

新春 随筆



未知との遭遇

大宜見 義夫

今年、9月で84歳の誕生日を迎える。60歳の還暦を迎えたとき、80代は遠い先の話で、背が丸まり、杖をつき、よたよた歩く姿を想像していた。しかし現在、まだ普通に歩けるし、週2回、外来診療も受け持たせてもらっていて一見元気そうにはみえる。

でも現実はずう。70代前半からさまざまな病と遭遇し、右往左往しつつ今に至っている。60代までは確かに元気だった。68歳の時は、ハーレーでニューヨークからロサンゼルスまでの6,000キロを2週間で横断するツーリングに参加したし、69歳の時は北海道にハーレーを持ち運び道内周遊したこともあった。

ところが、70歳を契機にいろいろな病に遭遇することになった。70歳の誕生日を終えてまもなく突然痛風発作に見舞われ右母趾側の発赤腫脹をきたし、4キロ減のダイエットを強いられた。同じく70歳の2010年3月おおぎみクリニック閉院時、左耳の突発性難聴に遭遇、耳鼻科受診もできないまま閉院した。

閉院後、那覇市に転居し宜野湾市にあった健康文化村クリニックで勤務した。勤務して1年目の6月、悪寒・発熱・尿意頻回の尿路感染症に罹患し入院。白血球1万7000、CRP21、PSA22と高値で敗血症一歩手前と言われた。原因はその3日前、新築祝いで訪れた高校仲間らとの歓談の際、角張った木製の椅子のとんがり部分に腰を下ろし、長時間前傾姿勢を保ったためだった。原因解明の謎解きは集合写真の中にあつた。

2014年75歳の時は脳腫瘍（髄膜腫）が見つかり市立病院の豊見山直樹先生に摘出して頂いた。経過は順調で1週間で退院できた。再診の

際、退院後数日を待たずハーレーに乗っていたことを女房からバラされ、先生は困惑顔で「ヘルメットによる圧迫と振動はよくないですね。我慢しましょう」とやんわりとたしなめられた。

それから間もなくして右肘・右親指の痛みが走り、一時外来のパソコン入力もままならず代行入力をしてもらった時期もあつた。さいわいにも脳腫瘍とは関係なく、整形の担当医から「上腕骨外側上顆炎（テニス肘）」の指摘を受けた。重いハーレーの右グリップの使い過ぎだった。対策としてグリップを深めに握り手背の背屈過多にならぬようにしつつ、パソコンの台を高めにしマウスを左手で使うことなどして凌いだ。

70代後半、カラ咳は出るようになり、午後になると収まる日々が続いた。咳が午前中に多いことから逆流性食道症を疑い、ベッドを高位にして寝たところ、咳の改善をみた。

2022年初頭より機能性胃腸症で漢方エキス剤六君子湯を飲用するようになり、便秘がちになると桂枝加芍薬大黃湯を併用していた。それから数ヶ月後のある夜、寝苦しくふらつくとで血圧をはかると最高血圧が180台にアップしていた。通常は110～120台だったから腰が抜けた。原因は生薬甘草の取り過ぎによる偽性アルドステロン症だった。東洋医学会専門医の資格持ちながら恥ずかしい限りである。そういう患者を実際経験していたのにかつた。

その一方、漢方薬で救われたこともある。急に冷え込んだ2022年11月7日の朝、よく眠れていた筈なのに体がけだるく机に向かう気にもなれない。仮眠してもだるさはとれない。前日、ハードスケジュールだったわけでもない。「もしや真武湯では？」と考え、試みにエキス剤を一包飲んだところ、服用30分ほどで体がホカホカ温まり、気力が沸いてきた。冷え症・虚証で体力のない人に効くはずの真武湯が一発で効いたのだ。気力・体力充実の実証と思っていた我が身の弱りように愕然とした。

加齢と共にこれから先、何が起るかわからない。年を重ねるとは未知との遭遇に備えることだと腹を決め己が人生を全うしたい。



6 巡目の年男

しろま小児科医院
城間 昇

本年2月で72歳、6巡目の年男になる。この先10年ちょっとの寿命しか保証されていないというのに、私には「高齢者」の自覚が、未だない。70歳になった時初めて「高齢者…」が頭によぎり、限りある時間を懸命に生きた証を残そうと日記を再開したが、三日坊主に終わった。ある日道を急いでいる時、ノロノロ運転の白髪の運転手に向かって、「おい、早く行けよ、オジンッ！」の言葉を吐き捨てた自分をルームミラーの中に見て、思わず苦笑いした。

趣味のゴルフにしても同様である。小柄の割には比較的飛ばすほうだったが、70代になってからはアイアンで2番手も飛距離が落ちた。それでも若者に負けじと力の限りクラブを振り回し、ダフったりチョロしたり、拳句の果てにぎっくり腰になったりと散々な状況に陥り悩んでいた。そんななか、たまたまYouTubeで笹原優美プロのゴルフレッスンを見た。可愛い笑顔とやさしい語り口、丁寧な指導に接したとき、心身ともに傷ついた高齢ゴルファーにとって心底癒されるまさに女神の降臨だった。女神曰く、クラブは縦振り、腰は回すのではなく股関節を屈曲することで腰をきる（空手の瓦割の腰のきり方）。以前私は腰を捻りながらクラブを振り回していたので腰痛が絶えなかったが、女神の教えに切り替えてからは腰に湿布薬を貼る機会が随分と減った。大切な教えをもう一つ、クラブヘッドの重みを常に前面に感じることを意味していると思われる。女神の教えはまだまだあるが、女神の微笑みかけを楽しみつつ、一つ一つ習得している最中である。このあとYouTubeを検

索し、女神に出会ったゴルファーに幸あれ！

ところで、この機会を借りてカミングアウトすることがある。自分は失顔症だということは若い頃からうすうす気が付いてはいた。最近、フジテレビの夜のニュース番組「ニュースα」でMCを担当している三田アナと内田アナの顔を見分けられない事実が発覚したことから、家族に「失顔症」のレッテルを貼られる羽目になり、とうとう公になってしまった。「失顔症」に加えて人見知りの性格が災いして、これまで知己の人を度々無視してきた黒歴史が、私にはある。開業間もないクリニックの前で正面から歩いて来られる安次嶺馨先生をお見掛けした時、ご本人か否か確信が持てず、不自然に目を逸らせ無視してやり過ごしてしまった。那覇インター近くにあったカヌチャレンジで、隣の打席に故宮城信雄先生らしき姿をお見掛けしたが確信が持てず、目を伏せたまま一瞥もせずひたすら球を打ち続けた（球の行方を確かめる余裕などないまま）。不遜な態度と勘違いされたかもしれない事例はまだまだある。心当たりのある方、本当に申し訳ありませんでした。

昨年、高齢者問題を世に問うた「プラン75」という衝撃的な映画を観た。「老人は国家財政を脅かす老害でしかない」と、老人狩りをする若者が逮捕されたニュースから物語が始まる。この事件を契機に75歳以上の老人は安楽死が選択できる制度が成立した。主演の倍賞千恵子の横顔の皴の深さが、この制度を巡っての生への葛藤の深刻さを物語っていた。その光景はとても他人事には思えず、深く自分の心に刺さり、思わず涙した。

高齢となつてからは年を重ねるだけ、失うものは確実に増えている、が、わが人生、考え方次第生き方次第なのだ。

70歳を過ぎた現在に至るまで衆目を集めた華々しい業績はないものの、団塊の世代の端っこをしたたかに生き抜き27歳で人生の大転換を果たした我に、「愛と矜持」を込めてエールを送りたい。

“Old soldiers never die ; They just fade away”



卒業・まだ道半ば

ハートライフ病院
久場 良也

気がつけば数えで73才。2021年3月に副院長などの役職を卒業し、現在は相談役の肩書きで、日々の麻酔業務をこれまで通りこなしています。このような日々の中、毎年の献血も卒業となりました。私は「出血に伴う骨髄刺激が免疫力、ショックへの対応力、長命に影響しているのでは」という考えから、献血を定期的に行なってきました。年2回の献血車の来院に合わせて毎年献血し、途中、針刺事故や貧血で献血できないこともありましたが、65歳過ぎても献血を続けたため70歳の誕生日前日で献血卒業となりました（誕生日前日が献血車来院と合わなかったため、最後は血液センターに行きました）。その頃は献血前にレバー、献血後は主にステーキでした。

最近、「久場先生、コンタクトにされたのですか、まさかレーシック手術を受けた訳じゃないでしょうね?」と言われ、「御爺がレーシック手術する訳ないだろう!白内障の手術!」…。数年前から手術室のモニター、無影灯の下の手術野、電カルを見ていると明順応の遅さ、ハレーションを感じていました。そこで仕事用としてブルーライトカットや中・近のメガネで対応していましたが、徐々に夜間の対向車のライトが眩しくなり、ついには朝日で目の前が真っ白くハレーションを起こしてしまいました。白内障に違い無いと判断し、眼科を受診しました。眼科医は「白内障も緑内障も軽度で、まだ薬で大丈夫」と言いましたが、運転に支障をきたしているのを早く手術して欲しいと頼みました。2022年正月明けに手術を受け、手術の翌日から愛用の眼鏡をかけると目の前が歪んでクラクラするようになりました。乱視が残っていますが、近視が回復して右0.9、左0.6となりました。

た。この先、視力が元に戻るのかもわかりませんが、1年近く経過した今でも、眼鏡なしの生活を送っています。浪人中から掛け始めて50年以上にもなる眼鏡から卒業できたのはなんとも不思議な気分です。

歳と共に色々なものから卒業し、しがらみが外れ心がスリムになったような気がしますが、当分の間は現役でいたいと思います。院外活動では消防学校での活動に加え、2021年4月からNPO法人の代表理事、AHA沖縄TSサイト長としてほぼ毎週末の蘇生講習コースに参加等の活動は拡がっています。

傘寿までは道半ばまだまだ頑張らねばと思う今日この頃です。コロナが明けるまで皆様くれぐれもご自愛ください。



一人で71歳になりました。

わくさん内科
湧田 森明

私の大学時代の化学の先生でテニス仲間でもある伊藤先生が宇宙生命哲学者と銘打って投稿された文章に「地球上のほとんどの生物は食物や藻類などの光合成で作られた糖類などの栄養素を利用して生きている。動物は植物と違い光合成能力を持っていないので植物などが作った栄養素を利用して生育、いわば動物は人類を含めて植物に寄生するパラサイトである、一方地球上のすべての生物は死ぬと様々な化学反応によって単純な化学物質(原子)に変換され環境に還ってゆく」すなわち人類を含むすべての生物は地球環境のパラサイトとして循環しているとの事である。そろそろ終活を考える年齢になり生命を全うした後の自分も地球環境のパラサイトとして循環すると思えば何か気持ちが軽くなった気分です。

思い起こせば私が子供の頃、年始回りに父に連れられて行った帰り道、酒が入り、ほろ酔い

気分だったのでしょうか。父のとぎれとぎれの立ちションの長い事、長い事。大人のおしっこはこんなにも長くかかるのだな〜とジ〜と見ていた事がありました。さらに私の恩師であり仲人の先生が毎朝爪やすりで爪を削り手入れしていた様子を見てそんなに爪は伸びるものかな〜と思っていた時もありました。他、今の自分自身に起きている事実を述べると、床屋に行く回数が増えている、鼻毛のカットも頻回になり、運転後はなぜか尿意をほぼ毎回感じる、睡眠時間が短くなった、会話が聞きにくくなり妻の話について行けなくなってきた、ストレッチ運動をするとボキボキボキと加齢（華麗）な合唱が聞こえる、などなどで気になっています。これらは老化の現象なのか、父の尿は前立腺肥大の影響でしょう。でも爪髪鼻毛は説明がつかいません。私の横で原子になり動き回っている二人（父と仲人の先生）は何をくだらない事を考えているか、もっと大事なことで自分のことを思い出せと怒っているでしょうね。

数年前に筋力の衰えが老化の始まりと報告し現在当院では食後の足踏み運動5分間を指導しています。私自身も毎回ではありませんが行います。「5分は短いようで長く感じます」。

超、後期高齢者の方が「ワンネーアカチャンニナトサー」、「ナータチウーサン」、「トシトティヌーンナラン」と言います。でも老化は筋力の低下だけではなく細胞の衰えも考えられるし、今の自分の状況は足踏み運動だけではどうしようもないですかね〜 細胞を守る為には笑うことですかね〜。時々90過ぎのおばあちゃんにからかわれます、「先生若くなったねー、先生の病院は血圧の薬も処方できる？」と聞かれ大丈夫ですと答えると、「いつもの病院は混んでいるからねー」まいてっしまいます。笑うと疲労回復になります。笑いながら運動するこれが有酸素運動でしょうか。続けているテニスも今後ニコニコと笑い顔で楽しみながら練習に励もうと思います。

父、仲人の先生から「森明、おまえも一人で71になったんだな〜」「森明君、君ももう71になったんだな〜」と声が聞こえるようです。



卯年に因んで
〜自己紹介、近況と抱負〜

北部地区医師会病院 検診科
鳥取大学 名誉教授
岸本 拓治

I. 自己紹介：島根県出雲市から移住してもう直ぐ3年になります。卯年は誕生年を除いて6回目を迎えましたが（本年の12月に72歳）、人生における大きな転換点も以下の如く6回ありました：①故郷の徳島県立城南高等学校を卒業して鳥取大学医学部医学科に入学（1973年）、②鳥根医科大学第一環境保健医学教室に助手として就任（1978年）、③鳥取大学医学部衛生学教室に教授として就任（1997年）、④YMCA 米子医療福祉専門学校に校長として就任（2012年）、⑤北部地区医師会病院検診科に赴任（2020年）、⑥職場の基本健診と精査により、無症状でしたが左右冠動脈の高度狭窄が見つかり心臓バイパス手術（18日間入院）を受ける（2022年）。

大学での研究テーマは「動脈硬化の予防」で、（動脈硬化初期病変モデルのヒト培養動脈内皮細胞への重金属の影響）や（動脈硬化と生活習慣に関する疫学研究）などが研究課題でした。趣味はヨットで、2017年4月には鳥取県の境港公共マリーナから宜野湾港マリーナまでシングルハンド（ひとり）でヨット航海をしました。昼間だけ航行して夜は港で船中泊し、24カ所の港に入りながらの43日間の航海でした。

II. 移住後の近況：移住してから、いろいろなことがありましたが、主な出来事について述べます。

1. コロナ渦（パンデミックの経験）：2020年4月に入職しましたが、それから約3年にわたる間に、高齢者施設の入居者、名護市民や県民を対象に約6千人に対してワクチン接種（看護師とチームを組み）をしました。一次予防であるワクチン接種に遣り甲斐を感じていました。

2. 小冊子「北部地区医師会病院 健康管理センター・15年間の概況(2005年度～2019年度)」の作成：2021年3月に延べ約80万人の当院健診受診者のデータを活用して小冊子を作成しました。直近の2019年度のデータに関しては詳しく解析し、メタボリック症候群の有病率が著しく高いことが明らかになりました。
 3. 研究活動再開となった論文作成（北部地区医師会病院ホームページの「当院で実施した調査・研究事業」コーナーに「論文の和文要約」と「投稿論文」をPDF形式で掲載）：沖縄県北部の勤労者2,781人を対象に有効なメタボリック症候群対策を樹立することを目的としたコホート研究です。2022年11月、医学雑誌 Preventive Medicine Reports 30 (2022) 101995 に発表しました。ファーストオーサーとしての論文作成は、十数年ぶりでした。
 4. 孫（6歳）とヨット航海を楽しむ：孫（6歳）を「宜野湾はごろも海洋少年団」（子供ヨット教室）へ誘いました。孫とヨット航海に出ることは、僕の大きな夢の一つでしたが、2022年8月に海洋少年団のおかげで夏の合宿練習として渡嘉敷島へのヨット航海が実現しました。
 5. 心臓バイパス手術：2022年9月下旬に無症状でしたが心臓バイパス手術（18日間の入院）を受けました。動脈硬化の原因は、若い頃（20代～40代）の「喫煙、過度の飲酒、肥満、運動不足、（退職までの）仕事の過剰なストレス」と6年前からの「高LDLコレステロール血症と高尿酸血症」等と思います。僕の研究テーマは「動脈硬化の予防」でしたが、高度動脈硬化に陥ってしまったことは、なかなか感慨深いものがあります。
- Ⅲ. 今年の抱負：検診活動や臨床疫学研究など予防医学を楽しみたい。また、セイリングやヤンバルの森探索など、沖縄の大自然を堪能したいと思います。

還暦を前に

ファミリークリニックきたなかくすく
涌波 満

令和5年(2023年)6月に、満60歳を迎える。還暦を前に、かねてから何か新しい技能を身につけたいと考えていた。診療のなかで、中国語を話すことができたなと思う状況が幾度かあり、これを勉強することに決めた。

当院でも、電子カルテを導入して以来、字を書く機会がめっきり減ってしまい、漢字を思い出せないこと、しばしばである。そのような状態で、中国語を勉強するとは、やや抵抗を感じたのだが、幼いころから、漢字を覚え、その成り立ちや意味を調べることが好きだったことは、決断を後押ししてくれた。

早速、中国語、その発音、文法をわかりやすく解説した初心者用テキストを購入した。最近の語学教材は、学生時代に使っていたものと比べ、はるかに優れている。スマートフォンに音声ダウンロードし、ネイティブスピーカーの発音を繰り返し聞くことができる。このネイティブスピーカーの発音が、何とも美しく聞こえ、すっかり魅了されてしまった。私たち日本人が使っている漢字の元々の発音がどういうものなのかを知り、とても楽しく感じる一因である。

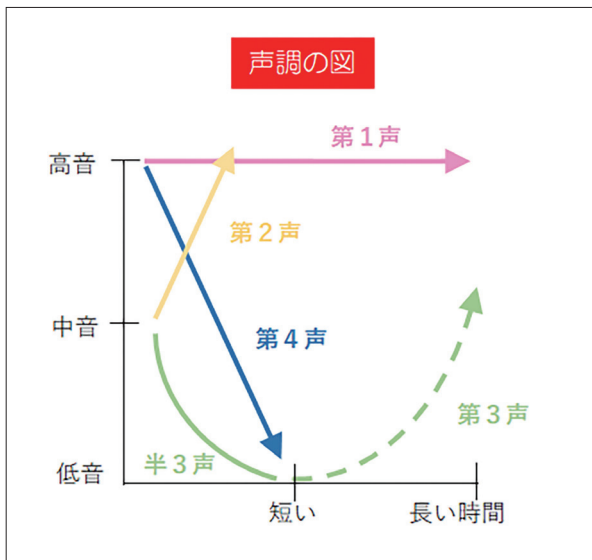
中国語には、学びやすいと感じる点がいくつかある。例えば、没问题（問題ない）という表現は、英語では No problems. であるが、その語順通りに置き換えることで記憶できる。

别担心（心配ない）は、Don't worry.

谢谢你的帮助（助けてくれてありがとう）は、Thank you for your help. というわけである。

また、日常生活で使われる程度の表現であれば、漢字から想像することができる場合が多い。例えば、电脑（コンピューター）、自行车（自転車）のように。

それに対して、最も困難と感じるのは、発音と、日本語にはない声調と云われる抑揚である。例えば、一緒にご飯を食べに行こうという表現は、我們一起去吃饭吧となるのだが、その発音は、起がチ（日本語とほぼ同じ）、去が口をチュの形にしてチと発する、さらに、吃に至っては、舌をそらして、硬口蓋に着けてチと発音する。短い一文中での日本語にない口や舌の動きは、相当練習を要すると覚悟している。最近衰えを感じている私の脳には、よい刺激となるだろう。声調には図に示したように4種類あって、一つの漢字に対して、高音や低音にすることで、同じような発音でも意味が全く異なってくるのである。中国語には、音程、リズム感の会得が必要なのである。




どのような言語学習であっても同じことなのだろうが、話される状況を想像しながら、その表現を聴いて覚えていく方法が最善なのではないかと考えている。

っと、何だが、中国語講座を受けての感想になってしまっているのだが、こう綴っているうちに、「何で還暦になって中国語なの？」と再度自問する心境になってしまった。

いろいろな出来事が重なり、全く縁もなかったこの地に移住して25年、人生の1/3以上を過ごしてきた。私は、沖縄が好きだ。ここに住んで良いことも悪いこともたくさん知った。こ

れからも、一県民として自分の役割を果たしていきたいと思う。沖縄は、日本にあり、強いアメリカの影響下にある。しかしながら、歴史的には、中国との関係は深く、また将来的にも、観光や文化交流という点から、中国をもっと勉強していいのではないかと考えるのだ。中国語を勉強するのは、その第一歩なのだ。

中国人を理解できる沖縄県民を目指して、また、中国から来た観光客の方に中国語を話して診療することを夢見て、これからも、スマートフォン、辞書に向き合っていきたい。



**「花発多風雨人生足別離
ハナニアラシノタトエモアルゾ
サヨナラダケガジンセイダ
井伏鱒二：厄除け詩集」**
 浦添総合病院 地域医療支援科
 金城 俊一

1963：誕生・父アメリカより帰る・さくら保育園・識名幼稚園・識名小学校と進学する・妹が生まれる・夏休みの水泳教室に参加する・沖縄が復帰＝いろいろ文具やピンバッチをもらう・本土沖縄交歓作文に入賞し初めての東京と飛行機搭乗を経験する・アポロ11号が月に着陸し生還する・自転車に乗れるようになる・毎日を楽しく過ごす。

1973：小学校生活を楽しむ・ボーイスカウト入団・なだいなだ氏の「おっちょこちょ医」に出会う・大兼久川で鰻を釣り上げる・海洋博・浮谷東次郎氏の「がむしゃら1,500キロ」に影響されオートバイに興味を持ち始める・両親と冬のイザリでシガイを20匹以上拾う・SFに出会い黄金期の作家を読み漁る・自転車で沖縄1周・石田中学で3年間図書委員を務める・首里高校生として学生生活を楽しむ＝首里高100年祭クラス皆で映画作成「生命の詩」。

1983：徳島で大学生活を送る＝徳島の友人達は沖縄の僕に誠実に親切に接してくれた只々感謝する・大学の6年間を水泳部員として過ごす＝医学部水泳部キャプテンの際に西医体準優勝（現在母校のプールは無くなってしまった）・四国をオートバイで駆け巡る・剣山登山中にマムシに遭遇し山道を遁走・演劇部にも所属し演劇を作る事の面白さを知る・チェルノブイリ・大学の論文抄読サークルで初めて英語論文と出会う（会員の一人は現在叶姉妹とCM出演中）・昭和天皇御崩御⇒手塚治虫先生が火の鳥となる（僕の昭和の終焉）・同級生に誘われボランティア活動を2年間行う・国家試験の悪夢を10年近く見ることになる・沖縄県立中部病院で最高で最苦な研修医生活を送る＝素晴らしい同期や先輩／後輩／医療スタッフ／指導医の皆様感謝しかない・小学校から大学までの校歌が全て歌える事に気付く。

1993：人生最大の成功である妻と出会う・伊平屋診療所の所長として孤独と不安のなか人生を考えた2年間を経験する・地下鉄サリン・阪神淡路大震災・縁あって琉球大学第一内科に所属する・縁あって獨協大学で2年間勉強させて頂く（齋藤教授・福田教授・嘉数先生には心より感謝申し上げます）・最初の海外学会発表と初の渡米・長女を授かる（長女も兎年；那覇病院時代の渡嘉敷先生ありがとう、いきなり「はい交代」と言われた時には驚いたけど）・恐怖の大王は降臨せず・911・長男が誕生する。

2003：浦添総合病院に入職する・新研修医制度開始・自宅を改築する・初の指導医賞・子育てと仕事に追われる・新型インフルエンザ対策で感染症の対策の難しさを痛感する・自転車通勤を始める・沖縄県医師会医学会賞研修医部門始まる・東日本大震災・祖母を自宅で看取る・次男が誕生する。

2013：父を自宅で看取る・大学の同期と卒後25年ぶりの同期会・中部病院の同期と研修終了後25年ぶりの同期会・子供達の登下校と課外活動の送迎で休みが無くなる・子供達の受験と引っ越しであちこちへ・産業医活動開始・首里城炎上・COVID-19では若い世代が大活躍・沖尚と興南両校の甲子園での大活躍・病院総合内科部長・地域医療支援科部長・生まれ変わろうとする浦添総合病院の未来のために広い視野と感謝の心で少しでも力になる事を決意する・しかしながら自分勝手な楽しい生活を考えてもいいのではないかとも思う・単車の購入を検討する（しているだけ）・人生初めての全身麻酔を経験する・アントニオ猪木没す・日々感謝あるのみ。

2023：新病院落成・新病院移転無事完了←予定。

・
・

2063：呆けたふりして妻・子供・孫・ひ孫・玄孫の笑いを取っている。

兎年らしく皆様の繁栄と大きな跳躍を祈念します（兎は多産の象徴です）。

道のり



NPO 法人うていーらみや
にぬふぁ保育園 園長
Kukuru きっずクリニック
非常勤医師 富名腰 義裕

私は昭和38年、東京オリンピックの前年に生を受けました。もちろん1歳の私にはオリンピックの記憶はありません。

小・中・高は地元、大学は琉球大学で、ずっと自宅からの通学でした。

研修医になり初めて親元を離れましたが、県立中部病院の研修医寮は窓のない2人部屋でドアを閉めると本当に真っ暗になりました。シャワーをひねると赤い水が出てきたことを覚えています。2年目は窓もあり、きれいな水の出

るシャワーがある部屋を引き当てました（くじ引きで決めました）。2年間の通勤距離は30m、時間は30秒でした。

3年目は近くのアパートに引っ越し文字通り初めての一人暮らしとなりました。通勤距離は300m、時間3分でした。

無事研修期間を終えて4年目はいきなり遠くの宮古病院になりましたが、通勤距離や時間は600m、6分となり前年の2倍になりました。

宮古では若く独身の同僚が多いこともあり一緒に夕食が飲み会に変わることだらけでした。楽しかった～。

2年の宮古生活を終えると県立北部病院へ転勤となりました。そこで一気に遠くなりました。55km、55分です。人生で一番遠かった～。

その頃は子どもも生まれましたので病院と宜野湾市の自宅の往復の毎日でした。ただ、何度かあった飲み会は楽しく当然お泊りしました。あの頃病院内には大きな広間があり、布団も用意されていました。

平成8年、卒後8年目に（そうです、医師のキャリアは平成元年に始まりました）県立病院での修行を終え宜野湾市の海邦病院へ就職しました。通勤距離は6km、20分に縮まり長距離運転の疲れから解放されました。

さらに、平成12年には病院近くに居を構え宮古の時と同じ600m、6分となり、飲み会も復活しました。

ここで少し真面目に医師生活をふり返ります。

研修を受けた中部病院、県立宮古病院、県立北部病院、そして海邦病院と常に素晴らしい上司に恵まれ伸び伸びと小児の診療を行なうことができました。いくら感謝しても足りません。ありがとうございました。

小児科医として充実した日々を送っていましたが、自身が子育てをしていく中で“病気を診る小児科医はたくさんいる、子育てをがんばっている親を支援することが私の使命だ”と思うようになりました。

乳幼児健診で多くを学び、医師会を通じて学校医もさせていただきました。時がたち、保育

園というところで毎日健康な子どもたちを見てその成長や発達を感じ、また保護者を直接支援したいとおぼろげに思うようになりました。

そのような夢物語をあちこちで言っていました。口にするのと現実になるのです。タイミングよく保育園を作る話がありその仲間に入れてもらうことができました。紆余曲折はありましたが、令和3年4月に念願の保育園の園長先生になり、毎日にぎやかに子どもたちとすごしています。

さて、道のりの話に戻りましょう。

現在、私は宜野湾市のコンベンション地域から那覇市具志の保育園まで15km、40分の通勤をしています。また、遠くなってしまいました。先日、職場に車を置いていく機会がありました（飲み会です）。翌日、バス・モノレールを乗り継ぎ最後は徒歩で車を取りに向かいましたが2時間かかりました。疲れしました。

職場は家から近いほうがいいです。通勤のストレスを感じなくて済みます。仲間と気軽に飲みに行くことができます。

生まれ年にあたり自身の通勤事情をふり返ってみました。

私の干支を振り返る



沖縄第一病院
石川 直樹

医師になって30年以上経過し、還暦を迎える年になり、立場上も、コメントを求められる機会を多く頂く。今回の「干支」の随筆もありがたく書かせて頂くことにした。

1回目の干支の私は、漫画に夢中で、手塚治虫を師匠と仰ぎ、漫画の虫を愉しんでいた。

2回目の干支は医学生であり、まだ新しい琉大病院で、厳しくも楽しい実習生活を送っていた。その後、医師になり、循環器内科の道に進み、慌ただしくも楽しい医師生活を満喫していた。そして、結婚し子供を授かり、家庭も仕事

も充実していた。

3回目の干支では、大学病院を出て民間の与那原中央病院に移った。循環器内科医のキャリアを重ね、心カテ室を立ち上げ、地域の循環器診療を任されている自覚を持たせて頂き、昼夜を問わず呼び出されてもやはり愉しかった。

4回目の干支の頃に、ひょんなことから、占いの世界に足を踏み入れることになった。医師の価値観とは真逆の世界観を手にしたことが、私自身の世界を広げてくれた。占う際に相手と対面して会話をするのだが、医師ではなく、占い師という別の人種になり、普段は使わない言葉が発し、時空を超えて物事を俯瞰するような、不思議な感覚を覚える。友人や知人、職場の人、そこから紹介された見知らぬ人へ占いを提供するにつれ、思わぬ副産物ができた。職場の人からは「近づくなオーラ」（忙しいから声をかけるな、という雰囲気）が消え、親しみ易くなったなどと言われた。考えてみると、私が手に入れた占いの技術は、相手と対話をして、その人の課題に目を向けることが必要で、自分の殻に閉じこもってはできない。そのような姿勢が「オーラ」を取り除いてくれたのだろう。また、占う際には必然的に相手の世界を共有することになり、結果的に人への理解が深まっていく。次第に人間関係やコミュニケーションに興味湧き、積極的にコミュニケーションスキルを磨こうと、NLP（神経言語プログラミング；コミュニケーション、能力開発、心理療法へのアプローチを目指す技法）を学び、プラクティショナーの資格を取った。そのおかげか、患者さんや職員からの評判がよくなっただけでなく、妻からの評価が高くなったので、ご興味があれば皆様も受けてみることをお勧めする。さらに、自分自身の物事の受け止め方の変化を実感する。例えば、忙しい外来や職員からの相談事が、苦でなくなったということ。「考えられない！」と切り捨てるよりも、事象を受け入れて面白がる姿勢が上回り、心に余裕が生まれた感覚がある。そう、自分の世界が広がるということは、まさに心に余裕ができるという言い方がしっくりくる。

経験を重ねると心に余裕が生まれ、物事を俯瞰して眺めることができ、昔は気が付かなかったところに目が行くようになる。ベテランのスポーツ選手が年齢を重ねても体力の衰えをカバーして、よりステージを上げていく、という感覚がわかるようになった。

歳を重ねることは、心に余裕が生まれるということだと思えば、次の干支が愉しみになる。

3年前に、ご縁があり、沖縄第一病院という新たな場所へ医師生活を移した。

5回目の干支を迎える前に、また一つ、心に余裕を持つことを実践してみたい。



老いへの備え

与那原中央病院
上原 久幸

あけましておめでとうございます。新春干支随筆の原稿依頼がありました。2011年にも同様の依頼があり、2回目になります。ちょうど干支を1巡したことになります。60歳を目前にして、前回よりもさらに違和感と、仕事にせよ、プライベートにせよ、自分がやろうと思っていたことが、未だ達成出来ていないことに焦りを感じています。少なくとも、この歳になっても、特に何が大きく変わったというわけでもないもので、まだ大丈夫と言う気持ちがあるものの、身体的には、大小いろいろな変化があって、心と身体の乖離に寂しさを感じています。私の父親が、52歳の時に突然、(恐らくは)脳血管障害で倒れ他界したため、とりあえず生きる目標は、単純にその歳を超えることでもありました。私も、歳相応に、降圧剤を内服していますが、52歳をすでに過ぎて、現在もしっかりと生きています。父の52歳は、私の52歳よりももっと威厳があったように思います。実際に自分がこの歳になってみるとこれまでの延長線上にいてだけで、こんなものかと思ってしまう。しかし、

81歳女性が長男と救急外来を受診しました。女性は2型糖尿病、高血圧症、心筋梗塞、多発性脳梗塞、血管性認知症の既往があり、要介護、施設入所中。1か月前、胆のう炎の診断で前医に入院、手術はリスクが高いため抗生剤治療を選択。退院翌日に発熱し長男が当院受診を強く希望されました。再検査の結果は胆嚢炎の再燃、胆のう内には結石が充満し内科的治療による排石は期待できず、余命は平均より相当短いと予測されます。息子さんには、抗生剤で一時的に症状は改善しても治癒は望めないこと、手術リスクの高さは前医でも当院でも変わらないこと、「お迎えが近い」状態であることをお伝えしました。息子さんは判断できないとのことでしたが、本人から意向を聞く機会があったならば、判断は難しくはなかったかも知れません。治療方針について主治医とよく相談するため前医へ再入院となりました。

医学は進歩したものの、すべての人間は死ぬ運命にあることに変わりはありません。一般的に、フレイルがある高齢者は、軽い疾患でも重症化しやすく、回復に時間がかかり、死亡リスクが高くなります。言い換えれば、余命は平均より短くなり、お迎えは早く来ます。要介護高齢者は、死亡リスクがさらに高く、余命はさらに短く、お迎えはさらに早く来ます。「ピンピンコロリ」が理想ですが、フレイルが徐々に進行し、長期介護となる方が多いのが現実です。「やり残したことがあるのでまだ死ねない」という方にも、「子や孫に迷惑をかけてまで長生きしたくない」という方にも、個々の価値観を尊重し満足のいく余生を送っていただくためには、元気な時から、家族や友人あるいは主治医と、余命と余生についてよく話し合っておくことが欠かせないと考えます。

令和3年生命表によると60歳男性の平均余命は24.1年。私自身は衰えを徐々に感じつつありますが、家族とよく話し合い、認知症やフレイル予防に努め、あまり医療や介護に頼ることなく自立した余生を楽しみたいと願っています。



私の半生と理想の外科医

琉球大学 胸部心臓血管外科
(第二外科)
古川 浩二郎

会員の皆様、明けましておめでとうございます。琉球大学、胸部心臓血管外科の古川です。私、2年前に沖縄に赴任しましたのでいまだ多くの会員の方とはお知り合いにはなれておらず、今回、随筆執筆の機会をいただきましたので自己紹介を兼ねて私の半生をご紹介します。昭和38年(前回の東京オリンピックの前年)に福岡市にて生を享けました。その後、地元の学校に通い昭和57年に福岡県立修猷館高校を卒業しました。大学は、佐賀医科大学に5期生として入学しました。小さい頃から野球しか楽しみがなかったのですが、諸般の事情で高校野球ができず大学へは勉学ではなく野球をするのが主目的で入学しました。したがって、大学時代は野球、アルバイト、酒のみの生活で良く卒業できたものだと自分でも感心しています(もちろん優秀な同級生の強力なサポートのお陰です。今でも足を向けては眠れません)。そういった学生生活を送っていたため、6年生の西医体で敗北した時は、虚無感でこれからの人生何を目標に生きていくべきか?という状態でした。そう、「あしたのジョー」の矢吹丈をイメージしていただければと思います。しかし、将来の進路を決めなければならず、漠然と外科医になりたい、ということと悪性疾患は苦手だな、というところでした。そういった状況でしたが、今思えば、人生の綾でしょうか、佐賀医科大学の胸部心臓血管外科に野球部の先輩がおられ、また当時の教授であった伊藤 翼先生が九州大学野球部(本学)出身でもあり当時、医局対抗野球全盛であったため、医局の野球の戦力強化として勧誘をしていただきました。学生実習で心臓外科を研修した時、伊藤教授の立ち姿には後光が差しており、私が立ち入っていけ

ない聖域と感じていましたので興味はありましたが、かなり悩みました（1日だけですが）。しかし、覚悟を決めて入局をすることとしました。先は全く見えない外科医人生の始まりでしたが、その後は一瞬一瞬に全力を尽くす、を肝に銘じてやって参りました。そして、まさかこの年になるまで心臓血管外科の第一線で外科医を続けられるとは夢にも思っていませんでした。師匠である伊藤先生はじめ私に関わっていただいたすべての方のお陰と感謝しています。したがって、これからの人生は周りの方に少しでも恩返しができるかと考えています。

外科医を志したからには、理想の外科医に少しでも近づける様に精進して参りました。理想の外科医とは何でしょう？一人一人の外科医にそれぞれに理想像があるとは思いますが、私にとっての理想の外科医は、術者として臨んだ手術においてすべてのスタッフ（もちろん麻酔医、看護師さん、臨床工学技士の方、学生さん）が手術後に手術に参加して良かった、また参加したいと思わせる手術を行うことができる外科医です。手術中、すべてのスタッフに気をくばり、またどんな困難な状況でも慌てることなく風のように淡々と手術を進め最高の結果を出す外科医と考えています。私自身、まだまだその境地には至っていませんが、常にそういう手術を目指しています。

他の外科領域もそうですが、特に心臓血管外科の患者さんは、命がけで手術を受けられます。多くの患者さんには、手術前に「先生に命を預けます。」とよく言われます。その言葉は重く、手術が無事に終わって、元気に退院されると、少しだけ責任が果たせたかな、と少しホッとします。しかし、その後の経過も大事なので出来る限り経過を確認しています。

これからそれ程長くはありませんが、「メスを置く」その日までは、理想の外科医に少しでも近づける様に成長を続けたいと強く思っていますし、そのためにはどうすべきか？を日々考えています。

皆様、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



トロンボーンと私

こころ耳鼻咽喉科
山下 懐

新春干支随筆の寄稿依頼をいただき、そうか卯年だ。いつの間にか48歳だ。成長していることは何かあったか。少しはあるのか。焦る。しかし、所詮は小生。そうそう飛躍したことなんてないなとすぐに通常モードへ。仕事は真剣に取り組んでいるので自分としてはギリギリ及第点と思っているが、ほかは今まで通りこの先もゆるく行くかと。

自分にとって少し成長したと思えるものを探してみた。趣味で吹き続けているトロンボーンである。出会いは中学1年生。36年前の卯年である。チェッカーズに憧れ本当はテナーサクソスがやりたくて吹奏楽部に入部した。しかしさすがテナーサクソス。人気である。じゃんけんで負け担当できず。アルトサクソスもダメだった。他の木管楽器といえばクラリネット、フルート、オーボエなど。今思えばどれも魅力があるのだが当時はその魅力に気づかなかった。トランペットかトロンボーンを選択肢が与えられた。中学生の頃にマイルス・デイビスやリー・モーガンを知っていれば迷わずトランペットを選んだらうがトランペットはメジャーすぎるなと思いトロンボーンを選んだ。この頃から何故かマイナー志向であった。

トロンボーンは唯一スライドと言われる伸び縮みする伸縮管を操作し音階を得る楽器であり、起源は15世紀ごろまで遡る。その頃から原型はほぼ変化なく、柔らかく包み込むような響きと厳かな雰囲気を持つ音色は神の声とも呼ばれる。実際、音域は成人男性とほぼ同じで、人の声にもっとも近い楽器である。しかし、出会った当初はなんてへんてこな楽器だと思い、音も全然出ないため、やっぱりトランペットにしとけばよかったかなと、トロンボーンの魅力に気づくのに1年程度はかかった。

ある程度演奏ができてくるとこれが面白い。トロンボーンはクラシック、ポップス、ジャズなどあらゆるジャンルに関われる楽器であり、地味だが重要なバイプレーヤーの立ち位置から楽器を振り回しオレだけをみてくれと言わんばかりの花形にもなれることを知った。大学からは専ら小編成で演奏できるジャズがメインになったが、ジャズになるとアドリブのためにコードやスケールを理解する必要が出てくる。思い描く演奏ができるようになるには地味な練習を重ね、出したい音や吹きたいフレーズを引き出せるようにする必要があり、そのための技術は突き詰めれば突き詰めるほど新たに課題も出てきて終わりが無い。楽しいが少しストレスも溜まる。なんだか手術に似ている感じもあるか。

現在、トロンボーンの実習としては早いフレーズを演奏するための特殊なタンギングとコードやスケールの理解を深めるために偉大なトロンボーンプレイヤーのアドリブフレーズのコピーの2つに絞って行っている。素人にはかなり無茶で笑ってしまうほど全然できてはいないが、ふとした瞬間にちょっと成長しているかなと実感することもあり楽しんでいる。2022年4月に開業し、その際に設置したクリニックの聴力検査室が非常に良い楽器練習室であることが楽しいがけっこう辛い練習のモチベーションにもなっている。

さて、末筆ではございますが、沖縄県医師会の皆様、あけましておめでとうございます。今年が癸卯です。癸卯はこれまでの努力が実を結び、飛躍する年になると言われています。小生のところに飛躍は一向に訪れてきていませんが、今年こそはと思っています。皆様にも希望が溢れ、さまざまな好気が訪れる良い年になることを祈っています。



「年男の振り返り」



はいさいクリニック
院長 石田 吉樹

8年前40歳で広島から那覇に来てあっという間に白髪が増え、体重も73kg→88kgに増え1月で48歳となる。年齢体重ともにタクシー深夜料金と同じ2割増である。コロナ禍で在宅医療の需要が増え、今では常勤医3名、非常勤医2名、看護師8名、事務員8名が在籍し、ご自宅を中心に300名以上の訪問診療をしている。休日夜間深夜等の緊急往診は年間400件以上、看取りも年間200件を超え、昨年9月は第7波の影響で当月日数を超える31件の看取りとかなり忙しかったが、優秀なスタッフのおかげでトラブルなく運営できている。

これまでの年男を振り返る。2018年7月の豪雨災害で12名の命が奪われ、安倍首相（当時）が視察し、スーパーボランティアの尾島さんも来られた、一方を海に三方を急峻な花崗岩の山々に囲まれた呉市天応地区で育った。都会の喧騒とは離れた場所の平凡な家庭で育った当時12歳の少年は、中学受験の存在さえ知らなかった。小中学校が同一校区で同級生の殆どが持ち上がりであった。良家の同級生3名ほどが中学校入学時に忽然と姿を消し、後日私学に行ったことを知った。当時子供達はファミコンに夢中になっており、正月明けには累計240万本売れたDRAGON QUEST IIが販売された。向かいの御婦人が玩具店で働いており、発売日当日に割引価格で横流ししてもらい連日遊んだ。遊び過ぎて後日ファミコンは父親に隠された。一人娘が先日12歳になったが、勉強せず連日ゲームやYouTubeにはまり妻に怒られている。Switchは取り上げられ隠されているようだ。血は争えない。

24歳の時は大学生であった。バイアグラが承認され、横山ノック大阪府知事（当時）の女子大生猥褻事件の年だ。緩い公立高校を卒業後

3浪して地元の広島大学に入るも、1年時に物理1単位で早々に留年しまだ2～3年生であった。このころの授業の内容は殆ど憶えていないが、数々のアルバイト（コンビニ店員、祭りのお面売り、警備員、測量補、ごみ収集、屋根修理、交通量調査、催し物会場設営、貯水タンク清掃、変電所の碍子清掃、お墓の盆灯籠回収、家庭教師等々）の経験は今の仕事に潜在的に役に立っている。所属したラグビー部での練習はきつかったが、学生のうちに理不尽に耐える力がついたことは良かった。

36歳の時は前述の娘は0歳、医師9年目で廿日市市から広島市内の総合病院に転勤、泌尿器科勤務医となっていた。毎日広島平和公園の中を歩いて通勤するのは贅沢な経験であった。常勤2名体制で上司が定年前のため、月のうち非番は3日しかもらえず急患も多かった。当時は泌尿器腹腔鏡技術認定医を持っていた。毎週腹腔鏡下精索静脈瘤手術があり、手術時間（気腹時間ではない）30分を目標にし、達成した。ファミコン世代は画面を視て操作するのが得意だ。少子化対策に多少貢献するも、同院で緩和ケアチーム創設に携わったことや、末期がん患者へのサポート不足を痛感しているところで在宅医療を知る機会があった。在宅医療へ進むことを決断し、1年後医局を離れることになる。

そして今年は年男ではあるが、特別なことをしようとは思っていない。次の年男まで兎の様にピョンピョン飛び続けようと思っている。最近兎年生まれに困んだことといえば、ゴルフバックをJACKBUNNYにしたこととウサギのデザインのPAUL SMITHのシャツと靴下を買ったくらいである。今年もこれまで通り一昨年上寅年生まれの妻に毎日小言を言われガブガブと噛みつかれる兎を演じながら、一日一日みんなのために仕事を頑張っていきたい。



未達の目標 3年目に突入

当山美容形成外科
当山 拓也

実は毎年「今年の目標！」というのを年の初めに掲げるようにしています。ここ数年はある目標が達成出来ず、同じ目標を継続しています。私のここ数年の未達の目標というのは「シングルプレイヤーになること！」です。シングルプレイヤーというのは、ゴルフと言う競技でハンディキャップを10未満にすることを指します。残念ながらこの目標を公言して丸2年が経過しようとしています。恥ずかしながら未だに目標を達成出来ずにおります。過去に「体重5kg以上痩せる！」や、「自宅を建てる！」など数々の目標を達成して来ましたが、この原稿を書いている11月某日現在シングルプレイヤーへの道は3年目に繰り越しになってしまいそうです。

家族と仕事を犠牲にし、目標に向かって邁進してきた2年間ですが、今年は卯年ということで何とか目標を達成し早々に楽になりたい年男です。



中年の危機を迎えて

新里眼科医院
新里 学

私は今年、年男四十八歳になります。そのせいか、いわゆる"中年の危機"をなんとなく実感している気がします。個人的には死ぬ程辛い病気や貧困、震災、事故、不幸に遭遇する事なく、良妻と子に恵まれ、これまでの所は中々に運の良かった人生だったと感じる一方で、本当にやりたかった事は何かとか、このままでいいのかと考える事もなくはないのです。つまりは、もっと立派な医師になれなかったのか、もっと

美人で気の利く女性と出会えるのではないかと
いう類いの具体的な悩みではなく、漠然とした
本来の自分探しの心理を自覚するのです。

ひとは子供の頃に将来何がやりたいか何にな
りたいか（職業）を考え、それを夢とします。
そして夢は幼少、小学生、中学生、高校生、大
学生で変遷し成人してからも夢は続くこともあ
れば雲散霧消する場合があります。それは医師
であっても例外ではなく、生来、将来の夢が医
師になり活躍すること一筋だったと云う堅物は
案外と少ないのではないのでしょうか。私の夢は、
小学生迄は戦闘機飛行士、中高生では画家、美
術大学への進学を希望していました。しかし事
情があり、それらは思うようにはならず、以後
は医師として夫として父としての役割を果たす
内に夢は殆ど忘れかけていました。そして、こ
ういったことは誰にでもあるような現実だと
思うので、たいして気にもせず生きていました。

ある日、眼脂と涙が多くて、絵を描く際に疲
れる、スッキリ見えないという症状を訴える高
齢男性のHさんが私の外来を受診されました。
治療の過程の雑談で「私も絵が好きなのです。
Hさんはどのような絵を描かれるのですか？」
と話す、Hさんは通院の度に一メートル四方
はある立派に額装された水彩画を小型台車に乗
せ持参され、私に見せてくれるようになりました。
毎月、受診の度にHさんの絵を拝見しなが
ら、その描き方について技術的な事を私が質
問し教えてもらう間柄になりました。診療三分、

絵談義十分といった感じです。その内に私の絵
も見てみたいと言われ、いつも見せてもらうば
かりでは悪いなと思いましたが、Hさんに見
てもらうために久しぶりに本格的に描いてみる
ことにしました。

二月程かけて伊江島と海を題材にしたアクリ
ル水彩絵を完成させ、いよいよHさんにその
絵を見せようと、良い絵だから県の美術展に
出すべきだと誉めてもらえました。Hさんは同
展に幾度も入選されているベテランですから、
勧められるがまま応募してみた所、公募展初挑
戦にもかかわらず入選（2021年、沖縄県芸術
文化祭）してしまいました。嬉しかったのと同
時に若かりし頃に画家を夢としていたのを思い
出しました。心の底で眠っていた夢が偶然の人
との出会いやきっかけで突然覚醒し、果たされ
ることがあるのだと感じます。

さて、それで今年の抱負ですが、絵を描き続
けていきたいと思います。そして、一期一会、
人との出会いを大切にしていきたいと思いま
す。勧められたことは安易に断らず何でも挑戦
していきたいと思います。そして、医師として
患者の診療を適切に行い治療が上手くいくよ
うに努力を続けたいと思います。Hさんも症状が
改善し良くなっていったからこそ、わざわざ重
い絵を持参し通院を続けてくれたのですから。
まあ、しかし、一回の診療で一発完治させてし
まう程のスーパードクターであれば、こういう
話にもならなかったのでありますけれども。





年男を迎えて

医療法人八重瀬会 理事長
同仁病院 院長
山内 裕樹

皆様あけましておめでとうございます。医療法人八重瀬会同仁病院整形外科の山内裕樹（やまうちゆうき）と申します。年男ということでこの度寄稿する機会を頂きまして、誠にありがとうございます。

私事ではございますが、2022年10月1日より、先代山内英樹より引継ぎまして、医療法人八重瀬会理事長と医療法人八重瀬会同仁病院院長を拝命することになりました。先代の多大なる功績には及ぶべくもございませんし、諸先輩方にとっては先代と比し物足りない点も多数感じられると思いますが、私なりに尽力して参ります。今後ますます会員の皆様のお力添えを賜りますよう何卒宜しくお願い致します。

私は1975年（昭和50年）の早生まれです。同級生は寅年が多く、自身も半分以上寅年の気持ちではおりますが、正しくは卯年生まれという事になります。今回の執筆にあたり、googleで初めて「卯年 性格」という語句検索をしました。結果「もの静かで行儀がよく、上品で繊細」という文言が出て参りました。

私の人となりをご存知の方々からのご意見が怖くてたまりませんが、一つ一つ考察して参りましょう。

・もの静かで行儀が良い

物心ついた時から両親親族に「よくしゃべる、口から生まれてきたのではないか」と言われておりました。デパートに行くと「おもちゃを買ってー」と大声で駄々をこねながら床にひっくり返ったり、レストランで眠くなって椅子を二つ並べて寝転がったりしておりました。

・上品で繊細

家ではいつも暇さえあればゴロゴロしていて、子供達にはアザラシのようだと、言われ

ています。ゴマフアザラシは可愛いと思っているのであまり意に介していませんでした。家にあるガラス製品はことごとく（意図せず）割ってしまっています。

結語として、天下のgoogle大先生でも、不得手な点もあることが判明しました。

今回私自身は人生において5回目の干支を迎えるわけですが、それぞれのどのような出来事があったかを思い起こしてまいりたいと思います。

一回目（0才）：自身の記憶はございません。私が太り過ぎていて、心配した母がサラダダイエットを私に始めていたそうです。東海道・山陽新幹線が全線開通した年だそうです。

二回目（12才）：那覇市立泊小学校を卒業し、県外の中学受験に失敗し、沖縄で若干やさぐれながらゲームに明け暮れる毎日だったと思います。NTTが上場した年でした。

三回目（24才）：大学卒業直前の卒業試験で二科目を落とし、追試を受けながら国家試験勉強をしなければならない状況だったのですが、全くなんのやる気も出なくなっていた頃でした。沖縄尚学高校野球部が選抜大会で県勢初優勝した年でした。

四回目（36才）：この年の新年度から沖縄に帰ることが決まっておき、3月11日に東京の区役所で用事を済ませ、その帰り自宅に戻りシャワーを浴びている最中に大地震が発生しました。人間は切羽詰まると震度5強の中でも極めてスムーズに着衣できることが分かりました。なでしこジャパンがサッカーワールドカップ初優勝した年でした。

まとめてみますと、卯年には、私個人的にはあまりよろしくない出来事もあったようですが、世の中には良いニュースがあったようです。今年、私にとって五回目の干支ですが、個人的にも良い年になって欲しいですし、新型コロナウイルスの影響も無くなって欲しいですし、日本や世界にとって良いニュースがたくさん出てくることを願っております。

会員の皆様にとっても良い一年であることを祈念しております。

本年も何卒よろしく願い申し上げます。



夢と希望に満ち溢れた輝かしい
世界一の沖縄県を創ろう

那覇西クリニック
玉城 研太郎

素晴らしい一年の始まりを、胸の高鳴りとともに迎えることができました。「夢と希望に満ち溢れた輝かしい世界一の沖縄県を創ろう」去年の抱負も10年前の抱負も、恐らくは来年の抱負も10年後の抱負も、ぶれることのない“輝かしい世界一の沖縄県を創る”という、極めて強烈な Okinawan Identity に裏打ちされた抱負を、今年もまた1年の誓いとししました。さて皆様。皆様は“輝かしい世界一の沖縄県”をどのように思い描きますでしょうか。「夢」を語ることも非常に大切。しかしながら目の前にある課題にしっかりと目を向けて、課題を解決していくこと、真の意味での“誰もが取り残されない世の中”を創ること、この部分をしっかりとやっていかないと、次のステップの壮大な夢の実現は成しえないと感じています。

さて、医療における“世界一の沖縄県”を考えてみたいと思います。まずは現在ある課題を徹底的に抽出してみましょう。2020年2月から始まりました沖縄県の新型コロナウイルスとの戦い。種々の Viral infection 同様に、あるいは悪性腫瘍も含めた他の疾病も同じことだと思いますが、(gene) mutation (遺伝子変異) や immune escape (免疫逃避) などなど手を変え品を変え、新型が新型でないコロナウイルスとなった With CORONA の時代が始まったのだと考えています。2020年2021年2022年と同じような対応をするのではなく、今一度 mass としての医療体制を考えていかないといけないと思います。真に守るべきところは何か？社会経済活動や教育福祉まで含めた Risk Benefit を考えた医療体制を考えていきましょう。わたし

は悪性腫瘍（乳がん）の専門医です。日本人2人に1人が“がん”に罹患する時代で、悪性腫瘍の致死率は新型コロナウイルスを凌駕します。特定健診受診率が伸び悩み、65歳未満の働き盛り世代の健康状態も極めて悪い、この部分のテコ入れも重要ですね。沖縄県医師会産業医部会を立ち上げさせて頂きました。産業医活動強化と、65歳未満の働き盛り世代の死亡率減少の明確なアウトカム達成に向けた産業医フローを創りました。ここは沖縄県医師会としても妥協をすることなく徹底的に奮迅してまいりたいと思います。さてコロナ対策においては、高齢者がコロナやインフルエンザで体調を悪くされる方を減らすこと、早い段階で医療に繋げ発熱や脱水を回避出来る体制づくりが必要です。比較的元気な方々が救急外来に殺到することによる通常救急崩壊を回避する交通整理をどうするか。現在那覇市医師会では那覇市行政と一緒に一次救急センターの設置に向けて準備を進めておりますが、医療においても task share/task shift が重要で、県全体でも医療圏ごとの task の見直しを行いましょう。

さて課題解決の先には未来のワクワクするような沖縄県の医療も考えてみましょう。わたくし自身超負けず嫌い。医療においても Okinawa As No1 であつたらいいなあ、と常日頃考えています。地域医療を学ぶなら沖縄県に行こう！世界最先端のがん研究、創薬研究が沖縄県から生まれる。Asia Pacific の CDC、世界最高峰の感染症研究所を是非とも創りましょう。災害医療も重要ですね。今後起こりうる沖縄県の大規模災害、あるいは日本やアジア諸国での大規模災害に備えた、災害拠点基地を沖縄県に創っても良いのではと思います。例えば本土首都圏で大規模災害が起こった際に、沖縄県に災害拠点の指令基地があり、沖縄県から支援が行える体制創りなど。

2023年皆様と一緒に夢と希望に満ち溢れた世界一の沖縄県社会を一緒に創って参りましょう。



「卯年で始動する琉球大学
病院の睡眠ポリグラフィ」

琉球大学病院 精神神経科
講師 普天間 国博



沖縄県医師会の会員のみなさま。あけましておめでとうございます。干支を迎えた年男として新年のご挨拶を申し上げます。新年早々、見苦しい写真をお見せして申し訳ありません。これは現在、琉球大学病院の精神科で導入を進めている睡眠ポリグラフィ（polysomnography：PSG）で私自身が被験者として試験的な検査を行った時の写真（2022年11月撮影）です。

PSGは総合的な睡眠障害診断のために必要な最も信頼性の高いゴールド・スタンダードの検査です。専用の検査室（あるいは入院病床）で睡眠検査技師のアテンドのもとで試行し、検査結果の解析にも高度の専門知識と熟練技能が要求されるハードルの高い検査となっているため沖縄県内では施行可能な施設も限られています。

私が琉球大学の医学部の学生だった15年前は、琉球大学はおろか全国でも睡眠医療を専門的に学べる大学病院は数えるほどしかありませんでした。当時、沖縄県には睡眠時無呼吸症で有名な「名嘉村クリニック」がありましたが、

日本で初めて民間医療機関として沖縄に睡眠専門施設を立ち上げた名嘉村博先生は相当なご苦労をなされたのではないかと推測されます。

当時の沖縄県は名嘉村先生のご尽力により睡眠関連呼吸障害では他県よりも充実した環境が整っていましたが、精神科系の睡眠専門医は一人もいませんでした。そこで私は東京医科大学病院のメンタルヘルス科（精神科）に入局し、睡眠学講座の井上雄一教授のもとで8年間、研鑽を積んでまいりました。当時、井上先生のもとでは同郷の高江洲義和先生も学ばれており、沖縄出身者同士（しかも同じ高校出身）で意気投合し、盟友としてその後の長い付き合いが始まりました。

その後、私は高江洲先生よりも一足先に沖縄に戻り、医療法人社団・輔仁会の嬉野が丘サマリヤ人病院で睡眠診療科長として3年ほど働いていました。しかし2021年に転機が訪れます。国内有数の若手研究者として力をつけた高江洲先生が琉球大の精神科に准教授として赴任することが決まりました。その時に私も尊敬する琉球大の精神科の近藤毅教授から入局を誘われます。当時所属していた輔仁会では理事長の田崎琢二先生に大変お世話になっていたのだから悩みましたが、2021年の4月に琉球大学病院の精神科に入局することを決めました。田崎理事長は私を快く琉球大学に送り出してくれただけでなく、「沖縄の睡眠医療の発展のために」と睡眠検査に必要なPSGを含めた高価な検査機器も琉球大学の精神科に寄贈していただきました。そして琉球大学病院でPSG導入の準備の過程で撮影したのが冒頭の写真となります。

さて私は2021年に45歳の遅咲きの新人として琉球大学の精神病態医学講座に入局しましたが、もう一人忘れてはならない新人が、2022年に琉球大学病院で初の睡眠専門検査技師として入職した笹生明也乃さんです。笹生さんは睡眠検査のプロ中のプロであり、彼女がいなければ琉球大学のPSG導入は暗礁に乗り上げていたでしょう。笹生さんの何がすごいかというと「どんな小さなボケに対しても必ず的確なツッ

コミを返してくれる」ところです。期待を裏切らない女であります。

2023年の今年は卯年を迎えますが、株式相場には、「寅は千里を走り、卯は跳ねる。」という格言があります。兎は跳ねる特徴があるため、株価も上昇する年回りとなるように期待されているのでしょうか。しかし今年はFRB（米国の中央銀行）の金融引き締めの結果、株式相場にとって試練の年となるかもしれません。荒れ模様の経済社会情勢の中でも琉球大学の精神病態医学講座は飛躍の年となるように頑張っています。今年も琉球大学病院の精神科と睡眠専門外来をよろしくお願いいたします。



「卯年に因んで」、
「今年の抱負」などなど

安謝ファミリークリニック
高良 吉迪

皆様、初めまして。高良吉迪と申します。この場を借りて簡単に自己紹介させてください。

この度、父・高良吉広が開設した医療法人がんにゅう 安謝小児クリニックを安謝ファミリークリニックとして拡充し、新院長となりましたことを機会に入会させていただきました。

小学生まで安謝にいましたが、進学のため中学校から佐賀県へ。

何もない県であると芸人のはなわはSAGA佐賀〜♪と歌っていたことは、皆様の記憶に残っておられるあの佐賀県です。福岡空港から佐賀駅まで電車やバスで行くのですが鳥栖ぐらいまでは建物が多くて、九州はやっぱり都会だなと感じます。しかし、基山あたりから気がつく360° 田んぼに囲まれてしまいます。県庁所在地の佐賀駅についても人気を感じることができなくて、とんでもないところに来てしまったな—と思ったことを今でも覚えております。おまけに中学高校は、山の中にあり校庭には猪が出ることもあるような辺地の地でしたから中

学校の入学式の日には、後戻りはもうできないなどちょっと泣いたのは良い思い出です。

始めはすごく田舎に思っていましたに住んでみると非常に素晴らしいところです。九州全体に言えることですが、食事がとにかくうまいです。大学生になってからは、車を持っていたこともあって色々な場所へ行きました。各県ごとに温泉とご当地名産があります。（熊本は馬刺し、鹿児島は黒豚、佐賀は佐賀牛など）是非一度足を運んでいただきたいと思います。

非常に居心地が良かったため、そのまま佐賀大学消化器内科に入局しお世話になりました。臨床のみならず、海外学会での発表の経験や大学院での研究をさせていただいたことは大変感謝しております。沖縄に帰ってくることは、すぐ後ろ髪引かれる思いではありましたが、当時の教授の退官の際に沖縄へ帰ってまいりました。

コロナと共に沖縄にやってきてしまったおかげで歓迎会や送別会、忘年会、新年会、ボジョレーヌーボー会に参加することができず日々のモチベーションを維持することが大変でした。（冗談です。）コロナ禍における診療はイレギュラーな部分もありましたが、内視鏡治療や癌の化学療法、緩和治療など指導医の先生や担当の看護師、薬剤師の方々からご指導いただき大変感謝しております。

沖縄に帰ってきてからたくさんの方のお力を借りて2022年11月より新クリニック、安謝ファミリークリニックを開業することができ今に至っております。

自己紹介はここまででここから本題です。来年は卯年とのことですが、まず先に申し上げておきますと私は昭和62年生まれで卯年の年男となります。

卯年のことを今まで調べたことがなかったので、早速ネットで調べました。曰く、卯年の男は、常に人を丁寧に優しい笑顔で扱い、信憑性と誠実さを感じさせます。だそうです。（なかなか良いですね）

兎だけに絞ると、そのイメージから穏やかさや飛び跳ねる様子が飛躍や向上を表すようです。

この数年、コロナ禍で色々なものが沈んでいるようにみなさん感じられていると思います。私個人の目標としては、立ち上げたクリニックが地域の方にフリーアクセスできる（診療制限をかけずにいつでも対応できる）クリニックとして拡充して飛躍していきたいとは思っております。

また、那覇市立病院では実現しなかった新年会、忘年会、ボジョレーヌーボー会、歓迎会、送別会（送別はあまりしたくないです。）のいずれかを行うことを今年の抱負にしたいと思っております。

長々と読みづらい駄文で申し訳ありませんでした。今後とも皆様よろしくお願いいたします。



お知らせ

沖縄県文化観光スポーツ部観光振興課からのお知らせ

おきなわ医療通訳サポートセンターについて

沖縄県では、外国人観光客の医療問題に対応すべく、多言語コールセンター（名称：おきなわ医療通訳サポートセンター）を開設し、医療機関向け①電話・映像医療通訳②簡易翻訳サービス③インバウンド対応相談窓口をすべて無償で実施しております。

各医療機関におかれましては、是非、有効利用下さいますようお願い申し上げます。

【問い合わせ先】
「おきなわ医療通訳サポートセンター」
医療通訳サービス運営事務局(受託事業者：メディフォン株式会社)
☎ 0570-001-003

無料

24時間365日対応



① 電話・映像医療通訳サービス (18カ国語対応)

0570-050-232

② 簡易翻訳サービス (20カ国語対応)

okinawa_mi@okinawa-kanko.com

9時～17時・平日

③ インバウンド対応相談窓口

info@okinawasoudan.com
0570-050-233



←詳細はこちらからご覧ください
<https://www.pref.okinawa.jp/site/bunka-sports/kankoshinko/ukeire/iryoutuyakukoruseritar.html>