

新春 干支 随筆



ひとりごと

医療法人 げんき会 伊志嶺整形外科
伊志嶺 玄喜

さて今年は私の干支になる。子年は十二支のうちで最初の「えと」であるというのは云うまでもない。鼠は利口なので牛の角につかまってゴールに入る直前に飛び降りて一着になったと云われている。面白い話だと思っている。

私も数え年84才にもなったのかと思うと不思議な気持ちである。長生きするのはよいが、健康でなければ却って皆に迷惑をかけることになる。「むしろとていーち」になりたくないのので今後は健康に気をつけて素敵な老後にしたいと思う。息子からはメタボリック症候群を考えて内臓脂肪を減らして動き易い体型にして欲しいと要望されている。多少の努力をしてみても3~4kgはやせてみたが、このままの体型で一生終わりそうである。内心はあまり深く考えずに好きに暮らしたいと思っている。長生きしたと云うよりも、どう生きたか、世のために何ができたかと考えてみるとこれまでの私の人生もなかなかよかったと思われる。今後もさらに楽しく生き抜けたらと思っている。

“子年万才” まだまだしっかり生きるぞ!!



旅は異なるもの味なもの

老健施設嬉野の園
小渡 有明

いろいろな所へ旅することは自然やその地域の歴史、風物などに触れ、新しい感動を覚えることは気持ちのいいもので、ストレス解消にもなり、明日への活性化につながる。

春には春の、夏には夏の、秋には秋の、冬には冬の、四季おりおりの景色、風情、食べものを楽しむことができる。

6年前、東京オペラシティクリスマスコンサートへ妻と出かけたのがきっかけになり、年に2~3回沖縄を離れ、ひと時の楽しみに浸っている。

去る10月、松江へ・・・裏日本の秋を心ゆくまで満喫した。初めて見る沿道の黄色い背高泡立ち草とススキの鮮やかなコントラストにはただただ目を見張るばかりであった。

また、女郎花、不如帰、撫子の佇まいに秋のこころを感じさせられた。

大社造りの出雲大社に詣で、出雲蕎麦に舌づつみをうち、昔話「因幡の白うさぎ」に幼少の頃思いを馳せた。

静寂真っ只中の山宿で、松茸、島根牛、松葉ガニを味わい、星のない空を見上げ、出雲の湯に身もところも洗われ、時の流れに身を委ね、何とも云えぬ心地であった。

くしくも初代松江藩主堀尾吉晴による松江開府400年、その後松平氏に受け継がれ、松平7代藩主松平治郷（不昧公）が茶人であったこともあり、お城内の庭で松江城大茶会が催されていた。

松江城は千鳥城とも呼ばれ、その天守閣は優美、壮大でありながら頑強である城と云われ、今に残る数少ない天守閣の一つで眼下に雄大な宍道湖を見下ろす。

久方振りに茶をたしなみ、天守閣から松江の

町並みを見渡し、不昧公の偉業をも偲ぶことができ、また一つ良き思い出となった。

島根といえば宍道湖、宍道湖といえば島根、しじみ、宍道湖に秋風が静かに流れ、その流れの中に水鳥の群れを成している光景はひと時の心を癒してくれる。

また、宍道湖のしじみの味は格別で絶品である。

暗い夜空に一つの灯りを燈す安来清水寺三重の塔、秋風だけが爽やかに吹き、音一つない小高い山は、無常の世界であった。

島根への旅を思い立った大きな目的は、足立美術館を訪ねることであった。

足立美術館の大きな狙いは横山大観に代表される多くの芸術家達の人々を惹きつけ、揺り動かす、静かな中にも動きのある美（このような表現が適切かどうかわからないが）もさることながら、その美術館をとりまく調和のとれた日本の美を配した広大な日本庭園である。優しい秋の陽が差し、優雅ながらも心を和ませ、ホットさせてくれるのである。

旅の思い出にと写真に収めたり、スケッチをしたりすることが多いと思うが、わたしは旅の想いを俳句に詠むことにしている。旅に出ると5、7、5がわたしの頭の中を駆け巡るのである。拙句ではあるが・・・

山けむりススキ泡立ち山陰路
深々と湯の香ただよう湯の川や
旅ごろも金木犀の香に惹かれ
ぼてぼて茶古しえ偲び秋暮る
空やさし滝音やさし庭の秋

人間はみな人間稼業という仕事をやりながら人生という旅をしているようなものである。気がついてみると、わたし自身も人間稼業が少し長くなったかなあ!!これからも楽しい、わくわくするような旅へ出かけたいと考えている。

そして、より意義のある、豊かで楽しい、息の長い人生旅行がつづけられたらと願ってやまない。



子年に因んで

介護老人保健施設 おおざと信和苑
伊藤 悦男

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

私が子年生まれのため、年頭にあって子年に因んだ一文をとの依頼がありました。私にとって「ネズミ」は色々な意味で身近な存在です。ネズミといえば余り良いイメージが先行しないのが普通かもしれません。世間ではネズミの害とかネズミ駆除などの言葉が真っ先に思い浮かぶのではないのでしょうか。

しかし、子供の時から「お前はネズミ年だよ」と言われ育った私には、ネズミに対する悪いイメージは余りなく、むしろ親近感があります。ネズミのイメージは真面目で賢くコツコツと熱心に働く動物で、大成するといった感じはありませんが勤勉な姿勢が真っ先に浮かびます。これらのネズミに対するイメージの根拠はネズミの習性から連想されるものだと思います。

ネズミの習性は警戒心が強く、人の食べるものは何でも食べ、人家に巣を作って集団で活動する。環境に適応する能力が強く、夜間に活動する等の性質からまるで人間と共生しているような身近な存在として大昔から語られてきています。だからと云って人間にとってはペットでもなく、好ましくない存在ながらも家族に近い動物といえるかも知れません。

ミッキーマウスは80年ほど昔に作られたキャラクターだそうですが、現在もあれだけ世界中から愛される理由は何がしか親近感が感じられる動物のシンボル化だからでしょう。マウスとは英語で小さいネズミの事を指し、大きいイエネズミやドブネズミなどはラットと呼ばれます。

占いの性格判断によれば、子年の人は華やかではないが勤勉でコツコツと真面目に仕事をす。大金を得るタイプではないが、特別貧乏に

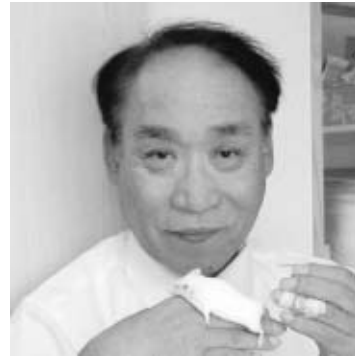
も成らないで堅実な生き方をする運勢を持つと云われていたような記憶があります。自分の性格や今までの生き方を振り返って見て、当っているかも知れないと感じたりします。今年72歳に成る私自身も決して華やかな成功者ではありませんしお金持ちにもなれませんでした。真の貧乏にも成らないといわれた通りだったと今でも思っています。

私は自分の仕事に関連してネズミには大変お世話になりました。医学部病理学講座で研究した当時は約40年間にわたって白血病や癌治療の研究を行い、本当に多数の愛らしいマウス(二十日鼠)を動物実験に使いました。残酷な話ですが数万匹を越える数の命を頂いた事になります。年頭の挨拶文には相応しくない話かもしれませんが鼠の命への感謝の思いは些かも薄らいではいません。

この少子高齢化が大きな社会問題となっている昨今、ネズミは繁栄のシンボルでもありますので、今年が少しでも出生率の増加に役立つ年になれば良いのだがと期待する気持ちがあります。わが国などでは政治的、経済的に国力を維持し高めるために必要な人口の減少が心配されています。しかし、地球規模で見るとこの小さな宇宙船地球号に人類は増える一方で、開発途上国では人口が急増し、次第に生活レベルの向上に伴って資源の食い潰しや自然破壊が進んでいます。地球規模では将来の人口爆発の恐れも危惧されます。

専門家の予想速度より50年も早く海水温度が上昇し、北極海の氷が解けて陸から離れて浮遊し、回転を始めている映像も見られます。既に手遅れになっているとも云われる地球温暖化の進行、砂漠化が人間による自然破壊や開拓の結果と無縁とは考えられません。こういった地球の破壊が人類のエゴによってネズミ算式に増えているのではないかと不安になります。地球を救うための適切な対応が今直ぐに世界中で行われなければならない緊急状態にある事を一人でも多くの人々が理解し、周囲の人達にも伝える必要があります。

ネズミ算とかネズミ講といった表現は数が爆発的に増える表現ですが、子年の年頭にあたり理解者をネズミ算式に増やしたいと思わずにおれません。



TGAを体験して

糸満晴明病院
稲富 洋明

10年ぐらい前の話である。

ある朝いつものように目がさめた。朝7時である。毎日の日課で病院へ出勤するつもりで顔を洗っていると、妻が「今日は出勤しなくてもいい」と云う。「そんな馬鹿な、どうして」と問うと、「今朝はK病院で脳のCTを撮ることになっている。昨夜予約したでしょう」と云う。「何を冗談云っているのか、本当に怒るぞ」と云うと「昨夜のことは何も憶えていないの、大変だったのよ」と云う。妻の話によると、実は次のようなエピソードである。

私が夜開かれた県医師会の理事会から家に帰り着いたのは、深夜の12時近かったとのことである。普段は遅くとも午後10時か10時半には家に帰り着くのに、その夜に限って遅かったのである。しかも平素はすぐ風呂に入ってシャワーを浴びるのだが、その夜はそれもなく何かソワソワして少し落ち着きに欠け「今日は何曜

日」「何の日だった」等と繰り返し聞くので、「何を馬鹿云ってるの。今日は県医師会の理事会のあった日でしょう。理事会は毎週火曜日に行われる事になっているじゃない。冗談云うのもほどほどにしてよ」と答えたら、「ああ、そうか、そうだったな」と納得したという。しかし、しばらくすると又、「今日は何曜日だったかな・・・」と同じ質問を繰り返すので、これはどうもおかしいということで、救急当番病院のK病院に連れて行き、翌朝の脳のCT検査を予約したとの事である。そして脳のCTの結果、特に異常はなかった。不思議なことに、私には県医師会の理事会終了後、帰宅すべく車を運転して医師会の門を出た後から翌朝目覚めるまでの出来事について、いっさい記憶にないのである。そこで先ず疑われるのが一過性脳虚血発作（TIA：transient cerebral ischemic attack）である。しかしTIAに特徴的な症候の一つである運動障害や感覚障害が無い。症状は似ているが後遺症を残さず回復し、原則として再発しない予後のいい一過性全健忘（TGA：transient global amnesia）ではないかと云うことになった。診断の根拠として、見当識障害を主体とした前向性健忘がみられる、同じ質問を繰り返すこと、そしてそれらの症状が急激に発症し翌朝には完全に消失していること等である。物の本によると、実際に発作中でも車の運転や買い物をしたり、部品の組み立てや講義などの比較的複雑な行為も出来ると書いてある。

TGAは発症の危険因子の一つとして、精神的あるいは肉体的ストレスが考えられとの事であるが、やはり医師会活動は何かとハードでストレスの溜まるものである。今は医師会の仕事から離れたので、これからはなるべくストレスを少なくし健康管理に充分配慮してやって行こうと思っている。



医師へのあこがれ

島袋内科医院

島袋 良夫

新春 お慶び申し上げます。

私は7,107の群島国の比島のミンダナオ島、ダバオ市近くのアポ山ろくのマニラ麻栽培の農場で生まれ、終戦8歳まですごし昭和20年11月に鹿児島に加治木町へ上陸し、まもなく大分県の杵築町のお寺の広い空部屋へ収容され、9歳時に父をなくし昭和22年沖縄へ母弟3人で帰った。中学1年に体育時間に鉄棒の回転時に転落し肋骨骨折を負い、コザ中央病院のコンセット作りの病院へ入院し死ぬかと思い、ほどなく治ったので大変嬉しく、医師、看護師に感謝しこれをきっかけに医師をめざすことになる。

中学時代、高校時代、生物クラブで活動した。当時、沖縄は米軍が政治をつかさどる外国（植民地）、国費留学制度があった。日本政府より奨学金を貰い日本各地の大学へ入学出来たので、念願の医学部へ受験し、失敗した。上京し、1年間予備校生活、その後あこがれの医学生になった。入学2ヶ年間は教養課程、3年目に医学関係の専門課程を学び色々学ぶ事が多くて遊ぶ時間はほとんどなかった。6ヶ年間の医学生生活を続け無事に卒業出来た。その後1ヶ年間大学近くの都立病院で研修（インターン）、各科を一定の日程で修めた。このインターン時に将来は内科の選考を心に決めて現在に至っている。その後、国家試験医師免許を得る。直ちに母校の内科へ入局、特別研究生となる。午前中は教授と共に外来診療、午後は生活費を得るためにアルバイト、夕刻より深夜にかけて「真菌アレルギー」のテーマを与えられ研究室へこもる日々であった。6年後に助手、小額の給料を貰うこともあった。大学内科医局生活8年間「真菌アレルギー」で博士号を貰う。この8年間には色々なことがあった。インターン時代に家

内と結婚。教員をやめさせ、東京で保険会社へアルバイトをさせて生活費を得た。医師になって4ヶ年目に長野県の大学附属病院へ1ヶ年4ヶ月出張。給与も高く貰えて、ゴルフも学び、四季がはっきりしたところで、職員とも親しくなり、楽しい思い出もたくさんある所でした。東京へ帰ってから教授から自衛隊市ヶ谷駐屯地医務室へ応援診療を命ぜられた。まもなくアルバイト先医務室の先輩の所長に勧められるまま入隊した。医官として開業するまで10ヶ年間務めた、この間、大学医局では研究を続けさせて貰った。自衛隊生活の中で英会話学校も6ヶ月間入校し勉強し、その後、若手医官平和国際学会へ10日間ベルギーへ出席し、フランクフルト（独）1泊、パリ（仏）3泊、ロンドン（英）2泊と観光して帰宅。緊張もあったが、楽しい一人旅でした。その後、熊本駐屯地で体験報告会や自衛隊衛生学会も市ヶ谷駐屯地の講堂で開かれ、午前中沖縄の医療状況や琉球放送のテープで無医村の看護師の巡回している姿を30分余り放映して全国から集ってきた医官や衛生兵の前で報告した。昭和47年自衛隊が沖縄へ移駐、それに合わせて医務室も開設。開設時は中部地区医師会長太田為雄氏（故人）や県立病院長新垣浄治氏や新垣哲氏、他同窓の諸先生方の支援で県医師会長の大浜先生の相談の上でスムーズに開設された。

当時、沖縄市は美里村とコザ市の合併前でほとんど夜間の一般診療がされていなくて困っていた。そこで中部地区医師会長と県医師会長大浜氏を通して山中防衛長官の特別の許可を貰い夜間診療を開設し休日も返上し診療した。周辺住民から大変喜ばれた。その後合併して沖縄市になり昭和53年4月より沖縄市立救急診療所が開設され自院での夜間診療は閉じて、沖縄市へ輪番で協力してきた。

ふり返って医学は日進月歩進歩して遅れを取らないよう勉強しているが、核医学や電子メールや電子カルテにはついていけない状況である。私も古希を迎え自分の健康も考え無理しないで医の道を極めて行くよう努めている。こ

れまで色々なことがあり、役目を果たすことができたのも多くの先輩方や恩師の方々の御支援の賜物と思い紙面をかりて新春に当りお礼し深く感謝申し上げたく思っている次第です。謝々



えと・ねずみどし
(子年)に因んで

順天堂クリニック
新垣 敏雄

日本では季節や年号と特定の行事や呼称が、一致している事が多い。例えば甲子園、甲辰小学校、慶長の役、戊辰戦争等である。

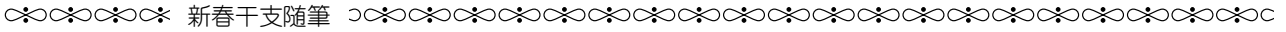
2008年の子年に因んで書くよう指名を受けたので、改めて年中行事、祭り、生年祝、法事など暦と干支に思いを廻らしてみた。

生年祝・法事：

本土では、還暦（61才）古希（70才）喜寿（77才）傘寿（80才）半寿（81才）米寿（88才）卒寿（90才）白寿（99才）と生年祝があるが、沖縄では旧暦と干支にからめての祝事が多く、本土とは趣がだいぶ違う。還暦は旧正月がすぎて最初の干支の日にお祝をする。古希に当てたのがヒチジュウサン（73才）のウユウエーと呼ぶので、2つ年をとったような型になる。喜寿・傘寿のお祝いはないが、85才を祝い、88才の米寿を祝ってトーカチ祝と呼ばれている。卒寿・白寿のお祝もないが、97才をカジマヤー（風車）祝として、旧暦の9月7日に祝う。

暦：

暦も国によって色々あり、ギリシャ暦、ローマ暦、マヤ暦、中国暦、イスラム暦等がある。世界一般的には太陽暦（グレゴリオ暦）が使われている。しかし、北半球地域では冬至（昼間が一番短い日）の後の1～2ヶ月後が新年と設定されているとのことである。中国は現在も旧暦の正月を祝っているが、これは冬至の後の2回目の新月の日を元旦と定めている。



沖縄では諸行事が旧暦（太陰暦）にあてて行われている場合が多い。一途に太陰暦だけで押し通すと太陽暦より11日ほど短くなる。そこで閏月（うるう月・ユンジチ）を設けて調整している。平成18年は旧暦の7月が2回あるユンジチ（うるう月）であった。閏月はあの世の先祖から目が届かない時とされ、先祖の「たたり」を受けないよう、その時期に墓を造ったり、仏壇や位牌を買い替える習慣がある。

干支と還暦：

「干支は子です」と簡単に慣用されているが、干支（かんし）が何で「えと」になるんだろう。えとは十干と十二支を組み合わせ、これに東洋思想の基本になっている陰・陽と五行を連結させたものである（表1）。十干の甲乙を木、丙丁を火、戊己を土、庚辛を金、壬癸を水にあて、十干の前半を陽（兄・え）後半の5つを陰（弟・と）と設定し、十二支を12種の動物に当ててある。本来は兄弟（えと）であったのが、いつしか干支と呼ばれるようになっていたとのことである。表1のように甲子（きのえね）から始まって、癸亥（みずのと）までを年号に当てはめると暦が還るのが60年になり、還暦の表現となる。

甲～癸までの十干は、両手の指の数が10本であることが基本的要因と考えられている。中国では10日を単位として「旬」を用い、上旬・中旬・下旬の表現があり、旬は「満たされる」「満了」の意味があり、味が満たされる時期「旬のもの」と云う言葉が残ったとされている。

干支と日時と呼称：

琉球王国時代、日本の江戸時代、中国では現在でも文書の日付は干支で書かれている。高嶺徳明の家譜は皇清雍正八年庚戌（1730年、享保15）冬10月穀旦となっている。鹿児島川内市で見つかった巻物「神仙秘法」は、康熙庚午玖月（1690年、元禄3年、9月）中山久米村魏士哲渡具地親雲上書となっている。古文書を読む上でも干支暦は大切である。球児の聖地甲子園球場は、大正13年起工式を行った時が、最初の甲と子で、60年に一度重なり合う縁起のよい年に因んでつけられた。大正13年8月の第10回高校野球大会から開催された。改修工事に入るようだが、呼称はそのままだろうか。後樂園球場は東京ドームとなっているが……。

那覇市の奥武山球場も全面改造されるようになった。どのような呼称となるのだろうか？。

56 未 つらとひつじ	51 寅 あつとら	46 酉 つらとら	41 辰 あつちたう	36 亥 つらとひ	31 午 あつとら	26 丑 つらとら	21 申 あつとら	16 卯 つらとら	11 戌 あつとら	6 巳 つらとら	1 子 あつとら
57 申 かつとら	52 卯 あつとら	47 戌 かつとら	42 巳 あつとら	37 子 かつとら	32 未 あつとら	27 寅 かつとら	22 酉 あつとら	17 辰 かつとら	12 亥 あつとら	7 午 かつとら	2 丑 あつとら
58 酉 かつとら	53 辰 あつとら	48 亥 かつとら	43 午 あつとら	38 丑 かつとら	33 申 あつとら	28 卯 かつとら	23 戌 あつとら	18 巳 かつとら	13 子 あつとら	8 未 かつとら	3 寅 あつとら
59 戌 あつとら	54 巳 あつとら	49 子 あつとら	44 未 あつとら	39 寅 あつとら	34 酉 あつとら	29 辰 あつとら	24 亥 あつとら	19 午 あつとら	14 丑 あつとら	9 申 あつとら	4 卯 あつとら
60 亥 あつとら	55 午 あつとら	50 丑 あつとら	45 申 あつとら	40 卯 あつとら	35 戌 あつとら	30 巳 あつとら	25 子 あつとら	20 未 あつとら	15 寅 あつとら	10 酉 あつとら	5 辰 あつとら

表1

鼠	子	木 火 土 金 水 兄 弟 と と と と と	甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛 壬 癸
牛	丑		
虎	寅		
兔	卯		
竜	辰		
蛇	巳		
馬	午		
羊	未		
猿	申		
鶏	酉		
犬	戌		
猪	亥		



移る世の流れと共に

嶺井医院 泌尿器科
嶺井 定一

沖縄では昔から干支の生れ年を生年祝い、あるいは厄年としている。内地の生年祝いとは多少年齢に差がある。今年の子年で、私も一昨年既に古希を迎え「人生七十、古来稀なり」と唐の詩人杜甫の詩「曲江」の中の句であるが、私自身何時までも若い積りでいたが、もうそのような年齢となり、抱負を尋ねられても過ぎ去った日々の自分自身の言動を省みるに慚愧に堪えない思いである。

高校卒業以来54年、大学卒業後47年、医院を開業して37年目になる。私の70年の生涯を振り返るに私達の世代は戦争という大変な境遇を経て今日に到っており、我々らよくこれまで生きてこれたものと思うのが実感である。

昭和19年の夏になると学童疎開が開始され、私も天妃国民学校の先輩と疎開を予定していたが、その後家族と一緒に疎開することが決まり対馬丸に乗船せずに済んだ。当時、那覇市旭町に住んでいたが、10月10日の米軍による大規模な空襲をはじめ度重なる空襲に遭い、昭和20年3月の最後の疎開船にも港まで行きながら乗船することは出来なかった。3月23日那覇市の非戦闘員に立ち退き命令があり、北部へ避難することとなった。しかし当時、私は沖縄熱と呼ばれていた得体の知れない疾病に罹患し高熱が続き到底北部への移動は不可能と思われていたが、山里将人先生の父上山里将貞先生が私達が避難していた牧志町の防空壕まで往診し下熱剤を注射していただき着の身着の儘で、父に担がれて砲爆撃を避けながら約一週間を要し旧金武村まで移動することが出来た。しかし何処の壕も避難民で溢れ、なかなか容れてもらえず、やっと旧大里村民が避難していた壕に入れてもらったが、その壕は壕とは名のみで岩壁の凹み

に木や草でカムフラージュを施しただけの心許ない場所であった。そこへ3日間だけ滞在し夜中にその壕を出て山中に避難したが、翌朝未明にその壕に直撃弾を受け一人の生存者を残し多数の人が爆死しており、私達家族は危機一髪難を逃れた。その後、米軍が上陸し金武村附近まで侵攻して来たとの情報で北へ北へと山中を逃避することになった。名護市辺野古の美謝川上流まで逃げ延びたが、そこで米軍に追付かれてしまった。当時の米兵はスペイン語圏出身者も多く私の父がアルゼンチン帰りでスペイン語を話せたので彼等と接触し米軍は民間人には危害を加える様子は無かったので投降して難民収容所に収容された。収容所は北部の旧金武村、旧宜野座村、南部の旧玉城村字船越、旧大里村字大城を転々とさせられ解放後は父の郷里である旧大里村字古堅に落着いた。従って、戦中戦後の混乱した世相で学校教育は幼稚園と大学は正規に学んでいるが、小学校、中学校、高等学校は校舎、机・腰掛も無く、その作業に駆り出され総てが中途半端である。以上のように第二次世界大戦の戦禍が熄んで62年という歳月が過ぎ去って戦争は過去の出来ごととなったが、しかし私達の世代までは未だ戦争という過去を摺っている。

友寄英毅那覇市医師会長は、天妃幼稚園・国民学校低学年時の同期で学芸会では常に主役の桃太郎役等を演じ、幼少の頃よりカリスマ性があった。仲里利信県議会議長、仲里全輝副知事も知念高校の同期である。それぞれ立派に職責を果たしているが、私自身これまで世の為に何を為し得たかを思うに赤面の至りである。しかし此のような立派な同輩に恵まれたことは私の自慢であり誇りでもある。

最近、同輩が黄泉への旅立ちも多くなり戦後外国へ雄飛した幼友達までも悲しい知らせが届くようになり、一抹の寂しさを感じなくなった。私は一昨年11月満70歳を迎えると同時に健診で右中肺野の異常所見を指摘され、精査の結果、肺癌の診断を受けた。これでいよいよ運も尽きたかと人生の終りを覚悟していた

が、開胸し肺切を受け摘出臓器の組織検査で肺癌ではなく、肺放線菌症で年間数例しか発生しないと云う比較的稀な疾患であることが分かり胸を撫で下ろした。

今日の医療界も激変の時代を迎え、医療制度については医療側にとって理不尽な憂慮すべき点が多々あるように見受けられる。そして「有為転変は世の習い」とも云われるが、最近の世相の目まぐるしい変遷にはこの年齢になると「古い木は曲らぬ」の例え通り付いて行くのが億劫となってきた。これより先、どのような時勢が訪れるか分からないが「和して同ぜず」と云う言葉もある通り世の流れに逆らわず和を以って事柄に接することが、時代遅れにならない秘訣ではないかと思われる。雲流るる果てに希望の星をみつめて。Hasta ahora!



沖縄県医師会史
第Ⅱ巻の編纂

友寄内科胃腸科
友寄 英毅

明けましておめでとうございます。

一昨年4月、私は沖縄県医師会史第Ⅱ巻の編纂委員に任ぜられ、昨年5月から編纂の仕事を始めています。

委員は、中村義清（副委員長）、比嘉 靖、渡久山博美、照屋 勉、末原雅人、西巻 正、西平竹夫、島袋 洋、野原 薫、村田謙二（担当理事）の諸氏と私（委員長）です。

医師会史編纂は大変やりがいのある仕事であり、今年第一の事として取り組みたいと思っています。

私達が担当する期間は、祖国復帰（昭和47年5月）から医師会館建設（平成20年11月予定）までの34年余です。この期間は沖縄県の医療界が「本土に追いつき追い越せ」と頑張った時代だと思います。

第1回目の編纂委員会でコラム欄を設けることが提案され、了承されました。一般にコラム欄は本文に誘うアトラクションとしての効果があります。当初、コラムは医師会史の本文に関わるエピソードを想定していましたが、次第に項目、執筆者が増えて、会員個人の取組みや各地区医師会の個別的な伝記も書いてもらうことになりました。

コラムは140項目を超え、現在多くの会員に執筆を依頼中であります。

司馬遷の「史記」に例えるのは大袈裟かも知れませんが、県医師会事業に関わる部分は「本紀」、各地区医師会史や各分科会史は「世家」、コラムは「列伝」に相当するかと思います。

本文、コラム、年表を含む資料からなる「紀伝体」にして、この34年余の沖縄県の医療界の全体像を描きたいと考えています。

沖縄県医師会史第Ⅰ巻は終戦から祖国復帰までの激動の時代を描いています。その中の主要な部分である医療保険問題を全文執筆された稲福全志先生の超人的な活躍は伝説となって、語り継がれています。

又、第Ⅰ巻の編纂委員であった眞境名豊次先生と宮城良充先生は、口をそろえて「県医師会史第Ⅱ巻を早く作ってもらいたい。3年もあればできるだろう」と述べておられます。

決して容易な仕事ではありませんが、第Ⅱ巻の刊行は平成22年3月を目指します。楽しく読める医師会史を作りたいと思っています。どうぞご期待ください。



成年祝い（トシビー）

中村医院
中村 義清

トシビーについて、沖縄琉球暦を調べてみた。自分の生まれた十二支が、十二年ごとに回っ

みたが、残念ながらこれらの関連情報は見出しえなかったのである。

因みに、世界では神経インパルスが化学物質（アセチルコリン）によって伝達される事を発見した、ヘンリー・ハレット・デール（英国）とオットー・レーヴィ（ユダヤ系米国人）の両氏にノーベル生理学・医学賞が授与されている。こうして歴史の一端ではあるが列挙してみると、1936年は記録に残る色々な出来事があった年のようなのである。

人間は動脈と共に老いと言われている。体力を筋力・知力・気力にわけると、私の場合、筋力は暦年令よりは保たれており、まだまだ若い者に負けない（ゴルフは）と思っている。然し乍ら、知力（記銘力）の衰えは如何ともし難い。特に、処方箋を書く時など薬剤名がとっさにでてこない。更には、講演会等で色々な医療情報（Evidence）を聞いても頭に残る割合が極端に減少してきた。その上、色々なものへチャレンジする気力も湧きにくくなってきており、知力・気力、その辺に老いを実感している。

今後のQOLのために、何とかその対策を、特にI-LDLの保持増進に工夫して行かねばと考えている。



運動器不安定症

コザ整形外科医院
本部 紹一

私、12年前（H.7）還暦の干支にも本誌に寄稿させて頂いたことを思い出し、書棚より探し出し再読したところ感慨深いものがあった。文章を書くことは嫌いではないが、書き出すまでは大変億劫である。しかし、過去の自己主張を自分の目で確認できることは、自分史の一端を知ることにもなり貴重である。従って今回の原稿依頼にも快く応ずることにした。

元来、ネズミは人間に直接、間接に害を及ぼす害獣であり、中世ヨーロッパではペストの媒介者、魔女の使いとみなされ、日本の一部地区では大黒天の使いであるとするネズミ信仰もあるようである。現代社会ではペットとして飼育されたり、実験動物として人間に貢献している種類もある。その他、物語のなかにも多数登場し、言葉や慣用句にもよく用いられている。

「二鼠藤を噛む」と言う言葉もあるが、人間誰でも穏やかに終末期を迎えられるとは限らず、今や高齢化社会を迎えさまざまな問題が生じてきている。日本人の平均寿命はどんどん伸び、老人が増え続けている。何時も外来や居宅介護の現場で思うことは健康寿命の大切さである。人間、年を重ねる毎に己の意志とは関係なく心身共に老いて行く。我々はこれを防ぐことは出来ない。

「年をとると、先ず足、腰から弱ってくる」とはよく耳にする言葉である。骨（骨粗しょう症）、関節（変形）、筋肉（萎縮）、神経（脊椎変形）等運動器官の退化が進み、バランス能力、移動歩行能力の低下が生じ、転倒し易くなり、それが怖くて外出は控えめとなりやがて廃用障害を来し寝たきりとなる。前期高齢者では要介護原因疾患の約50%を占める脳血管疾患も後期高齢者では次第に減少し、80才以上になると骨折、転倒、衰弱の原因疾患が増加してくる。

「運動器不安定症」という用語をご存知の会員諸兄も多いかと思うが「高齢化によりバランス能力および運動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態」と定義され、診断基準も設定されているが、ここでは省略したい。運動器疾患が原因で寝たきりになったり要介護状態になる危険疾患を包括してLocomotive Syndrome (Locomo) といい、運動器不安定症はそのなかの1疾患とされている。Metabo（症候群）については啓蒙活動が効を奏し、広く国民の知るところであるがロコモについては殆ど知られていないのが現状である。今後、運動器健診事業を推進していく上でもメ

タボ同様一般国民、マスコミ等に対し運動器の重要性をアピールしていくことが重要と考えられている。

介護保険では介護予防が導入され各市町村では要介護（支援）者の予防事業が展開され、時々主治医に対し運動方法や強度について意見を求める文書が送られてくる。しかし、現場にどのような運動機能訓練指導員がおるかも知らず、事故発生時の責任の所在もはっきりしないまま意見書を書くのは大きな不安を禁じえない。

いずれにしても、人生を最大限楽しむには各自にあった、自宅でも可能な運動（体を動かす）を継続していくことが肝要であり己の人生を健やかに全うすることができると思う次第である。



子年（ネズミ年）である

那覇西クリニックまかび
玉城 信光

新年、子年である。私は何年生まれであろうか。ちなみに吾が父は大正4年の1月30日で寅年をはっていた。西暦で行くと卯年である。女房の父は大正4年で卯年である。なぜに吾が父は寅年であるのか。

昨年亥年の時に私の同年生（昭和22年生）と同じく私も1月生まれなので亥年であると主張したのだが、聞き入れられず今年の干支の随筆を頼まれることになった。

干支は西洋歴で決めたのではなく、本来は立春（およそ2月4日）から次の立春の前日までを1年として決めているようである。彼の有名な高島易断による。すなわち2月3日までは前年に入るのである。すなわち私は昭和23年1月生まれなので亥年なのだ。

テレビで有名な細木数子女史の運命鑑定も基本はこれに基づいているようだ。我が家の墓を移すときに親戚の兄の勧めで“サンジンソウ”

のところに行ったら、彼のサンジンソウ殿も同じ教科書を使用していた。「今年は、だれだれの生まれ年だからいけない、来年はだれの生まれ年だから墓を移したらいけない」とたくさんいわれてしまった。わが家は7人家族なので合う日を探すのが難しそうなので、坊さんに頼んですぐに移動してしまった。大変すばらしく、落ち着いた墓になっている。

生まれ年を変えると運勢もかわってしまうかもしれない。

干支による性格があるのかどうかわからないが同じ性格であれば今年の随筆の執筆者が皆同じ人間になってしまいそうである。私は大学生の頃までは子年であった。結婚後妻の発見により亥年に変更したのである。おとなしそうな性格から猪突猛進になってきたかもしれない。両者を上手に使い分ける必要がある。

吾が妻は2月生まれの寅年である。寅年にもいろいろあるらしく、生まれ月や日も関係するらしい。吾が妻はすべて寅であるらしい。妻にどうもかなわないなといつも思っていたが、ある日細木女史の話聞いて大発見をしたらしい。大変うれしそうに「私の運勢の虎はだれと同じと思う？」と問うてきた。わかる訳がないじゃないか。

「フフフ！徳川家康と同じだって!!」

どおりで私ごとき平民がかなう訳がない。



中南米の医療事情を見て

南部徳洲会病院 院長
小渡 輝雄

平成19年1月末から2月初旬にかけて中南米、キューバや日本人移民の多いボリビア、パラグアイ、ブラジルの医療事情を10日間で走って見てきました。

まず、キューバは米国と直接国交が無いた

め、カナダのトロント経由でハバナに入りました。キューバは自国で多くの医師を育て、医師の少ない南米の国々に送り込んでいる様です。また中南米医学校を設立して中南米からの医学生も引き受けて教育しているとの事でした。医療費は原則的に無料ですが、慢性疾患の薬代はかかると話していました。

国内には多数のファミリー・ドクターがおり、事務所のような場所で診察をしているのですが、X線を始めとして検査は全く出来ません。聴診器と血圧計のみの診療です。

検査が必要であれば診療所に紹介して行きます。検尿・血液検査・胃カメラ・腹部エコーは可能ですが、CT・MRI等はありませんでした。診療所では入院は出来ませんので、入院が必要であれば大きな病院へ紹介します。ハバナ市内の外科系の病院を見せてもらいましたが、救急はもちろん心・肝・腎の移植等も行っているとのことでした。設備も一応揃っていました。厚生官僚の話では、「国民は貧しいが、富める国の如く死亡している。」(生活習慣病が多い)との話でした。

ボリビアは南米でも最貧国の国です。サンタクルス市内でも道路はでこぼこでした。

日本のJAICAが建てた病院がありましたが、病床数が199床しかなく、患者さんは廊下までベットを並べて入院していました。救急は断らず支払い能力のない患者さんもきちんと診ているとのことでした。県出身者の移住地を訪問したところ、歴史館があり先人達の大変な苦勞が偲ばれました。また農作業姿の夫婦と本を小脇にかかえた子供2人の像が建てられていました。どんな状況でも勉強は欠かせないという姿を表しているように思えました。

パラグアイでは首都のアスンシオンにある国立大学の付属病院を見せてもらいました。現在、一部建築中で市内にある他の部門を統廃合して大きな病院にするとのことでしたが、一般撮影を日本製のポータブルX線装置で撮っていました。CTはメーカーからの寄贈で64列が入っていましたが冠動脈のソフトが入ってお

ず、十分には活用されていませんでした。小児病棟も新しく出来てはいましたが、機器が殆ど無く、今後どうしてやって行くのか心配になりました。パラグアイでも貧富の差が激しく、富める人はプライベート・ホスピタルか国外の病院を受診するそうです。そこで放射線科専門のプライベート・ホスピタルも見学させていただきました。ここは放射線診断からCAGや癌の放射線治療まで全て出来る病院でしたが、もちろん貧しい人々には受診できません。

最後の訪問国であるブラジルでは地方都市であるフオスイグアスに入りました。バチスタ手術で有名なバチスタ先生が院長をしている病院を訪問しました。国・県・市の援助で建築中でしたが、一部で診療を行っていました。財政難のため、予算の半分ぐらいしか執行されていないそうです。医療費が払えない人が殆どなので個室は全く無く、全て大部屋でした。それでも、バチスタ先生はきちんと医療を行っていました。高名な先生が地方都市で貧しい人々のために医療を行っている姿を見て胸が熱くなりました。

今回訪問した国々はキューバを除いて保険が無いかあっても十分には機能しておらず、一般の人々は医療費も払えない国がほとんどでした。

ところで、徳洲会は平成18年12月にブルガリアのソフィアに1,016床の病院を作りました。ブルガリアはここ40年間新しい病院が出来ていないそうです。病院は現在経営的にも良いようですが、利益は国外に持ちださず国内の医療のために再投資するという方針で行っています。医療に恵まれない他の国々の人々と一緒になって、何か協力できることがないか模索していますが、今後現実の事になるかも知れません。

還暦を迎えるにあたって、診療や会議に忙殺されながらも、高齢者の方々の行く末を案じ(私も近いのかも知れませんが)さらに医療に恵まれない方々のことを案じ、なかなか気がかりなことは無くなりません。どうにか診療中だけでも、目の前のオジーやオバーと話しながら楽しくやりたいものだと思っております。

今年も皆様にとりまして良いお年となります様に祈り致します。



歩き遍路を愉しむ

石垣島徳洲会病院
吉俣 哲志

石垣島徳洲会病院に就職が決まり、鹿児島から移動する前に、去年6月一人で四国遍路へ出かけ、16日間かけて徳島・高知のほぼ8割を歩きました。朝5時に起きて7時から午後4時頃まで毎日20～25kmお大師さまと「同行二人」の旅です。菅笠を被ると頭が蒸れず、汗をかいた身体には微かな風でも涼しく心地よい。快晴の室戸岬で浜の玉石に座って、うち寄せる太平洋の波の音を聞きながら、故郷の奄美を思い出しました。宿に着いたらまず入浴です。昼間の服を洗って翌朝またそれを着るので、着替えも最小限にして荷物はできるだけ軽くします。食欲が旺盛でいつもお代わりをして、夜はビールと日本酒が旨い。一番大切な装備は靴です。出発前に数足の靴を試して10～20km歩く練習もしましたが、本番になると2日目からマメができて、キズパワーパッドを毎日貼りながらの全行程でした。途中で出会ったベテランの方から「足の裏が猫の足のように柔らかくなったらマメができなくなる」と意外な話を聞きました。

車で通り過ぎた婦人が車を止め小走りに「お遍路さん接待させてください。ジュースでも飲んで」と声を掛けられたので、ありがたく頂戴しました。立ち話で伺うと、お母さんが36歳で肺結核に罹った後、遍路に行って元気になり86歳まで長寿だったとのことでした。高知・牧野植物園のレストランでコーヒーを飲んだら会計でラスクを下さり、農作業している方からもぎたてのトマトを戴きました。民宿で洗濯をして下さったり、昼のおにぎりを戴いたところもあ

り、歩き遍路ならではのありがたいお接待でした。地元では新しいヘンロ小屋を造るボランティア活動が進められていて、これまでに17カ所以上が建てられていると新聞に載っていました。徳島県出身の歌一洋氏（近畿大助教授）の呼びかけに、各地の賛同者の皆さんが設計・建築・維持・管理まで手弁当で行っています。疲れた身体を休めて元気を回復でき、歩き遍路にとっては大変助かります。私は3カ所利用してそれぞれのデザインも愉しみました。

信徒を引率して参拝されてるお坊さんと会釈を交わす機会があり、次の札所で再会した際「歩くのが速いですね」と声を掛けられ、天草からバスで来られたこと、遍路への思いを伺うことが出来ました。金剛杖でなくトレッキング・ポールを使っていたせいで、声を掛けてこられた男性と話が弾みました。山のベテランで北海道から屋久島まで高い山のほとんどを登っていて、遍路も自家用車で6回目とのことでしたが、歩き遍路をしてなくて関心を引いたようでした。退職後、青年に働きかけてフィリピン・タイ・ラオスといった国々で植林などのボランティアを続けているご夫婦から話を伺って、納札を交換しました。いろんな方と楽しく話ができることは遍路の大きな魅力です。58番札所の住職小山田憲正さんは「腕時計と名刺を持たないで」「遊べ」と助言されています。これからも機会を作って歩き続け結願を果たしたい。





ついに、来てしまった！

那覇市立病院

川野 幸志（子年、獅子座）

ついに、ついに、恐れていたことが、来てしまった。なんと60歳の還暦を迎えて、〈新春干支随筆〉の執筆依頼である。確か、12年前も書いたはずだ。今になっては何を書いたか定かでは無いが、48歳の時は気軽に書けたと思う。

私事で恐縮ですが、私は、1986年（昭和61年）4月29日に永住目的で来県しました。その日は昭和天皇の誕生日、平成になってからは、「緑の日」国民の祝日となっていますので、日にちはしっかりと覚えています。私37歳、次女4歳を伴って、羽田空港をあとにして、機上の人となりました。しばらくして、窓から真っ青に見える海を見ながら、那覇空港に降り立ち、憧れの沖縄の地を踏みました。数えてみると22年前の出来事です。これまで本当に悲喜こもごももありました。そして、数多くのウチナンチューに大変お世話になりました。本当に感謝しており、お礼申し上げます。さて、今回は仕事の話はさておき、趣味の1つでも書いてみます。

それは、写真です。写真歴だけは長く、確か中学生の頃に父にカメラを買ってもらったのが始まりです。最初は何でもかまわず、写しまくっていましたが、そのうち「花」を撮るのが、とても好きになりました。その頃のいろいろな花の写真は今でもあります。多少退色したりしていますが、シャッターをきった時を懐かしく思い出します。その後しばらくは勉学に勤しんだためか（??）、それほどカメラに入れ込んでいませんでした。ところが、県医師会の広報委員を務めるようになって、事務の方々が表紙の写真を集めるのに結構苦労しているのを目の当たりにしました。そこで、下手を省みず、季節感がありそうなものを何点か提出し、使えるようなものを採用してもらいました。同じ頃、我が

病院の「院内だより・薨（いらか）」の編集委員も仰せつかり、これまた表紙の写真が必要となりました。そんな訳で止む無く、学会出張とか、旅行の際には、カメラを必ず携帯し、撮りまくりました。特に、最近はデジカメを愛用しており、無茶苦茶に撮っても、ピントがあまかったり、カットなどが気に入らなければ、直ぐ“ゴミ箱”直行ですので、とても便利です。

元来センスも無く、腕は全く上達しないままでしたが、“こまった時の神の救いの手”、たまたま浦添市の市民講座で写真教室がありました。現在、県写真協会会長の金城先生が講師で、写真の基本と奥深さの一端を教えてくださいました。また、その頃、写真を最も大切な趣味としている方と知り合えたことも大きかったです。やはり写真も一生勉強なのは当たり前ですが、最近実践している私の上達？の心得は、良い写真を多く鑑賞すること、沢山の写真を撮ること、なるだけ“高価な、高級な”カメラを持つこと（?）、などなどです。高機能のカメラに変えた途端に目から鱗が落ちる如き、一皮剥ける写真が撮れることが結構あります。勿論、気に入った写真が撮れるは、当然カメラが良いからです。最近のデジカメの機能は凄いですね。際限無く高機能なカメラがぞくぞくと新発売されています。そこで、また一皮剥きたいので、現在、“山の神”様と交渉中です。

次元をかえりみず、趣味のお話になってしまいましたがお許し下さい。結局、私にとって、写真は一生の趣味の一つになりました。これも、ひとえに事務局の方々のお陰と感謝しています。

因みに、県医師会会員の方々には、写真がとても上手な先生がたくさんいらっしゃいます。特に眼科の先生は凄腕ですね。きっと目の構造と、カメラの構造が似ているからなのでしょう。南部のA先生は自分の撮影した写真で素敵なカレンダーまで作っています。また、那覇市医師会主催のチャリティー写真展では、毎回とても素敵な写真が数多くあります。

最後に、多くの先生方に、是非県医師会報・

表紙の写真への投稿をお願いします。
「還暦になっても当直 減らないな」(勤務医悲話)



この頃思うこと

中央保健所
島袋 全哲

新春干支随筆の寄稿依頼を受け、前回の干支を迎えた時に記したことが思い出された。そのころは臨床から保健所に移ったところで、時間的にゆとりが出たのか、はたまた必要に迫られてか運転免許を取得した。これからは食わず嫌いではなく、便利と思われることはやってみようと結んでいた。

そこで、還暦を迎えるのを機にこの12年に何をしてきたか思い返すと寂しい限りではあるが、少なくとも新しく始めたこととしてパソコンがある。機械オンチの自分ではあるが、インターネットやメールは普通にやるようになっていく。もっとも自宅では家内のほうが何かにつけていじくり廻しているようである。

同じ頃、豊見城で高台の一軒家に引っ越した。風よけにと、ふくぎを数本植えたが毎年台風のたびに倒れかけた。そのつど植え直したのだが何年目かとうとうあきらめて引き抜いてしまった。雑草が生えるだけの敷地内をどうしようかと考えていたところ、隣のお婆さんが花だけより実のなるほうが楽しみがあっていいよとのことで、レイシ、アセロラ、パパイヤ、マンゴーなどを植えた。

レイシは粘土質の土に合わなかったのか根付かなかった。アセロラは毎年の台風で倒れかけ、これまで一度も実を付けなかった。ところが、どうしたことか昨年夏は何個か実をつけ

た。娘が幼少の頃は木の実が好きで、散歩中に庭先の実を見つけては、こっそりと食べたものだったが今は見向きもしない。パパイヤは多くの実をつけ娘は食べ過ぎたのか下痢をしたあとはあまり食べなくなった。その後、庭に小さなハブが出たこともあり切り倒してしまった。マンゴーの木は現在5本ほど植えてあるが、毎年、どちらか1本の木に5~10個の実をつけるだけで、家族は物足りない思いをしている。

菜園の植え付けは主に家内に任せている。これまで、へちま、ゴーヤー、なす、とまと、ピーマン、おくらなどを植えてきたが満足にできたのは数えるぐらいしかない。それでも雑草を刈っているよりはましだろうと懲りずに続けている。この秋はじゃがいも、ほうれん草を植えたので芽が出るのを楽しみにしている。

この春からいよいよ団塊の世代の定年が始まる。医師の定年は65歳であるが、元気で好きなことができるのも、せいぜいもうひとまわりかと思う。仕事、子育てとこれまで過ごしてきたことを考えると、よほど注意をしないと好きなことをしたいときは体が言うことを聞かないということになりかねない。定年後に何かをしようではなく、今できることをしようとの姿勢が大切といまさらながら実感するこの頃である。

では、自分はこれから何をしたいのかと自問してみる。思いつくままにあげてみると、のんびりと田舎を旅したい。できれば海外旅行もしたい。再び四季の感じられる場所での生活もしたい。絵画、書、陶器などを創り出すことができたらなおすばらしいと思う。

何年か前から「人生の楽園」という番組(自分探しの番組とでもいうか)を見ている。その主人公のように現在の仕事を辞め、新しいことを始める勇気もなければその才もない。せいぜい趣味程度にでも打ち込める何かが見つければと思うこの頃である。



時の流れに身を任せ

北部地区医師会病院
高芝 潔

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

私は三重県生まれのないチャーです。沖縄に来て16年目になります。名護は私の人生で最も長く住んだ場所になりました。屋我地の済井出に家も建てました。故郷の尾鷲に似た海岸線の風景が和ませてくれます。北部地区医師会病院に勤務した16年間の歳月は私に診療だけでなく多くの事を学ばせてくれました。内地の大きな病院というハウスの中で温室育ちの医師で終わるはずだった私は、沖縄の亜熱帯の未開地に飛び込んでしまった印象でした。内地の仕事は病院医師特有の過重労働の厳しさはありますが、疲労の質は単純で二十日ねずみが回転車の中で倒れる寸前まで走る様なものです。しかしこちらではジャングルの開墾が待っていたのです。見知らぬ先輩や同僚の中で、しかも酒も強いし、親切だけど『テゲ精神が旺盛』な職場の人たちと一緒に。

当時下関で病院勤務していた時に、北部地区医師会の理事の先生方に勧誘されました。230床の病院を平成3年4月より開設する。高度医療を目指している、周辺には医師会員の療養型病院が6施設在るので計800床のベットがバックに控えている。医師会病院と合わせて1,000床の病院群として病床利用可能である。循環器科の専門である私には急性心筋梗塞に対するインターベンション治療を導入して欲しいとの話でした。ところが着任してからは驚きの連続でした。一番びっくりしたのは、あらかじめ赴任前に病院職員と同行して決めたはずの私のアパートに別の医師が住んでいた事です。『ヒュー！』しかも病院に行くとシネアンギオ装置は入っておらず、230床の病床数のはずがICUど

ころか稼働病床はたった4床でした。『ギャー！』急性心筋梗塞患者が受診したらどうしますかと先生方に尋ねると県立北部病院へ紹介して下さいとの返事でした。『モウダメダ！』数ヶ月間カテーテルに触れないの！カテ操作を忘れそう！大変な所に来たぞ！と思ったのが最初の印象でした。「まあいいか。郷に入っては郷に従え」医局のソファに座ってダイビングショップの電話番号を調べました。危険な趣味なので体力をつけるためにジョギングを始めました。下関では24時間救急の不規則な生活の為に78kgの肥満体でした。2~3ヶ月で10kgの減量が出来ました。健康は取り戻したけど、救急車のサイレンを気にしなくていいのかな？仕事は楽でも、不安な沖縄でのスタートの日々でした。不思議なことに愛想を尽かして帰ろうと言う気にはなりません。当時は職員には「先生はどうして何時も怒った顔をしているの？」と言われてました。その後徐々に診療体制が整い平成4年に循環器科として内科から独立し、平成5年には24時間循環器科救急を開始しました。

開設以来いろいろ病院の経営不振が囁かれていました。看護師不足が原因と聞いていますが、全病棟が開設したのが平成10年、ICUに至っては平成16年開設です。長年金融機関ともめていたようですが、私は詳細はわかりません。突然、平成14年に病院経営を任せられました。まるで待っていたようなタイミングで銀行との喧々諤々がマスコミに報道されました。医師会病院経営破綻か？というような刺激的な見出しだったと思います。土壇場で全科24時間救急開始し、職員一丸となった病院改革で危機を乗り切りました。地域住民の方々や行政の方々の応援が心強かったです。その後もいろいろ有りましたが、今病院は大きな目標を持って飛び立とうとしています。大切な同志である医師や看護師等多くの部署職員がいます。皆大きな希望を持っています。私も時の流れに身を任せただけではいけません。最後の奉公ができれば良いと思っています。



団塊チルドレン

嘉陽整形外科
嘉陽 宗俊

あけましておめでとうございます。今年はずいぶん、私は昭和23年生まれですが干支の由来の中でもネズミはあまりヒーローとしては扱われてなくどちらかというところのしこさの象徴として扱われているように思われます。それ故唯一の救いといえばディズニーのミッキーマウスの存在でしょうか。

私達の世代は「ベビーブーム」、「受験戦争」などととかくマスコミの話題にされ日本の戦後復興の象徴の一面を飾った世代でもあります。さて、そんな人気(?)を誇った世代も近年は「団塊の世代」として現在何かと話題の多い年金問題などあまりいい話題の主役にはなれず、かわいそうな世代の象徴になりそうな気配を感じます。

思いおせば高校では1学年で16クラスありました。現在、学校検診で小学校に行くことがあります。クラス数も少ないうえに1クラスの学童数も少なくなっています。そういえば隣近所の子どもたちが道ばたで遊ぶ光景がいつの間にかなくなっています。少子化問題を肌で感じながら、我々を支える年代は大変だろうなと思いつつ、彼らに負担をかけないで自分自身の今後の生き方を考えねばと思う気持ちがだんだん現実味をおびてきました。いつまで現役でいられるのか? 出来れば介護保険の主治医意見書を書かれる側ではなくもうしばらくは書く側にいたいななどと思う今日この頃です。そんな中、最近とても気になるテレビコマーシャルがあります。中高年～高齢者層をターゲットにした生命保険会社の医療保険のコマーシャルです。宣伝時間がやたら長くこの保険に入っておかないといかにも医療が受けられないかあるいは現在の医療費がとても高く入院治療が受けら

れないかのような印象を植え付けています。世界に誇る我が国の国民皆保険制度に対して国も医療費の一部が民間保険でカバーされる方向に進むことを望んでいるとすれば大きな危機と言わざるを得ません。新年早々愚痴になってしまい申し訳ありません。最近の国内外の情勢や医療環境など私達を取り巻く状況は決して良好とはいえません。今年こそこれらの状況が少しでも好転するよう期待したいものです。

会員の皆様のご多幸を祈念申し上げます。



「予兆を見逃すな」

仁愛会在宅総合センター長
(浦添総合病院併設)
棚田 文雄

先月、高齢者認知症の研修会が東京であり、日ごろの勉強不足を補おうと、東京へ出かけた。普段から、一生に一度は、忠臣蔵で有名な泉岳寺へ行ってお墓参りをしようと思っていたので、ちょうど良い機会と思い、東京に着いたその足で、泉岳寺に行った。内地では、毎年12月14日には必ず忠臣蔵の映画をテレビで放送する。私は何回も見たがそのたびに、なぜかいつも感動してしまう。主役が片岡千恵蔵、長谷川一夫、里見浩太郎、江守徹、松平健等々すべて見たような気がする。

五反田から浅草線に乗り換え、泉岳寺駅で降りると、夕暮れ近くなっていた。人の気配はほとんど無く、幸い門はまだ開いていた、やっと念願が叶ったなどと感慨にふけた。門をくぐると、左手に石畳があり、石畳を進むと、首洗いの井戸があった。首洗いの井戸からさらに十歩ほど石畳を進むと、誰よりも立派な浅野内匠頭のお墓があった、その横に大石内蔵助を筆頭に赤穂浪士の墓が口の字に並んでいた。この墓前で吉良上野介の首を奉納し、主君に、咽びなきながら、あだ討ちの報告をしたのであろう。念



子年の男の物語

長田クリニック
長田 清

子年生まれなので、ねずみの物語は子どもの時から興味を持っていました。小学生の頃は本が好きでねずみに関する童話もたくさん読みました。イソップ物語の『ライオンとネズミ』。これはライオンに喰われようとしたネズミが言葉巧みにライオンを説得して解放してもらい、後に人間の網に捕らわれたライオンを助けるという恩返しの話。イソップには他にも『猫に鈴』『都会のねずみと田舎のねずみ』の寓話がありましたね。そして中国のお話で『干支物語』。神様が動物たちを集めて「元旦に新年の挨拶を最初にしに来た者から順番に12匹を1年ずつ大将にしてやろうと言いました。猫は遅れて来たのでちゃんと聞いていません。ねずみは猫に「2日目だよ」と嘘をつきました。そのおかげで十二支になれなかった猫はねずみを恨んで今も追いかけてまわしているという話には深く納得したものでした。テレビで「トムとジェリー」のアニメをよく見ましたが、トムはいつもジェリーを追いかけて回して取ろう（とろう）としますが、徒労（とろう）に終わります。ねずみが勝ち誇るのですが、2匹の因縁を思うとトムが哀れでした。

ところで大学院時代私は、大脳生理学の研究室で動物実験に明け暮れていました。睡眠研究のために、終夜脳波を測定したり、動物の脳のカテコラミンを測定していました。そのため動物の脳に深部電極を差し込んでそれをソケットにまとめてセメントで固めます。シルクハットを被ったような形になります。リード線で脳波計と接続して睡眠脳波が取れるようにするのです。来る日も来る日もラットの頭皮を剥いで頭蓋骨に穴を空けていました。何十匹もそうやって実験して終了後には殺していました。

そんな中で、『ベン』という映画を見ました。孤独な少年とネズミ一族のボスのベンとの心の交流を描いた映画ですが、生きるためや復讐のためにネズミの大群が人間を襲うシーンが幾つかありました。動物との友情物語に感動した人々も多かったのですが、私は何せ動物殺戮、特にラットをたくさん殺していますから、真先に復讐されると思いました。映画『猿の惑星』で人間が檻に入れられて立場が逆転していましたが、私は猿を扱っていないので（高価なので買えない）それを見た時は平気でした。

しかしこの『ベン』を見てから、夜一人で実験室や脳波室に寝泊まりすることが怖くなりました。夜動物飼育室に入る際、一斉に彼



らの目が光ってこちらを見ると怖じ気づき、天井や棚の裏、足下の道具の裏などに逃げたネズミが潜んでいないか用心するようになりました。強迫観念のように、ラットの大群が人を襲うシーンを思い浮かべてしまうのです。不眠がちになり、体がだるくなり、気持ちが落ち込んできました。今で言えば映画の残酷シーンに精神的ショックを受けてPTSD（心的外傷後遺症）を発症したと言えるのかもしれませんが。

研究室で昼休みの雑談中に教授に話したところ、即座に慰霊祭をやらうと言われました。教授も可愛がっていた実験用の猫が死んだ後でしたので、研究のためとはいえ、犠牲になってくれた動物の霊を弔いたいということでした。毎年解剖実習用の献体遺族に対して、解剖学教室を中心に慰霊祭をやっていましたが動物慰霊祭はありませんでした。



早速その2週間後の御用納めの日にやることになりました。器用な先輩が材木を彫って慰霊碑を作ってくれました。そして私が指名で読経することになりました。実は落語が好きで、『寿限無』の名前とか長いセリ

フを覚えるのが好きで、その延長で般若心経も暗記していたからでした。花を飾って、線香を立て鉦を鳴らして、研究室員10数名が並ぶ中、私がお経を上げました。その後、先輩達から歴代の犬や猫の思い出が語られて、亡くなった動物の思い出話で楽しく歓談しました。そのことで気が軽くなり、その後は悪夢やフラッシュバックに苦しむことはなくなりました。精神が睡眠や体調に影響を与えるということを身をもって体験した最初のエピソードでした。

大学院を終えた後は臨床に転向して人の脳波を撮るようになりマウスやラットを苛めることはなくなりました。そして今はパソコンに向かう時間が多く、朝7時からパソコンの電源を入れ、メールチェックや原稿書きをして、朝9時から夕方6時までの診療の間もずっと電子カルテに記録をつけています。診療後も11時まで講演準備などでパソコンに向かっています。電磁波漬けの毎日のせいか、最近もネズミの夢で時々うなされます。



マウスが首に絡まっている夢です。

お後がよろしいようで・・・チャンチャン♪



ゆるゆると生きて

運天産婦人科医院
運天 啓一

いよいよ還暦だねと最近いわれることが多くなったが、当の私はまったくその自覚が無い。36歳という若さで開業し一人よがりの道をつつ走ってきて後ろを振り返ってみると得たものと失ったものとの乖離に驚かされる。久しぶりの投稿の機会に近況を述べることで疎遠になりがちな旧知の皆さんへの挨拶にしたいと思う。

仕事：北部病院産科の休止のため緊張感のある

生活を強いられている。心なしか今まで無関心を装っていた友人や患者さんまでもが周産期医療の大切さと大変さを理解し始めたように思われる(?)。もうメルクマニュアルの読破は止めてスカパーのケアネットを見た方が記憶力の衰えた脳細胞には効率的だとわかった。

趣味：ギター9台、トランペット、アルトサクソ、ドラムス、グランドピアノ、チェロ、シンセサイザーなど若い頃に憧れた楽器達がホールの中で所狭しと主人に触ってもらいたい気持ちを抑えて待っている。しかし楽器のプレイヤーは遊びを放棄してコレクターになってしまった。若い頃に覚えた下手のけんか碁は健在で初段レベルと言われているコンピューターと互戦でやれ「勝った。負けたー」と真夜中に叫声をあげるのだが、もう家内はすっかり慣れてきたようだ。貝殻収集には以前から目がない。なけなしのこづかいはカラオケ代と収集代に消えるのに、薄情な息子達が「お父さんが亡くなったらこのガラクタはゴミ処分するからね」と言うので、そうおめおめと早死にする訳にはいかない。好きな油絵は開業以来ひたすら描き続けてきた。分娩で拘束された日は絶好のチャンスだった。当初は沖展、県展の入選が目標だった。20年間も描いていたら馬鹿でもちよんでも自分流の絵らしい絵は思い通りに描けるようになった。「ウンやはり自分の絵は最高だ・・・」と思う。ナーンちゃって。でもそのナルシーなところが長続きできる原動力になっている。

ペット：ラボラドールレトリバーの3歳のメス犬。先代の雑種犬にあやかって名前はモンロー。食い意地が悪く誰にでも尻尾を振る八方美人(?)。内弁慶で大型犬のくせに蟻やゴキブリなど自分よりはるかに小さく弱いものを見たらみさかひもなく吠えまくる臆病者。犬は飼い主によく似るといわれるが私はそうは思わない。産科医の浅知恵で早々と去勢した為の人(?) 格障害だと勝手に思いこんでいる。しかしなかなかの美犬だし大事な我が家の一人娘に変わりは無い。

健康状態：30年間ジョギングをやってきたせ

いか外来を休診した覚えが無い。お気に入りの最近開通したナングスクに抜けるコースで、行きは心臓破りの上り坂だが帰りは名護湾を眺望する絶景に変化する。これが楽しみで、次は汗を流した後の冷えたオリオンビールが待っている。多少メタボの傾向だが肉体は少しだけ無理がきくみたいだ。しかし一方年齢とともに精神的なストレスには打たれ弱くなり回復力は遅くなった。23年間のアクが少しずつ溜まってもう無理がきかない年になったようだ。

夢：妻と一緒にの海外旅行。スペイン、イタリア、フランスなど世界の古い文化にじかに触れてみたい。それを絵の制作の糧にしたい。しかしこれもまた夢かな・・・時々古宇利島の美味しいウニ丼を食べに行くのだが、これが私流の海外旅行だナンてうそぶいている。県立の産科の休止で中断した魚釣りもそろそろのんびりと始めたい。できたら沖釣りまでやりたい。

終わりに：私たち団塊の世代が一挙に老け込んでいき、未曾有の高齢化社会になるという。学園紛争の頃新しい時代には新しい船が必要だと騒ぎまくったかつての若者達は少数派となり、新たな価値観に翻弄され始めている。地球温暖化のせいだろうか。少年の頃、2学期が近づいてくると親に叱られてあわてて「夏休みの友」を仕上げたのが今では懐かしい。遠くでは長くて楽しかった「夏休み」の終わりを告げるオオシマゼミのなぜか物悲しい鳴声が聞こえたあの頃。ところが最近ではやっと十月になって鳴き始めている。そろそろ毎年暖冬でもいいなと思う年齢になったが、こんな呑気な気持ちではいられない季節感の乏しい時代になった。私の産科医としてのアイデンティティーは社会というからくり時計のネジ一本みたいなものだ。たった一本のネジを完成させる為に膨大な時間とエネルギーを浪費し開業生活の出来事はあっという間に過去形となった。60年間の航跡を振り返りながら古船は静かに接岸した。巨大な黒い塊がハイパーライトに照らされて赤錆びたいかりは今ゆるゆると降りようとしている。今宵はセンチな気分、使い古されたLP、BOB

SEGERのAgainst the windを聴きながら眠れない夜になりそうだ。



還暦の夢

なかそね和 内科
仲宗根 和則

新年が明けると、いよいよ還暦の年。ウーン爺さんの仲間入りかと思わず唸ってしまう。背後から突然狙撃されたような衝撃である。通過した記憶と消費した圧倒的な質量に呆然となるしかない。が、一方で老師の領域へ足を踏み入れるという高揚感もある。いつも患者に『年をとるのも悪くない』と反論しているではないか。しかし、しかしである。自分が還暦？なんだか申し訳ないような、もうすこし後でいいような、ウーンまだまだ修行が足りないのだ。老師への道は始まったばかりだ。

この惑星の一員として万物と元素を共有し、循環、攪拌され、融合と別離、再生と小さな死滅を何度も繰り返し、時間のヤスリで身を削り、翻弄されながら、それでも、大過なく生存できた。先ず母なる地球に感謝。丸まって小さくなった母の背中には心の中で合掌するしかない。節目のない輪廻の、仮想定点を通過する儀式ではあるが、新年を迎えるのは、やはり清々しく、いつも何か特別な、新生への希望と、転生への敬謙な思いがある。

まだ硝煙の臭いが残る戦後3年目に生まれ、青澗を啜りながら、ジョンペン臭い路地で遊んでいた『団塊の子供たち』は、セピア色の昭和を次々に背景に追いやりながら、わき目も振らず疾駆し、続々と還暦を迎える。『愚直と楽天』、『誠実な生活者』を旗印にして、一時代を画し、間違いなく昭和の寵児であったと思う。

勤務医として過ごした長い年月は、現在の医者としての骨格を作り、貴重な人間形成の時間

であったと思っている。患者や職員、友人、最愛の妻に支えられ、多くを学ばせてもらった。彼らと共に、泣き、笑い、怒り、老いてきた。多くの悔悟と小さな賛辞。

時は移り、老いとともに膨らんできた医療費の陰で、我らの父や母である誇り高い老人達が肩をすぼめている。小さくなった身体が、更に小さく見える。低医療費の檻の中で、病床利用率、日当点、経常利益等のモンスターが患者を押しつけて我が物顔にのさばるようになったのは、いつ頃からだったろうか。手品師・厚労省が下手なマジックを披露する度に、現場では笑いが凍り、患者との距離が逆に広がっていくもどかしさ。自責の思い。いかん、いかん、愚痴が多くなってきた。自戒を込めて、小人群れて愚痴多く、老師は群れず夢いよいよ盛んというではないか。『唯我独夢』である。

さて老師への道である。終の棲家は小さな空間に限る。家賃も安い。しかし隠遁ではない。医師会にも所属している。しかも、老師は酒好きである。酒席はなるべく欠かさない。患者とも酒を飲む始末。マァ人好きともいえる。この辺まで書いてきて、老師の背中が微かに見えてきた。

開業を決意したのは、還暦を3年後に控えた秋の日。完成したのは木漏れ日のような手のひらサイズのクリニックである。『夢』の設計図が、仲間達の手で次々に『現実』に変わるのを瞠目して眺めた。梁山泊の夜をいく夜も夢を語った仲間達だ。長年の患者もいる。

厚労省の吹く『ブレーメンの笛』が遠くに聞こえるが無闇に追いかけるのは危険だ。小さくとも生命力溢れるシェルター。疲れた病人がたどり着く命のオアシス。食事と自然治癒を原点として、痛みや喜びも共感できる、縁側の延長のような化石空間。これが老師のこれからの拠点となる。林住期の棲家である。

病気を治療するだけの場では勿体ない。この場にいる全員が幸福になる夢の空間作り。爺さんになって到達した境地だ。『時間というものは良いものだ』と段々思えるようになってきた。



「私のアンチエイジング法」

真栄城耳鼻咽喉科
真栄城 徳秀

私は昭和35年1月生まれの48歳である。年寄りではないが若くもない。10年前に比べて随分と無理がきかなくなっているのがよくわかる。見かけ上も髪の毛が白くなるのは仕方ないとして口ひげ・鼻毛にも白いのが目立ち始め、数年前からは耳毛（耳の入り口の内側の軟骨から生えてくるヒゲ）が生え始めた。立派な老化現象である。老化を止める事ができないのなら老化を遅らせようと考え、1年程前から食事・運動・睡眠に関して自分なりに取り組んでいる事があるので紹介したい。

まず食事である。1日3食を必ずとるようにし、特に朝に時間をかけ1日の摂取エネルギーのうち4割から5割を朝食からとるようにしている。野菜・果物・大豆（納豆や豆腐）を毎日食べ、朝は炭水化物中心、夜は蛋白質中心としている。1日1食は油を使っていない料理にしている。私は甘党で生クリームやケーキが大好きなのだが、それらは朝食の時に食べるようにしている。間食はしない。夕飯は粗食（値段が安いという意味ではなくバランス食で低カロリーという意味）を心がけ、そのぶん医師会の班会や各種講演会後の懇親会の席では豪華な食事をたらふく食べる様にしている。次に運動であるが、最初の頃は仕事が終わってからジョギングをしていたが長続きしなかった。時間的にも肉体的にも目いっぱい状態で挫折してしまった。運動はたまにやっても効果がない。少しでもいいから毎日やる事が大事と考え、今では職場にいる時間内に運動を取り入れている。朝出勤してから診療が始まるまでに5階まで階段を2段ずつ連続5往復している。その後軽いストレッチ。時間にして10分程度だがいい有酸素運動である。診療が終わってからもう3往復。こ

の階段昇りは私にとってきつ過ぎず楽過ぎず、短い時間でできその気になればすぐ出来るという最大のメリットがある。挫折せず現在まで続いており天候にも左右されないため毎日できる。何げなく足を後ろへ持ち上げると太ももの後ろの筋肉が盛り上がってきているのに気づいた。うれしくなってもっと頑張ろうという気になる。最後に睡眠であるが、睡眠をバカにしてはいけない。食事や運動と同じくらい、場合によってはそれ以上に重要だと思う。睡眠不足が続くとちょっとした事で怒りっぽくなるが、するとコルチゾールが過剰分泌され血圧も血糖値も上がり今流行のメタボへ自分自身で向っている様なものである。また人間は睡眠中に身体の疲れをとると同時に記憶の整理も行っているのだそうだ。したがって睡眠不足が続くと疲労が溜まるだけでなく判断力、記憶力ともに低下し仕事にも悪影響を及ぼす。必要な睡眠時間は人によって異なると思うが、翌朝熟睡感が得られる睡眠を確保する事は健康にとっても仕事にとっても、とても重要な事である。深い睡眠のために私は3つの事を心がけている。「眠くなつてから床につく」「毎日決まった時間に起きる」「昼寝は30分以内」である。夜遅いという理由で床に入っても眠くなければ眠れるものではない。時間が経つにつれ焦るだけである。眠るといふ動作は自分の意思でコントロールできない。逆に起きるといふ動作は自分の意思でコントロール可能である。人間は起床してから16～17時間たつと自然に眠くなる事が分かっている。逆に言うと起きてから16時間ぐらいたたないと眠くならないのである。したがって起床時間が遅いとその日の就寝時間も遅くなってしまい、結局睡眠不足に陥りやすい。早く寝たければ（早く眠くなりたければ）、早く起きる事である。その日の起床時間で就寝時間も決まると考えるべきである。私は何時に寝ても起床時間は一定にしている。そうする事によって睡眠不足の日が続かない様にしている。また30分以内の昼寝は体に良いが、1時間以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼす事もわかっている。昼寝

はしないよりはした方が良いが、30分以内にするべきである（休みの日はつい寝過ぎてしまうため要注意である）。意識が変われば行動が変わり生活習慣も変わります。さあ、皆さんも自分なりの方法でアンチエイジングをしませんか。



Aging への挑戦

今帰仁診療所

石川 清和

今年で48歳になる。人生の折り返し点を過ぎ、復路をゴール目指して道半ばである。残りの人生30年として約 $365 \times 30 = 10,950$ 日残っている計算になる。どういう日々が待ち受けているのか、不安と期待が半々である。

外来でオーバーたちに「年をとるといいこと無いさー」とよく言われる。手足の関節痛や腰痛に悩まされ、足腰が弱り歩くのも億劫になってしまう。血圧や血糖さらには心臓や脳の薬を毎日欠かさず飲まないといけない・・・年をとるとつらいことのみ増えていくことを嘆いてのことである。

先日のNHKドキュメンタリーで、60歳代で脳血管障害で倒れた後に、それまでの凶暴な性格が跡形も無くなり、それまでは全く興味を示さなかった芸術の才能が突然目覚め、絵を描いたり、芸術的な物を作るようになった男性の話が放送していた。

私にも似たような経験がある。猛暑の中バトミントンをしていて熱中症になってしばらくして、方向感覚が失われているのに気づいた。出張で東京の品川駅に降り立ったときに、突然迷子になった感覚に襲われた。どこにいて、どう進んで行ったらいいのか全くわからず、混乱してしまい、生まれて初めての経験に戸惑った。その後も時々慣れた道を、車で通るときに突然、迷子になった感覚に襲われるのである。

(東西南北の感覚が無く、自分がどこに
いるのかが分からない)

しかし、その頃からそれまでは苦手だった人の顔と名前が比較的簡単に頭に入るようになった。特に顔を記憶することは、以前に比べ遥かに容易になっている。もう一つ、それまでは人前で話すのが苦痛であったが、その事件以来、人前で話すのも苦痛でなく、緊張して言葉に詰まることも少なくなった。

人間の脳は主な情報伝達をシナプスで行うが、オンかオフかのいずれかである。優位な神経回路が働くためには、他の回路を抑制しなければならない。優位な神経回路がなくなったときに、それまで抑制されていた回路が働くようになる。そう考えると、一つの能力がなくなったときに、別の能力が発現してくるのも説明がつくと思う。年をとることは、いろんな能力が失われるだけでなく、自分の中に隠されている、未だ発現していない能力が目覚めるかもしれないと思うと、年をとることも面白いんじゃないかな～、と思えてくるのである。

そのためには健康長寿が大切である。動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞を起こす状態では、隠された能力が発現することは不可能であろう。呆けないようにするためには、しっかりと頭を使うこと(鎌でも放っておけば錆びてしまうが、使うことによって錆は落ちピカピカになる)脳神経細胞に必要な栄養素をとり、抗酸化作用のある食品を十分にとることが大切である。また、体力低下を予防するためにバドミントンを週に2回楽しんでいる。根っからの負けず嫌いで、もっとうまくなるために、筋力トレーニングによって身体能力を維持・向上させること、目薬やサプリはもちろん、目の運動やトレーニングによる視力の維持も欠かせない毎日の日課である。

人生の復路にどんな困難や、楽しみが待っているのか想像もつかないが、外来での先輩方の声に耳を傾けながら楽しんで生きていきたいと、5回目のねずみ年に思うのである。



「チョウのいる丘」

中頭病院
林 正樹

「チョウのいる丘」という本をご存じの方はおられるでしょうか。那須田稔作で、原爆症で白血病になった小学5年生の長谷川小百合という少女が主人公の小説です。彼女が白血病で死と向き合いながら、生きることのすばらしさを見つけていくというお話です。絶版となっており読み返すことはできませんでしたが、1968年の小学生の読書感想文コンクールの課題図書にもなっていて、その頃の小学校の図書館にはたいていあったのではないのでしょうか。私は図書館で何度か借りて読んだ記憶があり、とても印象に残る本であったと思います。

24年前の子年に沖縄で医者としてのスタートを切ったときには、私も自分自身でその白血病を相手にすることになるとは思っていませんでした。中部病院での卒後研修を終える頃には血液内科医になろうと考えるようになりましたが、この本の影響もあったのかもしれない。

抗癌剤治療の進歩や、感染症などの治療の改善、幹細胞移植の発展などにより、白血病がかなり治る病気となっていることを血液内科研修で知り、驚くことになりました。しかし、12年前初めてレチノイン酸を使い急性前骨髄球性白血病の治療をしたときは、その後に起こる分子標的療法の発展にはまだ考えが及びませんでした。今や慢性骨髄性白血病は5年生存率87%の疾患となり、そのほかの白血病も治療は様変わりしており進歩を続けています。

医学部を卒業して24年、今年48歳を迎える私は人生の半分を医者として過ごしてきたことになります。最近ふと、私がもし長谷川小百合の主治医であったら、どうしていただろうかと思うことがあります。病気になって、死と向き合いながらも、生きることのすばらしさを教え

てくれた彼女にきちんと向き合うことが出来たのだろうか？残念ながら、まだ自信を持って答えることはできそうにありません。これからも自戒の念をもってそのことを自分自身に問いながら診療にあたっていきたいと思います。



「私の減量雑記」

佐久田脳神経外科・外科
佐久田 治

平成16年8月に禁煙にふみきった。食習慣の問題と相まってあれよあれよといううちに体重が増し、約2年で6Kgも太ってしまった。健康診断ではじめて総コレステロール値が正常値を超えた。日常の外来で禁煙指導には力はいりそれなりの効果（患者さんでの禁煙の達成）もあったが、もちろん肥満の指導は説得力がなく、また減量に成功する患者さんも皆無であった。巷ではメタボリック症候群についてその診断基準（男性で胴回り85cmなど）の是非が話題になっていた。健診結果に愕然とした私は平成18年10月に減量を決意した。手段は減酒・食事制限とウォーキングである。禁煙後に徐々に増えつつある体重を気にし、それまでも低カロリーのものを選んで食していたつもりだったが、よく考えるとその程度のもは日々の酒のつまみで帳消しとなっていた。約1ヶ月の減量（およびつまみを食べないこと）で体重が約2kg減った。その頃に体調の変化に気づいた。朝の散歩の際に体が軽く感じ、またいつも感じていた胃のもたれが無くなっていた。なんてことはない、今までが毎朝二日酔い状態であったことに気づいた。散歩の後に空腹を感じ、また夜9時以降に食すると翌朝胃のもたれを感じた。これは肥満を経験していない人にとっては当たり前と思う。しかしその時の私には新鮮あるいは久しぶりの感覚であった。減量開始2～3ヶ月にかけては体重の大きな変動はなかった。カロ

リー換算ができる万歩計を購入した。例えばチーズケーキが約250Kcalでそれを消費するのに約100分のウォーキングが必要であると知った。場所は宜野湾海浜公園とその周囲を選んだ。職場から帰宅し夕食を摂った後に出かけるのである。ちょうどビールを飲みながらテレビを観ていた時間帯に相当する。車で歓海門をくぐり、体育館横の駐車場に停め、コンベンションセンターに向け歩き出す。その先ヨットハーバーの横の遊歩道は最初樹木で暗い。そこを過ぎしばらく行くとベンチがあり、上部を網で被われた木枠がある。右奥に蔓草が植えてあり、その傍らに木枠の天井に達する棒が添えられている。いつか蔓草が木枠上部の網に達し真夏に涼を与えてくれるのを期待されている。何度かその傍らを通ったときに気づいた。蔓草は土上約50cmで留まり、その先に這い上がれない。海風が蔓を揺らしているのである。ある日思い立ってひもで蔓を棒に固定した。蔓が棒をつかめるようになり蔓草は上に伸びていった。その都度私は固定するひもを追加した。7月に蔓草は棒の2/3の高さに達し、初めて淡い紫色の花をつけた。その頃に私の体重は約6kg減っていた。遊歩道の先にヨットハーバーの防波堤の尽きる所、点滅する灯りがある。夏はその左側に夕日が沈む。茜色の最後の光が海に没する瞬間に静けさが漂う。そこから元の遊歩道に戻り、トロピカルビーチの先、出島へと向かう。牧港から読谷まで続く光のパノラマが広がり、美浜の観覧車の明かりがアクセントを添え、遠く残波岬の灯りがゆっくりと回旋している。手前の海は季節や時間、天気で表情を変える。多目的広場を過ぎ、野球場の横を通るころには少なくとも1匹の蝙蝠（こうもり）が飛んでいる。向こうは関係ないと思っているだろうが私にとっては顔なじみ（同じ蝙蝠かどうかは知らないが）である。減量の手段として始めたウォーキングであったが、今は生活の一部となっている。ストレスや悩みがある場合でもその途中出会える樹木や花、波や夕日に心いやされる自身を感じ、ある意味ほっとしている。



ねずみ、子、鼠

豊見城中央病院 整形外科
外間 力人

新年明けましておめでとうございます。

今年の年男ということで、私が新春干支随筆を書かせて頂くことになりました。どうぞよろしくお願い致します。

さて皆様は、ねずみというと、どういうことをイメージしますか？ミッキーマウス等の良いイメージで、かわいい、頭が良い、すばしっこい、その一方で、ずる賢い、恐い、不潔等の悪いイメージまで色々あると思います。そこでまずねずみとは何か、どんな風に見られているのかを色々な角度より調べてみました。

ネズミ（鼠）とは、ネズミ目（齧歯目）ネズミ上科に属する哺乳動物の総称で、ハツカネズミ、クマネズミなど1,000種以上も生息しているそうです。そのほとんどが夜行性で、人間が寝ている間に食料などを食べるので、寝盗み（寝ている間にこっそりと人間の食料を盗む）が転じて、ねずみという名がついたといわれているようです。生物学的にはかなり高等で適応能力、学習能力に優れているとあります。また、ネズミは齧歯類に特徴的な、一生延び続ける門歯をもつため、常に何か硬いものをかじって前歯をすり減らす習性がありますが、もし放置しておくと、前歯が口をふさいで食べ物が口に入らなくなってしまい、文字通り開いた口がふさがらなくなってしまうようです。

干支の子については、十二支の初めの干支がねずみ「子」であることから干支がしらというので、干支がしらのねずみには、子孫繁栄の意があり、食物・財福を司る神、大黒天の使いであるとされています。商売繁盛・家内安全・五穀豊穡を祈り、台所の神様ともされています。月は12～1月頃、方位は北、時刻は0時頃で、ロシア、ベラルーシにも干支があるそうで

すが、やはり子が最初ようです。

興に乗り、一世を風靡した動物占いで特徴的な性格も調べてみました。それによると、子年生まれの方は、情が細やかで、繊細な神経をもち、人には親切で、無駄使いに厳しいので、少しずつ物や金が貯蓄できるそうです。小さな事を積み重ねて晩年には倉が立つ運勢ですが、少し貯まるとそれを元手にもっと増やそうという欲が湧き、元来物に対する執着心が強い方なので、収集し過ぎると身重になって落とし穴にはまってしまうので、注意しなくてはならないそうです。また世間話が好きで情報力にも長けている反面、口が軽くてうわさ話を広める傾向があるので、トラブルに巻き込まれない配慮が必要なのだそうです。鼠小僧（天下の大泥棒）やネズミ男（ゲゲゲの鬼太郎）を思い出してしまいました。改めて、昔話やアニメのキャラクターは、綿密に調べられ、動物の特徴を捉えていたことに、驚きました。

架空の生き物といえば、最近ではねずみがディズニーのアニメの主人公にもなり、その映画のヒットの影響で、イギリスではペット用のねずみの売り上げが映画の公開以来50%も増加したそうです。以下にロイターの記事の抜粋を。イギリスのペット会社によると、映画がネズミのイメージに影響を与えたようだと言います。「一般的な意見とは逆に、ネズミは最も清潔かつ最も臭わないペットの一つ」と指摘し、猫や犬のように芸を仕込むことも出来ると加えた。同映画が公開された米国でも今夏（昨年夏）のペット用ネズミの需要が増加。ドイツとスウェーデンのペット団体も、映画の公開によりネズミの売り上げが伸びていると明かした。今年干支で、日本でも同じことが起こるのでしょうか？それにしてもねずみに芸が出来るとは初耳でした。

こうして今回、ねずみの生態や扱われ方、印象を調べる機会を得て、統計学や先人の残した言葉から、私なりに人生のアドバイスが見えてきた様な気がします。次の子年に私は還暦を迎えます。これからの12年が、人生の方向を決め

る上で私にとって非常に重要で大切な時期だと考えています。これを機に、日常では冷静に、大山鳴動して鼠一匹（大騒ぎをしたにも関わらず、大した収穫が得られないこと）のようなことにならないように注意し、仕事では患者さんの話をよく聞き、注意深く診察し、決して鼠が塩をひく（取るに足らない些細なことであっても、放っておくといずれ重大な事態を招くということ）様なことを起こさないように気を付けて、日々勉強を重ねていきたいと思えます。そして良いことはネズミ算式に増やしていけたらと願っております。

今年も皆様にとりまして、素晴らしい一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



『少年老い易く学成り難し』

愛聖クリニック
中田 安彦

今回、子年生まれの随筆を投稿して下さいという依頼がありました。日々の生活に追われて干支等は気にしたことがないので早速、書店で『平成二十年神宮宝暦』なる占いの本を購入して読んでみました。

まずは、十二支一代の運氣「子年生まれの人は、性格が正直で奢侈の念なく、常に儉約して貯蓄心に富み・・・晩年は子孫のために安楽な生活を送ることが出来ます。」

(一応いい人生を送れそう)

皇帝四季の占い「夏生まれの子年の人は運氣盛んな素質・・・不足なく暮らせて長寿を保ちます。」(最高な人生。本当にそうならいいな)

六十干支の人の性質は「庚子の人、利己主義的な人が多く・・・勤勉の性質・・・手段を選ばず、・・・自滅しがちです。欠点を克服して大成・・・」(あまりいいことは書いてない

な～)

以上の子年に関する3つの占いを自分についてまとめると「儉約家、正直、無邪気な性格、利己主義的な勤勉家で目的のためには手段を選ばず、自滅しやすい。元来は運氣盛んな素質だから、先輩の引き立てによって出世するのも早く、不足なく暮らせて長寿を保つはずだから利己的にならずに正道を行けば、幸せになるでしょう。」とのことであった。

占いを読んでいて、ふと思いました。子年で統計処理することも必要とは思いますが、人の人生は十人十色とも言います。子年に因んで私がこれまでに生きて来た中で、この年まで歳を重ねないと実感できなかったことを述べてみたいと思います。

生まれてから小学校までは毎日毎日ヒマでヒマでどうやったら一日を過ごせるかと想う日々でした。もしかしたら自分は一生子どものままで大人になれないのではないかと一日のなんて長いことと考えながら過ごしていました。そのような子どもの頃に習った論語の一節に「少年老い易く学成り難し」という文章がありました。

当時は単に知識として習い、実感の伴わない言葉でした。気が付けば大人になり一日が24時間では足りない程忙しくなり、生きるのも精一杯の中で毎日、医師として一所懸命勉強し努力してきたある日突然、その言葉を実感しました。その日が来るまでは人生無限の如しでした。西暦2000年7月2日の朝を迎えるまでは。

7年前の7月2日の朝、40歳最初の朝を迎えました。迎えた瞬間、「自分の人生ももう半分終わってしまった。」という実感が脳を直撃しました。がむしゃらに生きる自分だけの人生は終わった。これからは人生の後半戦だ。次世代の人達に何を残すことができるか行動してみよう。

21世紀は少子高齢化の時代です。高齢者を養う若者の生産性を上げないとなりません。高齢者にあって若者がない生産性に関する有利なところは何か、一番の有利な点は経験、実体験の量です。

若者の少ない日本が21世紀に生き残るため

には、高齢者の経験を若者に伝授することによって高齢者の実体験を知恵として使える若者を増やすことです。40歳以上の皆さん、この年になって初めて解ったことがあれば未来を担う若者に教えてあげて下さい。



子年に因んで

医療法人秀明会 田仲医院
田仲 秀明

今年48歳の私は、順調に行けば次の庚子(2020年)で還暦となります。48歳の年を桑年(そうねん)というそうです。桑の古字である乗を分解すると、十十十八の5つの字体から成っているからという訳です。同じ様に分解すれば、子という字は了と一から出来ているから終わり始まりを表す。だから十二支は子年から始まるのだとか?これはちょっと怪しい。漢書律曆志によれば子は孳(し:「ふえる」の意味)で、新しい生命が種子の中に萌し始める状態を表す。成程これなら十二支の始まりに相応しい気がします。後に中国で覚え易くするために動物が十二支に割り当てられ、子は鼠となったようです。

お昼の12時を正午というのに対し、深夜12時を正子(しょうし)というのをご存知でしょうか?その深夜に人間の食料などを食べたりするので、寝盗み(寝ている間にこっそりと人間の食料を盗む)が転じて、日本語のネズミという名がついたといわれています。子とネズミの不思議な関係だなあと1人で感心しています。

子年生まれは家系の衰えを盛りたてるという宿命を持っているそうです。鼠は一度の出産で6~8匹生むことが出来、わずか3~4週間程度で性成熟し子供が産めるようになる。かように繁殖力が旺盛であり、世界中の殆どあらゆる場所に生息していることから派生したイメージだと思います。私も男子二人を設けましたので衰

えた(?)家系を少しは盛りたてたのかもしれませんが。その長男が生まれた頃のこと、私は無給の大学院生で毎晩々々ラットの実験に明け暮れておりました。ある日実験を終えて夜中にアパートに帰り、疲れ果てて寝ていると目から火が出るほどの痛みで飛び起きました。歯の生えかけた長男に急所を力いっぱい噛まれたのでした。あれが鼠の祟りだったのか、お金が無くて困っていた家内が仕組んだ罠だったのかは今となっては分かりません。

「ただの鼠ではない」という諺がありますが、本当にただの鼠ではないスーパーマウスを米国の大学が遺伝子組み換え技術で作ったというニュースがありました。普通のマウスが200メートルで脱落した後も走行装置の上を、分速20メートル(時速1.2キロ)ほどで5~6キロも走り通したそうです。エネルギー代謝に関連する酵素が活性化しているため、運動の際筋肉にたまる乳酸が非常に少なく、激しい運動に耐えられるそうです。どうせ酸素の吸い過ぎで早死にだろうと思いきや、普通のマウスと外見は変わらず、1.6倍ものエサを食べ、行動的で、寿命ばかりか生殖期間も長い(!)とのこと。なんとも羨ましい話です。

さきおとし豊見城中央病院のすぐそばに開業させて頂きました。十二支の順番を決める昔話の鼠宜しく、ちゃっかり牛の頭の上から飛び出した等と言われぬように粛々と医院を営んでおります。経営者の立場になって、不安や雑用に苛まれながらふと気付いたことがあります。それは自分は患者を診ている時、実は一番気が落ち着けるといことです。鼠は一生延び続ける門歯をもつため、常に何か硬いものをかじって前歯をすり減らす習性があります。もし、硬いものをかじらないままだと、前歯が口を塞ぎ、食べ物が入らなくなってしまう、餓死してしまうそうです。やはり私は齧歯類ということでしょうか。

新年早々取り留めの無い話で大変失礼致しました。

今年も何卒宜しくお願い申し上げます。