



チャンプルー交流の すすめ

沖縄メディカル病院 会長
真栄城 徳佳

チャンプルーとは沖縄の家庭料理の一つで、数種類の材料による混ぜ合わせ炒め料理で、昨今長寿食として広く注目されている健康食の呼び名（方言）である。

沖縄県が世界に冠たる長寿県であるのは、恵まれた自然環境のみならず、県民の食生活が大きく関与していることは言うまでもないが、中でもチャンプルーはその最たるものである。「医食同源」を説くまでもなく栄養学的にバランスの良くとれた料理だからであろう。我が先人達の知恵によって培われて来た優れた食文化として誠にありがたい恩恵である。しかも、安価で手軽で美味しいのが何より嬉しい。

「日光浴、海水浴、森林浴は体の健康に大変良いが、心の健康には人間浴いわゆるコミュニケーションが良い」。全国日本学士会創立四十五周年記念式典でのある来賓挨拶の中の言葉である。本会の理念である国際交流、産学交流、業際（異業種）交流をすすめる話であるが、機知に富んだ含蓄ある言葉として感銘深く忘れ難い。

個人の世界は狭く、力は小さく、経験は僅かである。多様な他人（社会）との交わりにおいてこそ総合性が生まれ、見聞が拡がり、経験を分かち合えるということであろうか。

また、一国あるいは一民族のみの平和、繁栄はありえず、それも国際交流によってのみ可能であることは歴史の教えるところである。

今世紀における科学技術の進歩は、分析を基調としたその高度化、細分化によることが大きい。その歪みも無視できず、人間不在に陥るのもまみられるところである。

医療界においても、これまでの過度の専門分化から来る疾病中心から、総合性、倫理性、公

共性が問われるようになり、今日患者中心、人間中心のいわゆる全人的医療へと変わりつつあることは御承知の通りである。

二十一世紀は全ての分野に総合化、連携が人間福祉を中心に重要な課題となろう。日本の多くの業界組織が、それぞれの分野での活躍は盛んでありながら、業際交流、相互協力にみるべきものがないのは、日本人の民族性あるいは教育制度に原因があるのだろうか。

わが国の縦割社会の弊害は良く知られているが、多くの震災における危機管理、事後処理の不手際は何よりその証しである。

わが国におけるよく知られた業際交流組織体は何れも外国発祥で、多くは欧米先導型であることはいささか残念である。唯一、わが国発祥で六十年余もの伝統と実績のあるのは全国日本学士会のみであるのは何とも淋しい限りである。

閉鎖的になりがちなのは、わが国の単一民族性によるものか、また学校教育が、欧米のソクラテスの流れをくむ Education（啓発）Study（考究）の創造力開発志向であるのに対して、儒教、仏教の影響か Teaching（教える）と Learning（学習）の知識志向に偏して、学生は思考型より暗記型が優位となって、高等教育においてもその理念である「創造的知性と豊かな人間性」の育ち得ぬまま、実社会では一業界に組み込まれていくためかも知れない。

「一芸に秀でる」とよく言われるが、「専門バカ」「医者の間知らず」との声があるのもまた事実である。いささか耳の痛い話である。

七十五歳以上の「後期高齢者医療制度」また「後期高齢者終末期相談支援料」等はその最たるものである。私はむしろ七十五歳以上は人生の収穫期黄金期と云う意味で光輝高齢者と自負している。

今、日本はグローバルなパラダイムチェンジ（枠組の組替）を迫られているが、先ずは、社会の発展には業際交流こそ原点となるのではないか。

どのような世相であれ、個人も社会も健康で

ありたいものである。

釈迦に説法になるが、WHO（世界保健機関）によると、「健康とは単に病気や欠陥がないだけでなく、肉体的精神的更に社会的にも良好な状態で、意欲にあふれた社会生活に順応し、活動できしかもしっかりとした精神的支柱を持っている状態である」と定義している。

そういう意味でも、一業界内だけでの交流は心の糧として偏食のそしりをまぬがれない。

全ての職業の枠を越えたバランスある学際化、異業種交流（チャンプルー交流）こそ最高の心の健康食であり、創造的知性、豊かな人間性の母と言えよう。個人の向上、学問の進歩、社会の発展、更に世界平和のためにもチャンプルー交流を大いにすすめる次第である。



「老健医」

禄寿園
金城 國昭

老健施設に勤務して十四年が過ぎた。前歴は産婦人科医。本土復帰前の昭和四十四年、三十五歳で開業、当時は医療機関も少なく、それなりに患者さんもいて日夜診療に奮闘した。昼夜を分かつたぬ分娩も苦にならず多くの新生児が誕生した。ところが五十半ばを過ぎたころから夜間の分娩立会いが億劫になり、体力、気力の限界を感じ「そろそろ潮時だ」との天の声が聞こえるようになり、自ら「開業定年」を宣言して閉院した。時に五十八歳。その後、老人医療なら少しは役に立てるのではと一年ばかり、K老人病院で勤務（研修）の後、S老健施設の施設長を経て、R園に転じ現在に至っている。

知っての通り老健入所者の大半の方は後期高

齢者で多病、前医からの処方持参薬が多い。老健医として入所時にまず手がけるのは必要最小限の薬剤に整理することである。適切にカットすれば食欲も出て問題行動も少なくなり。ADLが向上して「元気高齢者」に変身されたケースを多く経験している。300年前、益軒先生も「病の災いより薬の災い多し」と養生訓で述べている。高齢者に限って言えば卓見だと思う。それと介護報酬は「マルメ制度」であり、むやみに他科受診をさせてはならないとの運営規定があり（監査の対象）、専門外の疾患でも教科書や文献を頼りに治療をしているのが現状である。（勿論、必要があれば専門医に紹介している）。言うなれば「老健医」は最近しきりに話題になっている「総合医」的な資質が求められているわけで、今後は一定の研修の後、各科のコモンディーズに対応できる「老健認定医」の制度を作ってはとの意見も出始めている。

それにしても「老健施設」ではやたら会議や文書作成業務が多い。加えて入所者だけではなく、通所利用者（当園は定員70名）も診なければならぬ。国の人員基準では利用者百名に医師一名となっていて、医療度の重い入所者が増加しつつある昨今、常勤医一名で多くの業務を担当するのは実情にそぐわないと思う。せめて「五十対一」とすべきである。

さて、現在の職場R園には元小生医院で産声を上げた二人のナースがいる。赴任して間もないころ、二人揃って「その節はお世話になりました」と挨拶に来たときはびっくりした。「あの時の赤ん坊か…」と立派な成人女性になった二人を眺めながら握手したときは実の娘達のように感激した。

今日も二人の「愛娘」達から「施設長、もっとしっかりしてください」と叱咤激励されながら施設内を動き回っている。「老健医」は楽な稼業ではない。



「シェーン」讃歌

沖縄市（県立中部病院OB）
喜舎場 朝和

『「シェーン」のDVDを見つけた』、と娘が買ってきてくれた。いつでも見れるDVDは便利なものではあるが、余計なようにも感じた。思い出の名画は数年に一度見る程度でよい、と思いつつも誘惑に駆られて見てみると、やはりなかなかおもしろい。55年前に世に出たあまりにも有名な映画を久しぶりに見て、昔感じた感覚の幾ばくかを新たにしたところで、年甲斐もないと思うものの、この映画について自己中心的感想を少し述べてみたくなった。

若い頃、映画館へ通う金は乏しかったが、一応個人的レベルでは“洋画ファン”だった。甲乙つけ難いいくつか気に入った映画の中で、これもいい加減だが、好きな順番は「シェーン」がトップ？で、「ジャイアンツ」が二番手？。偶然にも両方とも監督はジョージ・スティーブンスとのことだが、私など目に映る画面と俳優と話の筋には興味を持ってても、肝心の監督に惚れ込む域には達しなかった。

今の世のテレビ・映画の飽食の時代、大方、自然よりも人間同士の複雑怪奇な競争社会が対象となり、善悪や美醜の境は見分けにくく、中味の薄い言葉が飛び交い、エログロ暴力に溢れている、と言ってしまえば言い過ぎだろうか。しかしその中で、今や地球が縮み、うす汚れ、きしみ始めている現実が確かに気になる・・・。

さて、映画は開拓時代の男達の闘争を、まず子供、そして女性、家庭、共同体の視点を通すことによって、清らかさ、正義感、潔さ、誇り、義務感、責任感、信頼、友情、家庭の温かみ、個人対個人、個人対家族、家族対グループ、グループ対グループといった事柄が、小気味よい男らしさとともに、ほどよい加減で詰め

込まれている。さりげなく奥ゆかしく包み込みながら、見る者の想像を駆り立てて、より明瞭に見えてくるように仕向ける。まさしく一服の清涼剤。

始まりから景色、カラー、メロディーがいい。所はワイオミングの開拓地。時はおそらく南北戦争から10～15年経た頃か。北と南の対立と融和の時代背景が感じられる。ちなみにシェーンはどうやら南、対するウィルソンは北の出身。

さすらいのガンマンといった風情でやってきたシェーンが子供のジョーイに出会う。ジョーイは、ただ者でない出で立ちながらいかにも柔らかな顔と言葉のシェーンに、子供の感性でたちまち興味と好意を持つ。父親のジョーの方は勘違いしてシェーンを追っ払おうとし、次にやってきたこの一帯を牧場に行っているライカー一味を追っ払うのだが、その時ジョーが手にしていた銃が実は装填されていないと知った時、シェーンはジョーに好意を持つ。妻のマリアンが差し出す夕食のデザートにこんがり焼けた厚手のパイ。貧しい農家でこのパイの厚みはもてなしの思いの丈を表す。マナーよろしく静かに礼を言ったシェーンは、片時も手放すはずのない拳銃を置いたまま戸外に出て、食事のお礼に庭の大きな切り株に斧を振るいだす。素性の分からない流れ者とこの一家が、一夕にして仲良くなれた訳をさりげなく見るものに納得させる。同時に、シェーンとこの一家がそれぞれ如何に厳しい日々を過ごしてきたかも見えてくる。

腕が良いばかりに強いられてきたシェーンのこれまでの厳しいガンマン人生が想像される。売られた勝負に勝つ度に、逃げるように当てもなくさすらいの旅に出なければならなかった彼は、今度も南から一人旅でたどり着き、さらに北へと行くつもり。さすがのタフガイの神経も滅入りがちになっていたに違いない。実に温かいものを感じて、できることなら拳銃家業から足を洗い、ジョーの手助けをしながら定住も・・・。

邪魔されず、自立してゆかねばならない個人

主義。しかし同時に、その限界を超えて生きてゆかねばならないがゆえの命をかけた農民達のゆいまー。一方、権力の下に徒党を組む悪い意味での全体主義の偽ゆいまーがライカー一味。

酒場で不本意な喧嘩を始めたのは、幼い友、ジョーイをがっかりさせたくなかったからだ。結果として友と仲間の信頼を勝ち得るわけだが、そのかわりに強敵ウィルソンを相手にしなければならなくなった。シェーンは、実際は義務も責任もないはずのとてつもない代償を払うべく、一度は捨てる決心をした手段で、圧倒的に不利なオッズへ一人で立ち向かっていかざるをえなかった。

アラン・ラッド演ずるシェーンとジャック・パランス演ずるウィルソンの二人のガンマンが対照的。ラッドは甘いマスク、なで肩の中肉中背で、人物の良さはにじみ出るもの見かけ上普通の人。が、どっこい中味がすごいと思わせる。対するパランスは贅肉一つない鍛え上げた長身に二丁拳銃がピタリと決まった筋金入りの殺し屋。寡黙でクール、動きに無駄がなく隙を見せない。酒は飲まずコーヒーだけ。これぞ拳銃使いのプロで、拳を痛める殴り合いに加担するはずがない。そこへいくと、人情厚きラッドのシェーンは大事な拳で二度も殴り合いをしなければならなかった。二度目はジョーとの派手な殴り合い。体力を消耗したまま決闘の場へと急ぐ彼に、見る者は深い同情と心配の念を禁じえない。

そしてクライマックス。ハンディーを背負ったシェーンは準備万端のウィルソンに勝てない理屈となるはずだが、胸のすくような早撃ちで、ウィルソンのみならずライカー兄弟も一挙に片付けてしまう。見る者は彼を後押ししたプラスアルファの大きさをまた感ずるのである。この谷間で己だけの希望を求めるとは、彼のはまり込んでいった義理と人情はあまりにも高潔なレベルに達したがゆえに、命をかけた決闘のみならずつらい別れも完遂せざるをえなかった。

被弾したはずの去りゆくシェーンが死ぬのか死なないのかという議論があったようだ。私の

胸中ではシェーンとラッドは全く一体で、そのラッドが「シェーン」の後に大した役にも恵まれず、アル中で早死にしてしまったという現実の方がよほど胸に迫るのである。



山という記憶の幻のなかで 無趣味になった私

浦添総合病院健診センター
久田 友一郎

初対面の人に「趣味は何ですか」と訊かれるのがつらい。私にはこれといった趣味はない。あたりさわりのないいい加減な返事をするにしている。

学生時代は金大医学部山岳部に入り、1年のうちの3ヶ月は山での生活であった。夏は剣岳での合宿後に立山を起点に北アルプスの山々を縦走し、下山後は富山電鉄から立山の地獄谷診療所へUターン、地獄谷診療所や剣岳の剣沢診療所で診療活動を手伝いながら、朝な夕な澄み渡った麗姿な自然に包みこまれ、こころ癒される日もあれば、終日、冷雨や視界不良のガスばかりが続くという山の生活に明け暮れていた。

秋休みはテントの周りに時折熊の足跡もみられる紅葉の南アルプス縦走、冬は八ヶ岳縦走、春は数回にわたり白山に登った。白山は、春なお雪深く、わかん（かんじき）とピッケルとアイゼンが必需品であった。テントを担いでいくが、悪天候に遭遇すると、吹雪とともに一日に2～3mも積もるドカ雪に見舞われる。2～3日は雪洞の中でトランプ遊びに興じながらの沈黙生活が続く。標高が高くなるとアイゼンを使い登ることになる。遭難騒ぎを起こすほど山にのめり込んでいた。「仁者は山を愛する」と地獄谷診療所に掲げられた言葉に心酔していた。

当時、黒四ダムの完成後、立山黒部アルペンルートの開通工事が始まっていた。立山側のトンネル工事は間組で行われた。学生の身分であ

旅立って行く。国民は法定で3週間以上の夏期休暇を取得できる。法律で決まっているので、これを守らないと企業は何万ユーロという罰金を科せられる。日本人からすればうらやましい限りである。小さなレストラン、ブティックやギャラリーなどは完全にシャッターを下ろして休業する。真夏のパリに残るのは、バカンスへ出かける金がない貧乏人か、交代制で残る職員かと言われるぐらいである。その代わり、外国からの旅行者でパリの真夏は混雑する。人間の入れ替えと考えればよい。南仏へのバカンスは高速道路を利用するのが一般的だが、週末のニュースを見ると、高速6号線が渋滞30kmなどと報道される。まるで日本本土の盆や正月の帰省ラッシュと同様である。車一杯にバカンス用の荷物を積んだり、自転車を屋根に積んだりして、ノロノロ運転する渋滞の列が延々と続いている。ツール・ド・フランスでも見られるように、自転車で野山をツーリングして自然を満喫するのが好きな国民性である。しかし、バカンス期間が個々で異なるので、パリへの帰省ラッシュは全くと言うほど聞かれない。

初夏に郊外の田園地区を訪れると、収穫前の小麦畑が一面に広がり、ページュのじゅうたんのようなものである。“麦秋”とはよく表現したものである。近くの森の濃い緑と小麦色とのコントラストが何ともすばらしい。また黄色のひまわり畑も延々と続いており、映画“ひまわり”の映像がパリ郊外に普通の姿で広がっている。セーヌ川やロワール川を上流へ旅すると、川の堤に白樺の木が並んでいたりする。さすがに北国だと感じさせる並木だが、地元では女の子が生れると記念に植樹しておき、嫁入りの時に伐採して持たせる習慣があったらしい。白い木肌にまつわる美しい話である。

フランスの初夏はまさしく緑の燃える美しい季節です。街路樹も森も畑も全てが輝きます。“緑蔭”に身を委ねながら、ゆったりと流れる時間の中で、自然を体感するのは実に気持ちのよいものです。この“すがすがしさ”を感じていただければ幸いです。



サン・ジャック大通り



ルネ・コティ通り



わが家のベランダ風景

たばる内科胃腸科
金城 幸博

私は5年程前から那覇市おもろまちにマンションを購入して住んでいる。わが家のベランダはL字形の角が南向きになっていて、側に高い建物もないため日当たり良好である。但し町自体が高台にあるためいつも風当たりが強いのが欠点である。広さは奥行きが1.5 mほどあるが、購入当時は何か無駄に広く殺風景に感じられ、ベランダに出たいという欲をそそる場所ではなかったのである。ベランダの壁や床からの陽の照り返しも気になったため、まず床にウッドデッキを敷き詰め、壁にはウッドラティスを張り



日本制覇

嶺井第一病院
国吉 孝夫

王馬熙純（おうまきじゅん）、臼田素娥（うすだそが）を人名とわかり、また中華料理の先生方であったことをわかる人はたいへん料理に造詣が深いと思います。特に中華料理ですが。というのは、この先生方は昭和三十二年に始まったNHKの「きょうの料理」の中華料理担当の先生方なのです。今回はそんな古い中華料理の先生方の話ではありません。コンピューターを使い始めて4年、インターネットのオークションに参加し始めて2年余り、ある物を買って日本で制覇をもくろんだ話をしたいと思います。

コンピューターを使い始めるのが遅かったせいか、コンピューターはメールを中心に使ってました。そのうちにネットオークション部門があるのがわかり、そのなかで中華料理本のオークションに王馬熙純「NHK中国風きょうの料理」を見つけた時のなつかしさと驚きと喜びと言ったら、今でもはっきり覚えています。と言うのは、その本と同じものを、三十数年前、台湾の学生時代に、杏仁豆腐の作り方がどうしても知りたくて、その頃、台北市の邱永漢が経営していた書店で定価千円（日本円）を台湾円で3倍の価格で購入したことです。その本は、大学卒業と同時に教科書と一緒に沖縄に持ち帰り、いつしか教科書は捨てられましたが、その料理本はわたしの本棚に残っており、時おり料理する時に、大切なテキストとして今でも役にたっていたのです。同じ本がわずか五百円で出品されていたのです。わたしはすぐにオークションに参加しその本を手に入れました。

それから大変な日々が始まったのです。オークションで王馬熙純の料理本を見つけてはすべて買い占める生活が始まったのです。コンピ

ューターの電源を入れると普通はメールのチェックから始まりますが、私はヤフーのオークションから本の部門へ、そして料理部門へ、そして中華料理本部門へ、王馬熙純の本が出品されていないかチェックする毎日が始まったのです。三十数年前の古い本のせいか、忘れさられた中華料理の先生の本のせいか、本は誰も競争することなく落札することができました。約半年かかりましたが、ヤフーのオークションから王馬熙純の名前は消えました。三十数年前に、わたしが購入した本と同じ物を6冊、王馬熙純NHK中国料理を4冊、王馬熙純の中国家庭料理柴田書院を3冊所有しています。その他、王馬熙純の中華料理本はすべて所有しているつもりです。

臼田素娥の名前は中華料理本のオークションに参加している間に知りました。金儲けで有名な評論家の邱永漢氏のお姉さんで、この方も短いながらもNHKきょうの料理の中華料理の担当講師だったそうです。残念ながら早く亡くなっています。その方の料理本もオークションに出る度にすぐ手にいれました。

そうしているうちに、あれよあれよという間に、中華料理の本が増え、それに加えて洋食、イタリヤ料理、韓国料理（宮廷料理人チャングムの誓いに影響されて）、日本料理、お菓子・デザートの本、過去のNHKきょうの料理の講師の先生方の本、有名な料理研究家の本、料理に関係する小説、随筆、評論などで、自宅の3個の本棚はオークションで購入した本で埋まってしまいました。

その中で、沖縄出身で有名な料理記者の岸朝子さんの実姉の尚道子さんが、きょうの料理に講師として出演し、「やりくり家庭料理」という題で本を出版し、その内容の大部分が沖縄料理であることを知った時の喜び。又、若い時、読んだ壇一雄、邱永漢、開高健等の料理関係の単行本を読み返した時のなつかしき。

最初の頃はこれら買い占めた本がいつかは何倍にも値上がりするかもという、バカな考えもしたが、現在は、料理に関係する長い人間の歴

史を知り、各々の料理本を出した先生方の活躍した時期を思いうかべ、自分が過ごしてきた日々を思い、あれも食べたい、これも食べたいと思う日々です。



雑感

耳鼻咽喉科 たいらクリニック 院長
平良 達三

我が家には一匹の猫がペットとして同居している。名前はミーと言い、どこにでもあるいたって単純な名前である。ミーは茶トラの雄である。彼が我が家の一員となったのは2年前からであるが生後3年経過しているので人間の年齢でいえば20歳ぐらいに相当するらしい。もともと野良猫であったが縁あって我が家の一員となった。彼との出会いは私のクリニックの駐車場である。クリニックに隣接してコンビニエンスストアがあり、いつも多くのお客さんでにぎわっている。また小、中学校が近く、コンビニエンスストアの前が登下校の通学路となっているため生徒達の店への出入りも多く見受けられる。夕方の下校時間帯にはクラブ活動でお腹を空かせたと思われる生徒達がコンビニで食料や飲み物を購入し、コンビニやクリニックの駐車場ですべてで談笑しながらお腹を満たしている様子は微笑ましい。この駐車場は子供達を送り迎えする父兄の車との待ち合わせ場所にもなっているらしく車が到着するとめざとく自分家の車を見つけ乗り込み三々五々と家路に向かうようだ。もちろん、子供達だけでなく仕事を終えた大人達、職場の同僚と思われる数人のグループも駐車場で飲食している姿もある。彼らは時に車座になって駐車場に座り込み、まるで屋外で宴会でも催しているようだ。ここからが主役達の登場である。この主役達とは野良犬であったり野良猫である。犬は概して飲食しているヒ

ト様からのおすそわけを期待して周りをうろついたり、尻尾を振って愛嬌を振りまき、なんとか餌にありつこうとしているようだ。一方、猫は性格的に用心深いらしく、めったに人に近寄ろうとはしない、が食べ物には興味津々で遠くからお座りしてじっと眺めている。ときおり、食べ物をぽいっと猫の近くへ放ってやると即座にとびつき口にくわえて遠くへと運んでゆき人の手が届かない、安全な場所で食事に行っているようだ。我が家のミーもその中にいた。大きな猫達のなかで、ひとりだけ小さな体の猫がいるのを、たまたま見かけたのが最初の出会いである。大きな猫達は当然のように餌を自分がとりこむなか、まだ子供と思われるその小さな猫は餌にありつけず、いつもお腹を空かしているように見え、かわいそうに思い隣のコンビニでキャットフードを購入し餌付けをはじめた。それからすこしずつ慣れてきたとみえて猫を呼ぶときに一般的な名前ミーと呼ぶと寄ってくるまでになっていた。それから名前は変わることなくミーと決定した次第である。小さい間はあまり広いスペースは必要とせず、クリニックの院長室での飼育であったが、さすがにいつまでもクリニックに置いておくわけにもいかず、家に同居することとした。猫は普通、家と外の出入りが多く、家の中だけにじっとしていることは少ない。しかも我が家はマンションの11階にあり、ベランダを走り回ったりされると転落する危険性も高いため、はたして家猫として飼っていけるかどうか危惧したが、まったくの取り越し苦労に終わった。猫はトイレのしつけが難しいと聞いていたがその心配もなく、また自分の領域を主張するためいたるところ、場所かまわずマーキング（おしっこをかけること）する習性があるため家の中が動物臭できつくなりがちであるが、我が家ではその心配は皆無である。集合住宅でのペットの飼育には色々な規制がある。近隣住民への配慮等取り決められた事項もあり、ペットの登録やペット飼育者によるペット委員会を設置しているマンションの管理規約もあり、飼育するのはなかなか大変

であるが、昨今はペットを飼う家庭がますます増えておりペットも家族一員とみなすようになってきているようだ。毎日の餌やりや飲み水の交換、更にトイレの清掃と確かにペットの世話には手が掛かることが多い。また、定期的な獣医さんでの予防接種もかかせない。しかし、ペットとともに暮らすことによる癒しの効果は計り知れないと言われている。

少子高齢化や核家族化が進むにつれ、癒しを求めてペットを家族の一員に迎える家庭が増えているようであるが、最後まで責任をもってペットの面倒をみるように心掛けたいと思うこの頃である。



カメラ目線のミーです。



古武術的身体操作術

那覇市立病院 小児外科
山里 将仁

古武術研究家・甲野善紀氏の名前をご存知だろうか？ 最近テレビにも時々出演する和装、羽織袴の“おっさん”である。3年前の、親父の介護をきっかけに、約2年前から“甲野ワールド”に足を突っ込んでしまった。今では、古武術稽古が趣味のようになってしまった。その面白い世界を紹介しよう。

ことの起こりはこうだ。元々筋力の弱った親父が、自宅の玄関で転倒し、それをきっかけ

に、完全介護の状態に陥った。重心が無い床にすべり落ちた親父を起し、椅子に上げることには特に難渋した。それで私に“介護の現場で、どうしているのか？”と云う疑問が自然に生まれた。ネットで岡田慎一郎氏の古武術介護入門と言うDVD book 見つけ早速購入し、その中で甲野氏の存在を知った。本には、現代人が忘れていた介護に必要な古武術的身体操作法が書かれてあった。1) 揺らしとシンクロ 2) 構造の力 3) 重心の移動 4) バランスコントロール 5) 足裏の垂直離陸 6) 体幹内処理など、訳の解からないことが、いろいろと書いてあった。これらは全て武術に基礎を於いた身体操作法だった。付属したDVDを見ると5) 6) は解かりにくいだが、なんとかかなりそうな気になり、自分なりに分析・解釈し、稽古を始めた。しばらくして、甲野氏自身の著書や対談、DVD book が数多く出版されていることを知り、早速、多くを購入した。介護技術だけでなく、武術的な身体操作法にも興味がわいてきたからだ。

1992年、甲野氏は“井桁崩し”の原理に気づき、その感覚を発展させていった。井桁とは、平行四辺形のこと、それが潰れる様に動くということである。同時に、“薄氷を踏む足”の体捌（タイサバ）きで身体を動かし、瞬時に、“瞬速や剛力”を生み出す。これらを総合すると、武術の極意は“捻らない、蹴らない、ためない”ことであるらしい。“小魚の群れが一斉に向きを変える様に動く”。つまり、身体のいたる所に始点を分散することで、力の出所と気配を消すことができるそうである。その動きは、足裏の垂直離陸（“薄氷を踏む足”）で、身体全体に浮きをかけ、それを体幹内処理（“井桁崩し”）して動くのである。いずれも、表面には出ない筋肉の内面的動きで、感覚的側面も持つものであり、それによって無理なく相手を支配し、倒すことができる。たとえば、“鎧は持てば重いが担げば軽い、着れば走る事もできる”。身体全体に重さを散らすことによって生まれる動きである。これには、江戸時代の日本

人がしていた、いわゆる“ナンバ歩き”や“日本独特の剣術”に原点があるらしい。現在の西洋式で単純な、“うねり系”や“捻り系”の運動理論と“筋トレ万能理論”を否定した発想は、現在、野球やバスケットボールなどの様々なスポーツや音楽・リハビリでも応用され始めてきている。

“甲野善紀身体操作術”なる藤井謙二郎監督のドキュメンタリー映画は面白い。体重62～3キロの甲野氏が、120キロくらいの、ラックをキープしている現役ラグビー選手を簡単に剥がしてしまうシーンや、大きな合気道選手を難なく投げ飛ばし、大きなラグーマンのタックルを潰し、また押し込むシーンなど、普通では考えられない映像がそこにはあった。アマゾンで簡単に手に入るので興味のある方は、是非ご覧になったら如何だろうか？

この身体操作を介護の場で生かしたのが古武術介護学である。五十の手習いで、自己流に本やDVDを見ながら稽古を積んで来た。今まで力まかせでやっていたことが、身体の使い次第で楽にできる様になり、身体操作は以前よりマシになった。“添え立ち（床に座り込んだ人を引き上げ立たせる技）”や“浮き取り（椅子やベッドに座った人を抱え上げ移動する技）”といった古武術介護独特の技もできる様になった。この方法は、介護する方もそうだが、介護される側も全く痛くなく、無理がない。本当に体が浮いていく感覚を味わうようだ。力を分散し、相手を“着る感覚”であるからだ。現在は看護師さんに、簡単な技術から教え始めているし、これからも教えていこうと思う。介護の現場では約8割の職員が腰痛を抱えていると云われる。老々介護の問題もあり、この技術を利用できればと思っている。

古武術的身体操作を用いれば、無理なく体を鍛えることもできるし、仕事にあった力の使い方ができるようになる。伝統武術の中には換勁（カンケイ）という言葉がある。仕事を通し培った力の意味だと云う。現代人が忘れた身体操作を思い出すことにより、エレベーターやエスカ

レーターなどの廃人工学技術に埋め尽くされ、より便利になり、メタボリック症候群に陥った人たちには、お勧めの自己鍛錬方法だと思う。

最近、研修医や看護師を相手に、時々、自分の技を試したりもしている。“切り込み入り身”や“浪之下”と云った、甲野氏の技が少しはできる様になった。現在は自分の身体と対話しながら、新しい身体操作の世界を楽しんでいる。



2人のイタリア珍道中

浦添総合病院

喜瀬 道子

バレリア・ラソ・松本さんのイタリア料理教室に通っていた私と小児科医の友人（彼女はイタリア語も習っていた）は、1995年秋、イタリア旅行へ出発しました。幸運なことにはちょうどその頃、バレリアさんの妹のエマニエルさんが、出張のためにローマ市内のアパートを留守にすることになり、私たちが彼女の部屋を使えることになりました。

成田空港で、お土産の明太子と日本酒を購入し飛行機へ、フィウミチーノ空港に着いたのは夕方でした。白タクに気をつけ、観光客が並んでいる場所でタクシーに乗りましたが、時速100kmを超えるスピード。窓外の景色は吹っ飛んでいき、シートベルトを締め座っているのがやっとでした。無事にローマ市内に到着した時にはほっとしましたが、今度は友人のシートベルトが外れません。首をかしげる運転手に手伝ってもらい、やっと車から降りることができました。薄暗くなった古い石造りの街並みの中、2人はTシャツにジーンズ姿でリュックを背負い、旅行鞆を1個ずつ持って探し歩き、目指すアパートを見つけました。1階入口の大きな扉の鍵を開け、3階へ上がり部屋を見つけ、持参した鍵を鍵穴に入れて回したのですが、何度や



旅行嫌いから旅行好きへ

沖縄セントラル病院
久手堅 憲史

私は、いつの頃からか旅行好きになりました。以前は出不精で休日はどこにも出かけず、家で寝ている方が好きというタイプでした。大学病院にいるころは、旅行イコール学会出張であり、発表を抱えての出張で全く楽しめる雰囲気はなく、直前ぎりぎりまで発表の準備をして、重い気分が出発し、厳しい質問に怯えながら発表し、そそくさと帰ってくるという嫌な思い出しかありませんでした。転機が訪れたのは、大学での勤務を離れ一般病院で働くようになってからです。一般病院で働くようになると、製薬会社主催の県外への講演会へのお誘いという機会ができました。これも、最初はお断りしていたのですが、あるときまたま出かけてみると、とても素晴らしいものであることに気付いたのでした。まず講演を聞くだけであるので準備が一切必要ない、講演会で勉強になる、一流ホテルに宿泊できる、講演後の懇親会で沖縄では出会うことのない美味しい料理を味わうことができる、講演会は土曜日の夕方であるので、翌日日曜日の午前中は一流ホテルの部屋でのんびりとくつろぐことができる、などの理由です。そしてそのうち、講演会が終わった後の日程はフリーなので、小旅行を計画することができることにも気がつきました。それからは、講演会のお誘いがある度に小旅行に出かけるようになりました。主に福岡へ行く機会が多かったので、いろいろな日程を組んでみました。土曜日の午後に沖縄を出発して、夕方の講演会に出席して、福岡に宿泊したあと、日曜日は一日フリーなことになります。日曜日の夜までに沖縄に帰ることができれば、月曜日の診療に差し支えません。まず、新幹線で下関に行ってみました。巖流島や火の山展望台、新鮮で安いふぐ

料理での昼食など、下関はお気に入りです。5、6回は行きました。それから、湯布院・大宰府・二日市温泉・柳川・北九州など福岡近郊を次々と回ってみました。次はどこにいきましょう？計画を立てるのがとても楽しく趣味になりました。時刻表や地図を眺めていると新たな計画が次々と浮かんできました。極めつけは、金沢日帰り旅行です。福岡を日曜日の7時半の便で小松空港に出発します。小松空港からバスに乗り継ぎお昼頃に金沢に着きます。そこは楽しい雰囲気のある場所で、金沢駅の中でも十分楽しめました。彩り鮮やかな和菓子、金箔、焼き物、などお土産にことかかない場所でした。さらに、小高い山にバスで登り、金沢市内を見下ろし、解禁直後のかに市場でのにぎやかさ、回転すしでの安く美味しいタラバがに、さらに兼六園の一部を見学するなど楽しい事に事欠かない場所でした。それから、16時半の小松ー沖縄便に間に合わせるためにそそくさと空港に向かいます（残念ながらこの路線は数年前に廃止されてしまいました）。また、宮崎日帰り旅行も計画しました。こちら、日曜日の早朝の便で福岡から宮崎に飛びます。10時ころには宮崎に到着します。それから、サンマリスタジアムに向かいます。2時半ころまで、お弁当を食べながら、巨人軍キャンプを見学します。それからバスで鹿児島空港に向かいます（宮崎ー沖縄には直行便がありませんので鹿児島経由で帰ります）。宮崎と鹿児島の間的高速バスが停車するサービスエリアでは焼き立ての“地鶏”を売っています。これが、とてもジューシーで歯ごたえがありたまらなく美味しい！のです。

旅行好きはだんだんエスカレートし、国内の日帰り旅行ではもの足りなくなってきました。また製薬会社主催の県外への講演会へのお誘いという機会も、昨今の諸事情から著しく減ってしまいました。そこで、仕事が休める範囲で海外へ小旅行を試みることにしました。2泊3日もしくは3泊4日です。行ける範囲はアジアに限られてきます。ソウル、釜山、北京、香港（マカオ、シンセン）などを次々訪れてみまし

ろいろな昆虫が存在して面白いと思います。採集者にはかなり恵まれた環境です。今後も趣味として昆虫の採集、飼育を行い研究してみようと思います。

最後になりましたが、2006年の秋に希少種であるオキナワマルバネクワガタ野外品のメスを採集することができました。難しい種ですが累代して飼育中です。今年の秋には成虫がみられるものと思います。

(参考文献：沖縄のクワガタムシ 下地幸夫著)
追記：2008年7月26日(土)～8月30日(土)の期間、南部医療センター1階ギャラリーにて昆虫展を行います。



オキナワノコギリクワガタ 67mm
2008年6月30日 自己採集品

お知らせ

会員にかかる弔事に関する医師会への連絡について (お願い)

本会では、会員および会員の親族(配偶者、直系卑属・尊属一親等)が亡くなられた場合は、沖縄県医師会表彰弔慰規則に基づいて、弔電、香典および供花を供すると共に、日刊紙に弔慰広告を掲載し弔意を表することになっております。

会員に関する訃報の連絡を受けた場合は、地区医師会、出身大学同窓会等と連絡を取って規則に沿って対応をしておりますが、日曜・祝祭日等偶に当該会員やご家族からの連絡がなく、本会並びに地区医師会等からの弔意を表せないことがあります。

本会の緊急連絡体制については、平日夜間、日曜・祝祭日については、事務局が所在する県立浦添看護学校の警備員が対応し、担当職員に取り次ぐことになっておりますので、下記宛ご連絡下さいませようお願い申し上げます。

連絡先 沖縄県医師会事務局

TEL 098-877-0666

担当者 庶務課：上原貞善 池田公江