

新春 随筆



「寅年(とらどし)に因んで」
—八白の寅、意気揚々を目指して—

琉球大学名誉教授
(精神衛生学、心身医学)
石津 宏

令和4年(2022)の新年、数え年85歳(満83才2ヵ月)で8回目の寅年を迎える。自らの道程をたどり、その時代環境を記すのは、子や孫たちに大切なメッセージを残すとともに、自らのアイデンティティを確かめる意義は大きい。

私は、昭和13年(1938)10月10日、当時日本領の台湾、台中市宝町の自宅で生まれた。台湾は、内地人(台湾では沖縄県人も内地人と呼ばれていた)、本島人(台湾人、中国系)、高砂族(原住民)が共に暮らし標準語で日本教育がなされ、現地人でも本土の帝国大学等へ進み多くの有能な人材が育った。昭和15年には、紀元2600年記念式典が盛大に挙行された。そんな日本の隆盛期であった。

父は台湾総督府立台北医学専門学校を卒業し、台中で産婦人科を開業していた。

父は随分変わった経歴をもっていた。明治26年(1893)山口県生まれ。陸軍徴兵後は志願兵となり、当時まだ首刈りの風習を残す勇猛なタイヤル高砂族の険しい山岳部で鎮撫教育隊の任につき、指揮官となるとタウサイ藩社の大酋長と意気投合、マハッピー・タウラン(若酋長、頭目)として敬愛されていた。その後、陸軍士官学校受験のため内地へ帰ったが、山口県の旧長州藩勘場医の末裔の娘と偶然遭遇して恋愛。陸軍受験を捨て、台北医学専門学校へ入学したツワモノ(強者)である。私と弟(3才下)はそのような両親のもとに台中市で生まれた。大日本帝国の最盛期である。

ところが昭和16年(1941)12月8日、真珠湾攻撃で太平洋戦争が始まり、広島、長崎原爆投下で無条件降伏!台湾は蒋介石の国民党軍に占領。昭和21年(1946)、私たちは米軍の油送船で焼土日本に引き揚げた。国民学校1年生の時である。

郷里大和村ではバラック住まい、食糧不足、非農家、標準語を話すなどで田舎っ子からは随分散遠され、今で言う“いじめ”であった。

しかし挫けなかった。私はがむしゃらに勉強し、弟は村一番の腕白坊主でケンカが強かった。

東京大学には入れなかったが、日本医科大学に入学、広島大学大学院で学位取得し、神経精神医学教室で当時始まった新しい心身医学(心療内科)の道へと進んだ。

その後は周知のように、全国公募で、最後の国立大学の琉球大学医学部に初代精神衛生学教授として昭和57年(1982)沖縄へ赴任した。教育・診療・研究に携わるとともに、私は沖縄県医師会の先生方から尽大な支援とご協力をいただいた。稲福全志初代県医師会長、伊豆見元俊議長はじめ戦後の沖縄の医療を担う台北医専卒の方々が多く、また大鶴正満初代医学部長が台北帝国大学第1期生であったことが何よりも私にとって幸運であった!!

沖縄で初めての心身医学学術講演会を、日本に心療内科を創設された池見西次郎先生を招いて開催したのに続いて毎年、東京大学心療内科石川中先生はじめ心身医学会の重鎮を次々と沖縄に招聘し、やがて沖縄県医師会医学会に心身医学分科会を創設した(「沖縄心身医学会」)。同時に、「沖縄心身医学協会(沖縄セルフ研究会)」を設立し、市民公開講座を定年まで25年間続けた。

大鶴正満先生の夢は、母校台北帝国大学(現国立台湾大学医学院)と自分が創設した琉球大学医学部の姉妹校締結で、その実現に私も尽力出来たことは嬉しい!教授会の審議を通し平成12年(2000)3月29日、両大学の学術交流協定締結式を迎えたが、詳細は琉球大学同窓会会報70周年記念号に記載してある。

大鶴先生や、稲福先生など南溟会(台北医専同門会)の先生方や、私の父の母校でもある現国立台湾大学医学院と琉大医学部が毎年交流を継続して来た歴史も県医師会に保存してある。

8年目の寅年を迎え、『身体髪膚これを父母に受く。あえて棄傷せざるはこれ孝の初めなり。』

身を立て道を行い、以って父母を顕わさむことは、これ孝の終なり』(孔子、「孝経」より)の思いにある。

私の85歳のこの一文には、文字に表すことが叶わなかった多くの方々に深い感謝の意をこめてあります。



散歩中の出来事

沖縄リハビリテーション
センター病院
中山 勲

「歩いて健康的に痩せよう」という職員へのメッセージが病院の広報誌に載った。それで週末の朝に散歩をしてウィークデイの不足を補うことにした。83歳の誕生日を迎えた週の土曜日から開始し、まだ7回しかやっていないが楽しい。

私は初めから散歩であり、ウォーキングではないと決めていた。ウォーキングという言葉には健康維持という達成しなければならぬ目標があるようでストレスを感じる。その点、散歩は気分転換が目的であり、立ち止まって道端の草花を見たり、空を見上げたり、疲れた時はベンチに腰掛けて一休みしてもよいのである。とにかく1時間は散歩をして歩数にはこだわらないことにした。

今日は文化の日で仕事は休みなので散歩に出かけた。6時半に家を出ると、東の空に細い月が出ており、その上方には4つ5つの横雲が間もなく昇ってくる朝日によって薄紅に染まっているのが見えた。足任せに歩いて見知らぬ路地を辿っていくと小さな公園に出会い、そこの東屋で一休みした。公園を出て少し歩くとおもろまちのメインストリートに出た。東に向かって歩くと、ビルの上に朝日が眩しく顔を出し、中央分離帯のすすきの無数の穂が逆光の中に燦然と輝いた。

歩道橋の下に一人のホームレスと思われる小柄な女性が何やら詰め込んだ5つ6つのビニール袋に取り囲まれて坐っていた。散歩の度にこの女性は同じ場所にいるので話しかけたいと

思っていたのだがいつも目を閉じて仰向けに寝ており、話しかけるのを遠慮していた。しかし今日は起きているので近づいて話しかけた。

「いつからここにいるのですか？」

すると女性は一瞬の内に背を向け、固まってしまった。

「何か飲み物を飲みますか？」と訊いてみた。

すると体をこちらへ向けて、私の顔をまともに見た。

黒い髪は荒れ放題に纏れており、ゴミも付いている。マスクのために鼻から下は見えないが、額や目の周囲の皮膚は日焼けで黒褐色になっている。まっすぐにこちらを見つめる目は黒くて力強い。50歳前後だろうか。

「わたしは女だから男の人が怖いよ。わたしは女に見えますか。」という声は意外に若々しい。

「見ればすぐに女と分かるよ。」

「わたしはこんなにやせているけどがんばっているんだよ。」

「うん分かるよ。とても頑張っていると思うよ。ところで何か飲み物を飲む？」

「お金がないよ。」

私がポケットから500円玉を出すと、女性はすばやく手を出して私の手ごと力いっぱい握り、500円玉を取った。礼は言わない。

「あんたはおうちはないの？」

「人は誰でも聞かれないことがありますよ。あなたもそうでしょう。」

「そうだね。聞かれないことは誰にもあるよね。じゃー、頑張ってるね。」と言ってその場を離れた。

あの場所に寝ている彼女を初めて見た時から、心の病かということが気になっていた。短時間の会話ではあるが、彼女からは見た目より幼いという印象以外とくに病的なものは感じられなかった。情緒の不安定や攻撃性はなく、思考内容や思路の障害もなく、疎通も良い。

どのような運命が彼女をホームレスにしたのだろうか。その運命を知りたいと思った。また寒さにむかう折、暖かい居場所が見つかって欲しいと思う。

朝の散歩は自然や人、自分との出会いを与えてくれる。それは自分を少しだけ豊かにしてくれるように思う。間も無く年が明けると私の7回目のそして恐らく最後の干支の年であり、年齢相応に仕事もしながら、残された人生を静かに観照して過ごしたいと思う。



健康への道

とよみ生協病院
稲福 盛弘

あけましておめでとうございます。

私は1年ぐらい前から真玉橋の当病院から小緑の海軍壕公園まで朝6時から8時までウォーキング・ジョギング・ランを組み合わせて往復するのを日課としています。おおよそ1万歩を要し有酸素運動を楽しんでいます。もしかしたら初日の出は海軍壕公園で迎えているかもしれません。

南斎場（葬儀場）から県空手会館・豊見城城跡公園に到る急坂を経由して起伏のあるルートで海軍壕公園到着。自然に接し緑の香に心洗われ高台から見渡す展望が目の保養となり新たな気持ちで充実した一日につながっています。

実は、私は2018年10月右ハムストリング下方の肉離れで転倒、同時に右膝を捻って右大腿裏側下方と右膝の大怪我を負いまともに歩けなくなり活動量が極端に減ってADL著明低下の状態に陥りました。右足をほんの少しでも着地するなら大変な激痛が走り、下肢がダメなら上半身を鍛えようとする上半身の動きが下半身に波及して痛むためろくに筋トレもできず知らず知らずのうちに廃用症候群になってしまいました。

当初は数ヶ月もすれば回復するだろうと軽い気持ちでいましたがとんでもない、多くのアスリートが肉離れや膝損傷でリタイアしていくのがよく理解できました。

夜は痛みで眠れない。運動ができずメタボ体形になる。筋肉が減り下肢が細くなる。脚腰が固まり拘縮していつの間にか動きにくくなっている等、人生最大のピンチ直面です。

健康のためには、運動・食事・休養（睡眠）の3つが大事です。運動の中でもウォーキング、インターバル速歩での有酸素運動が推奨されています。有酸素運動は、肉体的（糖尿病などの生活習慣病予防）にも精神的（脳由来神経栄養因子BDNFを増加させ脳細胞活性化→うつ病・認知症予防）にも健康にさせます。

そこで私にとって健康になるためのまさしく黄金の道（ゴールデンパス）をウォーキング・ジョギング・ランができるようになることと定め、それに向かって試行錯誤を繰り返す日々となりました。

ゴールデンパスの最大の難関はぐらぐらして変形した膝で歩くとガニ股になるのを矯正することでした。大腿骨の肢位を内転移動させると膝痛に加えて右臀部外側にも激痛が走り股関節脱臼するのではと不安がよぎることもありましたが正しい肢位に戻していると自分を信じ痛みを耐え運良く肢位矯正に成功し変形膝関節をかなり改善することができた時は嬉しかったです。

臀部から下肢にかけての拘縮には、気づかないうちになってしまったので本当に驚かされました。まさか自分になるなど思ってもいなかったのが貴重な体験となりました。

普通の歩き方ができなくなり、とてもスローで不安定な杖歩行から出発して、何とかバランスをとってゆっくりながらも歩けるようになり、少しずつ歩く速度がアップし普通となり、それでもいくら頑張っても速歩で歩く人には追いつけない。それが今は速歩ができジョギング、ジャンプ、ランができるようになり当初は不可能と思われたゴールデンパスに見事着地。めでたしめでたし。

まだ右下肢には、痺れ・疼痛があり拘縮も少し残っていて完璧ではありませんが健康要因の一つ有酸素運動を取り戻すことができました。本年は、この経験を生かしてさらに進化した自

分になろうと思っていますので、今後ともよろしく願います。



七度目の寅年

中部地区医師会検診センター
上原 元

今年七度目の寅年を迎えた。長年勤めていた県立病院の定年後も4年間再任用で働き、一昨年公務員を退職した。

家のローンなどを払ったら、退職金をすっかり使い果たしてしまった。後輩から、これからはゆっくり休んでのんびり余生を楽しんでくださいの類いの挨拶を何回も聞いた。しかし、現実には甘くない。年金だけでは生命を維持するだけでやっとなのである。我々の年代はベビーブームの最後あたりで、やたら人数が多い。親世代は終戦後家族を食べさせるのに大変だっただろうと思う。そのかいあってか、日本は豊かになり、その頂点の頃引退した彼らは十分な年金を享受できた。ただ、その時代に作られた年金制度は、いつまでも人口が増え続け、経済も発展することを前提としていた。しかし、あまりあくせく働かなくても生きていけるようになると、個人の生き方が重視されるようになり、家族を持ち子供を持つことだけが人生ではなくなった。教育にもお金がかかるので、子供の数は少なくなっていった。そこにバブルがはじけ経済が落ち込むと、高齢者を支えるだけの年金がついに足りなくなり、毎年のように減額され続ける事態となったのである。

それでも、食費と水道光熱費くらいなら年金で何とかできるだろうと思っていたが、実はそれ以外にもお金が必要になるのである。孫である。子供たちが巣立ってから10年以上経ち、彼らは県外で暮らしている。孫もできたが、会いに行くにも旅費がいる。それも家内と二人分である。孫も一人ではない。手ぶらで行くわけにもいかず、なにがしかのものを渡さなければなら

ない。特に、家内は、やれ誕生日だ、お年玉だとか何かにつけてあげたがる。まったくそれはじいちゃん・ばあちゃんの絶対的な義務であるとかばかりに主張する。そのためには、もっと稼がなくてはいけない。だからこれからも働けという理屈になる。というわけで、七度目の寅年を迎えた今年も実は新しい職場で働き続けている。

なんだかんだ言っても、孫は理屈抜きにかわいい。写真を見ても無理にでもどこか自分と似ているところを見つけ、やはり俺の血をひいていると密かにほくそ笑んでいる。

昨年秋、緊急事態宣言が解除されたので、3歳になった孫に一年半ぶりに会いに行ってきた。箱根で会うことになった。娘婿のご両親も一緒である。今回は娘夫婦がホテル代をプレゼントしてくれた。最後に会ったのが一歳半の頃だったので覚えていないだろうと思ったが、まったく人見知りすることなく、手をつなごうと孫の方から手を差し出してきた。感激ものであったが、後で聞くと、娘夫婦がじいちゃん・ばあちゃんを認識させようと写真を見せられておじいちゃん、これがおばあちゃんだよとトレーニングしていたとのこと。でも手をつなぎなさいとまでは教えてないとうれしいことを言ってくれた。やはり同じ血のにおいがしたのであろうか。

翌日は子供が遊べる場所があるというだけの理由で「箱根彫刻の森美術館」へ行った。「ネットの森」という屋外アート(写真)があり、中は天井から幾重にもネットがぶら下げられており、子供がよじ上っていけるようになっている。孫は喜々として遊んでいた。



この旅でこれまでの時間が一気に縮まったようであった。核家族の世の中になったとはいえ、孫にとって親以外の家族も大切だと娘夫婦が考えて、今回の旅行を企画してくれたと思うが、同時にそれは、娘がおじいちゃん・おばあちゃん（私ども夫婦の両親）ととてもよい関係にあったからであろうと今更ながら親に感謝した。これからも、孫のために働くことは当分続きそうである。



名前と趣味の因果関係

沖縄県公務員医師会
村田 謙二

「吹けば飛ぶような将棋の駒に」の歌詞で始まる昭和の名曲の1つ「王将」。唄うは演歌歌手の村田英雄。ある年代以上の読者は旋律も浮かぶであろう。彼の名は、沖縄では珍しい私の姓ゆえ、小中学生時代の私の影のあだ名だった。彼の風貌はオッサンで嫌いだったが、歌には惹かれた。長じて、歌は、実在の人物坂田三吉がモデルだと知った。三吉は無学ながらめっぽう将棋が強く、関西将棋界の後押しで東京の将棋名人木村義雄に挑んだ。歌は、志を果たせずも、彼を支えた妻との夫婦愛を歌い上げたものだ。将棋自体にも興味を覚え小学生でルールを覚えたが、実践の機会は少なく終わった。後に私の趣味となる囲碁は、大学入学まで触れる機会もなく、中学高校時代、囲碁界で坂田栄男の活躍が新聞の見出しで頻回に報じられていた。

広島大学に国費学生として入学した頃、ホームシックにならずに済んだのは、将棋のおかげだった。沖縄からの同期入学の男子は6人いたが、学部や年齢、出身校も様々だった。共通項は、皆が将棋のルールを知っており、皆が初心者だった事。暇を持て余した時や寂しい時は何人かが集まり、将棋を指して楽しんだ。元来凝り性な私は、強くなりたくて「棒銀戦法」という将棋の基本戦法を本で学んだ。すると、仲間

内では頭一つ抜き出てしまい、私を相手にしてくれなくなった。

仲間内の将棋ブームが終り、次のブームは囲碁だった。私はルールさえ知らず、すでに嗜んでいる2,3人から教えてもらい始めた。例によって本で学んで強くなり仲間から浮き出た。それでも私が囲碁を続けたのは、近所に住む郷里の先輩が囲碁の深遠さを体験させてくれた事と、広島出身の医学部同級生に有段者が二人いて、私を仲間にしてくれたおかげであった。

さて、囲碁や将棋が強くなるための勉強法に「棋譜並べ」がある。過去の名局の記録をなぞり、プロの技を鑑賞しながら学ぶのである。私が囲碁にのめり込み始めた頃は坂田栄男の全盛期は過ぎていた。彼は最強だった年、公式戦では2敗しかしなかった。思えば中高時代、新聞の見出しでしか彼の活躍を知らなかったが、棋譜を並べて彼のすごさが伝わってくる。しかし、試合結果がわかっている野球中継を見ているようで、ワクワクドキの臨場感は感じられず残念だった。

年号が平成に変わる頃に将棋界に羽生善治という天才が現れた。彼の活躍を同時代的に体験したくて、将棋の実戦は指さずに、NHKの将棋棋戦を欠かさず観た。おかげで約30年間楽しめた。この楽しみ方は、かなり特殊だと思っていたら違った。将棋界には「観る将」と呼ばれるファンが増えている。羽生善治を超える可能性がある藤井聡太が登場し、マスコミへの露出度が増し、ルールを知らない女性達までもが将棋の実戦は指さずに勝負を観て楽しむファンになっている。実は「観る将」は、昔から男性を中心に潜在的に多数いたが、カミングアウトしづらい雰囲気があった世に知られていなかったただけだ。日本将棋連盟がこの存在に気づき、このファン層をも大切に作る風土が生まれ、有名人にme too現象が起き、マスコミでも伝えられるようになった。

この「観る将」を知って反省した事がある。長年、囲碁に興味がある人を見つけては囲碁仲間になって対局しようと誘ってきたが、誘いに

応じた人の数と同じくらい何度誘っても応じてもらえなかった人がいた。実践を重ねて、強くなってこそ囲碁の楽しさが解るはず、というのは私の過剰な思い入れであった。私が将棋に「観る将」であったのと同様に「観る囲碁」ファンだったかもしれない。独りよがりの勧誘は迷惑だったに違いない。

私の人生も残り少なくなった。ボケない限りは「観る将」と「実践の囲碁」を楽しみたい。



六回目の寅年を 迎えるにあたって

仲原漢方クリニック
院長 仲原 靖夫

今年度の新年はこれまでとは全く違うことについては多くの人に共通の感慨であると思われます。COVID-19というパンデミックに見舞われ、生活が根底から脅かされたという経験を一年以上にわたって経験してきたことは言うまでもないことですが、それを語らないと新しい年のことなどとても迎えられるようありません。

私は今年満72歳になります。これまでも自らの加齢について書いておりますが、気力・体力の衰え如何ともしがたく、その上で新型コロナにも対応しなければなりません。

従来の診療形態で数年前の新型インフルエンザに対応はしましたが、第二類の新型コロナの発熱外来などとてもできる自信はありませんでした。それでこれまでの診療を細々と続けましたが、患者数の減少は例にもれませんが漢方診療に対する西洋医学とは異なるニーズに支えられたように思います。通院患者さんではコロナ感染の不安や恐怖に伴う身体症状を訴えて見えるひとが少なくない印象でした。目立った訴えは喉の詰まりや胸の圧迫感、不安に伴う動悸などでした。また子供たちの不登校の原因となる身体の不調も増えたような気がします。発熱のある方は発熱外来にまわるのでほとんど診ませんでした。

また事務的にはコロナ関連の診療情報交換の手続きがみんな電子化されていることが私にとっては大きな負担で、すべての患者情報の報告をメールでしなければならなくなるとそれだけでやる気をなくしてしまう状況でした。

勉強会や学会もすべてリモートで、その手続きにも慣れるまでにはかなりの緊張感が伴いました。パソコンの手続きを誤って入場できずに諦めたこともありました。

学会もリモートやハイブリッド形式になり、苦手意識から消極的になると手続きが億劫になり基本的なミスで事務局に面倒をかけてしまいました。

このように新型コロナが古希の高齢者に突き付けたのはITコミュニケーション能力不足の現実でした。普通に行われているQRコードによるアクセスも面倒がって使わなければ、いざ学会参加申し込みでそれを使う時、若いスタッフに教えてもらいながら内心冷や冷やししながらやらざるを得ませんでした。

漢方の勉強会の講師の役割もリモートで行われました。当然のことながらその手続きについては不案内ですから若い方に手伝ってもらいました。状況設定の操作などとても自分でできない現状があります。

同窓会の役員会がリモートで開かれたときも手続きの不案内で入場できずに断念したことがありました。

このように新型コロナによるパンデミックが私に教えたことは電子媒体を抜きにして新しい時代は乗り切れないということでした。

このような状況で新しい年を迎えるわけですが、今更クリニックを電子カルテに変更するわけにもいかないし、リモート診療をする設備に更新する気力もありません。

幸いにも自分にはこれまで漢方を中心に診療を実践して培ってきた臨床経験があります。旧態依然たる診療形式ながら、漢方的医学的ニーズに応えてきた実績で皆様のニーズに応えることができるという考えに戻って今年も乗り切っていくしかないと感じています。

残された人生自分は何をするべきか。長い時

間かかってため込んできた書物や資料の整理、自分の習得した専門的な情報、病気の成り立ちの考えかたの伝授、クリニックをいつどのように店仕舞いするか、やらなければならないことは山ほどあるのですが、課題の前に戸惑いながら佇んでいる自分を見るばかりです。今年こそは一つでも課題を整理できればと思うのですが。本年もよろしく願いいたします。



これが最後の寅年？

浦添総合病院健診センター
小島 正久

私は今年ついに72歳を迎えます。何より幸せだったのは戦争のない時期に生を受けたことです。思い起こすとあっという間の人生で時の流れの速さに驚いています。20歳まで東京で過ごし、1977年に弘前大学医学部を卒業し、国立病院医療センター（現国際医療センター）外科で研修し、1981年に公立学校共済組合関東中央病院外科に就職、8年後に健康管理科に移動、2013年定年後に、現在の浦添総合病院健診センターに入職し今日に至っています。

手相の名人から「あなたはよく医者になれましたね！普通は親から頭の良さ又は金のどちらかを受け継いでいるものですが、どちらも受け継いでいない。余程頑張られたのですね」と慰めにもならない事を言われたことがあるが、確かに才は乏しい。過去を振り返ってみても一流の医師と比べ欠けたものがある。それは関東中央病院で仕えた二人の上司を見て痛感しています。一人は外科の山下部長で東大の学生時代に当時の生化学教室の3大発見の1つを成し遂げたが、医学部紛争（安田講堂事件の年の卒業予定者）で大学に見切りをつけ、臨床医になった方で、一緒に働いて天才とはこういう人と言うのかと感心しました。常に患者や病気のことを考えていて、考え出すと他のことは目に入らなくなり、時々狂気の面が出ることすらある。昔

のモーレッツ人間で日曜だろうが正月だろうが気になる患者がいれば病院から離れない。医師宿舎にはただ寝に帰るだけ。これを支えているのは他人には負けないという強烈な自尊心で、私はついて行くのがやっとだった。学んだのは常に勉強しないといけないという事でした。この人はいつも必ず本を数冊裸のまま持ち歩いていて、最新の基礎的な発見を重視していました。私も時々覗いて、私でも読めそうな本を選んで読んでみましたが、その中で面白かったのは黒木登志夫著「がん遺伝子の発見」で、基礎医学の面白さに気付き、これをきっかけに生命とは何かということが少しずつ分かってきて、これは大変有難かった。もう一人は私を健康管理科に引っ張り込んだ超音波検査の開発者の一人である竹原靖明先生です。この方は人間が大きい、こうと決めたことは必ずやり遂げる。この人も元は外科医だが肝・胆・膵の早期癌を超音波で見つけ出すという目標を立て、全国の若い医師や技師を巻き込んでもう90歳を過ぎているが、未だに超音波検診の向上に意欲を注いでいる。北斎が90歳であと5年あればもっと上手い絵が描けたのにと云ったように、80歳の時、あと10年若かったらもっと大きなことが出来たのにと残念がっていたのを思い出します。この方は医師だけでなく、技師や事務系からも絶大な人気があります。反権力・反東大でおそらく医者で労働組合の委員長をやったのはこの人しかいないと思います。団交の席で共済組合の理事長から君は医者なんだから、こんな事ばかりしていないで、医者として一流になればと嫌味を言われ、なにくそと思い、超音波医学会を日本医学会に認めさせ、専門医制度を立ち上げ今の超音波医学会の基礎を築き、その功績に対し表彰されています。この魅力で病院の諮問機関である教育系の運営協議会から次期院長に推薦されたところ、代々退官した東大教授が務めていた院長を竹原にするならば、東大から派遣している医者を全員引き上げると脅しが入り、今も院長は東大教授の天下り先になっている。このような大人達に仕えようと、どんなに頑張ってもその足元にも及ばずがっかりしますが、こうい



日残りて…

大里こどもクリニック
島袋 智志

「日残りて昏るるに未だ遠し」。藤沢周平の「清左衛門残日録」に出てくる言葉だ。70歳代に入ったばかりの年男の年頭の辞としてふさわしいかは微妙だがこの言葉が好きである。

この言葉を励みとして今、言語発達の勉強に少々ハマっている。開業当初は開業医としての総合力を身につけるのに必死だったが少し余裕が出てくると今度は保育園健診が気になってきた。開業してから始まった保育園健診だが困惑することの一つに「言葉の遅れ」がある。保育士さんが「先生、この子言葉が遅いんです」と言ってくる。年に2回の健診だがどこの保育園に行ってもほぼ必ずといっていいほど「言葉の遅い」子がいる。言葉の遅れは発達障害や精神遅滞等の随伴症状として扱われることが多く、対応も「そのうちに、それなりの」発達を待つしかないというのが現状であろう。しかし言葉の遅れが主たる問題として取り上げられた場合、どうすれば良いのか。様々な問題の初期症状の可能性もあれば言語そのものの問題の場合もないとは言えない。「遅れ」それ自体は判断できたとしてもではどうすればいいのか困惑することも多い。長く小児科医をやっているのになぜ困惑するのか。考えてみるとそもそもこれまで小児科学の中で「言語（発達）」を学ぶ機会がほとんどなく、正面から向き合ったことがないのに気が付いた。「言葉の遅れ」でひとくくりにしてしまい、言語の発達状況をきちんと評価、指導できる知識やノウハウを学んでいないのだ。これでいいのか。いわゆる構音障害の指導も基本的には音韻意識が成立した後での指導になり、遅れの指導ではない。言語発達が大枠としての精神発達に規定されること

は論を待たない。しかし付随して発達してくるのをただ待つだけしかできないのか、言語の面からのアプローチは意味がないのか、などと考えていたところにある本の「ピアジェの第二次循環反応のレベルにある子供に対する言語指導は…」という一文に驚いた。高名な言語聴覚士でこういう取り組みをしている人もいるのだ。あながち自分の考えも間違いではないのではないのか。調べてみると広島には小児科で言語を専門に外来診療を行っている県立病院もあった。そこで思い切って言語の勉強に踏み出したのが2、3年前のこと。何とかなるだろうと言語聴覚士養成の専門学校のテキストを頼りに勉強を始めてみた。ところがこれが1ページ目からその分野特有の文章表現や専門用語のオンパレードで馴染むのに四苦八苦。おまけに毎日の診療や雑務の合間を縫っての座学なので遅々として進まない。かなりの難行苦行で年をとってから違う分野を学ぶことの苦しさを思い切り味わってしまった。しかしこらえながら読み続けていくうちに今度は違う分野を知っていくことの喜びも味わえるようになった。発達のメルクマールにしか過ぎなかった知識が次第につながって線となっていくワクワク感も感じている。「パパ、ママ、バーバは言えるようになったのになぜまだジージは言ってくれないのか」という疑問も解消した。健診での保育士の質問にもいくらか自信を持って答えられる場面も出てきた。臨床心理士のレポートも少し読み方が変わってきた様に思う。しかしまだ入口に立っただけで到底臨床の現場に還元できるレベルではない。数年前に経験した学童期のDyslexia（発達性読み書き障害）の症例も診断と病態の説明だけしかできなかった。学ぶべきことは多い。錆びついた小児神経学も鍛え直す必要があるようだ。現場で役に立つ言語発達のアドバイザーが目標だが果たして「日残りて昏るるに未だ遠し」か、はたまた「日暮れて道遠し」か（笑）。



寅年に思う

耳鼻咽喉科かおる医院
新垣 馨

私は寅年がすきである。父親が二回り上の大寅で、中学校の恩師が一回り上の中寅、だからである。二人とも私の人生に大きな影響を与えてくれた。大寅が逝って五年がたち私も六回目の節目の年を迎える。今までの私の人生に七十点をあげたい。二十代に考えていたより想定以上のよい人生である。この機会に少し振り返ってみたい。二十代・三十代は良い医者になりたくて頑張った。四十代に念願だった開業ができた。その頃から趣味のゴルフにはまった。五十前後の私はゴルフにクレイジーであった。週一は練習し、ラウンドに出かけた。カートに乗らず白球を求めて走ることが楽しかった。そうすることによって体力もつきスコアアップも図れた。やがて全琉アマ、RBCカップ、タイムス杯などにエントリーできるようになった。当初予選落ちを繰り返したが、成績が自信をつけ、自信が成績を押し上げた。自信ってゴルフを良くする。不思議なものだ。結局のところトップを取る事は出来なかったが準優勝には二回輝けた。大会時午前中は白球を追いかけて、午後から診療をした。「仕事はしているの？」と揶揄されたがゴルフが楽しかった。趣味によって多くのストレスを緩和し、診療にも集中できたので馬耳東風でいられた。

わたしのゴルフは自己流である。妻が私のフォームを見て「庭の掃き掃除をしている。」と評した。その通り私のスイングは hakisouji swing である。大きく重心をスウェーさせ、まさに悪いフォームの見本であった。よくぞあんなフォームで県医師会ゴルフコンペでベストグロス賞や優勝を何回も取れたものだ。自

分でも不思議に思う。私のゴルフを見て誰も「いいゴルフだね」とは言わない。でも「いいスコアだね」とは言ってもらえた。飛距離を補うためアプローチのスキルアップに励んだ。20 cmごとのテークバックでどれくらい転がるか、各番手で検証し体と頭に刻んだ。そして片手ハンディとなりハンディ 1.4 まで上りつめた。他の人にはガラクタでも私には栄光であり勲章である。

座右の銘は「継続は力なり」である。面倒くさがり、てえげえな性格ながら 70 点の人生を歩んでこれたのは、曲がりなりにも継続したからである。転んでも、慌てず焦らず諦めずに進んだ。凡庸な自分に甘んじることなく。

若い頃希望の「夢」を求めて右往左往した。今私は夜の「ゆめ」に楽しみを求めている。「ゆめ」の中では奴隷も王も皆平等であり自由である。夜、床に入り瞼を閉じると頭の中に大きなスクリーンが広がり、自由な世界が映し出される。何も気にせず映る映像をただ楽しめばいい。意識することなくリラックスして。楽しんで「ゆめ」の話の一つ。

歯のない田舎のおばあさんが診察にやって来た。「朝起きたら、そばに置いていた入れ歯が無くなった」と言う。持ってきた籠を開けて「この子が食べ物と間違っって飲み込んだみたい」籠から出てきたこの子とは、なんと白いヘビであった。顔を出したヘビの首当たりが膨らんでいる。人の異物は多く見てきたがヘビの異物は初めてである。「さあ、口を大きく開けて先生に見せてごらん」咽頭にしっかりと入れ歯が引っかかっていた。その入れ歯は全部金塊で作られており、輝きもひときわで、重さも「heavy」であった。

最近身の回りで親戚、知人、友人で鬼籍に移られた方が増えている。淋しいことである。私にもいずれ順番が来るだろうが、もう少しの間ゴルフと「ゆめ」に酔わせてほしい。そして次の寅年にもこの様な駄文を書きたいものだ。



寅年にちなんで ささやかな攻め

整形外科てるクリニック
照屋 均

2001年那覇新都心に、街なかの小さなスポーツクリニックとして開院して以来、近隣のスポーツ少年少女のみならず中北部や南部の患者様と多く関わる事ができました。各地域の中核病院や会員の先生方へは深く感謝申し上げます。

当院は小規模ながら立ち上げからMRIを導入、硬式野球部を創部したりと思いついたことをさせてもらい、昨年無事20周年を迎えることができました。今年は当院にとっても区切りの年で私自身も還暦を迎え、コロナ禍で自粛していた活動を徐々に始められる良い年になればと祈願を込め、寅年にちなんでささやかな攻めを述べさせていただきます。

仕事に関しては、数年後に長男夫婦が継承するため次世代診療の基礎を築くべく、これまで以上にデジタルデバイスを活用し、人を中心としたシステム強化を図ろうと考えています。三男から刺激を受けました。三男は、5名兄弟の中で唯一高校卒業後も一線で野球を続けています。慶應大学時代は主将としてリーグ優勝を果たすことが出来、その勢いで大手企業に野球部員として就職する事が出来ました。各大学の主将経験者が多く毎年のようにドラフト指名選手が出る野球部ですが、昨年度は新しい世代への転換期で、そのなか主将を任せられ気苦労も多く時々相談を受けました。私は「強引に論破せず、マウント取らずいつもの自然体でいけばいいさあ」とアドバイスする事くらいしか出来ません。ファシリテーションスキルに成長を感じるなか、先日嬉しい報告がありました。日々野球部で忙しいにもかかわらず、仕事においてもプログラミングが認められシステム上の業績を残したとのこと。妻に似て涼しい顔で困難に向かえる息子から助言を貰い、私もシステム強化を実行したいと考えています。

次に健康面ですが、昨年5月に健診を受けた際、腹囲が85cmでメタボに引っかかり運動するよう指導を受けました。確かに一昨年のコロナ禍一年目は趣味であるJAZZベースの練習に明け暮れたので運動量が減りました。ここ数年琉大整形外科の野球チームに参加させてもらっています。年齢は30代40代の後輩がほとんどですが、皆野球に取り組む姿勢が謙虚で素晴らしい尊敬できる同僚たちです。まだ少し私に期待してくれています。5月から自主トレとして、40代に硬式野球で企業チーム相手に投手をしていた頃と同じメニューで再開しました。

毎朝、日の出に向かってメディテーションストレッチから入り、プライオメトリック、アジリティと進めていきます。メインは、腹筋と投球動作の組み合わせです。腹筋は効率の良い刺激方法としてアブローラーを使います。膝をつけず、顔と腹部を地面ギリギリまで深く沈めることにより広背筋まで刺激が加わります。これを10回行なった後、ネットに向かって投球します。この時、腹筋下部の丹田に意識を集中し、全身のバランスを感じながら球速を測定します。身体認知と球速のズレを修正しながら20球投げます。これを3～5セット繰り返します。初めの二ヶ月は全身痛で大変でしたが、半年間毎日続けたところ腹囲は減り胸囲との差が20cmに改善、球速は10km/h程回復しました。

高校の同期で模合をしています。当会員も数名おり、何でも遠慮なく言い合える楽しいメンバーですが、最近は健康の話題が多くなりました。コロナ明けから還暦野球チームを作る話が出ています。健康目的とは言っていますが、きっとファッションがメインでユニフォームの攻めモードで盛り上がり予想されます。しかし、私は星一徹ばりの練習プランで県代表、みんなで遠征を目論んでいます。

とはいうものの、自主トレの内容によってさりげなく食事メニューを変えてくれる妻に怪いで迷惑をかけないよう悠々閑々活動していく予定です。そして、しばらくは妻と7名の孫達に“じいちゃん空回り”を楽しんでもらおうと思っています。



思えば遠くへ来たもんだ

がきやクリニック
我喜屋 出

I 齊藤教授の思い出

目の前の医師免許証を見てみると、交付が平成元年五月三十一日。時の厚生大臣は、小泉純一郎。

平成元年、地元琉球大学医学部医学科の三期生として卒業後、同期の9名と学外の4名とで第一内科に入局した（後年、大学同期の1名が他施設で初期研修を終えて合流することになる）。当時の第一内科は、長崎大学から新進気鋭の齊藤厚先生を二代目の教授として迎え、新しい時代を築こうとしていた。齊藤先生は、レジオネラ感染症では日本を代表するオピニオンリーダーで、着任後、沖縄の糞線虫症の治療に先鞭を付けられた。

当時のタコ部屋（研修医の机がある部屋）では、齊藤先生に関して、「長崎の医局長時代には○の齊藤と呼ばれていた」とか、「顔は笑っているが、目は笑っていない」とか、様々な噂がまことしやかに飛び交っていた。

第一内科の教授回診は、月曜日の午後にある。従って、前日の日曜日には、当たり前のように、受け持ち患者さんの診察や、ナース記録および検査記録の確認、関わる疾患の予習など余念がなかった。第一内科は呼吸器、感染症、消化器グループに分かれていた。消化器グループを廻っていると、午前中の検査が押して、昼食は牛乳とパンを口に流し込み、足早に教授回診に望むといった事もしばしばあった。教授回診では病棟の空気がピーンと張って、常に緊張感が漂っていた。

そしてある回診のとき、自分の受け持ちの患者さん（ATLの消化管浸潤だった）の前に教授が見えられ、ATLの消化管浸潤によって潰瘍が形成される理由をはじめ、様々な質問が矢継ぎ早に飛んできた。自分は、防戦一方で、各々

の質問に条件反射的に答えていった。たかだか1～2分程度の時間だったと思われるが、自分には1時間くらいに感じられた。そして、最後の質問が終わった後、教授はおもむろに脇にいたポリクリの学生さん達の方をご覧になり、微笑みながら、「回診はこういう風にやるんですよ」とおっしゃった。自分は、首の皮一枚で助かったと思った。又、確かに教授は口元は笑っておられたが目は笑ってはおられなかった。

現場では、厳しい指導であったが、医局の野球大会やゴルフ大会では、大変な活躍ぶり、人間味あふれる一面も持ち合わせておられたことを申し添えたい。

II 忘れられない症例

初期研修が終わり、3年目となると、関連病院への出向が待っていた。自分は同門のO先生が副院長を務める中部のG病院に出向となった。ベッド数100床足らずの小規模病院であった。が、当時、浦添総合病院がまだ24時間救急を行っていなかったため、G病院は中部地区の夜間の救急の一端を担っていた。30代の内科医2名と外科医2名の4名で当直を回していた。

ある準夜帯に一人の中年の女性が、苦悶様の表情を浮かべ、腹痛を主訴に徒歩で来院した。腹部は緊満感があり、ただならぬ状況であることは、初期研修が終わったばかりの自分にもわかった。オンコールでレントゲン技師に来てもらい、CT撮影を依頼した。事態は、その直後急変した。撮影中にショックバイタルになったのである。すぐさま補液全開で、O先生に連絡した。二つ返事で、先生は登院された。診断は、肝破裂による腹腔内出血であった。すぐさま、大学の第一外科に所属していたY先生に連絡、オペ室のスタッフと検査室のスタッフに招集がかけられ、緊急手術が真夜中から始まった。事は急を要し、輸血用の血液が大量に必要となった。準夜および深夜のスタッフに事情を説明し、献血に応じてもらった。手術は夜を徹して行われた。陽が昇り、日勤帯のスタッフが登院すると彼らにも献血に応じてもらった。そんな時代であった。

多くの人々の協力を得たが、残念ながら救命には至らなかった。当時、大学で研修を終えたばかりの自分は、前日に歩いてきた患者さんが命を落としたことに少なからず衝撃を覚えると同時に、病院全体が一人の患者さんの救命に動いてくれたことが深く心に残った。

III それから

大学に戻ってからは、当時助教授だった金城福則先生率いる消化器グループに籍を置いた。炎症性腸疾患の勉強のため、熊本の高野病院へ出向させていただいたり、第一回ヘリコバクタピロリ研究会での発表といった貴重な経験をさせて頂いたが、結局、卒後9年目で大学を出た。大学には教育、研究、診療という責務があるが、前二者にはどうも自分は向いていなかった様である。

その後、複数の関連病院での勤務の後、卒後15年目で開業した（これも一波乱あったのであるが、紙面の都合で割愛させて頂く。黙って支援してくれた家内には感謝している）。開業後、那覇市医師会および県医師会の先生方には、多方面にわたり支援を賜り感謝申し上げたい。駆け出しの頃の厳しい教育や原体験は、今も診療のどこかで芯となっている。職員や業者の方々の支えを頂き、どうにか開業18年目を迎えることができた。同期で入局した連中のその後はと言えば、他府県の大学に移り教授になった者、県内の総合病院の院長あるいは管理職に就いた者、自分と同じ開業医を選んだ者あるいは路半ばで他界した者と様々である。干支がもう一周する頃には、古希も過ぎるため、そろそろソフトランディングも考えなければならぬと思われるが、願わくば、もうしばらく臨床の現場に携わってほしいと思う。知識のアップデートと体力温存はこれからの課題である。

末尾に、約2年にわたるコロナ禍で最前線に立ち、感染患者さんの救命に尽力して頂いた関係施設の多くのスタッフの方々に深謝申し上げます、結びとしたい。



去り行く50代と 今年の抱負

沖縄赤十字病院 産婦人科
正本 仁

60歳が目の前に迫った。医師になった33年前には、60歳にも成れば人としても医師としても円熟味を増し、周りの人たちから頼られ、日々の生活の中で冷静に構え、診療にも余裕をもって取り組む姿を想像していたが、現実には毎日が忙しく診療に四苦八苦し、小さなことでも動揺することがよくある。昨年4月には、33年間勤めた琉球大学病院を退職し、沖縄赤十字病院に就職、職場環境も大きく変わった。

この節目に、今まで何を思って過ごしてきたかを振り返り始めた折、ハーバード成人発達研究のことを知った。この研究は米国で700名余りの男性を研究対象に年1回のインタビューを行い、75年間にわたって彼らの生活を追跡し、どのような生活を送った人達が最も幸福で健康な老年期を迎えたかを研究したものだ。研究初期エントリーされた当時の少年の多くは、米国らしく将来自分を幸福にする最大の因子として、富を得ること、名声を得ることを挙げたとされている。しかし世界でも稀な、その長期にわたる研究からわかったことは意外なもので、対象者が80歳代に達した時、最も幸福と感じかつ健康であった群は、当初少年たちが夢見た富や名声を得たものではなく、仕事で成功したのもでももちろん無く、実際には50歳代に家族、友人を含めた周りの人たちと良好な人間関係を築くことに努めた人たちであった。良好な人間関係がその人の体も心も保護し、中年期のコレステロール値よりも強い良い影響を老年期の健康に及ぼすことが示された。

振り返ってみるに、これまでは、自分の状況に主眼を置くあまり考えが狭く、周囲の人たちに対する配慮や思いやりというのが十分ではなかったと感じる。遅ればせながら50代になっ

て家族以外の人との交流も求め那覇高同級生たちの模合に入り、知り合いの輪が広がった。いろいろな人の話を聞く機会が増え、最近は考えも変わってきたと感じる。新型コロナウイルス感染症の関係で1年以上も会えていないのが残念であるが。

これから迎える60歳は、漠然としているがより良質な医療を提供できるようもっと勉強すること、人との交流をさらに広げてより人間的に成長することを目標としたい。その実行のためには、かような目標を建ててもすぐに忘れ、楽な方向へ流れるこの怠惰をまず克服しないと。



『還暦を迎える
現在の心境について』

中部徳洲会病院 泌尿器科
大城 吉則

会員の皆様、明けましておめでとうございます。還暦を迎える年になり、『光陰矢の如し』、『兔走鳥飛』など月日が早く過ぎることを表す言葉が身に染みるようになり、色々と思いを巡らせております。還暦を迎えると、臨床の第一線からはそろそろ退きつつある年齢だとおぼろげながらイメージしておりましたが、これまで(現在もそうですが)、いつまでも若いつもりでいたため、この歳を迎える自分自身の姿を想像することはありませんでした。この原稿を依頼され、『還暦』という言葉が突き付けられ、“我ながら年を取ったのかな？”と意識する様になりました。一方で、泌尿器科および透析診療はもちろん、手術もこれまでと同様に行っております。この歳になっても手術を継続できているのは、医療技術の革新・進歩によるところが大きいと考えております。私が医師になった1980年代は泌尿器科領域の殆どのmajor手術は開腹手術で行われていましたが、1990年代から徐々に腹腔鏡下手術に移行し、2010年代からは手術支援ロボットda Vinciを使用したロボット手術へと変貌を遂げております。ひと昔前、

外科医は視力の低下を機に、メスを置く事を考えると聞いておりましたが、腹腔鏡下手術、da Vinciによるロボット手術のいずれも、モニターに映し出される拡大された明瞭な視野(da Vinciにいたっては3D視野)での手術で、外科医の視力低下を補うのに余りある道具となっており、医療技術の進歩は患者の命を救うのみならず、我々、外科系医師の寿命も延長していると考えます。

数年前の泌尿器科地方会で、一人の若手医師が将来の泌尿器科医師の動向・推移について報告をしていました。現在、県内の第一線で働く泌尿器科医は50歳代～60歳代の医師が半数以上を占め、それに続く40歳代以下の医師が少なく、将来、泌尿器科医不足になるとの内容で、定年を間近に控えた我々が安易に現役を退く事が許されない状況になるのかと、衝撃を覚えました。この事は、若手医師が不足がちな外科系診療科の共通の課題でもあると考えます。

現在、私が力を注いでいるのが若手泌尿器科医師の育成です。ITを駆使した若手医師の知識の蓄積および技量の上達の早さには目を見張るものがあります。指導する側の私をすぐにも追い越して行きそうな気さえしますが(追い越されても良いのですが…)、指導医としての面目を保つためにも可能な限り学会等には参加して、最新情報のcatch upを心掛けています。また、将来の泌尿器科医師の確保のために、研修医および医学生が泌尿器科にいかに関心をもって貰えるかも非常に重要です。当科をローテーションする研修医、実習をする医学生には、泌尿器科の面白さ、多様性、将来性を感じてもらえるように懇切・丁寧な指導にあたる事も心がけてはおりますが、外科領域の診療科が一体となって、外科系若手医師の確保に向けての協力が出来ればと考えております。

最後に、私は、昨年1月に中部徳洲会病院長に就任しました。新型コロナウイルス感染拡大状況下でプレッシャーを感じつつ大任を引き受けることになりましたが、病院職員一丸となつての感染対策や中部地域おける県立中部病院を中心とした各医療機関の連携・協力体制に

よる新型コロナ対応で地域の医療崩壊を防げたことで、多くの医療従事者の地域医療を守りぬく熱い思いを一緒に感じることも出来ました。コロナ禍で先の見通せない状況が続いておりますが、これからも微力ながら地域医療に貢献できればと考えておりますので、今年も宜しくお願い致します。



思い出話

県立南部医療センター・
こども医療センター
上田 真

沖縄に来て35年、なんと還暦を迎えることになった。これまでやってこられたのはいろいろな先生方のご指導によると思って非常に感謝している。

まずは思い出話を書きたい。

1987年4月大阪南港からミラにてフェリーに乗り安謝港に着いた。港の青い海に感激した。3日かけて沖縄島を一周した。最初の食堂で山盛りのゴーヤーチャンプルーに驚いたがおいしいと思った。北上して海洋博公園に着いた。アクアポリス等に寄り海洋博には来られなかったが雰囲気満喫した。民宿ホワイトハウスに泊まり出てきたカレーは大盛りだった。今帰仁城に寄ると人気がなく深々としていた。東海岸を南下するとキャンプハンセンで武装した200人位の米兵が県道を行軍していた。その横を通り抜けるときは緊張した。

県立中部病院で研修が始まった。同期が22人いて車の所有者が4名。母校富山医科薬科大学での車の所有率は半分以上だったので意外であった。夕食時になると外に食べに行こうと声がかかった。4、5名がミラに乗って栄野比のビッグハートに週3回は行った。ステーキを食べたことがなかったのでスペシャルステーキの虜になった。大食漢の一人が水曜日はサービスで中2つで特大1つと同じ値段だから沢山食べられてお得と言って食べていた。病棟に帰ると

ステーキ臭で遠藤先生にまた行ってきたと言われた。ある日出てきたばかりのステーキにナイフを入れていると勢い余ってステーキの全部を床に落としてしまった。なんと2つめをサービスで頂いた。泡瀬に2店目が開店するとそこにも行った。そのうちおばちゃんがまた来たねと言って食後のサービスにケーキを毎回くれるのが満腹で苦しかった。

内地ではなかなか見えず見ると長寿になるというカノープス（老人星）が見え、フォーマルハウトが中部病院前でも高々と容易に見えるので北緯26度を実感した。空港通りのタサトカメラに望遠鏡がありビクセンのシュミカセを購入した。木星等を見るため暗いところを求めて海中道路付近によく行った。ある冬の日与那城にいと宮城島方向に火球を見た。ぼわっ、ぼわっと音まで聞こえたような気がした。証拠写真はないし他に見たという報道もなかった。八重山病院にいるとき夏はペルセウス座流星群を病院の皆で見に行った。イルカ座が良く見えた。ある夜バナナ公園北の農道で寝っ転がっていると大きな黒い牛が目の前に現れた。びっくりして退散した。宮古島では南十字星がよく見えた。来間島に良く行った。アパートの階段からも見えた。本島では奥武島の南岸でようやく見たが一番下の α 星はまだ見ていない。

糸満の県立南部病院にいたとき平和ガイド講座に参加した。糸数県議にはバスガイドの発声練習を習い、戦後の事件の話を詳細に聞いた。他の講師からは著しく人口が減ったので三村が合併し三和中学校ができたとか、ひめゆりに比べて白梅には引率の先生がいなかったとか、郷土歴史家の島袋良徳氏は自分が戦後山巔毛にあった鐘（旧竜翔寺鐘）を盗難から守ったとか聞いた。フィールドワークでジョンマンビーチ、南山城址や具志川城址、山巔毛、魂魄、健児之塔、白梅之塔、バックナー中将碑を巡り、山形隊の壕、轟の壕、糸数壕に入った。多くの犠牲者を出し根こそぎ動員で明らかに非力な老人や子供まで戦闘員に駆り立てたことを悲しく思った。

今年の抱負はこれまで通り県立病院の医師として地域医療に貢献したい。仕事以外では首里

城近くにいるので行事を楽しみたい。達磨寺が近いのも何かの縁。お釈迦様、ティクナットハン氏、みうらじゅん氏に欲を捨てることを学びたい。皆様これからもよろしくお願ひします。



マッキントッシュに魅せられて

社会医療法人かりゆし会
ハートライフ病院 外科
西原 実

還暦という事だが、以前“マッキントッシュとの出会い”という題名で書かせていただいており、書けることと言ったらこれしかないな、という思いで、ペンを取った。

2000年代前半？、同僚で耳鼻科の伊志嶺先生（小生の従兄弟である）から、ロジックボードをいただいた。なんとPM8100のロジックボードである。PM8100は、ベージュのパワーマッキントッシュシリーズの中でも人気が高い機種で、欲しくてたまらない機種であった。CPUの周波数等により種々の機種があったが、確かPM8100/100であったと記憶している。どこから手に入れたのかと聞いてみると、ゴミ捨て場にあった（捨てられていた）から拾ってきた、とのことであった。それでも私にとっては宝物である。

何とかこれを活かしたいと常々思っていたが、パソコンとして使うためには、電源、ハードディスク、メモリー、それらをいれる箱（本体ケース）が必要である。日頃から虎視眈々と狙っていたが、その好機が訪れた。大阪に学会出張で行った時、ソフマップに立ち寄った（以前より学会出張の際には、必ず中古パソコン店へ寄っていた）。ふと見るとある一角に、自由にお持ち帰りください、と札が貼ってある。何とそこに電源のみが入ったPM8100/100の本体ケースがおいてあったのだ。ロジックボードやハードディスクは入っていない。しかし、私は胸の高鳴りを抑えることができなかった。早速それを持って会計に向かった。やはりタダで

あった。しかし、店では郵送はしていないという。どうにかならないかと聞いてみると、店の裏のローソンでなら送れるとのことであった。兎にも角にもローソンへ向かい、沖縄へ郵送した（3000円弱であった）。

以前から東京への学会出張の際には、秋葉原の中古パソコンショップを巡り歩き、中古のSCSIハードディスクを買い集めていた（すでに当時ハードディスクはIDEタイプに変わっており、古い機種をいつまでも使い続けるためには必要であった）。ハードディスクは家にあったのである。

沖縄へ帰ってから、その中古のハードディスクを、郵送した本体に設置し、ロジックボードも設置し、果たして動くかどうか試してみた。メモリーもなく、ハードディスクにOSもインストールしていなかったので、通常のパソコン画面が立ち上がるわけではなかったが、それでも起動できた。感動である。思わず叫び声をあげていた。

秋葉原の中古パソコン店へ電話し、1メガバイトのメモリーを8個購入（1個100円）した。これで準備は整った。本体ケースにあらためて、ロジックボードとハードディスクを設置し電源につなげ、メモリーをロジックボードに差し込んだ。さらに電源を入れ、MacOS8をインストールした。再起動すると、見事にMacOSが立ち上がったのである。またしても感動である。再び叫び声をあげていた。

種々のアプリケーションをインストールし、通常通り何の遜色もなく使用可能であった。この頃実は十数台のマッキントッシュを所持しており、通常業務で使うことはなかった。結局プラモデルを組み立てることと同じことであったが、それでも発売当初数十万円した機種がたった数千円で手に入ったのである。感動である。

この機種は、その後子供に使わせていた。残念ながら子供が大きくなってからは部屋の片隅に鎮座することとなってしまう、数年前、置き場がなくなって処分してしまった（完璧に動作していたのだが…）。今となっては、良き思い出である。



今年の抱負

沖縄県立中部病院 婦人科
高橋 慶行

あけましておめでとうございます。これを書いている時は、コロナもだいぶん下火でこのまま収束するのではと大いに期待できる状況でした。この文が掲載される頃どうなっているかわかりませんが、このまま収まるものと仮定して今年の抱負を考えてみました。

ここ2年はコロナの影響で、色々と生活に制限がかかり、みなさん大変だったと思います。とは言え、私の場合は酒に弱く、もともとあまり会食や飲酒はしない生活でしたので、日常生活はあまり大きな変化はありませんでした。医療職のため仕事なくなることもなく、大きな影響を受けた業種の方に比べるとかなり恵まれていたと言えます。婦人科としてはコロナ対応で忙しくなる一方、診療制限もあって、仕事の忙しさは差し引きそれほど変わらずという感じでした。感染症、呼吸器内科や救急などの先生は本当に忙しくてご苦労様ですとしか言いようがありません。

一番大きな変化は、学会が中止またはWEB開催になって、出張がほとんど無くなったことかもしれません。1年目は結構中止が多かったと思いますが、2年目はオリンピックも開催されましたし、いつになったら収まるのか分からずWEB開催やハイブリッド開催が増えました。最初の頃はわざわざ出張しなくても、自分の好きな時に視聴できて、専門医の更新に必要なポイントも得られるということで、ポイントを取りまくるべく、熱心に視聴していましたが、そのうちあまり面白くなくなってきました。活発な質疑応答があるわけでもなく、演者も若干気合が入っていないよう気がしますし、そもそも学会出張は勉強が目的とは言っても息抜きの面もある訳ですが、WEB開催では全く息抜き

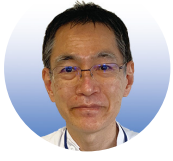
にもなりません。発表にしても、一般演題だとプレゼンのデータを送るだけとかで、誰も見ないんじゃないかという気もして、今ひとつ気合が入りません。

それで2020年はハイブリッド開催だった癌治療学会だけには行ってきたのですが、来場者がかなり少なく、軒並み100人以上入る会場に10人足らずの聴衆のような状況で、演者も多くは遠隔配信であまり盛り上がりせず、寂しい限りでした。この時期、学会の会長に当たった先生は本当に気の毒です。

学会のみならずほとんどの興行は中止や無観客開催で、実際に見に行く機会は殆ど無くTVか動画で視聴するしかありませんでした。現在は、インターネットの発達で直接見に行かなくてもありとあらゆるものが視聴できる便利な世の中ですが、動画を見るのと直接体験するのは別物であり、百聞は一見に如かずというのは現代も十分生きていると思います。知識を得るための勉強などは、直接先生の授業を受けるのと、授業の動画を見て勉強するのとまだ差が少ないかもしれませんが、戦場の動画を見る（死ぬ心配はない）のと、実際戦場に行く（死んでもおかしくない）のとでは大きな差があります。

2021年後半は学会もハイブリッド開催が増え、癌治療学会にもまた行ってきたのですが、前年に比べ来場者はかなり増えて結構賑やかでした。この学会では特別講演で楽天グループの三木谷氏の講演を直接聴く機会があり、大変興味深くオーラも感じました。発表もハイブリッド開催のため音声データを再生という形の発表形式でしたが、久しぶりに活発な討論もあり、やはり学会は直接集まらないと面白くありません。

ということで、今年の抱負は学会をはじめ、芸術公演やスポーツなども積極的に直接見に行き、たくさん本物を直接体験しようという事です。（人生もだんだん残り少なくなってきましたので）おそらく皆さんも同じ気持ちではないでしょうか。



『とらは ほにゃらら』

医療法人おもと会
大浜第二病院
我謝 道弘

還暦。

まさか自分が迎えることになるとは思っても
みなかった。

本会報 2019 年 8 月号の緑陰随筆『極私的
宇宙論』の中で輪廻について純粹に物理学
的視点から記したが、今回この随筆の依頼を
受け、はたと自分も輪廻の中にいるのだと認
識した。

さて、『とらはえらい』という絵本がある。

『みんなうんち』で有名な五味太郎さんの作
品で、とらのことをひたすらほめる内容だが、
ちょっとうちあたいたすところもある。

今回は寅年と言うことで、南部地区医師会か
ら 1 月号への原稿を依頼されており、ほかに
随筆のいいネタがないので、ネタバレになり誠
に申し訳ないが一部引用してみる。

とらはえらい

発 売 日：2006 年 07 月

著者 / 編集：五味太郎

レ ー ベ ル：五味太郎の「干支セトラ絵本」

出 版 社：クレヨンハウス

“とりあえず しましまのところが
えらい”

というところから始まる。

なにより、自分の存在を認めてもらえるとう
れしい。

“えらいのに えらそうにしないところが
えらい”

これは逆だ。偉くもないのに偉そうにしてい
ることが多い。

“いろいろと かんさつするところや

かんさつして かんがえるところが
えらい”

たしかに。

でも、そういう習慣は職業柄身についている
ものなので、“えらい”とほめられるのはなん
だか気恥ずかしい。

“かんさつして かんがえても
わからないことは それいじょう
かんがえないところが
えらい”

そこは、日頃から徹底している。

自分の手に負えないと思ったら、急性期病院
の先生方のお世話になっている。患者さんのた
めにはこれが一番であると考えている。心より
感謝の意を表します。

ちなみに私生活では、もっぱら Google 先生
のお世話になっている。

“いじめられても じっとたえているところが
えらい
しかえしなど けっしてしないところが
えらい”

少し鈍感なところがあって、いじめられてい
ることを自覚していないからそう見えるのかも
しれない。

“どんなにさびしくても どんなにこわくても
へいきなかおをしているところが
えらい”

みんなの前ではつつい強がってしまう。

“そして まとめて
むちゃくちゃに なくところが
えらい”

そうです、みんながいないところでときどき
泣いています。

“そういうじぶんが
だいすきなところが
これまた
えらい”

なんだかんだ言って、基本はやはり自分が好きじゃなきゃ人生楽しくない。

週末の楽しみとして、2018年に旭橋のバスターミナルへ新築移転した県立図書館へ通っている。

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言下は入館制限がかけられ自主学習席は利用できなかったが、解除後は、座席数の制限があるものの利用できるようになりとても助かっている。この随筆も緑陰随筆同様そこで書いた。

干支セトラ絵本は以下のように子から亥まで揃っており、同館にも所蔵されている。蔵書検索システムで簡単に見つける事ができるので、とらについてのその他のえらいところが気になる方や、ほかの干支の方々もぜひご一読を。

五味太郎の「干支セトラ絵本」

- ① 酉 どどここ ここ・ここ…
- ② 戌 げんきに わんわん
- ③ 亥 しっかり はしれば
- ④ 子 ガシガシ ねずみくん
- ⑤ 丑 モーイイヨ
- ⑥ 寅 とらはえらい
- ⑦ 卯 うさぎはやっぱり
- ⑧ 辰 なにしているの？
- ⑨ 巳 みりょくの み
- ⑩ 午 たびはみちづれ
- ⑪ 未 みんなの ひつじさん
- ⑫ 申 わかりますとも！

ちなみに、このシリーズの始まりが『酉』なのは、五味太郎さんが1945年生まれで、2005年に還暦記念企画で書き始めたとのことらしい。

末筆になりましたが、謹んで新春のお慶びを申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。また、一日も早くこのコロナ禍が終息することを心より願います。



寅年に因んで

ふくやま整形外科
譜久山 充

寅年生まれということで新春干支随筆への寄稿の依頼がありました。私は今年、5回目の寅年を迎えることとなります。還暦です。還暦というと人生で円熟の域に達した方々が迎えるもので、私には程遠いと思っていましたが、自分がその節目の年を迎えることになるとは今更ながらうろたえているところです。

還暦というのは干支が一巡し誕生年の干支に還ることのようで、出生時に還るという意味で赤い頭巾と赤いちゃんちゃんこをつけることになりそうです。60歳の赤ん坊の人生再スタートです。

宜野湾市長田に開業して今年4月で16年になります。2021年は開院15周年の記念の年だったのですがコロナ禍もあり職員みんなと集まっていたの宴会もできませんでした。ここ2年間、社会全体が新型コロナウイルスに振り回され、窮屈な状態が続いているように思います。「人間はどんなことにも慣れてしまうものだ」とカミュは書いています。私たちもこの状況にいつかは慣れていってしまうのでしょうか。1918年から1919年にかけて流行したスペインかぜは患者数が世界人口の25～30%で、当時の全世界の人口18億人のうち4000万人以上が死亡したようです。感染症パンデミックはこれからも繰り返してくのでしょうか？今回の新型コロナウイルスの流行もそうですがパンデミックでは人類の知恵が試されているかのようで、見えざる敵の恐ろしさを感じます。

還暦でもあり幼少期のころを思い返してみます。なぜ医師を志すことになったのかを考えてみると、そのきっかけは母の実家にあったように思います。私の母方の祖父は医師で、戦時中は軍医をしていたそうです。私が覚えているのは開業医であった祖父です。当時、私の両親は共働きで私はよく母の実家に預けられていまし

た。祖父の医院は住宅と一緒に、祖父が医師として働いている様子を目にしていました。院内の様子ははっきりとは覚えてはいませんがガラスの注射器や茶色いガラスの薬瓶、古い形の顕微鏡、今では見ることもないような様々な医療器具、1回分の粉薬が五角形に折られて分けられていた包み、看護婦さんのための小さな控え部屋など、うっすらと記憶に残っています。家の中にはいろいろな薬品や消毒液のにおいがして、祖父の診察机の上には心臓の模型があり、子供心に見るのが怖い感じもありました。建物は木造で院内の色調はこげ茶色だったように覚えており、私が開業するときの院内の色合いは当時のイメージを参考にして決めました。私の父は銀行で働いていました。朝出勤し、夜帰ってくる父は私たち子供に仕事の話などはするはずもなく、もちろん父の働いている様子を見ることもありませんでした。一方、病気で困っている人を診て、治療をするという祖父の医師としての仕事は幼い私にもわかりやすかったのだと思います。

今年はどうなるのでしょうか。

これから年を重ね、少しずつ、あるいは一気にオジイになっていきます。少しぐらいはかっこよく、粹に年をとっていけたらと思いますが、おそらくは今まで通り、迷い悩みながら日々を過ごしていくことになるような気がします。年齢に抗うことは無理そうなので、アンチエイジングではなく、スマートエイジングを目指していきたいものです。



**希望の年を迎えるにあたって
なんくるないさ**

医療法人 桑江の棟
こばし内科クリニック
小橋川 啓

新年を迎えるにあたり、年末年始は日常の喧騒から離られる唯一の連休である。開業以前は夜間、休日など関係なく仕事仕事の生活で、着替えがなくなると自宅に戻る生活で、病院が

住まいみたいなものだった。意外と満足していた。開業後は、何をするわけでもないが、連休が楽しみである。

今年（寅年）は開業9年目になるようで、スタッフに10周年に向けたイベントを企画してもいいかと聞かれ、スタッフの成長に驚かされた。と同時に「コロナの状況を見ながら、内内のできることを何か考えとくか」、としか返事できない自分が情けなく思えた。医者、医業だけ患者を診ていればいいんだ、では今はなかった。

9年前、琉球光和で開業前のレクチャーを受け、開業支援を受け、開業に際し必要な業者などなど色々手配してくれた。もちろん商売も絡んでいることはわかっている。現在のクリニック建設が着工し完成するまでの期間は、開業に対する心構えも含めレクチャーされていたという記憶がある。無知で生意気な輩に付き合ってくれて、当時も今も皆さまには感謝、感謝しかない思いである。

話は変わるが、当たり前のことだが時は流れている。私も、いつの間にか年寄りに近づいているようで、偉そうに見えるのかも知れない。親戚や職場での忘年会・新年会（コロナ以前）で、ひな壇に席が設けられ周りは同年代以上の爺ばかりで、周囲に若いやつはいやしない。席をたって楽しそうなテーブルに行くと、なんか嫌がられている気がする。挨拶だけで、会話が進まない。

若い頃の自分もそうだった。いくら無礼講と言われても、ひな壇のお偉いさんには近づきたくはなかった記憶がある。

新年早々、還暦前の寅年生まれの爺に会いたい輩は、まずいない。ということで、年末年始は、可能な限り一人の時間にあてている。何をするわけでもないが、年末年始の連休はいつの間にか終わっている。わがままな時間を過ごしている。AmazonPrimeでの映画鑑賞、YouTubeで音楽を聴きながらNet上での世界の美術館めぐりなど、…夜更かしすることもあるが、結構リフレッシュできているようだ。

とは言え、私ももうすぐ高齢者。現政権は「人生100年」の看板は降ろしてしまったのか。

カーク船長が御年 90 歳で宇宙へ帰還したという報道があった。これは 90 歳の人間を宇宙（正確には大気圏外）に送り出す技術はすでに持ち得ているということなのだろう。山中先生の iPS 細胞を利用すれば、「人生 100 年」はおろか「人生数百年・数十世紀…」も（理論的には）可能な時代が、間近に来ている？となれば、人類が長生きする意味と宇宙時代の到来は関係しているかもしれない。

かつてリビングストーンやヘディンらによる未開地の探検時代があった。今まさに AMAZON の CEO らによる民間の宇宙旅行や中国による宇宙衛星ステーションの開発が、宇宙大航海時代の幕開け？なのか。還暦前の爺の空想はどんどん膨らんでいく。



死の谷の動く石

琉球大学医学部
産婦人科学教室
金城 忠嗣

新年の随筆ということを任せられました。

あれは前回の寅年（2010 年）のことでしょうか。そのころは、夏休みに、レンタカーでアメリカをドライブすることにしておりました。

どこに行くか、「地球の歩き方」を片手に検討しておりました。ラスベガスでレンタカーを借りることにして、結局はグランドキャニオンに行ったのですが、最後まで行きたくて迷ったのは、デスバレーでした。

皆様、アメリカのデスバレーという場所に、動く石があるのをご存じでしょうか。

デスバレー国立公園はカリフォルニア州とネバダ州の境界に位置する砂漠地帯で、数あるアメリカの国立公園の中でも最も暑く、最も乾燥していることで知られている盆地です。3,000m を超える山脈に囲まれたその盆地の最も低い場所はなんと海拔マイナス 86m。強い日差しによって暖められた空気がこのとても低い盆地の中で滞留するため、6 月を迎

えると平均最高気温が 43 度を超え、最も暑い 7 月には最高気温があっさり 50 度を超える日もあります。この地で 1913 年 7 月に記録した 56.7 度という最高気温は現在も世界気象機構（WMO）によって世界最高気温として認定されています。年間平均降水量は 5 センチメートルしかなく、アメリカで最も乾燥した土地です。

そのデスバレーに、レーストラックという場所があります。かつては湖底だったという干上がった台地。ところどころに唐突に石があり、動いた跡がついています。レースをしているかのように複数の石が同じ方向に動いた個所もあります。

2～3 年の周期で移動し 1 年で 320m～500m ほど移動するといわれます。1 年で数十キロ動く石もあるというのですから驚きです。それも、同じ方向に動くのではなく、それぞれの石が意思を持っているかのように、好き勝手な方向に動いていきます。その軌道はある時には交差し、ある時には 90 度の角度で方向転換したりと、規則性を見出すことはできません。石が動く瞬間を見た人はおらず、その成因について長年にわたって謎とされてきました。

従来は「強風で動く」「苔で滑る」「ぬるぬるした細菌が発生する」「氷の上を滑る」「磁力で動く」「宇宙人が動かしている」（デスバレーは宇宙人やオカルトで有名なエリア 51 の近くにある）などの説が唱えられてきましたが、長い間その謎はわからないままでした。

新年の随筆を書くにあたり、そういえば、デスバレーにも行きたかったな、と思いながら最新の「地球の歩き方」をみていると、石の動く理由がわかった、というのです。

まず、大量の雨によって大地が深さ約 7cm の水で覆われる→夜間の冷え込みによって表面だけが凍る→朝になって気温が上がると氷に亀裂が入り、巨大な浅い水たまりに無数の板氷が浮いた状態になる→風によって板氷同士が押し合い、石をも動かす——。これが答えでした。2014 年に研究グループが解明したそうです。興味が出てきた方は、“デスバレーレース

トラック”で検索してみてください。石が動く様子を捉えた動画もあります。

謎というものは、解けてしまふとなーんだと思うかもしれませんが。しかし、私のなかで12年わからなかったことが解明されたとき、心の中に溜まっていたもやもやが解放され、気分がすっきりしました。

世の中には不思議なことがいくつもあります。世界七不思議と言われるピラミッドやナスカの地上絵、マチュピチュなど、どうやって造ったのかと首をかき上げてしまうものも多々あります。いまだ持って謎はわかっておりません。知りたいと強く思います。私が生きているうちに、そのような謎がとけるのか、楽しみです。



デスバレーの動く石



「新年の抱負」

北部地区医師会病院
田中 浩二

明けましておめでとうございます。学生時代、友人から「寅コマに気を付けよう」と書かれた年賀状をもらったことがあります。これまで寅年に関してはそのくらいの記憶しかありません。今年は48歳になるということで、年男に因んだ原稿のお話を頂きました。記憶に残る1年にするため、この場を借りて抱負を述べたいと思います。

と言っても、コロナ禍で大変な思いをされている患者、家族、医療者がおられます。これを書いている11月下旬は、名護にも活気が戻り、「転禍為福」とか「コロナがもたらした成長」とか、前向きな言葉も聞かれますが、本稿が刊行される時はどうなっているか分かりません。あざなえる縄の如く、禍と福は交互にやってきて、しかも禍の割合が多いです。そんな中、わずかな成長や楽しみを見つけることが、全ての面における総論的な抱負・目標です。

具体的には、旧年11月に南城市でオープンウォータースイム¹⁾があり、初めて参加したのですが、今年も参加したいです。昨年は波と風と軽石の影響で、3,000mのコースが2,200mくらいに短縮されました。以前から名護市内や県総のプールで泳ぐのが好きだったのですが、近年はコロナ禍で閉館になることが多く、海で泳ぎ始め、オープンウォーターの楽しみを知りました。昨年はコロナ禍で中止になったようですが、ホノルルのイベントにも参加したいです。

もう一つの目標は、6月に富士スバルライン²⁾で開催されるヒルクライム³⁾に参加したいです。あまり大きな声では言えませんが自転車で骨折をし、整形外科の先生にお世話になり、以降は自転車イベントへの参加はやめていました。そもそもコロナ禍で、ツール・ド・おきなわなどのホビーレースや走行会もありませんでした。そんな中、室内サイクリングアプリ⁴⁾をやっています。先日はバーチャルのラルプデュエズ⁵⁾を、見ず知らずのドイツ人と走りました。これもコロナ禍で知った新しい楽しみのひとつです。今年はバーチャルのレースや走行会に参加し、実走のイベントが開催されるようならヒルクライムなど安全なものに限定して参加しようと思います。

若干、制限字数に余裕がありますので、本業のことも書いておきます。救急医療現場だけの話ではないですが、ゾーニングやPPEやPCR待ちなどで、患者の待ち時間や外来滞在時間が長くなる傾向があります。当院では過去のデータから16時から21時の間に患者が立て込むことが分かり、昨年、できるだけ

この時間に重点的に勤務するようにしています。他の職員の帰り際に重点的に働くことになるので、帰り際族と称しています。勤務医の働き方は今後大きな改革がなされるようですが、その過渡期には効率化が不可欠で、受診時間や病態、ER 滞在時間などの患者のデータを分析することで、円滑化を図りたいと考えています。また今後の北部統合病院のために、県立北部病院と一体化できるデータにすることも課題です。

以上、本年の抱負を述べさせて頂きました。最後になりましたが、皆様の福が増える年となることをお祈りいたします。

注釈

- 1) 海などの自然の水域で行われる水泳競技。
- 2) 山梨県の河口湖辺りから富士山五合目までの標高差約 1,200m の道路。
- 3) 広義には登坂競技全般を指すと思うが、ここでは自転車によるもののこと。
- 4) 自転車を負荷調整機能のあるローラー台に設置してトレーニングする。実際の自転車をゲームのコントローラとして使うことで、画面上のバーチャルコースを自身のアバターが走行する。
- 5) フランスのアルプス山脈の名所で標高差約 1,200m を登る。



MT 唯一の趣味

かいせいクリニック 小児科
大見 剛

沖縄県医師会員の皆様、明けましておめでとうございます。

今回寅年生まれということで執筆の機会を与えて頂きありがとうございます。現在も唯一続いている趣味について書いてみます。それは自動車免許を取得してからこれまでずっとマニュアル車 (MT) に乗り続けていることです。

免許取得前は特段車に興味があったわけではないのですが、大学入学後に免許を取得し、最初乗るなら MT かなと軽い気持ちで 50 万の中古の軽自動車を 3 年ローンで購入したのがきっかけでした。当時は軽自動車でもスポーツグレードが各メーカーからでており、専門雑誌も発刊され、貧乏学生にはありがたい時代でした。周りにも車好きが多く、次第に運転する楽しさに目覚め、夜明け前に北部の山道や林道を目指し、毎週のように走りに行っていました。現在内科の O 先生とはユーザー車検にも挑戦し、無事車検を通せたのが教養時代一番の思い出です。バイト代をつぎ込み足回りなど色々いじって楽しんでいました。沖縄には本格的なサーキットはなかったですが、ジムカーナという競技は行われており、次第にその魅力にはまっていきました。

卒後 2 年目に県立病院勤務になってからはこれまでの貧乏が嘘のようにお金が貯まり、学生時代からあこがれていた S 社の車を中古ですが、現金一括で購入し医者になったんだなと実感しました (笑)。軽自動車から 2L ターボになり、最初あまりの速さに驚愕しましたが、その後の離島や大学勤務では暇さえあればジムカーナをしており、離島の空地で練習していた時は騒音で通報されたらしく、警察車両と鉢合わせしたのが懐かしいです。東京勤務の時も持っていましたが、沖縄ナンバーが目立つのか、やたら警視庁車両に止められ、数回捕まりました (涙)。県外の山道は規模が半端なく、一度山道でクラッシュしたときは見知らぬ走り屋総出で救出してもらい、東京時代のいい思い出となりました。趣味のために (も) ずっと東京に住みたいと思いましたが、医局長直々にお電話があり大学に強制送還…。

車はだいぶガタがきていたので帰沖時に手放し、1.6L の NA エンジンに乗り換えました。NA 独特の回転フィールや使いきれぬパワーなど山道を走るには最適な車で、週末や当直明けにルーチンで北部の山道に行くのが唯一のストレス発散でした。走行距離が 10 万 km を超え、家族用の実用車が別であったため、

このタイミングでいつか所有したかったM社の2シーター購入を妻に提案しましたが、許可が下りず断念。軽自動車ならとのことでH社の2シーターをゲットしました。昔の軽自動車とは違いボディもしっかりしており、想像以上に本格的なスポーツカーで山道は最高に楽しく、普通の道を流すだけでも楽しい車でした。

上の子が小学生になり、送迎時に2シーターでは荷物を載せるのが厳しく、4ドア車を探すことに。受注枠が埋まり購入できないと言われ諦めていたH社の車があったのですが、急にキャンセルがでたのでどうですか？とディーラーからまさかの連絡。予算オーバーでしたが、二度と買えない車だと妻を無理やり説得してゲットしました。久しぶりの2LTターボは体力低下が著しい自分に乗りこなせるか心配でしたが、さすがは現代の車、電子制御のおかげもあり激速ですが、快適です。最近はなかなか走りに行く時間はないですが、年齢相応に事故らない程度にMTを楽しんでいます。「ボケ防止にMTは乗り続けていいよ」と私の唯一の趣味に理解を示してくれている？妻(AT限定免許)にはいつも感謝しております。

今後はMTどころか電気自動車になってしまいそうですが、体力が続く限りMTに乗り続けたいものです。



寅年に因んで

南城眼科
森山 無価

自分は今年48歳になり、4回目の年男ということになります。我々の世代はいわゆる団塊ジュニアの最後で、たくさんの同級生がいる世代です。しかしながらあまり突出したスーパースターが少なく、各界で天下をとった著名人は松井秀喜さんくらいでしょうか。

一般的に年男を迎える年は縁起が良いとされていたり、反対に色々気を付けないといけないとされていたり、良いのか悪いのかわかりませんが、一応節目の年ではあるようです。自分に置き換えてみるとあまりそんな思い出はないのですが、原稿のご依頼をいただきましたので、ちょっと深掘りして検証してみようと思います。

1986年、初めての年男、12歳のときはというと、世の中はバブル景気が始まり、テレビドラマでは東京のお洒落な世界が映し出されていました。我々小学生の間ではファミコンブーム、初代のドラゴンクエストが発売されます。ネット情報がない時代ですので友人とのコミュニティの中で情報を得たりして、かなり夢中になっていました。夢中になりすぎて結果的に翌年の中学入試は失敗し、地元の荒れた公立中に行くことになりました。おかげさまでなかなかエキサイティングな中学生を送り、精神的にタフになることができました。

1998年、2回目の年男のときは大学生です。軽音楽部に部室に「ヌシ」と言われるくらいに入り浸っていました。本来なら翌年に卒業するはずでしたが、バンドにのめりこみすぎ、めでたく留年しており、バンドとバイトに明け暮れる毎日でした。時間がたっぷりあったので、思う存分趣味にのめりこむことができました。またその後、良き同期と巡り合うことができ、妻とも知り合うことができたので良かったと思っています。

2010年では結婚もして2人目の子供が生まれ、順調な生活でしたが、大学院に在籍しておりましたので給料は無く、非常に家計は苦しくて研究してはバイトで日銭を稼ぐ毎日でした。東京の狭い賃貸住宅で慎ましやかに生活していたのを思い出します。そのかいあって研究は実を結び、無事博士号をいただくことができました。その研究のおかげで、いろいろな賞をいただき、海外で講演する経験もできたので頑張ったよかったなと思っています。

それで今回4回目の年男を迎えるわけです。話は変わりますが、沖縄に移住して7年、縁あって今年開院することになりました。年男の今年

はこれまでの傾向を踏まえると、次のステップのための助走期間のようになると予想されます。おそらくあまり結果の見えない一年になるかと思いますが、かならず最終的には良き結果になると信じて頑張りぬきます。

最後はお知らせのような内容になりましたが、これからもしっかりと精進していく所存でございますので、どうぞこれからもよろしくお願い申し上げます。



今年の抱負

ハートライフ病院 形成外科
東盛 貴光

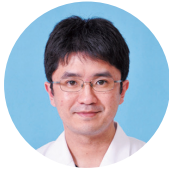
会員の皆様、あけましておめでとうございます。今年で4回目の干支を迎えます。寅年を中心とした自己紹介と今後の抱負を述べさせていただきます。

1974年（昭和49年）東京湾で国産タンカーとリベリア貨物船が衝突した頃に東京で生まれましたが、その後は琉球大学卒業まで沖縄で育ちました。時は第二次ベビーブームで以後同世代の入学試験や就職活動などすべてが競争の中にあつたようです。1回目の寅年である1986年（昭和61年）で特に衝撃をもって覚えているのは、スペースシャトル（チャレンジャー）の空中分解でした。宇宙開発が皆にとって良いことなのかは後世に結果のみぞ知るといふこととなりますが、それぞれの職種が言いたいことを言えない意思疎通の欠陥が主因とされています。当時小学生であった小生はブームであったファミコンに没頭していました。特に社会問題にもなったドラゴンクエストの壮大なストーリー性に心を打たれたことを覚えています。2回目の寅年は1998年（平成10年）大学4年生で、印象に残った出来事はサッカーのフランスワールドカップで、連日夜中にテレビにかじりついて観戦しておりました。ブラジルのロナウドの驚異的なスピードに感銘を受けたことを

覚えています。一浪で琉球大学に入学しポリクリの最中、将来どの診療科に進むか悩みながら大学生活をエンジョイしている時期でした。空手部に所属し西医体での上位入賞を目標に、町道場と合わせて毎日稽古に明け暮れ、個人戦で3位が最高の成績でした。最もスリムなのもこの時期でした。サッカー部を中途半端に辞め帰宅部として中学や高校を受験勉強で過ごしてきた小生にとって「部活動」ということはとても新鮮で、沖縄空手との出会いを含め、この経験がその後の人生にとっても役立っていると感じています。卒後は東京女子医大形成外科に入局しひたすら手術と学会発表に明け暮れる日々で、特に上腕切断に対する再接合術を執刀したことが一番心に残っております。その患者さんからは14年以上経った今でも盆暮れに烏龍茶が届きます。（痩せろということでしょうか。）これまで国内外180回の学会発表をさせていただきました。3回目の寅年2010年（平成22年）は医師として10年目の節目で今後をどう過ごすか悩んでいる時期でした。母が乳癌を患い、息子のところで治療を受けたいという希望から東京で乳房切除術を受けました。それをきっかけとしてそろそろ沖縄に戻ろうと思うようになりました。1年間琉球大学整形外科学教室の金谷文則前教授に従事しその華麗なメスさばきを勉強し、足かけ12年間の医局へのお礼奉公を経て2014年（平成26年）から現職であるハートライフ病院に形成外科部長という重責を拝命し故郷に錦を飾るべくして赴任しました。

皆が敬遠しがちなCLTI（包括的慢性下肢虚血）に「対峙」していくうちに自分がやらなくては…と考えるようになり、足のセンターを立ち上げました。この疾患は「足の番人」として一生フォローしていただく必要がありますが、当院は急性期であり経過観察症例を多く抱えることができないため、それなら自分で管理しようと思ひ立ち、4回目の寅年である2022年4月よりサンエー西原シティの目の前で心機一転開業することといたしました。特にCLTI症例については急性期をハートライフで、慢性期を当クリニックで、との思いで、自分が施設を変え

て「歩行を守る」管理をするというこれまでにない診療を展開する決意しております。チャレンジャーの失敗を教訓として各職種が意見交換できるクリニックを目指しております。この場を借りて恐縮ですが、今後とも皆様のご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。



寅年を迎えるにあたり

沖縄県立南部医療センター・
こども医療センター
産婦人科
砂川 空広

今年は私の生まれ年の寅年で、私は「年男」という事になります。このような節目に挨拶の機会をいただき、ありがとうございます。年始にあたり、昨年を振り返りながら自己紹介をさせて頂きたいと思えます。

生まれは沖縄県宮古島市で、鹿児島県の中学・高校を経て鹿児島大学医学部を卒業し、東京大学産婦人科学教室に入局し、主に東京都内の病院で勤務してまいりました。産婦人科は扱う対象が広い科であり、年齢層としては、0歳未満の出生前の胎児から、子孫を産み繋ぎ育てていただいた御高齢の人生のベテランまで、いわば「ゆりかご以前から世代を越えた人類の未来まで」関わりのある診療科です。私自身は主に周産期、すなわち妊娠・出産に関する患者様を中心に診療をしてまいりましたが、「患者」とは言っても、妊娠・出産は「患」ではなく、「患」ならざるように「患」を超えた管理・指導をする診療科であり、難しさとともにやりがいもある分野である、という思いが年々強くなっております。2018年春に約30年ぶりに沖縄への里帰りを果たし、以後は現勤務先にて診療をしています。現勤務先は周産期センターとして非常に専門性の高い医療機関であり、産婦人科では私がこれまでに経験したことがないような疾患の妊婦さんに遭遇する事もしばしばです。やはり何歳になっても日々の研鑽が重要だと実感しながら、充実した日々を過ごしております。

2021年は前年に引き続いて、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が大きく影を落とした1年となりました。特に本県は人口10万人当たりの新規感染者数が全国トップレベルで推移しており、東京や大阪といった大都市を抜いて全国1位となった時には非常に衝撃を受けました。日本を含め世界中で感染が拡大し、新聞やテレビなどでニュースを見聞きするにつれ、「未曾有の大災害」という言葉がふさわしく、私のこれまでの人生の中でも激動の時期であったと感じています。私自身や家族は幸いなことに感染はしていないのですが、不要不急の外出や会食などの制限もあり、元々出不精だったのがさらに拍車がかかってしまい、趣味の映画鑑賞はインターネットの動画配信サービスで済ませる日々が続いております。学会はWeb開催が多くなり参加し易くなって、参加単位が今までになく順調に貯まっている事だけは非常に嬉しいです。今後コロナ禍が終息しても、これだけは続けてほしいと思えます。

この原稿の執筆時点ではCOVID-19も第5波のあとの終息の兆しを見せており、2021年11月15日には本県で1年4カ月ぶりに新規感染者数0人を記録しているのですが、今後果たしてこのまま収束に向かうのか？第6波は？3回目のワクチン接種はいつ？等の今後の展開は不明であり、まだ油断はできない状況であると感じています。

2022年は私の干支である寅年です。寅（虎）は強い動物の代表とも言える存在ですが、基本的には群れを形成せず単独で行動する性質があるようです。私も日々の業務に忙殺され自分自身の事だけで精一杯になり、周囲への目配りが滞りがちなところがあるのですが、今年は職場全体の業務のことや後進の指導など、周りのことにも十分にコミットし、尚且つ虎のように力強く主体性を発揮することができればいいなと、やや背伸びした目標を立ててこの1年を過ごしたいと考えております。

2022年の寅年は、新型コロナ禍が終息して、医療の逼迫状況がなくなり、気兼ねなく外出や旅行もできるようになり（映画も映画館の大画

面で臨場感を味わいながら鑑賞したい!)、ついでにタイガースの17年ぶりの優勝というのが、今年の私の願いです。

**コロナで変わったこと、
変わらないもの、変わりゆくもの**

北部地区医師会病院 外科
藤澤 重元

1986年、丙寅の生まれ、北部地区医師会病院外科の藤澤です。今回寄稿する機会をいただきありがとうございます。

さて、新型コロナの第6波への警戒を維持しながら、北部地区でも断続的になっていた検診も再開され、以前の状態に戻ってきております。(今後検診が1、2年開いたことによる患者さんの増加も懸念されますが…)

大学から北部地区医師会病院へ異動となりもうすぐ2年となりますが、伊江島・伊平屋島・伊是名島などの離島や、国頭地域をカバーする病院での診療に、最初は戸惑うことも多くありました。名護まで出て来るだけで1時間以上かかったり、船の時間を気にしながら受診される高齢者も多く、また乳癌のみならず多くの癌腫で重要となる放射線照射が可能な施設は近くても金武にしかないなど、医療資源が充実しアクセスも比較的良好な中南部との違いを実感しました。

その中でも他部署との連携や他の医療機関や島の診療所とも連携しながら、患者さんの利便性と治療方針を両立させる工夫を継続してまいりました。化学療法中の発熱製好中球減少症やその他有害事象に対する対応・処置についての患者教育・周知などが、少しずつですが実を結んできたように感じます。

寅年生まれの私は現在35歳、而立と不惑のちょうど中間ですが、昨年乳腺専門医を取得し、ようやく「三十五にして立つ」状態だと感じています。気力・体力・記憶力がバランスよく両立しており、着実に経験を積み重ねていける年

代です。知識と手技をアップデートし続け、北部でも最良の医療が提供できるよう努めてまいります。

ところで話題は変わりますが、コロナ禍でジムにも行けなくなり、再開後も足が遠のいてしまいそのまま…となってしまった先生方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか?私もその一員でした。

そんな先生方にお勧めしたいのが、ラックサックマーチです。リュックサックを背負って少し遠くのスーパーに買い物に行き、買ったものを背負って少し汗ばむ程度のスピードで歩くと、効率よく消費カロリーを増大させることが可能です。

私は週に2回、1時間程度のペースで、-3kg/3ヶ月を達成しました。背負う重量によりますが、ランニングほど足腰に負担をかけにくいのがメリットです。(慣れてくると、20kg背負って20kmを3時間半で踏破しても膝は大丈夫です。) ご興味ある方はぜひお試しください。(最初は5kg、5kmからが良いと思います。)

とりとめのない話となりましたが、今年は寅の如く、公私ともに積極的にチャレンジしてゆく年でありたいと思います。

末筆ではございますが、皆様のご健康とご多幸を心より申し上げます。



日本から麻疹がなくなる日

— 沖縄県はしかゼロプロジェクト活動の記録 —

(日本小児医事出版社 編集：安次嶺馨、知念正雄)

～接種率95%で「はしか」がゼロになり、80%では流行が起きる～

沖縄県赤十字血液センター 久田 友治



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の第5波は収まって来たが、第6波への備えが必要である。感染症専門家は第6波が起こる要因として、若い世代でまだ十分にワクチン接種が行われていないこと、そしてワクチンによる感染予防効果の減弱を挙げている。ワクチン接種が進む中、集団免疫について調べていたら、はしかゼロプロジェクトを思い出し、2005年発行の本を手にした。

1998年から99年に沖縄県内で麻疹が流行し、2,034名の患者が発生し、675名が入院、小児8名が死亡した事態が発生した。本書では、これを契機に始まる「はしかゼロプロジェクト」に携わった小児科医、保健所職員など21名が分担執筆している。その中には母親として自身の子供の感染を経験した看護師や国立感染症研究所の職員もいる。沖縄県はしか“0”プロジェクト委員会は2001年に発足し、二大戦略としてまず1歳における麻疹予防接種率を95%に引き上げること(1997年は61%であった)、次に全数把握制度の創設(疑い例を含め、診断した医師は直ちに保健所に報告)を開始した。前者についてはマスコミの協力を得て麻疹ワクチンの接種を呼びかけた。また、乳児健診や保育園入園時の接種指導、1歳児の早期接種の奨励及び未接種者に対する再通知の必要性を訴え、更に接種センターでの接種要注意者に対する接種体制の改善を行なうなど、種々の対策を講じた。後者は、その後に国の対策として定点報告から全数報告、また臨床診断に加えて検査診断が推奨された。

紆余曲折はあったが、2015年WHOは日本が麻疹排除を達成したと認定した。(WHOは麻疹排除に向かう段階を三つに区分し、第一段階は麻疹患者の発生、死亡の減少を目指す制圧期、第二段階は全体の発生を低く抑えつつ集団発生を防ぐ集団発生予防期、第三段階が排除期である。)しかしながら、県内では2018年に外国からの旅行者を発端として99例の感染が確認され、観光客のキャンセル対応などに追われた。また全国では2019年に378名の麻疹患者が報告された。本書のブックカバーには、「予防接種率95%の場合「はしか」がゼロになり、80%の場合「はしか」の流行が起きます」と記されている。残念ながら本書は絶版となっているが、県立図書館の横断検索を使ったところ、14の自治体図書館で所蔵していることが判った。

WHOは10月27日、COVID-19についてワクチンや治療薬の普及で進展はあるものの、パンデミックの「収束は遠い」と指摘し、各国にあらゆる利用可能な措置を講じて感染拡大を防ぐよう求めた。また、翌日には厚労省が「全希望者に3回目接種」を決めた。医療者は、本書を一つの糧としてパンデミック収束で果たす役割があるのではないかと考えた。

