暦に思う

国立療養所沖縄愛楽園  
野村 謙

「野村さん、円形(脱毛)できてますよ。」  
 全国的な緊急事態宣言が解除され、何ヶ月かぶりに行った床屋でそう言われた。  
 「え?俺が?何で?ストレスあるの?」  
 でも思い返してみると…「入所者から長期自粛に対する不安・不満のオーラが出ていたな」、「高齢者施設の感染対策に職員が重圧・負担を覚えていたな」とか、「そう言えば本省(厚労省)から『ハンセン病療養所からコロナ患者を出してはいかん』的なプレッシャーを自分も感じていたな」とか、なるほどそんなストレスを自分は感じていたのかと、妙に納得。  
 でも、皮膚科受診してみると…「はい、脂漏性湿疹ですね、これ塗ってください。」と。思わず苦笑い。「ですよね〜。」  
 以前から抜け毛が気になっていたが、円形脱毛の件で一気に髪の毛が気になりだした。これからは薄毛・ハゲが目立たないように、短いヘアスタイルに数ヶ月かけて徐々に移行していこう、という作戦を例の床屋で相談した。「わかりました。」と店長はニッコリ。しばらくして、「イメージチェンジできましたよ、野村さん。」と。  
 仕上がりは、いきなりイメージした最終形態に変身完了!  
 しまった、店長はかつて「角刈り全国2位」の実績があったことを思い出した。短髪超得意だったなあとこれまた妙に納得。隠すのではなく、あえて見せる攻めのヘアスタイル、と自分に言い聞かせました。(その後お約束(?)の髭を伸ばしました。)

加齢変化は、生きものである以上誰にでも日々起こっていることです。60歳、いわゆる還暦は、ご存知の通り干支が1巡して「生まれた時と同じ暦に帰る（赤ちゃんに還る）」こと。人間の生物学的寿命が120歳説からすると丁度折り返し地点！「おいおいそんなに生きるつもりかい！」と誰かツッコミを入れてください。ともあれこれからの人生をちょっと立ち止まって考える良い機会だと思います。

そのきっかけになるものを二つご紹介します。

まずひとつめは、「人生の時計」<http://s-deck.jp/lifeclock/>

このウェブサイトは、生年月日と性別を入力すると簡単に自分の人生を1日で言うと、今の辺にきているのかを教えてください。私の場合、「あなたの人生は今、17時55分」「もう一仕事？それとも早めに帰宅？」「終業時間が近づいてきました。そろそろ今日の成果を纏めていきましょう。すこし残業してから帰りますか？早めに退社して、途中で道草ってのもいいですね。」と出ました。年齢と共に気の利いたコメントがとてもいいです。ぜひ家族団欒の時にみんなでワイワイやってみることをおすすめします。

そして二つめが、「人生時計」

これは、スマートフォンアプリです。厚生労働省が発表した各世代の平均余命の予測をもとに「残りの人生時計」を示してくれます。私の場合、残り8,595日、寿命予測83.08歳と出ました。残った時間と使った時間が%表示されます。より生々しく、人生の有限性を突きつけられます。ゆっくりと落ちていく黒球のアニメーションが、2度と戻るとことのない時の流れを暗示しています。おススメは、ご両親や祖父母の生年月日を入力することです。共に過ごすことのできる時間が、思いのほか少ないことがわかり、今日この日がいかに大切なことが実感され、日々大事に精一杯暮らしていこうと言う気持ちになります。

国立ハンセン病療養所の沖縄愛楽園では、毎年2～5名がカジマヤー道ジュネーをしています。その時のオジーオーバーの達成感に満ち溢

れた幸せそうな笑顔は、私たち周囲の人たちを大きな幸福のオーラで包んでくれます。「うん、年をとるのもいいね👍」と思えるひとときです。毎日の生活の中に小さな楽しみを見つけ、歩み続けていたらカジマヤーを迎えていた、何ていいかなあと思ったりします。今の私は、沖縄トヨタグループの「燃費王決定戦」出場が楽しみなところです。

さて最後に、還暦を迎えるにあたり、「プロダクティブ・エイジング」(=年をとっても健康のまま活躍し社会にも貢献し続ける“生涯現役人生”)が目指すべきゴールかなと思う今日この頃です。年をとることを前向きに捉えたいものですね。



### あたいぐわー

しゅくみね内科  
祝嶺 千明

庭の一角を畑にして‘あたいぐわー（小さな畑）’仕事を始めました。

コロナ禍の昨今、自粛引きこもりの退屈しのぎに菜園やガーデニングが大流行だそうで、なるほどホームセンターへ行くとたくさんの人が土や肥料、鉢をカートに載せて並んでいるのを目にします。

昨春のある日、ホームセンターでくわや苗のポットを積んだカートを手を、ソーシャルディスタンスを保ちつつレジ前でぼーっと並んでいると、「先生も畑するの？」と後ろから声が。驚いて振り向くと、ちょっと年配の男の人。こういう時、顔の見覚えはあるが、どこのどの場面で出会った人か、親戚だっけ？近所の知人？と、名前はおろか人物が思い出せないことが往々にしてあります。

こんにちは…、などと言っている間にだれだっけ？だれだっけ？と頭の中は目まぐるしく回転。

そうだ1、2か月に1回外来を訪ねてくる患者さんのAさんだ。



思い出して良かった… (汗)。

私はプライベートでマスクをして帽子を深くかぶり目を合わせないように歩いているけど、結構ばれればれでよく声を掛けられる方。

たまに妻が急な用事で家にいない場合に仕事帰りスーパーに寄ると、ばったり患者さんに会ったりします。大体買い物かごの中身は総菜だったり、弁当だったり…。

そんな時内心、“先生、奥さんに逃げられたのかな？”とか、“私には食事指導で脂ものを控えなさいというのに自分は結構食べるんだ…”、などと思われていそうでバツが悪い。時には、30円引きのお勤め品を買っていたりして、“アチャー、もっとましなもの買えばよかった”なんて思ったりして。

買い物の中身って、片付いていない部屋の中を覗かれているようでなんか赤面するほど恥ずかしい。

件のホームセンターの話に。「いやー、ちょっと‘あたいぐわー’でも作ってみようかと。」私。意外そうなAさん。「これでも高校生まではよく家の畑を手伝っていたんですよ。」

私のうるま市の実家はサトウキビ農家で、かつては耕作地の中に民家があるようなド田舎。おばあは家の傍の‘あたいぐわー’で自給自足の野菜を育ており、私もクワを振ったりして手伝っていた。などと説明じみた話をしていたら自分の順番が来たのでレジを済まし、では…と帰る間にAさんのカートを手見したら、やはり畑用具一式…。その中に肥料の牛糞が。帰り際Aさん曰く、「牛糞は肥料にしたら土もふかふか、いっぺー上等」とのこと。そう言えば肥料はまだだった…。荷物を一旦車に積んで、取って返しお勧めの牛糞を買って帰宅。

畑予定地はもともと芝生が生えていた場所で、最近では雑草が生い茂ってきていて土はガラガラ。早速牛糞をそこにすきこんでみました。ネット通販でゴーヤー棚を購入、3畳程度の‘あたいぐわー’に、欲ばりなものでへちまやゴーヤー、おくら、なす、ピーマンを育ててみたところ、牛糞のおかげか、思った以上に収穫出来て食卓に上り十分楽しめました。なんとオクラ

は、11月でも収穫出来てお昼の弁当に時々顔を出しています。



丑年にちなんでこの話…？いやいやこの牛糞堆肥、牛の糞尿にワラやオガクズなどを混ぜ込み発酵させたもので、土に混ぜ込むことで保水性や保肥力が向上、微生物が活性化して植物が育ちやすい環境を整えることができる優れたものだそう。南アジアでは燃料としても使われているといます。

さて、とりとめもなく書いてきた上にここに来てこじ付けですが、私丑年生まれ(牡牛座)、還暦の本年この牛に倣って一挙手一投足、世のため人のために資する者になるよう、牛の歩みですが丁寧に頑張りたいと思います。



## 迷わず、進め！

沖縄県立八重山病院  
篠崎 裕子

新年を迎え、私は「年女」。

そこで、「丑年の私はどんな牛の種類に喩えられるかしら？」と何気なく当院の職員に訊いてみました。母乳で二人の子供を育てた経験から「乳牛」かなあ？…、または、石垣牛のようなブランドを背負った「肉牛」なのかなあ？…、なんて想像をしていました。

ところがどっこい、誰もが即答で「闘牛」！思い立ったら迷わずに突き進む「闘牛」？！

2017年4月に副院長として県立八重山病院に着任して以来、何事にも真正面から体当たりして、時には吠えたり、時には咬みついたりといけいけどンドン突進していく私を、必死に追いかけてついてきた職員の率直な言葉だと、そこは素直に受け止めねば…。

内心ちょっと傷つきながらも、冷静になってみると、自分でも納得。

某局から出向して来たのんびり屋の前事務部長が私のことを、『暴走特急だ！』、『ブルドーザーだ！』といつも叫んでいたことも思い出されます。

2018年に依光たみ枝前病院長からバトンを託され院長に就任してからの2年9カ月、次から次へと出てくる課題に必死に取り組んできました。

最重要ミッションであった新病院への移転を無事に終え、更に当院への右折の進入で障害となっていた中央分離帯を撤去し進入口を確保、県内初の敷地内薬局の設置、当院発着バス路線の運行開始等、来院するすべての人々を想い、解決に向けて突き進んできました。そして、最も難関であった病院隣接の暫定ヘリポートも昨年の11月に完成しました。



また、新たなミッションとして2021年に沖縄県で開催される第60回全国自治体病院学会の学会長という大役を仰せつかることになりました。

私がやるのであれば、是非、日本最南端の自治体病院である県立八重山病院の所在地である石垣島で学会を開催したいと考えました。かなりリスクが伴うと知りつつも、いつもの軽い乗りと、離島医療の現状を直接見てもらいたいとの真面目な想いから、直ぐに院内実行委員と共に石垣開催を想定して動きました。そのとき、唐突で無謀な私の思いつきに賛同してついてくれる仲間がいることに胸が熱くなりました。

しかし、1日3,000人以上を受け入れることになる宿泊施設の容量やアクセスの問題が浮上し、これだけ多くの参加者をいかにして石垣島に運ぶかが最大の課題となりました。

そこで、院内実行委員の上原真人麻醉科部長の「クルーズ船を利用してはどうか。」の提案に希望の光を見出し、前代未聞のクルーズ船活用案を真剣に検討することになりました。

先ず、沖縄コンベンションビューロー主催の世界のクルーズ船会社との商談会に参加し、クルーズ船の、新しく魅力的な利用方法としての学会開催を提案し交渉しました。この話に興味を示して頂いたクルーズ船会社が、後に新型コロナウイルス感染症で連日報道されるクルーズ船会社になるとは皮肉なもので、この名案は時期尚早と判断し、泣く泣く断念せざるを得なくなりました。しかしながら将来的には、クルーズ船を利用した学会が実現する日もそう遠くはないと考えています。

さて、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、第59回の奈良開催が2021年に延期となり、



順送り第60回の沖縄開催は2022年となりました。

27年振りに沖縄県で開催される第60回の記念大会を成功させるよう、那覇市立病院と6県立病院で協力しながら、1年延期になった分だけ時間をかけて楽しい企画とその準備を気持ちも新たに進めていくことにしています。

今年も立ち止まることなく、「闘牛」のごとく目の前の問題と果敢に闘い、新たな課題にも挑戦しながら、勢いの続く限り、迷わず進んでいきます！



### 今年の抱負

自衛隊那覇病院  
岩田 雅史

10年前の49歳の時、私は防衛省統合幕僚監部の衛生官の職にあり、東日本大震災を経験しました。未曾有の出来事で、無我夢中で事に当たった記憶があります。自衛隊員の半数近くにあたる10万人動員という大作戦で、陸海空自衛隊の統合運用のもと災害派遣を行いました。その災害派遣の中で、特に「共助」の大切さを実感しました。その教訓を、今後どのように生かすかを考えた際、沖縄の脆弱性が気になりました。沖縄は、隣県と陸続きではなく、ましてや県内にもたくさんの島しょ部を保有しています。陸海空の自衛隊員は、数千人勤務していますが、衛生機能は限定的で、那覇病院の所在する那覇基地、および15旅団のある那覇駐屯地以外には医官が常勤しておりません（平成23年当時）。そのため、患者が発生すれば、那覇病院へ搬送するか、部外医療機関への搬送となります。那覇病院も、20年前に赴任した当時は、医官8名で運用していましたが、東日本大震災発生当時は、医官4名体制でした。そのため、「沖縄に行って、医療拠点としての那覇病院を有効的に活用できるようにするとともに、部外医療機関との連携を強化する。」を、50歳の節目の

目標にしました。運よく異動時期と重なり、50歳10か月で那覇病院長に就任しました。それ以来、50歳の壮年期をすべて沖縄に捧げ、いよいよ今年の秋に沖縄勤務10年で定年退職を迎えます。


10年間といいますと、長い（自衛隊は概ね2年から3年周期で転属します）気もしますが、私にとってはあっという間の出来事でした。会議という会議、訓練という訓練に、「お呼びがかかれば常に参加」をモットーに、制服や戦闘服で、自衛隊がここに来ていますよと言わんばかりに参加させていただきました。最初のころは、自衛隊病院の先生ですねとか、お宅の医官が勉強に来ていますよとか、その程度の話しかできませんでした。次第に名前を呼ばれるようになり、委員会の委員に選ばれたり、県の防災計画に、今までは自衛隊としか記載されていなかったのが、別出しで那覇病院と載せていただいたり、次第に認知されるようになってきました。本当にありがたいことで感謝しきれません。この場を借りて御礼申し上げます。

さて、話は表題に戻り、今年の抱負です。今年は、二部構成でいかなくてもはいけません。前半は、自衛隊員としての集大成です。那覇病院は、来年春に航空自衛隊から陸上自衛隊の組織に改編されます。その移管作業を円滑に行うことです。もしかすると皆さまのところにも、新病院長を連れてご挨拶に伺うかもしれません。その際はよろしく願いいたします。そして、後半は、第二の人生のスタートに向けてです。以前、コロナウイルスが流行する前は、大型客船の船医になって、世界中を旅行するのが、趣味と実益を兼ねて良いと思っていました。しかし、船医の空きはほとんどなく、どのように募集されているのかもわからない状態でした。そんな中でのコロナ禍です。数年間は、海外旅行も安心していける状態でなくなりました。しかし、明けない夜はありません。いつしか船医になって、世界中を旅したいと思っています。

とは言え、現実問題としては、そうも言うてはおられません。沖縄に家も購入したため、年金を貰えるまでは、まだまだ頑張らなければな



りません。今まで自衛隊の立場から地域との連携を模索してきましたが、今後も引き続き、地域と自衛隊との懸け橋になれるような仕事に就きたいと思っています。まだまだひよこの私ですが、これからもガンガン頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



**辛丑（かのと・うし）**  
友愛会豊見城中央病院  
福岡大学医学部  
衛生公衆衛生学教室  
井上 卓

2021年の干支「辛丑」は、十干が「辛（かのと）」で、十二支が「丑（うし）」である。この組み合わせがどんな未来を指し示しているのかを調べてみた。

「辛」は思い悩みながら、ゆっくりと衰退していくことや、痛みを伴う幕引きを意味する。「丑」は発芽直前の曲がった芽が種子の硬い殻を破ろうとしている状態で、命の息吹を表している。種の中に今にもはち切れそうなくらい生命エネルギーが充満している状況といえば分かりやすい。では「辛」と「丑」の組み合わせはどのような意味を持つのか。衰退や痛みが大きければ命の初動が大きくなり、芽吹きが大きければその分、激烈に枯れる。辛いことが多いだけ、大きな希望が芽生える年になることを指し示しているようである。まとめると、「辛」で思い悩みながら衰退をしつつ、「丑」で新しい生命の息吹がある。大きな希望を手に入れるカギは、堅実で強い精神力にある、といった様なことになるようだ。よって還暦を迎えた今、何を終わらせて何を見出すべきかを模索中である。

1 未来は自分で作っていくものと思っていた頃  
日々知識・技術を習得し、新たなつながりが生まれた。日々をがむしゃらに生きることで、なんとなく成長を実感した。歩み続けるのみで、振り返ることはなかった。

2 自分は生かされていると感じるようになった頃  
進もうとしても思う方向に進めず、何度も自分を見失いかけた。

しかし歩みを止めずにいると、いつの間にか扉が開き、何かに導かれるように前に進むことができた。

3 辛丑の意味を知り、もう少し積極的に歩んでみようと思う今


本邦における企業定年年齢は、60歳とするのが91%であるそうだ。

人生は終盤にかかっており、終わらせ方を考えるべきであろうか。

辛丑は模索すること、歩み続けることを求めているように聞こえる。

熟慮し、歩み続けるべき道を見定めようと思う。

このような機会を与えていただいた県医師会編集者諸氏に、心より感謝いたします。



**丑年に因んで**  
いきいき耳鼻咽喉科クリニック  
喜友名 朝盛

STAY HOMEの中9月頃に実家の向かいに住むおじさん（大城さん）から3枚の古い写真を頂きました。セピアカラーで50年程前の私と大城さん家族、幼馴染の友人達が写っています。幼少期はカメラを持っていなかったのも貴重な写真です。私の幼い頃を回想しながらお話ししたいと思います。

私は1961年10月17か18日生まれ兄2人姉4人の末子です。コザ市中の町の助産院で出生しましたが小学生まで17日に誕生会を行っていました。中学進学時に戸籍で18日出生になっている事を知り親に問いましたがよく分からないそうです。父は軍雇用のコック助手、母はホテルのパート職、家族でサトウキビを栽培

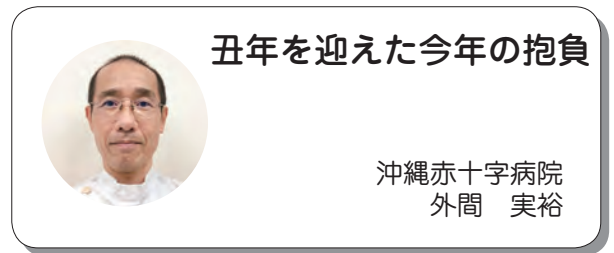
していました。実家の隣はラブホテルで後ろは民謡クラブ、徒歩5分圏内にディスコが5軒、米兵御用達のクラブが多数あり所謂基地街でした。父は大正11年生まれ、学歴がない事で苦労したため事あるごとに子供達に勉強を強要しテレビ、音楽、娯楽は不要なものとして主張していました。酒もタバコもギャンブルも毛嫌いし、他人には愛想良く家族には厳しく、短気で物を投げつけたり殴ったり星一徹のような男でした。私が6歳の頃夜遊びして深夜に帰宅すると烈火のごとく怒られて顔面を殴られ鼻骨骨折は放置され今でもその痕が残っています。母は父の1つ年下で大らかなのんびり屋で勤労者でした。軽度健忘症ですが健在です。

幼少時は写真に写っている友達と一日中外で遊んでいました。山内周辺に群生するヤマモモの実を採ったりハブの抜け殻を気にしながらトカゲやクワガタムシを捕っていました。米軍基地のフェンスを抜けてヤマモモの実を採っていると騎馬兵に見つかりライフル銃を向けられた時には死の恐怖を覚えながら必死に駆け逃げました。映画館のごみ収集所に侵入してコーラビンの栓をあさりました。栓の裏蓋を剥がすと1セントから10セントの当たりくじがあり換金できたのです。ゲーム・スマホ依存症とは無縁の時代に自然界と基地街で自由に生きていました。

最もショッキングな出来事は9歳の時のコザ事件です。大城のおじさんに頂いた写真が撮影された年です。夜明け前にゴムが焼けるような強い異臭に気付き家を出て群集が流れるゴヤ十字路方面へ向かいました。数台のアメリカ車が路肩で横転し焼かれている車もあります。30人程の米軍武装兵が隊を成して周辺を威嚇しながら移動しています。当時米施政下での圧制、人権侵害に対するウチナンチュの鬱積した不満がアメリカ軍人による人身事故を引き金に暴徒と化したのです。子供ながらにドキュメント映画で観た戦争シーンが蘇り怖くなりました。沖縄を拠点としたアメリカ関係者の消費活動はコザ市の経済を支えていたと言っても過言ではありません。軍雇用の父は私たち子供を育て上げ時々職場から豪華な食事やお菓子を持ち帰っ

て来ました。コザ事件と同年の1月には軍雇員26000人中2400人の大量解雇通知がされたのに対し全軍労は解雇撤回を求めストライキを何度も決行しました。父はストライキに参加した者から解雇されると判断しそれには参加しませんでした。木造平屋の壁いっぱいに「喜友名朝惟裏切り者」と赤いペンキで書かれているのを教えてくれたのは大城のおじさんでした。その時代のコザ市は米軍基地に依存する市民と基地撤退を求める市民と2分していました。

ベトナム戦争後大多数の米軍兵が撤退しコザの基地街は衰退しました。処世術に長けた父はまだ安かった軍用地を買いあさり大きな財産を残して60歳で脳出血により急逝しました。私ももうすぐ60歳になりますが父と母の愛に育まれていた事が分かるようになりました。



丑年を迎えた今年の抱負

沖縄赤十字病院  
外間 実裕

今年還暦を迎えるようです。これまで、医師になった時、結婚した時、子供が生まれた時、家を買った時、子供が成人した時、などなどいろいろな節目の年を迎えてきて、そのたびになんらかの心の成長があるものと期待しましたが、あまり変化はなかったようです。これからもいまままで同じように年を重ねていくだけかもしれないですね。

ところで今年、琉大の大学院生時代に借りていた日本学生支援機構の奨学金の返済がやっと終わる予定です。卒業してから20年かかっています。臨床を9年間やって大学院に行っただけですが、丁度結婚したてで、子供も生まれたので金銭的にはきつかった思い出があります。大学院では、全く得意ではなかった英語で最新の論文を読むのがたいへんで、挙句に自分の研究を英文で書くわけで本当に途方にくれていました。結局いろいろな英語論文の文章をあちこ

ちから借用してなんとか文章にしても、ほとんどが書き直しになってしまいました。その時に心を入れ替えてずっと英語を勉強し続けていれば、今頃は外来に突然外人がやって来てもうろたえずにちゃんと対応ができただろうなと思います。またこのところ、コロナのPCR検査をよく耳にしますが、大学院のころ、PCRを何回やってもうまく反応が出なくて困ったことを思い出しました。結局、私の手技というよりプライマーの設計が良くなかったのが原因だったようで、正しいプライマーに替えた後はなんとか研究を進めることができました。コロナのPCR検査で、遺伝子変異の少ない数か所に対する検査を行っているなどと説明を受けても、なんとか意味がわかるのは大学院時代の経験のおかげなのだと思っています。大学院の指導教官は、学生時代からの恩師でしたが、その指導方針は「邪魔さえしなければ人は育つ」というものでした。いろいろなことに口を出して本人がやりたくないことを強いるのではなく、なんとか本人にあった方法を見つけ、それをうまく結果のでる方向に導くということのようです。その時はあまりピンときませんでした。自分に子供が生まれ、やんちゃな子供達をどう戒めようかと思った時、この言葉を思い出すようにしました。私の子供達が素直でまっすぐに育っているかはわかりませんが邪魔だけはしないように今も心がけています。世間では医学博士は実際には必要無いよとよく言われますが、経験したことは無駄にはなっていないと感じています。

昔話を書いてしまいました。あと5年くらいで病院は定年になりますが、世間では70歳まで働かないと老後困ることになるよと言われていました。自分の父親が57歳くらいで定年して以後は年金でちゃんと生活していたのを見ていたのでおかしな世の中になったものだと思います。でも年金はあくまで保険なのですね。文句を言ってもしょうがないので、子供達が独立してくれて、私もなんとか70歳くらいまでどこかで働かせてもらえばそれはそれで良いでしょう。忍び寄ってくる「老い」にアンチエ

イジングと言って挑みかかるより、ウィズエイジングとして受入れるしかありません。60歳を節目として、これまでは、他人からの評価ばかりを気にしてきましたが、これからは家族はもちろんのこと、支えてくれるみなさんへの感謝の気持ちを忘れずに年を重ねていきたいと思っています。



### 開業 15 年を振り返って

首里眼科  
宮平 誠司

首里眼科を開業して、3月末で15周年を迎えます。眼科開設後、隣に内科、向かいに歯科、すぐ近くに脳外科、耳鼻科、皮膚科も開業し、又、久場川公園も建築中で、益々いい環境になっていきます。

さて、この15年を振り返ると、いろいろなことがありました。初めの数か月はなかなか思うような病院づくりができず悩んだ時期もありましたが、幸い、良い職員に恵まれ、意見交換をしながら、より良い病院づくりに努めてまいりました。例えば、歩行困難な患者さんが帰る際には、手を引いてタクシーまで介助したり、目の前の患者さんに、今何ができるのか、考えて行動しています。皆、医療人としてのスキル、対人関係におけるマナーを併せ持っています。スタッフ同士とても仲が良いのも自慢の一つです。仕事でも皆で協力し合い、よい雰囲気です。

又当院では、患者さんが受診待ち時間に安らぎを感じられるように、環境、美化にも気を配っています。クリスマス、お正月、ひな祭りなど、それぞれの季節に合った飾り付けが行われています。これらは、全て家族で協力してやっています。それを見た患者さんは、「私の作品も飾って」とおっしゃって、手作りの作品を持ってきます。それぞれ心のこもった作品には、眼科診療以外の部分でも患者さんとの心の触れ合いが



感じられ、とても嬉しく思えます。

診療においては、ある先生から教えられた「開業医の最大の使命は、患者さんの不安を取り除くことだよ」という言葉を大切にしています。「病気は治ったけど、でも心配さー」と言う状態で帰してはいけません。患者さんが、「首里眼科に来てよかった。安心した」と感じ、心穏やかに帰してあげるのが開業医の仕事だと思います。患者さんからの、「先生の顔見るだけでほっとするさー」「先生は親しみやすくってなんでも話せるさー」と言うのが最大の褒め言葉だと感じています。

仕事の合間を見つけ、趣味の歌うことにも勤しんでいます。琉球大学グリーンクラブ時代の仲間ドクター5人で、毎年、那覇市役所首里支所で「春分の日コンサート」を開いています。それぞれの患者さんを中心に大勢の方が来てくださり、大いに盛り上がっています。歌った直後の拍手、帰り際の、「今年も素晴らしかった、感動しました。」の言葉が嬉しくて、毎年続けています。



2019年10月31日に、沖縄のシンボル、首里城が火災で焼失した時は、心にぽっかり大きな穴が開いたような喪失した気分になりました。その首里城再建を願う特別公演として、2020年11月15日に、第6回沖縄国際音楽祭で、ベートーベン「第九」のコンサートが開かれ、合唱のメンバーとして私も参加しました。初参加の私にとって、今まで取り組んだ中でも難曲の一つで、暇さえあれば練習用CDを繰り返し聴いて、必死で練習しました。私の患者さんでその関係者にあたる方がおり、声をかけて頂き、このような意義深いコンサートの舞台に立たせ

て戴いたことを大変うれしく思います。この模様は世界中にネット発信され、翌日の新聞紙上でも大きく取り上げられました。首里城復興を願いながら精一杯歌いましたが、感極まって、涙が出そうになる箇所が、いく度かありました。



2020年は、コロナウィルスの影響で、大変なことがたくさんありましたが、今まで以上に、受診してくださる患者さんに感謝しながら診療にあたっています。

私は、尊敬する、元聖路加病院名誉院長日野原重明先生のように、生涯医師として働くことを目標にしています。医師として診療を行うことは、自分自身の健康維持にもなりますが、そのために、最先端の医療に乗り遅れないよう、生涯勉強を続けていきます。

## 青春とはなんだ

比嘉眼科  
清水 良則

石原新太郎原作、夏木陽介主演のこの青春学園ドラマをご存知の方は私と同年代だと思います。初めまして、浦添市にある比嘉眼科の清水と申します。私は、平成元年独協医大を卒業し大学病院勤務の後埼玉で自院を運営していまし

た。数年前に体を壊し、病気を患い入院手術を経験し、そんな事から自院を閉鎖し去年8月埼玉県より移住し比嘉眼科に勤務をしています。その際に県医師会ドクターバンクの田畑様に大変お世話になりました。また、比嘉眼科の院長先生、照屋先生はじめ諸先生、看護師さん、ORTさん、事務スタッフさん、みなさんに温かく迎えてもらい、仕事でも優しく接して頂き無事年を越すことができました。本当に感謝しています。沖縄の人は優しいと聞いていたのですがまさにそれに助けていただいて甘えている状態です。そんな私が最近好きな言葉の一つが『青春』です。あとは『北風と太陽』やいろいろです。

今年、私は還暦の60歳になります。そんな私がなぜ自院を閉め沖縄に移住したのか、もともと商売が下手な性格なので医院経営があまりよろしくなく、私のことをよく知っているやたら頼りに成り過ぎる妻は『人が良くて、おっちょこちょいだからしょうがないんじゃない。』といつも言い、手術を受けた後に自院の閉鎖を相談すると『いいじゃない、私沖縄が大好きでいつか住みたいと思っていたんだよね、移住しちゃう？』ということで今につながります。ちなみに移住してからの彼女の夢は沖縄の立派な『おばあ』になることだそうです。私は心配していません。

入院手術を経験し色々考えました。人生80年とすれば私はあと20年生きられるかどうか。死んだら何も出来ないし、喋ることも、美味しいものも食べられない。こうして『あ〜だ、こ〜だ』と考えたりすることもできない。そう思ったらあと20年なにをしようか。振り返れば今まで60年、20年を1周期とすれば3回転。最初の20年は、何をしていたでしょう。自主性や積極性がなく学校では居眠り放課後はただただ青春を無駄に過ごしてしまったかもしれません。もう少し勉強をすべきだったと反省します。次の20年は、大学に入り、医者になり、大学に勤務し辞めたのがちょうど40歳でした。結婚もし、子供もできて、仕事と子育てで『ひっちゃかめっちゃか』でした。仕事がうまくいかず、悔しい思いや恥ずかしい思いをしたことも

あれば、うまく行って嬉しく思ったこともあります。家庭では年子の男の子が色々やらせてくれたので夫婦二人大変な思いもしたし楽しいことも沢山ありました。その時は、ただ忙しいだけとしか感じていませんでしたが今思えば青春していたのかもしれませんが。40歳のとき父が亡くなり眼科医院を継承しました。それからの20年は、小さな診療所でしたが地元のためにと患者の我儘を聞くように努めたのがかえって患者に振り回されることが多く、時間がありそうなのにうまく使えず、気持ちに余裕がなかったのかいつの間にか体を壊していました。ストレスやプレッシャーをやる気のエネルギーに変えるそんな青春はありませんでした。

はっきり言えば、私には人生の目的のようなものはなかったのかもしれませんが。世間の多くの人はそうかもしれません。それでも、そんな中に自分の幸せを見つけるのかもしれません。青春なんてあつという間、『余命20年』『何処で何をして死ぬのか』『死んだら何もできないのだから』『今のうちだから』手術後に妻とそんな話をして沖縄移住を決めました。今、私は新しい最後の青春をスタートし、その真ただ中に突入しました。『おばあ』の奥さんと一緒に青春です。

### 今年の抱負



南山病院  
譜久原 弘

今から約20年前、ちょうどこの時期だったと思います。当時、南山病院の理事長であった親父から一本の電話があり「医者がいないから、戻って来てくれ」と言われ、厳しい状況であることが伝わりました。当時、東京で研修医をしていた私は、「いつかは戻って継がないとな、親孝行しないとな」といった漠然としたものがありました。このように突然くるとは全く予想していませんでした。出来のいい方ではなく、



紆余曲折ばかりしていた自分にこのまま東京に残っても何か成し遂げられるとも思えず、思い切って沖縄に戻ることにしました。

帰ってからは、性格の合わない親父とぶつかりながら一緒に仕事の苦楽を重ねました。しかし、そんな親父も昨年に亡くなり、全く覚悟がないまま、理事長職に就きました。理事長職だけでもてんでこまいなのに、人が亡くなるとこんなにやることがあるのかと驚きながら仕事をしていました。そんな矢先に新型コロナ問題が重なり、あっという間の1年が過ぎさりました。

最近では理事長職にも少し慣れ、周囲のことに目が行き届くようになりました。この1年を乗り切れたのも、大勢の方のサポートがあったることと気づかされました。この恩義に少しでも報いるよう今後も社会に貢献したいと思っています。

私生活においての抱負としては、毎年12月に行われるNAHAマラソンに参加することです。きっかけは、沖縄に戻った際、テレビの生中継をみて参加者が皆楽しそうだったからです。お祭り好きもありますが、中年太りがひどくてこのままではまずいと思ったことも大きいです。完走する自信はありませんでしたが、従来の楽観主義から、病院でマラソン好きな人を見つけアドバイスをもらい、新春大会に参加しました。正月でお祭り気分楽しかったこともあり、それ以降マラソンにはまり、県内の離島の大会も含めて参加し楽しみました。結婚してからは参加する大会は減りましたが、NAHAマラソンだけは毎年参加しています。申し込みをすると気が引き締め、練習しては10kg落とし、大会後は10kg戻る生活をしていました。年齢を重ねるとともに減量は難しくなり去年は5kg減でした。2020年はご存知の通り大会がないため、モチベーションも上がらず、体重は現状維持です。健康診断にいろいろ引っ掛かり大変になっています。今年から健康に気をつけ散歩から始め、リバウンドしないような生活を送ろうと思います。

次の干支のときは60才。公私ともに有意義な12年にしたいと思います。今年もよろしく

お願いします。



#### 4 回目の丑年を沖縄で迎えるにあたって

浦添総合病院  
伊禮 俊充

沖縄県医師会の皆様、明けましておめでとうございます。浦添総合病院消化器病センター外科の伊禮俊充と申します。

この度新春干支随筆の依頼をお受けすることになりました。私は30年沖縄を離れておりましたので小学生以来、生まれ年を地元沖縄で迎えることとなります。ご依頼を受けるまで本年が生まれ年であることを忘れておりましたが、月並みではありますが地元沖縄で迎えられる生まれ年に喜びを感じながら今までの足跡をそれぞれの生まれ年で振り返ってみたいと思います。

一度目の丑年は小学校6年生であり、沖縄を離れ内地の学校に親元を離れ旅立つ時でした。次生まれ年を地元で迎えるのが48歳になるろうとは思っていませんでした。不思議と親元を離れることに全く寂しさもなく期待に胸躍らせていたのを憶えています。次の丑年は24歳です。この間の12年は、皆様も同じだと思いますが中高大学の多感な時期と将来の道筋が決まる非常に濃い12年でした（この間、高校生の時両側同時気胸で手術を受け医師を目指すきっかけになったかもしれません。当時は胸腔鏡下手術は普及しておらず、胸骨縦切開での気胸手術の話もでしたが別開胸でお願いしました（汗））。この年は大学5年でしたので国家試験対策に本腰をやっといれたり、入局先を探し始める時期です。とても中高大学とあまり真面目に過ごしてきたとはいえ、わるさをしていたこと以外あまり憶えていることもないのですが、高校の時にたまたまみていたニュースで日本初の生体肝移植が行われたことが報道されていたことを鮮明に憶えており、この時のインパクトが決め手となり、卒後は臓器移植を学びた



いと最終的に入局先を決めました。次の丑年は36歳です。卒後医師10年目でした。念願の臓器移植に携わることができ、広島大学消化器移植外科（旧第二外科）で現教授の大段秀樹先生に厳しくも温かいご指導を受け、肝臓移植を中心とした臓器移植の臨床、研究に没頭した日々でした。自分の力だけではとても実現できない世界トップレベルの海外学会での研究発表にも多数参加させていただき、医師としての今を形成くださった大変貴重な時期でありました。この年研究等が一段落した時期でもあり、市中病院に出向となりました。そこで7年間肝胆膵外科、一般消化器外科臨床を経験させていただき、44歳で地元沖縄に帰って参りました。30年離れておりましたので、沖縄は様変わりし、幼少期過ごしていた宜野湾の田イモ畑はおしゃれなお店も建ち並ぶ宇地泊、大山へと変貌を遂げていました（時々同僚や家族とおしゃれに変わった宇地泊、大山で飲むことが楽しみでしたがコロナ禍で思うように行けず残念な限りです）。沖縄に帰るに際し、沖縄の医療事情が全くわかりませんでした。中部徳洲会病院外科に2年間大変お世話になりました。その後現在の浦添総合病院に勤務させていただいておりますが、帰沖後、幸い多くの良きスタッフ、メディカルに恵まれ、充実した診療を行っております。

振り返ってみますと、生まれ年は何かの節目になっている年のような気がします。

丑年の性格を調べてみますと、忍耐強く目標達成のための努力家とありますが、反面よく言えば堅実、悪く言えば頑固とも書かれています。4回目の丑年を地元沖縄で迎えるにあたり、頑固にならず周りとの協調しながら、次の12年を県民の皆様の健康に貢献できる節目となるよう、肝胆膵外科医、消化器外科医としての自分自身の精進や後進の育成に努力していきたいと思っております。引き続き皆様からのご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い申し上げます。





## 新春干支随筆

同仁病院  
山城 惟欣

明けましておめでとうございます。

皆さま今年にかける想いは例年にも増して並み並みならぬものがあるかと存じます。

2020年は正にコロナに終始した1年でありました。1964年以来56年ぶりの東京オリンピックに湧いていたはずが、この見えざる敵によって全てを奪われたと言っても過言ではないでしょう。しかしながら一方で、世界的に人口の都市部集中の流れが加速する中、我々はウイルスと共存するための新たな知見と生活スタイルを獲得した年であったとも言えるのではないのでしょうか。今年こそは世界中を厚く覆ったどんより雲の隙間から光が差し込み、夢と希望に満ちた世界を取り戻すための道が開けると信じています。

ところで、日本がオリンピック開催を直前で断念した経験はこれが始めではない事をご存知でしょうか。1936年、IOCはアジア初のオリンピックを1940年に東京で開催する事を決定しました。当時日本においては紀元二千六百年記念行事（神武天皇が即位してからの紀元）として、官民一体となり盛大に準備が進められていましたが戦況の激化により1938年7月に日本政府が実施を返上したとされています。つまり日本は予定されていたオリンピックを3度のうち2度までも世界規模の有事により阻まれたということになります。それだけに2021年夏、例え大幅に規模縮小されたとしても無事開催された暁には、人々に大いなる感動を与え永遠に語り継がれるものとなるでしょう。

そんな歴史の大きな分岐点となるであろう2021年、私は4回目の年男となりますが、秋口に医師人生において最大の節目を迎えます。浦添市伊祖にオープン予定のメディカルモールの一角に内科医院を開設致します。2014年よ

り7年間お世話になった同仁病院を始め、地域の医療機関と強固なタイアップのもと浦添ひいては沖縄の医療に貢献出来るようなクリニックを目指して全身全霊をささげる所存でございます。どうかこれからも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



### 丑年に因んで

海邦病院 整形外科  
山内 貴敬

皆さま明けましておめでとうございます。海邦病院の山内貴敬（たかゆき）と申します。

今回『丑年に因んで』の随筆依頼を受け執筆しているのですが、正直この依頼をいただくまで2021年が丑年であるとは気づきませんでした。私は昭和48年生まれの丑年・おうし座です。普段自分自身が丑年生まれであることをそれほど気にかけたこともなかったのですが、これを機会にこれまでのことを振り返ってみようと思えます。

私は読谷村出身で村立古堅小学校、中学校に通っていました。父親は教員で特に医者家系では無いのですが、幼いころから両親に医者になるように言われていたので、自然と医学部を目指すべく進路を選択していったように思います。高校進学は県立の進学校を目指していましたが、当時は開邦高校しかなかったのでそこに進学するのが夢でしたが受験直前になって中部に進学校ができることがわかり、開邦高校に行けなくなって落胆したのを覚えています。私立校への進学も考えていましたが友人が多く進学した球陽高校へ一期生として進みました。入学当時はプレハブ校舎で蒸し風呂のような暑さの中勉強していましたが、校舎や体育館が完成してからは快適な高校生活を送りました。

1浪して琉球大学医学部に入学したのですが、浪人時代は今は無き那覇高等予備校に通っていました。その予備校もセンター試験直前に

倒産するニュースが流れ多少戸惑ったのもありましたが、無事大学合格まで見届けてもらいました。大学生活はバスケットと飲み会に明け暮れていてそれほど勉強した記憶はありません。が無事ストレートにて国家試験合格まで行くことができました。

1999年に琉球大学整形外科学教室に入局し、関連病院をローテートしていました。10年目になったときに大学に戻ることにになり、大学で約6年を過ごしました。大学では股関節外科を専門とし、医局長も経験することができました。

2016年4月からは現病院に勤めています。当院では入職後より骨粗鬆症外来を開設し、診療にあたっています。骨粗鬆症に関する活動(リエゾンサービス)を立ち上げ診療体制の充実を図るとともに地域住民への啓発活動や病診連携も行っています。病診連携に関しては歯科連携として骨粗鬆症治療開始前の歯科チェック依頼を積極的に行っており、骨粗鬆症薬使用患者に関する歯科医からの相談にも応じるように連携しています。また婦人科や内科の診療所との連携として骨密度検査(DEXA)の共同利用を推進しています。今後は介護施設との連携も強化して沖縄県民の健康寿命延伸に少しでも貢献出来ていければと考えています。

とりとめのない文章になってしまいましたが、これからもよろしくお願い申し上げます。



### 丑年に思う

沖縄県立八重山病院  
産婦人科 白石 弘章

吾輩は丑である。名前はまだない。世の中の人々は吾輩を12年毎に祝ってくれる。吾輩の特徴は忍耐強く努力家で険しい道のりを一歩一歩進み乗り越える、タフな精神の持ち主とのことであり吾輩もそう思う。

吾輩が最初に祝福されたのは、1973年のことだった。この年に生まれた吾輩の仲間は209

万人であり、第二次ベビーブームと呼ばれた。以後我が国の出生数は減少の一途をたどる。同級生はやたらと多く、吾輩の小学校は1学年9クラスもあった。人が多くなると教育も個性の尊重よりは画一的な管理教育へと向かう。規則を厳しくすればするほどこれに反発するものが現れる。組織が大きくなるとルールを定め、マニュアルを作ってこれに従わせようとする流れがあるがあまりに多すぎると価値が薄れ尊重されなくなるのは気のせいかな。うまく飼いなさらされはしないのである。

吾輩が次に祝福されたのは1985年のことだった。この頃、吾輩は猫に夢中であった。学生服を着た猫(なめ猫)からセーラー服の猫(おにゃんこクラブ)への流れはよく考えられたものだ。このブームを生み出した作詞家の秋元康氏が後にAKBもブレイクさせたのは驚きである。彼の詞は若い女性の気持ちを代弁しているという。女性に寄り添う仕事をしている吾輩は、これにあやかるため彼がプロデュースした曲を毎日聞いて研究している。

吾輩が3回目に祝福されたのは1997年のことだった。吾輩は第二次ベビーブームの厳しい受験戦争に若干翻弄されたが、薬学の研究者になるべく、この年大学院に進学した。研究の師匠からは一日のすべての時間を研究のことだけ考えて、没頭する様に言われた。研究の世界では、number one でなければ意味はない。世界を相手にして、only one ではなく number one になれたのは後にも先にもこの時だけかもしれない。全集中で望めばいいことがあるものだ。翌年、医学部教官としての採用が決まった。

吾輩が4回目に祝福されたのは2009年のことだった。前年のリーマンショックによる不況のなか、新型インフルエンザが世界で猛威をふるった。この影響で翌年、我が国の national flag だった日本航空が経営破綻し政府主導で再建されることになった。この頃、吾輩は医学部6年生で卒業試験と国家試験の勉強に明け暮れていた。そうである、吾輩は約7年間の医学部教員生活に終止符をうち、医師になるべく医学部に学士編入したのであった。地方に下り教員

から学生に降格と揶揄する者もいたが、吾輩の心は実に晴れやかであった。吾輩を理解し応援してくれる恩師、友人、家族の存在があったからだ。恩返しは倍返しである。

そして2021年、吾輩が5回目に祝福される年がやってきた。思えば遠くへ来たものだ。吾輩は、日本の最南端の病院で産婦人科医をしている。当直明けの朝陽がやけにまぶしい。人生は一度きりではないかもしれない。それぞれのステージで良いこともあれば良くないこともある。様々な困難があるだろうが、今日産まれた命が無事に育ち、各々の人生を全うできることを願ってやまない。

吾輩は丑である。名前はまだない。忍耐強く努力家なのが特徴である。険しい道のりも一步一步進み乗り越えてしまう。次のステージが楽しみだ。



### 丑年に因んで

海邦病院 検診センター  
比嘉 美香

明けましておめでとうございます。私は丑年生まれ今年で48歳になります。宮崎県都城市出身で、憧れの沖縄に移住してはや15年になります。琉球大学第3内科の腎臓・高血圧グループで勉強させていただいておりましたが、子供2人を出産し復帰後どのような働き方があるかと模索しておりました。大学病院の血液浄化療法部で透析の勉強もさせていただきました。そんな中、半年間のみ健診業務の募集があり試しに働いてみたところとても楽しく働くことができました。その後、縁があって現在は自宅から近い海邦病院の検診センターでお世話になっております。健診業務の傍ら数社の嘱託産業医も行なっております。

私生活では小学生の娘2人の母親で自分自身はいつまでも若く、友達親子のような気分ですが、主人に言わせると「ママは高齢出産







## 辛丑とスロージョギング

国立病院機構琉球病院  
副院長 大鶴 卓

2021年は4回目の年男となる。熊本大学を卒業し精神科医師になった頃が2回目の歳男だったので、それから2回も年男を重ねたことになるが、歳を重ねた実感は全くない。大学時代とあまり変わらぬ精神構造のまま、ただ時だけが過ぎていくように感じている。

2021年の干支を調べてみると「辛丑（かのとうし）」であり、「辛」は「草木が枯れ、新しくなろうとしている状態」、「丑」は「種から芽が出ようとする状態」との意味があり、「終わりと始まりの年になる」と解釈できる。コロナ禍は医療だけでなく、生活や経済、政治や会議など様々なものを大きく変えた。良いか悪いかを論じることは控えるが、社会構造を劇的に変える機会になったことは間違いない。辛丑が、コロナ禍が一定の落ち着きを見せ、新しい医療、生活、経済などが再興するだけでなく、多くの新たな芽吹きに繋がる1年になることを祈っている。

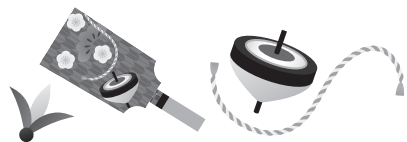
この機会を頂いたことをきっかけに、私の2021年の目標を考えてみた。新たな人生の目標を掲げ、それに向かい全身全霊をかけ大きな夢に向かいチャレンジする自分を想像してみたが、そのような目標は出てこなかった。何かないか考え続け、唯一出たのが、「健康」であった。48歳にして健康が1年の計になることは恥ずかしいが、歳を重ねるとともに体力は落ち、疲れが抜けにくくなり、体重も少しずつ増えている現実がある。さすがに「これではまずい」と考え、これまでも運動にチャレンジしている。

これまで取り組んだ運動は筋トレ、ランニング、ウォーキングである。筋トレは3年前に3ヶ月続いたが、当直や出張などで家を空ける時、夜更しや飲み会で疲れが抜けずにサボるようになったら、いつの間にか止めていた。筋ト

レは自分を律し継続する孤独な運動であり、自分に甘い私には3ヶ月が限界であった。

犬を飼い始めたことをきっかけに、犬と一緒に運動することを始めた。犬の散歩をルーチンワークとすれば継続できると考えた。これまでに何度となく犬と一緒にランニングに取り組んでいるが、長くて1ヶ月、短ければ1週間で終了している。その理由はきついからである。出勤前の早朝に犬とランニングし、ヘトヘトになり出勤する。それを続けていると疲労が蓄積し、犬の散歩さえ行きたくなくなる。そのため、犬とウォーキングへ変更するが、30分歩く運動量では物足りない。ランニングを開始するが挫折し、ウォーキングに戻ることをくり返した結果、「自分は運動が継続できないだらしない人間ではないか？」と自己批判に繋がる悪循環に至っていた。

そんな中、いつも通り犬とウォーキングし、ふと公園を観察するとウォーキングとランニングをしている人が大多数だが、その中に歩くくらいの速さで走っている人がいることに気付いた。「ゆっくり走っても、大した運動にならないだろう」と思ったが、「これなら自分でも継続できる運動になるかもしれない」と思い、家に帰り調べてみた。隣の方と話ができるくらいの運動の強さで行うジョギングを「スロージョギング」と定義されており、一般社団法人日本スロージョギング協会があり、準備運動も筋トレもいらず、膝や心臓への負担もなく、消費カロリーはウォーキングの2倍と書かれていた。私が運動を継続するためには「犬と一緒にスロージョギングしかない!!」と考え、実践することにした。始めて3ヶ月が経過しているが、嫌な気持ちになることなく継続できている。4回目の年男を迎える私にとっては、スロージョギングが最も良い運動との付き合い方であり、今後も健康維持のために続けていこうと考えている。





## FIRE への道は険しい

みなみそら医院  
長岡 研太郎

新しい年を迎えましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年は何といっても新型コロナで本当に大変な年でした。皆様も感染対策、消毒薬やマスクの不足、患者さんの減少など大変なご苦労であったと思います。ちなみに私は心療内科・精神科として開業していますが、第1波の4月には受診自粛で2割くらい患者さんが減りました。この時は服薬を継続しないと調子が悪くなるような患者さんまで来てくれなくなったりして困りました。その後も特に高齢患者さんを中心に1回の処方長期化があり、患者数減少が続きましたが、次第にいわゆるコロナ鬱、コロナ不安の患者さんの増加もあって、前年比0.5～1割減程度で推移しています。

私生活での自粛生活もきつかったですね。元々、旅行、外食、ライブ鑑賞、スポーツクラブ通いなどが気分転換だったのですが、そのすべてが困難となり辛いものがありました。せっかくゲットした髭男、セカオワ、K-1のチケットなど全部ダメになってしまいました。一般的に人は引きこもりがちになると余計なことを考えて不安が高まる傾向がありますが、やはり自身も自粛生活していると今後について色々考えることが増えました。「今後も働き続けられるのか?」「病気になったらどうしよう?」「でもずっと働くのは嫌だな…」等々です。

さて、FIRE (Financial Independence and Retire Early 経済的自由かつ早期リタイア) という言葉をご存じでしょうか? 株式や不動産等の資産運用により不労所得を得て経済的自由を獲得し、早期に退職して、残りの人生は悠々自適に好きなことをして過ごすというものです。セミ FIRE という、完全にリタイアせずとも仕事はストレスのない程度に減らして、残りの生活

資金は資産運用で補って無理せず生きるという方法もあります。私も FIRE 目指して20年近く前から余裕資金でささやかながら株式投資などを行っています。リーマンショックなどの困難を経て、アベノミクス以後は順調でしたが、コロナで株式市場も大暴落。先述のように旅行、外食が好きだったこともあり、航空、鉄道、外食などの株式を多く保有していましたが、コロナでこれらの業界は大打撃を受け、もちろん株価は完全に「沈没!」。その後IT系や巣ごもり系の会社の株価は急回復しましたが、これらの業界はずっと低迷。夢の FIRE 生活が遠のいたわけです。それならば不況に強いインフラ系が定番ということで資金を通信株(携帯電話会社)に振り向けたところ菅政権誕生により「携帯電話代が高すぎる。値下げせよ!」ということになり、今度は通信株が沈没。資本主義社会で国が民間企業に値下げ圧力をかけてもいいのか?と私のような一般市民が言っても仕方ないので「政策には逆らうな」の格言に従い、再度他の株に乗り換えるなどバタバタしていました。それでもその後は何とか立ち直ってきています。コロナの激動でこういう苦労がありましたが、おかげでかなり経済や投資の勉強ができましたので、それは自分にとってよかったかなと思っています。今後、FIRE 計画が順調に進むと、とりあえずセミ FIRE ということになるわけですが、経済的余裕があるとあまり経営的なことを考えず、心にも余裕をもってマイペースで普段の診療ができそうな気がします。ただ心療内科の場合は、少ない患者さんをゆったり診察していると「とてもよく話を聞いてくれる先生」という評判になって患者さんが増えて逆に忙しくなって、「FIRE できるのにできない…(涙)」というジレンマに陥る危惧がかなりありそうです。世の中なかなかうまくはいかないようです。







## 肉体改造計画

諸見眼科  
長嶺 紀良

明けましておめでとうございます。今年の抱負や目標などをテーマとこのことですが、今年はあり得ない目標を立てました。体脂肪率を10%台前半、筋肉モリモリ、腹筋バキバキになる肉体改造計画です。47年生きてきてそういった身体になったことはいまだかつてないし、そうなりたと思ったことすらありません。急にそう思うようになった理由は、令和2年7月からスポーツジムに通うようになったことで筋肉に興味を持つようになったからです。

令和2年1月には人生でMAXの体重を記録して身長172cm 体重約79Kg 体脂肪率21.6%になっていました。顔は面長のため太ってみられないのですが、女性化乳房状態、肋骨下から腹が放物線を描きベルトは2段階緩める状態でした。危機感を抱いてダイエットしようと思い以前から時々行っていたエア縄跳びを週2～3回20分間やるようになりました。エア縄跳びとは縄跳びの真似をしながらただ単純にその場でジャンプするだけですが、意外ときついですし消費カロリーも高めです。お腹にブルブルと刺激を与えるEMS腹筋ベルトも買いました。しかし、4か月たっても2Kgは減りましたが思ったようには痩せませんでした。あきらめかけた時にスポーツジムの話を知り合いとしたのがきっかけで軽い気持ちで行ってみようかなと思いました。

ちなみに令和2年の8・9月合併号に緑陰随筆コーナーで記載させてもらったのですが、最近では極端な早起きになってしまっていてAM2:00に目が覚めるようになってしまいました。(緑陰随筆コーナーで記載した時は朝AM3:00でしたので1時間早くなっています。)以前は眼が覚めてから24時間営業のゴルフレンジに行ってお練習していたのですが、今は24時間営業のジム

にAM2:30から4:00まで週3回通っています。マスク着用が義務化されマシーンはその都度アルコール消毒を行います。AM2:30にはだいたい3～5人程度しかいないので3蜜は回避されます。パーソナルトレーニングではないのでなんの知識もないままほぼ自己流で1か月間通っていましたが、1.5Kgは痩せ体脂肪率は20%になりましたが思ったほどではありませんでした。

友人に相談したりネットから情報を招集すると筋トレと有酸素運動のやり方が完全に間違っていました。筋トレはただなんとなく回数を決めてしていたし、有酸素運動もただなんとなく自転車をこいで息が切れたらやめていました。効率よくやるなら筋トレは高負荷でゆっくりと約8～12回を3セット、有酸素運動は最大心拍数の約70%程度を20分程度にすることなどです。



食事も運動しているから何食べてもいいと思っていたのを、タンパク質中心に変えました。豆腐、納豆、卵、チーズを主食にして炭水化物は極力控えるようにしました。

そうするとジム通い始めてから2か月目から体重が減り始めて（体重が減るとどうしても筋肉量も減るのが悩みの種ですが）体脂肪率も減少してきました。

まだお腹の皮下脂肪が厚く腹筋がどうなっているかは不明ですが、明らかに女性化乳房状態は改善傾向、上腕二頭筋が太くなってきた感じがします。

自分が筋肉マッチョのYouTubeをみながら時間を過ごすなんて全く思いもしなかったのですが、しばらくは四苦八苦する日々が続きそうです。



### 大検予備校残照

沖縄協同病院 小児科  
尾辻 健太

高校を中退した。それまで、人生のルールに疑問を持つことはなかった。高校行って大学行ってどこかに就職して…と漠然と思っていた。中退したことで、そのルールから突然降りることになった。未来への希望などはなく、引きこもっていた。パソコンゲームが唯一の友達だった。高校中退者に、世間は冷たかった。

このままではいけない、と「大検（大学入学資格検定）予備校」に入ることになった。このビルは1階パチンコ屋、2階サラ金、3階雀荘、4階大検予備校で、隣ビルにはゲームセンター。素敵な環境だった。

パンチパーマでサングラスをかけ、フルスモークにしたシャコタンのセドリックに乗り、軍歌を大音量で鳴らしながら登校していたM君。最初は近づくのも怖かったが、しゃべってみると気さくないい人だった。M君のような人もいた半面、高校でいじめられて行けなくなった人や、人と話すのが苦手、という生徒もいた。みんな共通の挫折経験があるからか、多彩なメンツが仲良く過ごしていた。高校中退後の友は、温かかった。

P君はNS-1という、50ccだがフルカウルの

ギア付きバイクに乗っていた。誘われて、同じバイクを買うことになった。バイクは、もう、最高に楽しかった。自由で、どこまででも走って行ける。バイクに乗ってさえいれば幸せだった。高校中退後の鬱屈した気持ちは、いつのまにか溶けていった。

大きなバイクが欲しくなり、さらにバイトに精を出した。漢カワサキZXR400（91年式青）という、滅茶苦茶カッコいい（自画自賛です。すみません。）バイクを3年ローンで購入した。冬のある日、中退仲間ZZR250に乗るM君、Steedに乗るD君と一緒に和歌山方面ヘッティングに出かけた。お金がなかったので、新宮市のアーケード街の、営業時間後でシャッターが閉まった小さな服屋さんの店先で、着の身着のまま寝ていた。真冬だったので、とても寒かった。しばらくしたら、お店のおばちゃんが出てきた。あっち行けと言われるのかと身構えていたら、自宅を兼ねるお店の中に入れてくれて、温かい飲み物と食べ物をふるまってくれた。そのうえ、店内の空きスペースで眠らせてくれた。この時の嬉しさは忘れられない。世間は、温かかった。

FZR400に乗っていたT君とは、ツナギを着て一緒に六甲の峠を攻めた。峠への山道をバイクで走り、速さを競うのだ。パターンとアクセルを開け加速し、コーナー手前でフォン、フォン、とギアを下げ減速し車体を寝かせて駆け抜ける。これ以上に楽しいことが世の中にあるだろうか。カーブで膝を擦っては喜んでいて。峠では学歴も何も関係なく、速い奴が正義だった。T君は車にも乗っていて、70スープラで峠を攻めていた。一度助手席に乗せてもらったが、ありえないスピードでカーブに突っ込んでいく時には、俺の人生これで終わりかなと思った。彼と一緒に夜の街を徘徊していたことがある。人を信じることの難しさを思い知らされた。世の中は、甘くなかった。

Y君とは、一番多くの時間を過ごした。お互い、バイクとギターが好きだった。三宮駅前に繰り出し、Y君は専ら尾崎を、僕は長瀬を弾いていた。通りすがりの見ず知らずの人と一緒に

尾崎や長瀬を大合唱するのは楽しかった。ギターケースを抱え垂直座席の大垣夜行に乗り、東京まで弾き語り遠征した日もあった。Y君とはたくさん語り合った。タバコ臭い彼の部屋で、何度明け方まで語り合ったろうか。いつも突っ張っていたY君。「べっちょない」を連発していたY君。とても優しいY君。世の中は、捨てたものじゃなかった。

あの頃の友達のおかげで、今の僕がいる。

新年と言えば男同士で街中カウントダウンに繰り出していた、寂しい丑達に、乾杯！



### この12年を振り返って

社会医療法人敬愛会  
ちばなクリニック  
健康管理センター  
医長 清水 隆裕

再び干支随筆の依頼を頂きありがとうございます。12年前には、「自分はタバコ対策ばかりやっており、それしかできない」という嘆き節を採用いただきましたが、本質的には何も変わらないまま12年間を過ごしてしまったように思います。実際、この12年もの間、職場や職場内のポジションは全く変わっていません。

さりとて、全く何も成長がなかったかと言われたら、流石にそんなこともないのではないかと。ということで、本稿の執筆を機に、この12年の出来事を思い返してみたいと思います。

まずは、これまでは「心理学をかじった医師」程度のポジションで、禁煙を中心に患者さんの行動変容を起こすアプローチを語って参りましたが、なんとかそこに資格的な裏付をつけられるようになってきた、という点が挙げられると思います。

その大きなきっかけとなったのが「動機づけ面接」との出会いです。

ちょうど前回の干支随筆を載せていただいた2009年のことです。この場で多くは語りませんが、動機づけ面接を知った私は、全国各地で開かれる研修会に参加したり、自主的にトレー

ニングを重ねたりし、2015年にはベルリンで開かれたTNT (Training for new trainers) と呼ばれる研修会を経て、MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers) という国際的ネットワークの一員に加えていただくことができました。

なお、この動機づけ面接については、以前に本誌でも紹介させていただきましたし、何度か「産業医研修会」を中心に県内各地で研修会のなかでお話してきました。

その産業医研修会に講師としてお呼びいただけるようになったのには「労働衛生コンサルタント」の免許を取得したことも大きいように思います。

そもそも私は予防医療に興味をもっており、医学生にとって予防医療といえば公衆衛生・感染症対策だったので、その道に進もうと考えたこともありました。しかし、いざ進路選択の時を迎え見渡してみれば、そこには極めて優秀な先輩医師が数多く「この先輩たちに追いつける気がしない」と、あまりメジャーではなかった健診への道に進むことにしたのです。

その健診を大雑把に分けると住民健診と企業健診があるのですが、こと企業健診についての理解を深めようと勉強を重ねるうちに、産業医、そして、労働衛生コンサルタントという目標ができました。最初に産業医の認定を受けて、10年ほどの経験を積んだ後に試験を受けたところ、無事に一発合格することができ、今に至っています。

資格という視点でいうと「公認心理師」を得られたことも大きな自信に繋がりました。これは免許の発行が令和元年から始められた、ごく新しい国家資格です。

メンタルヘルスの重要性が叫ばれて久しいですし、「臨床心理士」という民間資格に非常に高い知名度があったので、国家資格がなかったことに驚かれた人も多いのではないかと思います。本来であれば大学などで正規の教育を受けないと受験資格すら与えられないのですが、制度の新設にあたり、移行処置として臨床経験等



を証明できれば受験資格が与えられることとなり、無事にその恩恵に預かることができた、というわけです。

本職である健康診断の分野でいうと、日本総合健診医学会の審議員に就いたことでしょうか。この学会は、故・日野原重明先生を中心に日本の予防医療の充実を目指していた学会で、定期的に日野原先生にお目にかかれる貴重な機会でした。

その日野原先生が105歳でご逝去されたのもこの12年間の出来事でした。改めて先生のご冥福をお祈り申し上げるとともに、残された我々が先生の意思を継ぎ、沖縄県民に限らず、日本国民のさらなる健康増進を担っていくことをお約束申し上げ、本稿の締めとさせていただきます。



**丑年にちなみまして**  
 沖縄移住8年、  
 これまでとこれから

友愛医療センター  
 小児科 内川 俊毅

明けましておめでとうございます。この度丑年の「新春雑感/干支随筆」の執筆依頼を頂きました友愛医療センター小児科の内川俊毅(うちかわ としき)と申します。沖縄県医師会、南部地区医師会の皆様方には平素より大変お世話になり心より御礼申し上げます。さて「お前は誰だ?」と思われる方も多数おられると思います。僭越ながらこの場をお借りして簡単に自己紹介させていただきます。平成14年広島大学を卒業後、地元の大阪に戻り小児循環器医療を学ばせて頂きました。大変充実した臨床経験を積ませて頂いていたものの、我が子と接触する時間がなかなか持てず、子どもたちの成長につれこのまま突っ走ってしまっているものかどうか悩みもありました。そこで8年前夫婦で喧々諤々何度も話し合いした結果、これまで特別縁もゆかりもなかった沖縄にて第2の医師人生を開始させて頂く事となりました。「一般小児科」

はイチから勉強し直し、という事になりましたが、周囲の先生方にご指導いただき楽しく学び直す事ができました。なにより家族の時間をこの沖縄の素晴らしい大自然の中で満喫する事ができた事は私の人生の中でかけがえのない大きな財産となりました。

さて、干支も5周目となり、白髪や老眼など順調に? 肉体は生物としての下り坂に突入しております。そのような中でこれまた私事でたいへん恐縮ではございますが、この度県南部にて小児科クリニックを開業させて頂く予定です。我が子たちもかわいさかりを越してにくたらしいばかりではありますが、反面患者の子どもたちがかわいくてしょうがない今日この頃です。小児科を選択してやってきて本当に正解だった、と今更ながら実感しております。肉体は衰えつつあるものの、第2の故郷(と勝手に思わせて頂いている)沖縄県南部のかわいい子どもたちの健康を守るべく微力ながらこれまで以上に粉骨砕身頑張ったいと思います。関係各位、諸先生方にはご迷惑をお掛けすることもあるかと存じますが今後とも御指導御鞭撻賜りますようお願い申し上げます。



**漢方について思うこと**

Fクリニック沖縄  
 多和田 利香

私は数年前から漢方の魅力にすっかりはまっけてしまい、以来いろいろ勉強するようになりました。漢方の魅力は、なんといっても処方したこちらが驚くほどの劇的な効果です。大袈裟ではなく、それこそ人生を変えるほどの変化をもたらすことがあります。医者としてそのような症例に出会えることがとても嬉しいのです。


例えば、頻尿を主訴に来院された42歳の女性。子供の頃から頻尿で悩んでいましたがこれまで誰にも相談できなかったとのこと。遠出ができないので困っているとのこと。私の外来に

来られました。30代のころに数年間不妊治療を受けていましたが結局子供を授からず、妊娠を諦めてしまっていました。性格的には緊張しやすく神経過敏なタイプ。これらの症状や特徴は西洋医学的にみると全く関連のないものと思えますが、東洋医学的にみると実は全部繋がっています。この方には、清心蓮子飲と八味丸を処方しました。すると数日後には子供の頃からの頻尿が改善し、1ヶ月ほどで神経過敏が和らぎ、2ヶ月後には自然妊娠されました。「ダメもとで相談した頻尿の治療のつもりが、まさか子どもまで授かるなんて」と、とても喜んでいらっしゃいました。妊娠後に漢方薬は中止しましたが、その後も頻尿や神経過敏性は再燃せず、無事に元気な男の子を出産されました。

次の方は、私が漢方の魅力にはまるきっかけを作ってくれた患者さんです。まだ漢方の勉強をし始めたころの私が、ふと「この漢方薬が効くかも！」と思って処方した漢方薬が抜群に効いた症例です。漢方初心者によくあるビギナーズラックというもので、私を含めその快感に取り憑かれて、その後漢方の深みにはまる漢方医が実に多いのです。症例は月経前症候群を主訴に來られた30代の女性。うつと不眠で2年前から休職し心療内科へ通院されていました。月経前になると必ず38度台の発熱と扁桃炎、イライラなどの症状が出現します。赤く膿んだニキビがあり、足のひどいむくみにも悩まされていました。これまでいろいろな病院で治療をしましたがどれもあまり効果がありませんでした。この方の症状も一見全然違う原因に思えます。西洋医学的には産婦人科、耳鼻科、皮膚科、内科、心療内科での治療が必要そうに見えますが、東洋医学的にみるとこれらすべての症状は、実は1つの原因で説明できます。この方には体質改善目的に、荊芥連翹湯を処方しました。するとすぐに月経前の発熱、イライラはなくなり、足のむくみがとれ靴のサイズが2サイズダウン。ニキビもよくなり、2ヶ月後にはうつや不眠の症状もなくなり心療内科処方薬を中止、4ヶ月後には職場復帰されました。たった1つの漢方薬が、これほど劇的に効いて私も患

者さんご自身もとても驚きました。

私は関西の病院で漢方の研修をさせていただいたのですが、その師匠がよくおっしゃっていた言葉です。「漢方はなあ、効かせたもん勝ちやし」しびれました。そうです、漢方は知識や理論よりも結果なのです。どんなに知識があろうが、東洋医学の理論を極めていようが、治せなければ意味がないのです。つまり漢方では自分なりの法則を作り上げ、効果的な治療をする医者が正解なのです。だからこそ先人が残した多くの症例から学び、自分なりの経験を積んで、オリジナルの治療法を作り上げていく、それが漢方治療ではないかと思います。そこがなかなか人に伝えられず、治療の再現性がないためエビデンスがないと言われてしまう原因ではあるのですが。そんな漢方の魅力が少しでも多くの方に伝われば嬉しく思います。



**ジェネラル診療ができる  
消化器内科医を目指して**

浦添総合病院 病院総合内科  
末松 聡史

浦添総合病院の病院総合内科の末松聡史と申します。いつの間にかもう医師10年目となりました。失礼かと思いますが少し崩した感じで執筆します。

私は、東京医科歯科大学の消化器内科の医局に所属しながら関連病院でもない浦添総合病院に勤務している超異端児野郎です。間違いなく医局の人はそう思っているでしょう！

私が浦添に就職する前は、ここも医局関連とは程遠い石垣島の離島の1つである、黒島という島の診療所の離島医を2年経験しております。

丑年と無理やり関連付けますが黒島には丑が3000頭、人口220人とモウほとんどの人が丑で生計を立て生活しているような島です。私の干支が丑年だけにここに来るべくして来たんだと運命を感じております。

私が沖縄離島を選んだ理由は、まず隠そうも

ない沖縄が大好きであったこと。医局の先輩にはどうせ遊び目的で行くんだろお前と。確かに嘘とは言わない（笑）。

きちんと理由あってきました。他人がいると甘えてしまう性格なので島に医師が1人という環境は自分の成長につながると考えておりました。実際に離島に行くまで消化器内科として働いており小児科、整形、他プライマリーを見る機会はほとんどありません。その中で患者さんは関係なく診療所に来るので勉強せざるおえない環境は自分にとって好都合でした。あと身体所見をしっかりとる、心・腹部エコー検査を自分で当てること。開業医の息子なので将来開業医となる？ため幅広い分野を経験しその後生かす、それが最大の目的です。また、禁煙外来を始めたり、島の健康予防事業を立ち上げたり新たな挑戦ができたのも素晴らしい経験でした。ちなみに立ち上げた事業名は黒島運動牧場です（笑）。丑の島なので。。でも、ネーミングちょっと変だったかな。。

他にも離島で得たものは大きいです。COPD急性増悪の気管挿管、重機に挟まれた開放骨折、高度気胸による胸腔穿刺など経験できない貴重な症例もありました。また黒島島民に暖かく出迎えられ今でも家族のような存在と思えること。2つ目の故郷と言っても過言ではない。好きです黒島、いや好きすぎます黒島。

離島のデメリットとしては、医師としては1人で治療を行うのでフィードバックがないこと

が大きいと思いました。基幹病院に紹介した時の返書は待ち焦がれていましたね。なので今基幹病院にいたので返書の大事さを痛感したので間違いなく返書するようにしています。基幹病院にきて改めて思ったことは診療所で診断つかないことがCTやMRIなどがすぐ取れるので診断能力が高い。総合病院には専門科の先生が集まっており、またたくさんの方のモダリティで診断できた気になって、もし天狗になっている先生は勘違いしない方がいいです（笑）。決して総合病院の先生が偉いなんてわけがない。なんか恨み節になってしまいましたが別にそんな経験があったわけでもないですよ（笑）。自分も総合病院にいたのでそこはいつも肝に銘じておきたいと思っています。

現在、診療のフィードバックを求め病院総合内科にてお勉強させてもらっております。

まー病院総合内科はすごい。指導医がすごい。あと本当になんでも見る。感染性心内膜炎、ネフローゼ、化膿性関節炎、頸部骨折、膠原病疾患、もう正直病棟管理したことないやつばかりで研修医10年目という感じで勉強させてもらっています。来年度は消化器内科として東京での医局ローテーションに戻りますが総合内科で学んだことを消化器内科に戻っても継続すること、この経験を後輩の指導に繋げていきたい。いつかまた沖縄本島や沖縄離島に戻り沖縄に貢献したいと思っています。

## 原稿募集

### プライマリ・ケアコーナー（2,500字程度）

当コーナーでは病診連携、診診連携等に資するため、発熱、下痢、嘔吐の症状等、ミニレクチャー的な内容で他科の先生方にも分かり易い原稿をご執筆いただいております。

奮ってご投稿下さい。

### 随筆コーナー（2,500字程度）

随時、募集いたします。日常診療のエピソード、青春の思い出、一枚の写真、趣味などのほか、紀行文、特技、書評など、お気軽に御寄稿下さい。

なお、スポーツ同好会や趣味の会（集い）などの自己紹介や、活動状況報告など、歓迎いたします。