

随筆



NO MUSIC, NO LIFE ?

医療法人 恵哲会 中部眼科
嘉陽 宗光

学生の頃から音楽を聴くのが好きで、時代と共にレコード、カセットテープ、CDと媒体は変化しても、常に身近に音楽がありました。音楽はヒトに感動や安らぎを与え、生きていく上で心のリフレッシュに欠かせない、サプリメントのようなものかもしれません。この度は誌面をお借りして、音楽を楽しむ新しいスタイルについて紹介いたします。

“ネットオーディオ”という言葉をご存知でしょうか。家庭内LANを介して、NASというサーバーに保存した音楽データを、対応プレーヤーで再生するオーディオスタイルの呼称です。詳細に関しましては、音楽誌に解説を委ねるとして、このスタイルの何が凄いかを簡単に申しますと、パソコンを使って家にある何百枚ものCDを全てサーバーに取り込むことで、リビング、書斎、寝室、テラスといったLANを設置した様々な場所で（いちいちCDを移動することなく）手軽に試聴することができます。

しかも、アルバムや曲の選択はパソコンでの操作以外にも、WiFi環境が整っていれば、iPadやiPhoneをコントローラーとして使えるので、好きな場所でアルバムジャケットを観ながら、膨大な音楽ライブラリーへ容易にアクセスして、自由に音楽を楽しめます。実はアルバムジャケットが視認できるというのが大きなポイントで、いくらデータベースを貯めこんでも文字情報だけから目的のアルバムを探すのは、結構なストレスを感じます。ある程度のノウハウをマスターすると、どんなマイナーなアルバムでも“Google画像検索”やスキャナーを使えば、ジャケットを取得することは100%できます。また、アーティスト名、アルバム名、曲

名もiTunesを併用すれば、“Gracenote”というCDの内容に関するデータベースから取得でき、いちいち手入力する必要はありません。

このシステムのおかげで、手元にありながら最近聴いていなかったCDを、再び聴くようになるきっかけになりました。想像してみてください。友人や知人を招いてホームパーティーをする際に、食事や会話を楽しみながら、所蔵している音楽データの中からお勧めの曲や、リクエスト曲を手元で瞬時に再生できる快適さを!!



再生ソフト“Kinsky”で(左から順に)iPad・パソコン・iPhoneをコントローラーとして利用



愛用のネットワーク・プレーヤー
SEKRIIT DS-I (LINN)

しかし、音楽を聴くために、家庭内LAN？パソコン？WiFi？と取っ付きにくい印象を持たれる方も多いかもかもしれませんが、実際に取り組んでみるとシステムを構築するのは、それ程難しくはありませんでした。手持ちのCDをディスクの状態のまま保存し続ける場合、記憶や整理には限界があります。大容量ハードディスクに放り込んでアーカイブ&データベース化した方が、より自由に活用できます。例えば1,000枚のCDを圧縮なしで読み込んだ音楽データの総容量はおおよそ300GB程度です、余裕をもって500GBのハードディスクを準備しておけば問題ないでしょう。今では手軽に2TBクラスのハードディスクも入手できるので、生涯聴くだけのCDは取り込めるかもしれません。（もちろん、データですから不測の事態に備えバックアップは必要ですが…。）コンピューターは分類や抽出はお手の物で、複雑な仕分けを瞬時にやってのけます。CDだと1枚聴き終えるごと

に入れ替えなければなりません。ストリーム再生なら聴きたいアーティストやアルバム、曲を細かく検索したり、複数のアルバムから聴きたい曲だけをピックアップしてオリジナルのプレイリストを作成したり、同じ曲を異なるアーティストで聴き比べたりと、この利便性を一度味わうと病みつきになります。

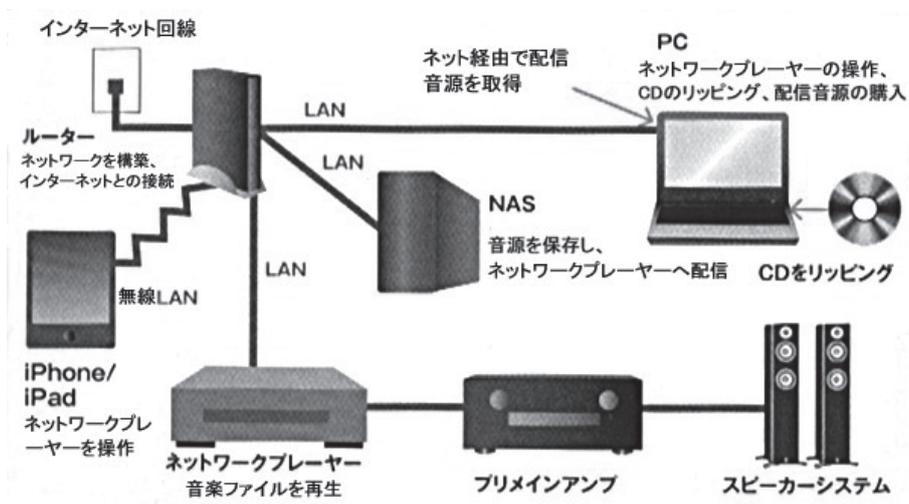
さらに特筆すべきは、とても音質が良いことです。CDプレーヤーで直接再生したときよりも、ストリーム再生した方が、(CDプレーヤーの駆動時に、CDを回転させることで生じる振動の影響を受けないため)音質が良くなるようで、今まで聴こえなかった繊細な音を表現できるのも大きな魅力でしょう。最近では、CD(44.1kHz/16bit)よりも高音質な“スタジオマスター音源”(192kHz/24bitや96kHz/24bit)を、インターネット配信から購入することも可能で、スタジオでマスタリングした音源を劣化させることなく、試聴することができるようになりました。ある評論家の表現を借りると、『CDとストリーム再生の音は感触が確かに違う』、『CDでは聴きにくかった部分に音楽の本質が隠されていたとしたら、聴き逃がしたものはとてつもなく大きい』と唸らせるほど、これまでの音楽を試聴するスタイルに与えた影響は大きいと言えるでしょう。

また、ネットオーディオですと世界の様々な

国のインターネットラジオも比較的高音質で楽しめます。お勧めの局である、ビートルズとそのメンバーの関わった曲を24時間流している“Beatles A Rama”(アメリカ)や、パイプオルガンの曲を延々と流している“Organlive”(アメリカ)、ポピュラーなクラシックやJAZZをセンス良い選曲で流している“CBC Classical、CBC Jazz”(カナダ)をプリセットしておけば、BGMとしても使え重宝します。

以上、インターネット、パソコン、WiFiというものが、今後のオーディオシステムの一部としてスタンダードとなる日が近づいていることを紹介しました。

ただ私個人としましてはオーディオにすごく詳しいわけでもなく、ただ単に“音楽を聴くのが趣味”というレベルで、かつパソコンを扱うのは少々得意だったので、すんなりとこのシステムを取り入れましたが、一番良かったことは、手軽に好きな場所で好きな曲を聴けるようになり、以前よりも音楽を聴く時間が増えたことです。昔よく聴いていた曲を久しぶりに聴きますと、不思議と当時の様々な思い出までもが蘇り、楽しかったこと悲しかったこと、いろいろありますがそれがまた懐かしくもありいいものです。何年か後に振り返って、今を懐かしく思えるような曲に巡り会えるよう、これからも今の時代の音楽を楽しんで生きたいです。



家事雑感

ゆいクリニック
島袋 史

今回、光栄にも沖縄県医師会報への寄稿依頼を受けまして、何を書こうかと悩みつつ会報を読み返してみました。旅行に行くのは好きですが、あまり観光をしてまわるわけでもないですし、昨年11月に産婦人科診療所を開業しましたが、開業について書くのは随筆のテーマではなさそうだと悩みました。

以前、女医会に参加したときに、家庭と仕事の両立について結構話題になっていたのを思い出して、こんなに家事が苦手ですばらな私がどうやって家庭と仕事を両立しているのかということについて、簡単にですが書いてみようと思いい立ちました。

うちは子供が4人で、高校3年生、小学校6年生、4歳と2歳という年の離れた姉弟がいます。「お子さんが4人もいて、お仕事もしてえらいですねえ。」といわれることがあります。ですが、それは家事も育児も仕事もこなしていたら、の話で、私はそんなに何もかもできる人間ではありません。そもそも医学部を目指したのも、家族から、「あなたはそんなに家庭向きではなさそうだから何か資格をとって働くとよいよ」と、専業主婦はやめたほうがよいだろうと高校生の頃にアドバイスを受けたからで、今振り返ってみて、ありがたいアドバイスだったと思います。

それでは、当直もする常勤勤務医をして、その後開業もして、家の中はいったいどうなっているのか、という疑問にお答えするため（だれも聞いていない?!）ちょっと家事にまつわる実情を紹介します。

研修を始めた頃は、育児は夫の実家に、家事は家政婦さんをお願いしていた時期もありまし

たが、9年前に定年退職を機に母が、沖縄に孫育てのために移住してきてくれてからは、家事育児は母にかなりの部分を手伝ってもらっていました。というか、ほとんど全部やってもらっていました。

数年前に小児科医の夫が病気をきっかけに仕事を減らし、家にいることが多くなってから、ここ最近は掃除と洗濯、食器洗いは夫の担当になりました。掃除に関しては、夫が忙しく家にはいないときには最低限やっていたつもりでしたが、夫には不満だったらしく、家にいる時間が長くなると散らかっている部屋やホコリが気になるようで、夫がかなりまめに掃除するようになりました。

男性なりの家事の工夫が書かれていておもしろいと思い、「プロ主夫山田亮の手抜き家事のススメ（別冊宝島）」という本を夫にプレゼントしたら、「俺にもっと頑張って家事をやれということか?」と皮肉を言われましたが、そういうことではなく、手抜き家事工夫がおもしろいと思ったからプレゼントしたのでした。私自身は、気持ちとしてはもっと掃除を頑張ろうと思い、掃除道具ばかりを買い込んでくるのですが、結局自分自身では使いこなせていないような状況です。お掃除ロボットルンバもつい最近購入しましたが、ルンバを動かすためには床を片付けないといけないので、使いこなすのはちょっと大変です。なかなか便利なものではありますが、結局ちょっと気になるゴミはほうきとちりとりでちょっと集める程度ですましたりしています。あちこちにほうきとちりとりを置いておけば気がなったときにさっとゴミが集められるということを本で読んで、家の中の何カ所かにほうきとちりとりを置いています。

もっと掃除を頑張りたいという気持ちがあるからか、目につくとつい掃除道具を買い集めますが、家の中であちこち飾っているという状況です。

料理に関してはあまりやっていない分、特に苦手な分野で、8年ほど前に小児科で研修させてもらっていたときに得意料理は何かと聞かれ

て、「もやしを湯がいてぼん酢をかけて食べるのが得意です」と答えたときには、上司の先生から真剣にそれでは子供がかわいそうだと叱られてしまいました。もちろんもやしを湯がくだけではなく、魚や味噌汁もつくるのですが、栄養満点な料理（?!）だと思っていたので、叱られたのはショックでした。それでも作れるものが他にない訳ではなく、得意料理として、家族みんなが大好きな餃子があります。お休みの日の夕食には数人で具を包んで私が焼いて、一人10個以上たべるので60個作ってもあっという間になくなってしまいます。でも、料理はつくづく習慣だなと思います。冷蔵庫の余り物でさっと食事を支度できるのが理想でしょうが、作り慣れていないので、私の場合にはまずは買い物から始まって半日仕事になってしまいます。よっぽど時間に余裕があるときでないといけないです。今後もしどうしても家事を全部自分でやらねばならなくなった場合にはさっさとできるようになるのだろうかと思いつつ、結局簡単にもやしを湯がいて食べているように思います。

洗濯についてですが、これは洗濯機が基本的にやってくれるのですが、干すのはもっぱら夫の仕事になっています。夜の間に洗濯機をまわし家の中に干しておく朝にはかなり乾いてきているので天気がよいときには朝になって日に干したりしています。

昨年末に引っ越ししてからは掃除や洗濯にEM液を使うようになりました。色々な洗剤か

らここにたどり着いたというところですよ。石けんにこだわって、一時期は粉石けんを使っていましたが、石けんかすがどうしても残ってしまうので、今ではEM液プラス液体石けんで洗濯しています。EM液は臭いを取ってくれるので、洗濯に掃除にとっても重宝しています。特に子供たちの保育園での汚れ物（お漏らしを含む）はEM液につけておくだけで臭いが取れます。また、生ゴミに振りかけるだけで臭いが取れるのも助かっていて、コメのとぎ汁EM液をせっせと作っています。

家事は母と夫任せとはいえ、自分の生活がしっかりしてこそ、よい仕事ができると思うので色々と気になり、家事を自分でできないことに罪悪感を持っています。でも仕事や子供たちの世話を追われて、家事に向かう時間はあまりもてない日々です。仕事も家庭生活もスタッフや家族に助けられてなんとかやっている状況で、本当にありがたいと思います。この文を書いて、気持ちだけでなく、感謝を言葉に表さないといけないなあと反省しきりです。

うちのドタバタをちょっとだけ紹介しましたが、クリニックの宣伝を兼ねてブログに日記を書いたりしています。

ゆいクリニックブログ <http://yuicl.ti-da.net/> クリニックのブログとして始めたのが、なんだか育児日記みたいになってきていますが、興味があったらのぞいてみてください。

以上、うちの状況の紹介でした。

