

新春 干支 随筆



『まだ生きています、
あの人、この人も！』
～県医師会会員名簿…
見ると寂しくなります～

那覇市医師会
長嶺 信夫

(e-mail: nagamine1128@yahoo.co.jp)

1. はじめに

県医師会広報委員会から《新春干支随筆》の投稿依頼が来た。

県医師会報には、思い浮かぶままに、その都度投稿してきたのだが、会報には投稿規定があって、同一会員が投稿できるのは1期(4～7月号)、2期(8～11月号)、3期(12～3月号)の各期ごとに1編のみと制限されている。

この規定のため、折角時節にあった記事を書き始めたものの、投稿のタイミングを外され投稿をあきらめてしまうことがある。

ところで、昨年12月の県医師会報「発言席」に私の投稿記事が掲載されたばかりだが、今回は広報委員会からの投稿依頼なので、規定に反して、新年早々、縁起でもない標題ではあるが、《沖縄県医師会会員名簿》について日頃感じていることを投稿することにした。

2. 現役を退くと《鬼籍》一歩手前！

現役のころから感じていたことだが、現役を退いて自宅会員になると、県医師会会員名簿では名前のあとに、《自宅》と表示されるだけで、住所も、電話番号も一切記載されない。

この名簿を見る都度、「自宅会員はこの表示を見てどう思うだろうか」と可哀そうになるとともに、医師会の人の心を顧みない非情さ(?!)に情けない思いをしていた。《自宅》とのみ記載されると、ひねくれものの私から見れば、それこそ《鬼籍…墓の中…》一歩手前で《御用済》の表示に思えて仕方がなかったのである。先輩

会員に、もう少し敬意を払ってもよいではないか。それとも、「お前こそ県医師会の苦勞も知らない、人の心を顧みないで、何を言うか!!」と反論が返ってくるのだろうか！

3. 会員同士の連絡がとれない。

自宅会員になると、住所のほか電話番号も記載されないので、連絡手段が一切なくなってしまう。医師会に電話番号を問い合わせることも可能ではあるが、昨今は「個人情報」云々でそれもままならない。

現在県医師会会員名簿は、医師会の役員改選にあわせ、2年に1回11月頃に改訂版が発行されるようになっている。

那覇市医師会会員名簿は県医師会会員名簿とは別に発行されている。参考までに記すと、会員氏名、顔写真とともに勤務先の名称、主診療科目、住所、電話番号、FAX番号、e-mail、生年、出身大学、卒業年度、趣味までも記載されている。自宅会員の場合も本人の了解を得て自宅の住所、電話番号、e-mailのほか同じ内容が記載されている。名簿に《自宅》の表示だけで、その他の記載がなければ名簿の用を足さないで、当たり前といえば当たり前である。それにしても良くできている。

4. 最後に、せめて e-mail を！

顔写真や趣味等の記載はスペースの関係上、無理だと思われるが、県医師会名簿でも住所、電話番号や e-mail を記載するスペースは十分にある。今回冒頭の筆者の所属医師会と氏名のあとに、連絡先として e-mail を記載することにした。「自宅会員 長嶺信夫」だけでは、投稿記事に対する会員の意見を知ることができないからである。e-mail の記載さえあれば、会員同士簡単に情報の交換ができる。

この際、県医師会会員名簿も那覇市医師会会員名簿を参考にして刷新することを提案したい。

最後に今年が皆様にとって幸せ多い年でありますよう祈念します。



インド・ガンジス河の沐浴場 沐浴場に接して火葬場があり、火葬に使用する薪を運ぶ船が接岸していた。2023年11月26日筆者撮影。



私の歩いた人生

医療法人太陽会
かりまた内科医院
理事長 狩俣 陽一

新年の令和六年は、東洋易学本部備の「沖縄琉球暦」によると辰年であるという。

辰（竜）とは、草木が勢いよく伸びる状態、強運の年で万事積極的に活動するチャンスの年であると記載されています。

私は令和五年の六月で八十三歳になりました。

新年度の令和六年辰年には更に八十四歳まで寿命が延びることになります。

しかし年を取ったとは言え日常生活は普通に行っており、時にはウォーキングなども意識して行っています。

内科医としての診療は八十歳になった時点で息子に譲りその後は週二回半日程、予防接種等の地域内フォローを行っている中で家族間ではほぼ隠居している状態と言えるでしょう。

振り返ってみると新型コロナウイルス、季節性インフルエンザ、RSウイルス等の流行がある為、同年輩の友人達との飲み会等の交流も中止になっていることもあり一人で居るときの方が多この頃です。

この様な時に沖縄県医師会から新年にあたって何か一筆書いてくれとの依頼が来たのです。

これまでの人生を振り返ってみるといい機会にもなるのでむしろ改めて感謝しなければなりません。

ところで自分の人生を振り返ってみますと、

昭和十四年に父が沖縄師範学校を卒業して山原の久志村嘉陽小学校に赴任しました。

母も一緒に父親に付いて行ったので私は昭和十五年六月五日に嘉陽で誕生したのです。

この為、嘉陽に因んで最初に生まれたので陽一と名付けられた様です。

昭和十五年には第二次世界大戦が既に始まっており私が一歳半になった昭和十六年十二月には真珠湾攻撃が起こり日本と連合軍が全面的に戦う太平洋戦争が勃発したのです。

その後私が一歳半位の時、父が宮古島に転勤になった為、終戦後まで宮古島で過ごしました。

その後私が小学校三年生の時に家族で那覇市へ転居して来ました。壺屋小学校に転校して以来那覇中学校、那覇高校と進学し、二カ年浪人した後、国費自費沖縄学生になり三重大学医学部に入学しました。

六年間で卒業後、三重県四日市市にあった三重県立塩浜病院で研修を行い、いわゆる四日市喘息に取組み大気汚染によって誘発された気管支喘息であることを証明したりして地域医療に従事しながら大気汚染の改善が必要であること等も発表したりしました。

その後、昭和五十三年に沖縄県立那覇病院に転勤して来たが、肺機能検査をする検査器具が無い等、十分な呼吸器外来診療が出来なかったため昭和五十四年に浦添市で呼吸器内科を中心としたかりまた内科医院を開業し、地域医療に取り組んで来た次第です。

開業当初の浦添市は人口も少なく田舎町風であったが、人口増加が著しくなり何時の間にか都市化してしまいました。

昭和五十五年に敷地の広い現在地に移転して地域の皆様のご支援を頂きながら次第に介護事業にも取り組まざるを得ない様になってきました。

当初は十九床の入院ベッドを持っていましたが入院患者を浦添総合病院等の近隣の病院で診て頂ける様になってきたので次第に介護専用ベッドに変えていきました。

浦添市からの委託を受けて令和五年十二月一日から三単位のグループホームかみもりを新たに開設しました。

田園の美味しい空気を吸い、美しい海を眺め、爽やかな汗を流し無心に耕す。そして採れたばかりの野菜を食べる至福の時間が待っている。農作業はフレイル、サルコペニア、ロコモの連鎖を断ち切り、健康づくりに最適だ。

結びになるが古希という節目を迎えこれまでお世話になったすべての人に感謝申し上げたい。中でも一番お世話になった女房にはこの場を借りて「ありがとう、これからも宜しく」と言っておく。多忙な私に代わりナースの仕事もしながら3人の息子を育ててくれて頭が上がらない。そんな見目麗しかった妻もそれなりの年になった。私もこの頃は目もショボショボし、耳も衰え若いナースが早口で話す言葉はほとんど聞き取れない。五感は日々衰えるが第六感とコンピューターを頼りにどうにか仕事は続けている。四分の熱も冷めワクチンを打っても反応しないが、六分の狭気はいつまでも失わないよう心掛けたい。

過分な望みではあるが又次回のトゥシビーにも寄稿できることを祈っている。



雑草という名の植物は

みどり耳鼻咽喉科
辺土名 仁

今年の干支は辰。還暦 60 歳の年に本誌へ「辰いろいろ」を投稿したが、あれから早 12 年が過ぎてしまった。月日の経つのは何とも早いものだ。今回は話題を「辰」から「雑草」へ変えて書いてみたい。

昨年 2023 年の NHK 連続テレビ小説「らんまん」は、実に楽しい朝ドラであった。江戸末期に土佐で生まれた牧野富太郎が、明治の日本植物学の黎明期に日本の植物に多くの学名をつけ、94 歳で没するまで植物への探求心と愛情を失わなかったとするドラマであった。

牧野博士の影響だろうか、毎日の通勤で県道 330 号線を利用している小生は、車が込み合うと

空を眺めたり、道路沿いの木々や雑草を眺めるようになった。よく見ると路肩や中央分離帯の植栽に雑草が繁茂し、花や穂が風にゆれ動いている。これらを『沖縄の身近な植物図鑑』で調べると、それぞれ立派な名前がついている。主なものに、紫色の数本のヒゲが特徴である「ムラサキヒゲシバ」、一枝に小穂が複数付く背の高い「リュウキュウヒメアブラソスキ」、草むらで白い穂の群生が目立つ「チガヤ」などである。いずれもイネ科の植物である。ちなみに県内各所で見かける他の雑草も調べると、「ススキ」、「ベチベルソウ(ベチバー)」、「ハイキビ(ナチチュウ)」などがあり、これらもすべてイネ科の植物である。

では、なぜ雑草は道路沿いの過酷な環境で繁茂できるのだろうか？ ネットや植物学の本で調べると、以下の 3 つの理由が考えられた。

- (1) 雑草が「土壌攪乱に対応した植物」だからである。土壌攪乱とは種子が休眠状態で死滅せずに土壌深くに保存され、その後の農耕や降雨で土壌が攪乱されたとき、種子が土壌表層に持ち上げられて自然発芽に及ぶことである。このような植物はシダ植物では極めて少なく、裸子植物では皆無である。被子植物の中でもイネ科、キク科が土壌攪乱に対応した植物の大部分を占めている。
- (2) 普通の植物は成長点が葉の先端にあるが、イネ科の植物は成長点が地表よりやや深い位置にある。そのため動物に葉や茎を食べられたり、人間に茎を刈り取られても成長点は傷つかず、再び繁殖できるのである。この成長方法がイネ科を雑草の主役へと押し上げている。
- (3) 「C₃ 植物」と「C₄ 植物」との違いである。C₃ 植物は約 35 億年前に地球上に現れ、多くの植物がこの範疇に入る。栽培食物としては、米、大豆、小麦、大麦がその代表である。それに対して C₄ 植物は 1,200 万年前に現れた新しい光合成様式の植物で、外気から取り込んだ CO₂ を濃縮して C₃ 回路へ送り込むので、より高い光合成能力を発揮できる。栽培食物としてはサトウキビ、トウモロコシが知られており、そのほか熱

帯植物に多く認められる。日本国内で確認されたC₄植物は419種で、その過半数をイネ科の植物が占めている。C₃植物と比べて、C₄植物は高温や乾燥条件下でも高い光合成能力を発揮するため、物質生産量が多く、食用やエネルギー作物としての利用が強く期待されている。

昨今、世界中で地球温暖化が叫ばれ、人類存亡の危機が迫っている。上記のようなC₄植物の有用性を考えると、雑草を目の敵とせず今後の研究や開発の対象とすれば、人類の未来も期待がもてる気がしてきた。牧野博士は「雑草という名の植物は無い」という名言を残した。どんな草にも名前や役割があり、人々の都合で邪険に扱うような呼び方をすべきではない、と論じている。我々はこの名言を忘れず、将来を担う子供たちに植物の美しさやC₄植物の可能性を伝えていきたいものである。

この辰年が、おだやかで平和な良い年であることを切に願っている。



流されるのも悪くない

琉球大学大学院医学研究科
育成医学(小児科)講座
中西 浩一

皆様、新年明けましておめでとうございます。沖縄県医師会の先生方におかれましては、平素よりお世話になりましてありがとうございます。今年の干支が辰ということで、年男が一筆啓上ということで、筆を執りました。

生まれた年が干支ということは、年男や年女はその年に12の倍数の年になるという当たり前のことを考えますと、今年は60歳、世間で言うところの還暦であります。思えば年を取ったものだと思っても仕方ありませんが、これまでに何か大きなことをやったかと言うと、全くそのような実感がありません。どうしてだろうかと考えてみますと、向上心の欠如ということになるような気がします。キャリアデザインな

どという言葉を書きますが、自分には無縁だと思っていたところ、最近、それには2つのパターンがあるということを知りました。一つは、「川下り型キャリア」というらしいです。これは仕事を始めたばかりの頃のキャリア形成の考え方で、仕事に慣れておらず、全体像が見えていない時期のため、周囲の影響を受けざるを得ない状況だそうです。このような場合では、ゴールを掲げて進むよりも「目の前のことを1つ1つ乗り越えて経験を積み上げていく」というキャリア形成の意識が重要とのこと。仕事や周囲の関係といった急流にもまれながら進むことから、川下り型キャリアと呼ばれ、緻密な計画をち立てるよりも、経験後の振り返りと挑戦し続ける姿勢がポイント、意欲的に能力向上へ取り組むことが重要だそうです。一方、「山登り型キャリア」というのがあり、通常キャリアと言えばこちらをイメージするのかもしれませんが。こちらは、一定のキャリアを積んだうえで、さらに次のステップへ挑戦しようとする際のキャリア形成の考え方で、目標にする姿とプランを明確にし、目標に向かって一歩ずつ着実に積み上げていく様子から山登り型キャリアと呼ばれるそうです。大切なのは、「自分の意思でプロを目指す領域を決める」ことで、自分の価値観や仕事の動機をもとに、覚悟を固めてキャリアを形成するというものです。自分は完全に「川下り型」だなと思います。「自分の意思でプロを目指す領域を決める」という意識が決定的に欠如しています。因みに私が腎臓病の専門になったのはどうしてかと聞かれると「神の見えざる手」によりますと答えています。それで、今では日本小児腎臓病学会の理事長です。私は人というものは求められるところで力を発揮すべきだと常々考えています。近頃、自分の意思で何でも決めることが善というような風潮があります。けれど考えてみてください。皆がそのようなことをしたら世の中が回りません。医療でいうと、これが医師の偏在や地域医療の崩壊に関係しているのかもしれない。

私が前任地の和歌山に赴任する時に、「随处作主、立処皆真（随处に主となれば、立処皆な

真なり)」という言葉に出会いました。そしてそれ以降、これが私の座右の銘となっています。これは、臨済宗の宗祖臨済義玄禅師の言行録「臨済録」の一節で、それぞれの置かれた立場や環境で、それぞれのなすべき務めを精一杯果たせば、必ず真価を発揮することができるかと解釈しています。基本的に人に頼まれたことは断らない生き方をしてきました。

さて、今年はどこまで下るのやら、楽しみがあります。引き続きご指導のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

2023年11月23日

アジア小児腎臓病学会で訪れたドバイのホテルにて



辰年を迎えて

牧港中央病院
小林 竜司

明けましておめでとうございます。今年が年男ということで新春干支随筆を書くことになりました。昨年は私にとって人生の転機となる出来事が幾つかありました。近況を含めてここに記していきたいと思ひます。

まず始めに、2023年3月に第40回沖縄県人工透析研究会の大会会長を務めました。演題募集や会長講演など、約1年前から準備し始めました。仕事の合間に何度か事務局に出向いて話し合いを持ち、大会のテーマは「パンデミック後の透析医療を考える」に決定しました。当時、新型コロナウイルス感染症は完全に収束した状況ではなかったため演題は通常時の半分程度でしたが、無事に終えることができました。大会会長を経験したことは腎臓内科の専門医として大きな自信と経験になりました。事務局の井関邦敏先生ご夫妻には大変お世話になりました。感謝申し上げます。

次に大きな出来事は勤務先を異動したことで

す。2023年4月から牧港中央病院へ赴任しました。牧港中央病院はベッド数99床で、主に循環器疾患および透析治療を中心に行っている病院です。私は腎臓内科医として勤務しています。私の仕事は透析外来の回診が主ですが、その他、入院患者の回診、一般外来の診察などを行っています。透析患者は約120名前後おり、高齢化や当院の特性から虚血性心疾患や弁膜症、不整脈などの循環器疾患の患者さんが多いように感じます。以前クリニックにいた時には循環器疾患の患者さんは総合病院へ救急搬送しなければならず、患者さんやその家族の負担も大きかったのですが、当院では循環器科の先生方に直接コンサルトし診てもらえるので大変助かっています。

また牧港中央病院の特徴として国際連携を行っていることです。外来には外国人の患者さんも多く、私の外来では海軍病院からの紹介が主ですが、中には来沖中の外国人で本国にて腎臓病の診断を受けた患者さんがセカンドオピニオンで受診するケースもあります。また旅行透析では日本人は勿論のこと、英語圏や台湾、韓国からもいらっしゃいますが、当院の外来には医療通訳のスタッフがおりますので言葉の問題もなく診療ができます。

病院勤務は約20年ぶりになります。勤務前はこの年齢（就職時は58歳）から病院に勤務して大丈夫かと不安だらけでしたが、いざ働き始めると当院の環境が私には合っているようで、ストレスなく仕事をしています。勤務して思ったことは、多方面でデジタル化が進んでいるという印象です。異動から約半年が経過し職場の環境に大分慣れてきたように思ひます。当院では若いスタッフが多く、皆テキパキと働いており、私も頑張らないといけないと思ひ立ち、病院内の移動はなるべく階段を利用するようにしています。思っていたよりも体が動くので、今年で還暦を迎え医師人生も晩年かと思ひましたが、これから先がまだ長いかも知れないなどと思ったりしています。

最後に個人的なことですが、昨年4月から一人息子が県外の大学に進学しました。丁度私の

異動の時期と重なっていたため、息子の入学や住居の手続きなどで3月は慌ただしく大変な思いをしました。期せずして妻とシーザー犬の二人と一匹暮らしになりました。まるで老後の生活だねと二人で笑って話していましたが、食事に出かけたり、犬と散歩したり、意外と楽しく過ごしています。また連休を利用し息子と合流し三人で旅行に出かけることもできました。早いもので今年5月に5度目の干支を迎えます。次の干支まで健康に気を遣い医師として頑張っていきたいと思えます。



続・思えば遠くへ
来たもんだ

南部徳洲会病院
平安名 常一

郷里の沖縄に戻ってきて10年が過ぎた。今回、5回目の年男を迎えるが、3回目、4回目の年男は秋田で迎えた。前回、秋田県医師会誌に載せた小生の年男の寄稿文のタイトルは確か「思えば遠くへ来たもんだ」であった。高校を卒業後は横浜・東京で6年過ごし（その間、最初の大学を卒業）、その後、秋田大学医学部へ入学。以降25年間を秋田県で過ごした。この間、秋田市に自宅も建てた。秋田大学で修練を積み、その後は前勤務先の秋田赤十字病院で骨を埋めるつもりでいた。そのため、前回の年男の寄稿文では沖縄から流れ流れて北国秋田へやって来たことから武田鉄矢率いる海援隊の「思えば遠くへ来たもんだ」の歌詞になぞらえて「この先どこまでゆくのやら」と締めた記憶がある。ところが、その翌年に様々な事情が重なり郷里の沖縄に戻る事になった。なんと31年ぶりの沖縄である。

沖縄の生まれ育ちではあるが、31年ぶりの沖縄は何から何まで自分にとっては完全アウェイの環境であった。新しい職場として当時の琉球大学放射線医学教室教授である村山教授のご高配により琉球大学病院放射線科に入局する

事になったが、環境の違いや人間関係に悩み苦労した。なによりも50歳手前での年棒半減には正直参った。一緒についてきてくれた家内にとっても沖縄という場所は私以上に完全アウェイの場所であり、私以外には知っている人間はおらず、かなり辛かった日々を過ごさせてしまった。家内のお陰で何とかここまでたどり着いているので、絶対に家内に足を向けて寝ることはできない。

琉球大学病院に赴任してからは様々な臨床および研究を行い、8年間勤めた後は現教授である西江昭弘教授のご高配により南部徳洲会病院に勤務させていただいている。もう10年が過ぎたのだからアウェイ感はぬぐえたのかと言えば、やはり10年たってもアウェイ感に苛まれている。テレビで秋田の事が出れば見入ってしまうし、年に1回の秋田大学の学生講義に行くときは実家に帰る心境であった。秋田には25年間、住んでいた。となると沖縄も25年間住めばアウェイ感は薄まるのかもしれない。あと15年かぁ。以前は秋田から南国を想って「思えば遠くへ来たもんだ」を口ずさんだが、今は沖縄から北国を想って「思えば遠くへ来たもんだ」を口ずさんでいる。結局のところは人間なんて無いものねだりの生き物なのかもしれない。



辰年に因んで・
今年の抱負

国立病院機構琉球病院
福治 康秀

この度、辰年の随想の依頼が来ました。気がつけば還暦を迎える年になっているとわかりました。光陰矢の如しです。つい先日まで研修医の気持ちでしたが、すでに医師になり30年を超えることになっていました。

気がつけば、国立病院機構琉球病院の院長になって10年目となりました。早いものです。各種精神科専門医療と救急医療を維持発展させるべく、現場の医師やスタッフと取り組んで

ました。その間に、新型コロナの発生があり、院内クラスターの対応、そして精神科関連で発生した新型コロナ患者の受け入れにも取り組んできました。そして、コロナが明け、精神科専門医療と精神科救急医療への取り組みを更に発展させ飛躍したいと取り組んでいます。それが、ひいては医療を受ける方々への還元となると考えています。病院の飛躍、そして私自身も飛躍したいと思っています。

私自身の事を述べますと、約4年前から、バドミントンプレイヤーとして大会に出ることを再開しました。子どもたちがいる程度大きくなり、自分の時間も多少作れるようになったことから、本格的に再開しました。そして、2023年1月の、沖縄県社会人バドミントン選手権の55歳～59歳男子シングルスにおいて優勝することができました。非常にうれしかったです。そして、この3年間、全日本シニアバドミントン選手権大会の55～59歳男子シングルスにも出場しています。なかなか1回戦突破できず壁がありますが、手ごたえを感じています。今年の目標は、全日本シニアでも、ある程度の成績を収めることです。そのためにも、さらなる減量と筋トレ、長距離走と励みたいと思っています。

もちろん、院長業にも全力で励みます。プレイングマネージャーとして診療にも励みます。

私の世代は、昭和39年東京オリンピックの生まれ年です。その頃のバドミントンはマイナー中のマイナーで、オリンピックの競技にも入っていませんでした。女子は世界一になっていましたが、男子はなかなかでした。それが今は、日本男子も世界のトップで活躍し、オリンピックでもメダルに届きそうな状況になっています。日本は、他の競技でも世界を狙える競技が増えました。喜ばしいことです。私も励みにして、頑張りたいと思います。

2022年12月には、沖縄において日本森田療法学会を、私が会長として開催しました。実は森田療法は私が医師、特に精神科医になろうと考えた原点の療法です。その全国学会を沖縄で開催できたことは感無量です。そして、今年から理事も務めることとなりました。この分野で

も飛躍したいと思っています。

いろいろと述べましたが、辰年を機に更に飛躍したいと決意しています。

医師会の皆さんには、あらゆるところでお世話になっており感謝しています。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。



5 度目の年男

首里城下町クリニック
比嘉 啓

2024年辰年、小生にとって5度目の年男となる。いわゆる還暦というやつである。幼い頃は、還暦はずっと先のこと、自分には来ないんだと思っていたが、4度目の年男48歳を過ぎからの12年は本当にあっという間に来てしまった感じだ。一年一年でみると大した変わりも成長も老化もなく過ぎ去ってしまったようだが、この投稿を機会に12年前との差を振り返り、今後の12年に活かしていければと思う。

さて12年前48歳の自分を思い起こすと、まず大きな差は身体的なところである。当時はアホみたいに走っていた。年5回フルマラソンや、宮古ワイドー100Kmにも出場するほどの“アスリート”であった。その後股関節症を患い手術したが、手術後のリハビリが億劫で、それに伴い走るのをやめて、体重も増えだし現在に至っている。生活面では当時中学生を筆頭に4人の男の子の父親として、日々格闘していた。反抗期の息子と正面からぶつかったり、運動会には3人の小学生の出番でカメラを抱えて目まぐるしく運動場を動きまわっていたのが懐かしい。いまでは下の子も大学生となり、手はかからないがしばらく金はかかりそうで、当面リタイヤはむつかしそうである。旅行の面でも大きく変わった。当時はテーマパーク主体であったが、子供たちの成長、とくにコロナで自粛したのちには、妻と二人で春秋に桜や紅葉を目的に出かけるようになった。なんとなく還暦

に見合った旅行となってきた。仕事面ではこの12年でかなりスタンスが変わった。これまでは日常の臨床および学会発表をこなしていけばよかったが、自分の専門とするところの透析では県医会の役員に仕立て上げられ、似合わない会長職まで務める羽目になった。在職中大きな問題がないようにと祈っていたがそれも叶わず、2020年からのコロナ禍では透析リエゾンとして陣頭指揮をとり、といえは聞こえがいいが、いろんな方々との調整にかなり疲弊した。いろいろな人脈が広がったことは財産であるが、もうそろそろ後進に道を譲り、のんびりと目の前の患者さんを診療するスタイルに戻りたいものである。

話はわかるが、私は早生まれなので高校同期の大半はウサギ年となる。昨年末に、首里高校37期の還暦同期会を催した。我々の同期会は生まれ年に行っていたが、48歳の時点で次回開催は還暦まで待てない(いろんな意味で)ということで54歳時に中間同期会を挟み、還暦で締めくくりといったつもりであった。集まってみると還暦同期会という爺様婆様のイメージはなく、皆若々しくエネルギッシュ。ほんとに元気をもらった次第である。まだ続けていこうという話になり、次回開催まで負けないように生きていこうという目標が湧いてきた。

さて、これから来る12年、どのように生きていこうか? 想像するのは楽しいが、振り返りだけで文字数を使ってしまったのでここで具体的に書くのは控えたい。基本特別なことではないが、健康に留意し仕事は徐々に減らして趣味の時間を多く取りたいものである。



辰年に因んで



自衛隊那覇病院
小池 啓司

沖縄県医師会会員の皆様、明けましておめでとうございます。

会員の先生方には、日頃から在沖縄の自衛隊員とその家族を診療いただきまして、誠にありがとうございます。在沖縄の自衛隊員は本島内に7~8千人、離島等に数千人所在しており、現在の部隊配備の計画に基づいて今後増加するものと見込まれますので、お世話になる機会が増えようかと思えます。何卒ご加療いただきますよう引き続き宜しく願い申し上げます。

さて、医師会からの寄稿依頼があり初めて、令和6年が「年男」だと気付きました(笑)。お陰様で1月1日をもって還暦を迎えました。但し、私のように自衛官である医師にとって還暦を迎えることは即ち定年であり、私も昨年末に定年を迎えてこの医師会報が配本される頃には防衛省を退職しております。一昨年三月の着任時より医師会にお世話になりまして、この紙面をお借りして心より御礼を申し上げます。既に後輩が着任しておりますので、改めてご挨拶させていただくことになろうかと存じます。

いわゆる安全保障関連3文書をもとに、厳しい安全保障環境に対応すべく当院の強化も謳われており、美ら島を護る自衛隊陸海空隊員を支えるため、職員一同、新たな那覇病院の創造に向けて精励しております。医師会の皆様には今後とも御指導、御鞭撻戴きますよう自衛隊那覇病院を宜しく願い申し上げます。

大昔は、60歳はもうお爺さんだし年金暮らしで、などと戦後教育の影響で仕事の持つ意味も分からず漠然と考えていたような気がします。年金はともかく、自分が還暦になってみれば案外体力的にはまだやれそうな気がしますし、渋沢栄一も「四十、五十は洩垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来

そかにするのは家庭不和のもとです。夜10時にはゲームは終了しましょう。それではみなさん、良きゲームライフを。



沖縄長寿復活を目指すための提案

群星沖縄臨床研修センター
徳田 安春

平均寿命の世界ランキングで、日本は女性では1位で男性も上位であり、世界の中でも長寿国である。日本国内をみると、1980年代頃では沖縄が長寿ランキングのトップであった。長寿国の日本の中でランキングがトップだった沖縄は世界長寿地域としての宣言も出来た。長寿者を調べた研究によると、健康的な生活習慣と地域でお互いに助け合う社会活動が要因であることがわかった。

ところがその後、沖縄のランキングは急激に落ちた。生命表分析は、戦後生まれ以降の県民の総死亡率が全国と比較して高いことも示した。さまざまな疾患の疫学データが軒並み悪化しており、心臓血管病、がん、肝硬変、糖尿病、自殺による死亡数が多い。県別比較で、肥満やメタボリック症候群の割合も一番多い。

要因は単一ではなく複合的だ。カロリー、脂肪、塩分、砂糖の過剰摂取に加え、運動習慣は少ない。喫煙率も高く、飲酒量も多い。健診受診率も低く、高血圧や糖尿病、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群などが未受診のために放置されている。栄養指導を受ける割合も低い。

上記の県民生活歴は確かに医学的には正しい。しかし、その背後にある社会的要因についても深く考察すべきである。それは「健康の社会的決定要因」だ。その要因は、収入が少ない、生活に十分な給与が得られる仕事がない、教育を十分受けることができない、住居に欠陥がある、医療サービスへのアクセスが低い、社会的支援が少ない、などである。こういったことがあると、病気にかかりやすくなり健康を害して

しまう。社会疫学はこの社会的決定要因を是正する政策介入を推奨している。

例えば、経済的に困窮するとジャンクフードに頼るという現象がある。ジャンクフードでは、安くて高カロリーで高脂肪の不健康な食事がすぐに食べられる。料理をする時間がない。料理を作る材料を買うためにスーパーに行っても食材の価格が高いため加工食品を買わざるを得ない。また、長時間労働とストレスで疲弊しているため、規則的な運動をすることもできず、喫煙や飲酒、ギャンブルへの依存が深刻になる。

診断エラーの最要因に早期閉鎖（premature closure）という認知バイアスがある。病態の原因についての熟考を途中で止めることを指す。沖縄長寿復活のための処方箋が必要だ。適切な処方箋のためには正確な診断が必要だ。我々沖縄の医師は、早期閉鎖を乗り越えて、県民の生活習慣の背景因子も含めた正確な診断を行うことで、適切な政策介入の選択が可能となるだろう。



最近の課題の一部

沖縄協同病院
救急・集中治療科
佐久田 豊

学ぶべきことはまだまだ多くあり、自分なりに勉強会などに参加したり、資格のようなものを目指したりして学習してきました。まだ研修医の延長というスタンスで日々の診療に従事してきましたが、気がつけば後輩にいろいろと話をしなければいけない経験年数を重ねていました。最近引退された大先輩も「あつという間だったよ」とのお言葉を残され、その通りですねと実感しています。

最近の私の課題の一部は皆様も良くお考えになっておられる研修医の先生方、医療スタッフ、後輩にどのように急変診療上知っておくべき内容を習得していただくかにあります。この活動は私自身が情報を提供する側に回るような形で

私自身の学習にも役立っています。この課題を考える際、以前働いていた病院のある部長先生のご活躍がいつも頭に浮かびます。普段は強面のように、厳しいお顔つきで業務をこなされている先生でしたが、JATEC (Japan Advanced Trauma Evaluation and Care) 外傷初期診療勉強会や心肺蘇生勉強会の運営側業務に従事されている時は、雰囲気が変わりました。参加している受講生の皆にいかにも楽しく学んでもらうかに最大限の努力を注がれ、シミュレーション学習会の効果を高めようと様々な工夫をされました。

私もこの姿勢をなるべく維持したいと考えながら裏方参加させていただいています。もちろんどのような勉強会でも受講生の事前学習が大切ではありますが、成人教育を進める上での注意事項に運営側が配慮しながら、学習会に参加してもらうことで、これまで経験したことが無いような重症で循環動態が悪い患者さんにどのように対応していくべきかを学んでもらうことができます。

シミュレーション教育は、実際の患者さんに治療介入する前に「安心して失敗できる」教育ができる点に利点があるとのこと。ケースシナリオの流れを覚えなければならないとか、シミュレーション人形の操作や、モニター作動の仕組み習得、その他医療業務上使用している物品小道具の準備やメンテナンスなど、とても一人で対応できないような様々な雑用が必要ですが、多くの方のご協力のもと、私も裏方として参加できています。これまで対応させていただいた業務上の経験を生かして行きたいです。

シミュレーションという教育手法は、臨床的知識や技能の修得のみならず、チーム医療でのコミュニケーションの向上や臨床的判断力などを身につけるための教育ツールとして認識されているため、様々な学会、団体が色々な学習コースを作成しています。

私自身も日常臨床で遭遇する機会が少ない病態を、裏方業務に参加させていただくことで定期的に復習することができています。院外での学習会では他病院の先生方との情報交換をさせ

ていただく場にもなっていて、有難く感じています。院内においては対応の状況をビデオに収め、その10分間程度の対応を参加した皆で供覧し、改善点を話し合うなどして、常日頃同じ病院で働きながらどのようなことを問題と考えているかの情報交換ができています。学習者の自ら足りない点は何であるかを引き出すような裏方参加をしなければならない等、今なお様々な困難を感じていますが、今後もしばらくはこの提供側の活動を行いながら自らも学び続けていきたいと考えています。



**まると一緒に
長生きすぞ!**

なごみ泌尿器科クリニック
城間 和郎

あけましておめでとうございます。今年は辰年ですが、なぜ干支に猫がいないかご存知ですか。諸説ありますが、十二支物語が最も有名な話です。昔々神様は言いました。元旦の朝に集まった12番目までの動物を、1年交代でその年の動物王にしてあげると。噂を聞いた猫は、いつ集まればよいのかネズミに聞きました。悪賢いネズミは1月2日の朝だよと猫に嘘の日付を教え、その言葉を信じた猫は1日遅れで干支に入れなかったという話です。何ともユニークな話ですが、これがきっかけで猫がネズミを追いかけるようになったんだそうです。

猫の話でスタートしましたが、私はクリニックのロゴマークも猫にしたぐらい大の猫好きで、自宅では毎日飼い猫に癒やされています。2022年の夏、足に大怪我を負ったさくらねこ(去勢された地域猫)を保護し、『クロちゃん』と名付け自宅で飼い始めました。クロちゃんはキジトラ柄の綺麗な雄猫で、すぐに屋内での生活にも慣れ、いつでも膝の上に乗ってくる甘えん坊でした。冬は一緒に布団に入り、本当に野良だったのかと不思議に思うぐらい人間に慣れていました。ところが2023年2月頃から急に

食事が少なくなり、同じ食事ばかりで飽きてしまったのかと思い食事の内容を変えたりしましたが、やはり食べてくれませんでした。みるみる体重が減るため、動物病院に連れて行き血液検査をしたところ、尿素窒素 118mg/dl, クレアチニン 12.0 mg/dl と目を疑う様な数字でした。人間なら緊急透析ですが猫はそういう訳にはいかないため、腎不全食での治療が開始となりました。食欲が無いところに腎不全食ですので、全く食べてもらえず仕方なくシリンジで強制給餌をしていました。毎日妻と2人がかりで食事を与えましたが、苦しうに食べる姿は本当に辛いものがありました。結局 2023 年 4 月 10 日にクロちゃんは息を引き取り、それから夫婦共々ペットロスで暗い日々を送っていました。

それから 2 週間ほど経った頃、たまたまネットでキジトラ柄の保護猫の記事を見つけました。空家で生まれた 3 匹の仔猫(雌 2 匹・雄 1 匹)で、生後 1 ヶ月ぐらいで母猫は育児放棄してなくなってしまったとの事でした。すぐに保護主さんにメールで問い合わせしましたが、すでに 3 匹とも里親が決まっているとの返事でしたが、ところがそれから 3 日経った日に保護主さんから再びメールが届き、雄 1 匹のキャンセルが出たとの内容でした。憔悴し切っている妻にメールのやり取りは伝えていなかったのですが、仔猫の件を伝えたところ、クロちゃんが仔猫になって戻ってくる夢を前日に見たとの事で、これはまさにクロちゃんの生まれ変わりに違い無いと 2 人で話し合い、仔猫を我が家に迎える事にしました。

生後 1 ヶ月の仔猫は手のひらに乗るぐらいのサイズで、それはそれは愛くるしいまん丸な顔をしていました。そのまん丸な顔から『まる』と名付け、成長記録として初日からインスタグラムを始めました。インスタグラムで保護主さんもまるの状況が把握でき、残り 2 匹の里親さんともインスタグラムを通じて連絡が取れる様になりました。やんちゃなまるはすくすくと成長し、今では成猫と変わらない大きさになっていますが、クロちゃんの件で腎臓病が心配であったため、早くから腎臓を保護する食事を開

始しています。

猫の食事も様々ですが、『めざせ猫人生 30 年時代へ』のキャッチフレーズに惹かれ、現在のキャットフードを選びました。私も今年で還暦を迎えますが、30 年後は 90 歳ですので、まると一緒に長生きを競って行きたいと思います。



還暦、ホーム・アンド・アウェー

なかがみ西病院
石原 淳

昨年は、メジャーリーグベースボール (MLB) エンゼルス の二刀流・大谷翔平選手がワールドベースボールクラシック (WBC) で優勝、MLB で 2 回目の MVP 受賞、そして、沖縄県・那覇市生まれのデーブ・ロバーツ氏が監督を務めるドジャースへ移籍、10 年総額 7 億ドル (約 1,015 億円)・後払い契約などの話題で大いに沸き、お陰で、野球人気復活を強く感じた 1 年でした。

我々の世代は、スポーツと言えば野球が第一と言う世代。私も例に漏れず小中学は野球部に入りましたが、中学の途中で右肘を痛み退部。高校と二浪のブランクの後、大学の 6 年間は、準硬式野球部で野球三昧の日々を過ごしました。なので今でもスポーツ観戦は、何でも好きですが、その中でもやはり、主に観るのは、野球である。

2023年（令和5年）のプロ野球日本シリーズは、阪神 vs オリックスの大阪対決で阪神が見事、日本一に輝きましたね。オリックスには、沖縄出身の宮城大弥（興南高校出）と比嘉幹貴（我が母校でもあるコザ高校出）の両投手がいて同郷の者として誇らしく応援していましたが、打たれて敗戦したのは非常に残念でした。

同様の大阪対決が私の生まれた1964年（昭和39年）の日本シリーズ、阪神 vs 南海でもあったそうです。阪神と南海は、ともに電鉄会社が親会社。阪神は梅田、南海は難波にターミナル駅を置き、両駅を結ぶ大阪の幹線道路の名前から「御堂筋シリーズ」と呼ばれたそうです。その勝負は、パリーグの南海が4勝3敗の逆転で日本一となり、大いに盛り上がったそうですが、雨天順延もあり、日程が遅れ、第7戦が不運にも東京オリンピック開会式の10月10日と重なることになったそうです。

そのため甲子園球場の観客は折角の日本シリーズにも関わらず、オリンピックに取られ、僅か約1万5,000人とどまったそうです。とんだ災難ですね。

スポーツの短期決戦は、ホーム・アンド・アウェー方式で行われ球場の移動で流れが変わり勝敗が覆る場合も多いものです。

脳科学者の茂木健一郎さんの書物に『結果を出せる人の脳の習慣 - 「初めて」を増やすと脳は急成長する -』がある。いつも馴れ親しんだ事（ホーム）ばかりをしていると脳が退化し、新しいこと（アウェー）を始めると脳が活性化するという理屈で、その様な実例を日々、実感します。

1964年、東京オリンピックの年に生まれた私が、パリ・オリンピックが開催される還暦の年に長年、専門としてきた消化器内科（ホーム）の看板を降ろし、総合診療・訪問診療（アウェー）の道を歩むことにしました。

少し悩みましたが、アウェーの道も時代のニーズに合っており悪くはないかと。。

新年を迎え脳が活性化することを期待しています。

人生の最終段階を自宅（ホーム）で終えるか

病院（アウェー）で終えるか？

その選択にも関われる道です。

正月は、マイホームで人生会議でもやってみましょうか？

そんなことを考える還暦の年始め。普段は書かない文章を書いてみました。

「いつでも柔軟に、時代の波に乗り、変化に強く有りたい。」

それが今年の抱負です。

私の第二のホームとなる沖縄市知花の「なかみ西病院」をよろしくお願ひします。

還暦によせて



北上中央病院
松本 光史

県医師会から年男にあたるため何か書けという依頼があった。小生の記憶が正しければこの新春干支随筆への依頼も2回目となる。思えば沖縄での生活も長くなったものである。今回の年男は「還暦」という人生の節目を迎えることになる。更に卒後35周年（平成元年卒）の節目にもあたる。ここまでどうにか無事生きてきて滞りなく診療を続けられていることを感慨深く思い、その機会を設けて頂いたことに感謝したい。

当時の研修医制度は現在のそれとはずいぶんと違い、母校の医局に入局するということがほぼ大前提であった。他大学への入局や基幹病院でのローテーション研修を選択する者は他府県出身者など少数であったように思う。自ら医師を志したわけだが身内に医業を生業とする者が皆無であったため、よしこれからという期待より、果たしてやっていけるだろうかという不安のほうが大きいなか、研修医としての生活が始まった。小遣い程度の薄給で研修医は病院にいるのが当たり前という雰囲気の中での2年間であった。指導医と共に手術患者の術前管理、術前カンファレンスの準備から手術、そして術

後管理にその合間を縫っての検査や病棟業務に外来での教授、助教授（当時の呼称）のシェライバーと正に病院が住处と化していた。実際の診療、特に手術から術後管理を通して指導医の厳しい指導を受けながら手技や知識はもちろんのこと、それ以外にも医師としての自覚や責任感など診療の礎となるものを叩き込まれたように思う。指導は院外でも行われ、元々下戸だった小生がアルコールを嗜めるようになったのもその指導によるところが大きい。

この35年間多少の荒波はあったものの大きな問題に遭遇することなく、場所や内容が変わっても診療に携わってこられたのは研修医時代に叩き込まれたあの礎があったからだと思っている。辛くて苦しいことも多かったが、根気強く指導して頂いた先生方、そしてそれらを温かく見守って頂いた当時の教授、助教授に改めて感謝を申し上げたい。

「還暦」とは60年で生まれた年の干支に一巡して戻ることから、「暦」が「還る」というのが由来だそうで、生まれた年に戻るところから赤ちゃんに戻る、第二の人生に生まれ変わるという意味もあるそうだ。今更、子供のように振る舞ったり、これから第二の人生だと言い出してもまわりを困惑させるだけなので診療の礎を叩き込まれた研修医時代に想いを馳せ、自らの診療を省みる年としたい。



2024年 私の現状と今年の抱負

琉球大学 第二外科
安藤 美月

沖縄県医師会会員の皆様、はじめまして。琉球大学第二外科の安藤美月と申します。「辰年に因んで…」ということで僭越ながら、私の近況報告及び今年の抱負について述べさせていただきます。

まずは私の自己紹介をさせていただきます。私は長野県出身ですが、中学生のころから父親の仕事の関係で世界を転々とし、アメリカの大学を卒業した後、琉球大学の学士入学3期生として沖縄にやってきました。当初は熱帯医学を志していましたが、人生何があるのかわからないもので、琉球大学で初期研修を経た後、熱帯医学とはかけ離れた、第二外科に入局しました。入局後、沖縄赤十字病院外科、浦添総合病院心臓血管外科での後期研修を経て、卒後6年目に琉球大学病院第二外科の心臓外科チームへ戻ってきました。大学では心臓疾患及び大血管を中心に診療に取り組み、昨年は半年間、年間1,000例を超す開心術を行っている東京の榊原記念病院に武者修行のために行っていました。そこで、また臨床経験を積み、2022年10月より琉球大学病院に戻り、心臓血管外科チームで日々精進しているのが今の私の現状です。今もまだ先輩方におんぶにだっこ状態ですが、卒後16年、何とか切磋琢磨しながら心臓外科という専門領域の荒波を、おぼれないようにあがきながら、何とか生き抜いているところです。

さて、今年の抱負についてですが、今年は例年以上に学びの年にしたいと考えています。外科治療は、昔のような大きく切って縫っての時代から、低侵襲治療へと大きく舵を切っています。心臓血管外科も例外なく低侵襲治療の波が迫っておりますが、弁膜症に関しては、また別の波も迫っております。つまり、今までのような弁を入れ替える治療でなく、自分の弁を温存

する、形成する、といった時代へと変革を遂げてきています。弁を作り変える作業はもちろん人工弁に置き換えるよりも、より複雑で繊細な治療となります。弁がこういった機序で逆流を来しているのか、はたして本当に自己弁を温存し形成が可能なのか、術前評価がより一層重要となります。術前の病態を把握するためには心臓超音波検査の細かな解析及びその理解が重要となり、今までは循環器内科の先生方に評価をお願いしてしまっていたのですが、実際治療をする外科の私たちも、心臓超音波検査により精通すべきとの考えで、今年はその勉強のために再度県外へ、日本の心臓超音波検査のリーダー的存在の先生の一人のもとに弟子入りして学んでくる所存です。帰ってきた暁にはより一層、沖縄県の弁膜症患者様の為に精進していこうと考えています。

プライベートではコロナも落ち着いてきたことですし、大好きな旅行に行きたいです。狙いはマチュピチュ遺跡やウユニ塩湖。行ってみたいです。

いつまでたっても補助輪の外せない心臓外科医ではありますが、患者様が安心して開心術を受けられるよう、今後も精進してまいりますので、先輩の先生方、御指導御鞭撻のほど、どうかよろしく願いいたします。最後に、今回、このような掲載の機会を与えていただき、誠にありがとうございました。また、第二外科の窓口は「常に」開いておりますので、これどうなの？といった症例がありましたら、躊躇なく琉球大学第二外科に紹介していただけますと幸いです。どうかよろしく願いいたします。





今年の抱負？

昨年までを振り返りつつ。

琉球大学
亜熱帯島嶼科学超域研究推進機構
石川 千恵

あけましておめでとうございます。辰年の石川です。新春干支随筆、平成24年からひとまわりしての参加になります。去年は虎の印象が強く、回りが早く感じられます。私自身は不惑もとうに過ぎましたが、この数年は新型コロナウイルスに惑わされた日々でした。

令和2年4月、1回目の緊急事態宣言が発出された頃、我が家では、健康で文化的な最低限度の生活を心がけ、子どもと散歩したり、ボール遊びをしたりと、漠然とした不安を抱えつつものんきに過ごしていたような気がします。学校が再開されると、誰も経験したことのない「新しい生活様式」を踏まえた学校生活を送るため、慌ただしい毎日になりました。家族全員の朝晩の検温報告のため、体温計が必須アイテムになりました。そして高い使用頻度のためか、体温計、3回買い替えました。タブレット端末での授業もありましたが、充電が切れては学校に預けることもしばしばありました。ただ、アプリで欠席連絡ができるようになったことは重宝しています。

外出制限のため、自宅で料理を楽しむようになりました。手に入りにくい具材は自分なりにアレンジし、試行錯誤しています(写真1)。BBQが定番になりました。具材をストックしておき、各自好きなものを焼いて食べるのでストレスがありません。カレーの場合だと使用する食材で家族間の意見が合わず、別メニューが必要になったりするので。ちなみに、この3年間でBBQコンロは2回買い替えました。新メニューにも挑戦しています。例えば、アボカド。時々安くなっているのを見つけると購入します。サラダや海鮮丼で使用します。種は取っておいて育てたりしています(写真2)。寒くなってきた頃、アボカドグラタンを作ってみま

した。アボカドが柔らかかったため、青汁色のグラタンになってしまいました。味は問題なかったのですが、試行錯誤。ちょっと固めのアボカドを使用し、プチトマトも追加して白・緑・赤のクリスマスカラーのグラタンが出来上がりました。個人的には及第点です。今年の冬の定番メニューとしたいところですが、プチトマトがやや高価であることが悩ましいです。



写真1：テピチを使用した魯肉飯。



写真2：栽培開始半年ほどのアボカド、50cmほどに成長。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行したので、ちょっと活動的なことをと考えていた頃、思い立ってバスケットボール観戦に行きました。沖縄アリーナでの試合観戦は初めてでした。甥っ子がバスケットボールをしており、8月に行われたバスケットボールW杯の試合に招待されたそうで。他にも選手や監督を見かけたという体験談や子供がエスコートキッズに選ばれた話など、W杯に関連したバスケットボールの話題はここかしこにあったのです。観戦当日、甥っ子に同伴してもらい、

試合開始前のイベントやアリーナグルメを楽しみました。もちろん、試合観戦の作法も教わりました。会場に流れる音楽とともに「ディフェンス！ディフェンス！」、「オフェンス！オフェンス！」と手拍子で応援します。キングスの得点では大声援。相手がフリースローを外せば大歓声。ホーム試合での応援を見ていると、相手に申し訳ないくらいキングス最良です。バスケットボールは他のスポーツに比べると攻守の入れ替わりが激しく、最後までハイテンション。会場の一体感も感じられ、自粛生活からの開放を実感できました。

最後になりましたが、今年の抱負。さらなる新メニューの開発！そして、ちょっと活動的に！というところでしょうか。あとこの数年で得られた、健康習慣は忘れないよう身体的・精神的健康を保っていきたいと思います。最後になりましたが、皆様にとりまして良い一年となりますようお祈り申し上げます。

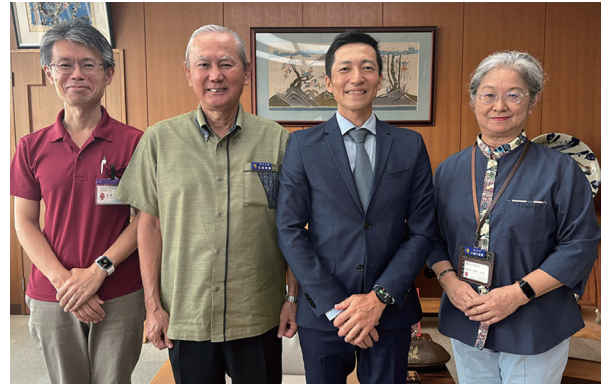


ご挨拶です！

読谷村診療所
湧田 健一郎

皆様、お疲れ様です。常日頃より大変お世話になっております。糖尿病内科の湧田です。昨年9月までは中頭病院で勤務させていただいておりましたが、10月より読谷村診療所にて働いております。この場をお借りしましてご挨拶させて頂きたいと存じます。私は沖縄尚学高校を卒業後、沖縄をえました。およそ30年前になります。順天堂大学を卒業し、都内の病院にて3年間の内科研修後、福井県で麻酔科、主に集中治療医として5年程度勤務しておりました。帰沖してからは中頭病院で糖尿病内科医、訪問診療医として12年間勤務させていただきました。現在の勤務地であります読谷村では中頭病院での診療とは異なり専門に特化した外来ではなく、小児を含むかぜなどのコモンディ

ジーズからちょっとした外傷など第一線の地域医療といった今までとは違った形で診療させていただいております。(もちろん専門の糖尿病も診ますが。)毎回、職場を移動するたびに医療機関のみならず、専門分野も変わってきました。一貫性のなさが私の優柔不断さを物語っているようです、が、よくよく考えてみますと、現在の職場は、学生時代に私の思い描いておりました医師のイメージに非常に近いなあと感じています。土地、病院の規模、診療科すらも全く異なる職場をその時の興味次第で転々としてきたにも関わらず、現在、意図せずして医師を志した当初のイメージに近い仕事をしている状況をとっても不思議に感じます。ここで思い出しましたのが、アップルの創業者の1人、スティーブ・ジョブズの「ドット理論」です。ご存知の方も多いと思いますが、彼がスタンフォード大学の卒業式で行った有名なスピーチで紹介されたコンセプトです。この理論は、個人の人生やキャリアにおいて後で意味を持つ可能性がある出来事や経験を「ドット」として位置付け、それらのドットを結びつけることが重要だと説いています。ジョブズは、人生を振り返った際に、ある出来事が次の出来事と繋がり、全体として意味を持つことを語りました。私も、20年の医師キャリアの中で、職場を移るたびに沢山の先輩、同僚、後輩の皆さん、医師以外の医療スタッフの皆さんに助けをいただき、後先のことは考えずにその時々で夢中でやって来しました。結果、研修時代に学んだ内科の知識が沖縄に帰って来てから内科診療を再開する上での助けになり、福井の麻酔科時代の経験や中頭病院での糖尿病の知識、訪問診療の経験が今の地域診療に役立っています。一見全く異なって見える仕事、繋がっているように感じています。これからも、私の中で精一杯「ドット」を打ち込みながら、今後それらを繋げていけるように精進してまいります。職場は変わりましたが今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



左から、読谷村診療所院長 多鹿先生、石嶺 読谷村村長、私、小橋川 読谷村健康福祉部部长



それぞれの干支を 思い出しながら

沖縄県立南部医療センター・
こども医療センター
心臓血管外科 宗像 宏

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。南部医療センター 心臓血管外科の宗像宏です。まずは日頃より当科に対する多大なるご支援、ご指導誠にありがとうございます。私は1976年(昭和51年)2月、早生まれの辰年。今年で48才、5回目の年男となり、今回このような貴重な執筆機会を頂きましたので、それぞれの干支を思い出しながら当科も含めた自己紹介をさせていただきます。

1回目 (0才、1976年) :

母親(小児科医)の当時の職場であった日本医科大学飯田橋病院にて、宗像家次男として誕生しました。両親曰くとにかくやんちゃでわんぱくであったとのことですが、記憶は当然ありません。父親(循環器内科医)の関係で外国を含め多少の引っ越しはあるものの、基本東京都文京区にて育ちました。

2回目 (12才、1988年) :

東京学芸大学附属小学校6年生時代。全く勉強もせずエスカレーター式にそのまま附属中学校に進学。受験戦争を勝ち抜いた強者どもと同級生になり、勉強面も含めその後は当然苦勞の連続でした。ファミコン全盛時代であ

り、スーパーマリオ、ドラクエシリーズなど徹夜でクリアー、遊びは頑張りました。

3回目 (24才、2000年) :

順天堂大学5年生時代。ノストラダムスの大予言による1999年7月の月人類滅亡の日騒動や世紀末を迎え重苦しい世の中ですが、私はアイスホッケーと飲み会に明け暮れ、これでもかと青春を謳歌中でした。当時はスポーツ整形外科志望。

4回目 (36才、2012年) :

ドイツ デュッセルドルフ大学心臓外科クリニカルフェロー時代。2003年、我が師である大北裕先生と運命的に出会い私の人生すべてが変わりました。今となってはブラックな環境と言われるものの、神戸大学時代は365日ほぼ毎日オンコールで外科医の全てを御指導頂きました。前年のドイツリサーチフェロー時代にやっとの思いでEU圏内有効の臨床医資格を取得した時に送った大北先生への喜びとお礼のメールは、一生の宝物です。ドイツ時代は毎日2件の開心術に、当時最先端であったMICSやTAVI治療にも積極的に参加、その後の心臓血管外科人生のターニングポイントとなっています。

5回目 (48才、2024年) :

ドイツから帰国、神戸大学医局人事では異例の大学経由なしでの沖縄への直接異動となり早10年目。我々心臓血管外科チームは新体制にて診療開始(2017年)して6年目、心臓血管外科修練指導医2名、専門医5名の県内随一の専属スタッフとなりました。「ばいかじ大動脈センター」が昨年新設されただけでなく、今年はハイブリット手術室開設による様々な経カテーテル的弁膜症治療(TAVI、Mitraclipなど)が始動開始予定となり、今後県民の皆さんへ更なる幅広い循環器治療の提供が出来るものと考えています。

お受けになるすべての患者様に元気になって退院していただくことを目標とすべく、ハートチームとして更なる展望に邁進していきますので、会員の皆様、今年も何卒よろしくお願いたします。

新年のご挨拶



沖縄県立南部医療センター・
こども医療センター
諸見里 拓宏

謹んで新春をお祝い申し上げます。旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。新春干支随筆の機会を頂き、この場を借りて私の今年の抱負を述べさせていただきます。

2002年に中部病院内科初期研修でスタートした医師人生も、おかげさまで、2024年で医師としてのキャリアが22年目を迎えます。いつまでも研修医のように学び続ける姿勢を保つよう心掛けておりますが、私も、先輩方と同様に、後進に何を残せるかを模索する時期に入ったと感じています。先輩方の御指導を思い出し、ありがたさを感じる事が多く、皆様の支えに感謝しています。

パンデミックを経て世界は大きく変化し、現在はパンデミック期間中に力を蓄えた人々の活躍の場に様変わりしています。病態機序の理解、疫学解析技術の向上、先進医療の普及などは劇的に進み、島の中では分かりづらい情報が、ひとたび外(特に国外)にでると溢れかえっていることを実感します。

パンデミック中は、私は南部医療センターとこども医療センターで、急速に変化する医療体制に柔軟に対応しながら、治療の質向上と病態生理理解の深化を目指してきました。また、パンデミック後の未来に備え、自らの得意とした分野を掘り下げることも目標にして参りました。

私の目標は昔から変わりません。病態生理と現場の体制を深く理解し、複雑な状況下でも治療効果を正確に評価できる解析技術を身に付け、患者を守る医療政策を提言する疫学技術に精通することです。そのために、病態理解の進歩に追いつくため、パンデミック中も、関わる医学領域を習得するための日々の研鑽を当たり前のこととして怠らないようにしました。加え

て、生物統計学の理論と因果推論解析の技術を深化させ、費用対効果分析の技術を成熟させることを目指してきました。幸い、これらのスキルは、機械学習と人工知能の時代により活かされることを実感でき、幸運な時代に生まれたことを自覚しています。

今年、私にとって、これらの技術を駆使して、現場医療の適切性を評価し、将来の医療の質を維持するための技術を確固なものとするための大事な一年にしたいと考えています。また、後進にこれらの技術を伝えるプログラムも完成させたいと考えています。2020年のパンデミック中に、後進へ技術を伝えるプログラムを院内で立ち上げ、3年かけて磨いてきましたが、ようやく形になりそうです。

最終的な私の夢は、特に沖縄県民に影響を与える『貧困』や『資本の不均衡な分配』に関連した健康問題に対処し、医療費削減に伴う医療の質低下から患者を保護する方法を医療現場から迅速に考え、現場へ還元できるアプローチの構築へ貢献することです。人とつながりを広げながら、緩やかに着実に進めていけたらと感じます。つながりの重要さに加え、諸外国と比較して個の力が不足していると揶揄されることが多い日本の現状においても、自分の能力に挑戦し、後進の医師たちに貢献できる何かを創り出せたらと感じます。

この夢を追求する中で、多くの方々と出会い、刺激を受けることを楽しみにしています。皆様のご指導があれば幸いです。最後に、今年も皆様にとって素晴らしい年でありますよう祈念申し上げます。今後ともよろしく願い申し上げます。



新春のご挨拶



国立病院機構沖縄病院
星野 浩延

明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

1988年生まれの辰年ということで、このような貴重な機会を頂戴致しまして、心より御礼申し上げます。

初めましての先生方がとても多いと思いますので、まずは自己紹介を差し上げたいと思います。

2021年4月より国立病院機構 沖縄病院 呼吸器外科に勤務させて頂いております星野 浩延 (ほしの ひろのぶ) と申します。東京都品川区で生まれ育ちました。2013年に順天堂大学医学部医学科を卒業し、国立病院機構 災害医療センターで初期研修を行い、母校の順天堂大学呼吸器外科へ入局致しました。その後、順天堂大学大学院にて医学博士を取得し、国立がんセンター東病院 呼吸器外科でレジデントとして3年間研鑽を積んで参りました。その最中に、同病院で同じく呼吸器外科医として学んでいた仲宗根 尚子 (なかそね しょうこ) と結婚しました。夫婦で話し合い (妻にうまく丸め込まれ)、2021年に妻の故郷であります沖縄県に移住し、沖縄病院前院長 川畑 勉 先生と、私達と同じくがんセンター東病院出身の沖縄病院外科部長 河崎 英範 先生を頼り、夫婦でこちらに就職させて頂き、現在に至ります。専門は呼吸器外科で、肺癌・転移性肺腫瘍・前縦隔腫瘍・悪性胸膜中皮腫などの胸部悪性腫瘍の外科治療、気胸や膿胸などの外科治療を担当しております。

また、日々の診療以外にも3年前にここ沖縄県に移住して来て以来、自分の中でライフワークとして①県内若手外科医のリクルートメント②がん専門機関の設立③沖縄からエビデンスを、の3つを掲げ、実現できるよう頑張っています。

①に関して、県の学会に参加した際、若手外科医の参加が極端に少ないこと、外科医志望者が非常に少ないことが分かりました。“働き方改革”、“ワーク・ライフバランス”など、様々な価値観が尊重されるようになってきた現代において、外科は総じて“帰る時間が遅い”、“体力的にきつい”などの負のイメージが最初に思い浮かんでしまうのかもしれませんが、しかし、がんを含めた様々な疾患は、手術こそが根治治療というとても大きな役割を担います。そこで私達は“あがいていーだの会”という沖縄県外科医発掘育成プロジェクトを立ち上げ、県内の研修医の先生方に私達の方から外科医の素晴らしさをお伝えしようと取り組んでおります。

②に関して、現在、県内にがん治療に特化した high volume center がありません。2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡するこの時代において、もし、がんの診療や研究に特化した施設があれば、沖縄県のがん治療は

大きく発展すると確信しております。沖縄県としてがん専門医療機関の設立は急務かと思いますが、相応の立場にいらっしゃる先生が是非、積極的に行政に働きかけて下されば、と思います。いつか好機が巡って参りましたら、そのような事にも関わっていただけたいと思います。

③に関して、医学の発展に少しでも関わっていきたくて常に思っております。大きな臨床研究を立案・遂行し、沖縄県から high impact のエビデンスを創出することが私の夢であります。いつかこの夢を実現できるように、現在も様々な臨床研究グループに所属し、精進しております。

二人共呼吸器外科医という世にも珍しい夫婦ですが、少しでも沖縄県のがん治療に貢献できますよう、夫婦共々精一杯尽力して参ります。これからもご指導をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

原稿募集

プライマリ・ケアコーナー (2,500字程度)

当コーナーでは病診連携、診診連携等に資するため、発熱、下痢、嘔吐の症状等、ミニレクチャー的な内容で他科の先生方にも分かり易い原稿をご執筆いただけます。

奮ってご投稿下さい。

随筆コーナー (2,500字程度)

随時、募集いたします。日常診療のエピソード、青春の思い出、一枚の写真、趣味などのほか、紀行文、特技、書評など、お気軽に御寄稿下さい。

なお、スポーツ同好会や趣味の会(集い)などの自己紹介や、活動状況報告など、歓迎いたします。

いきいきグループ紹介コーナー (1,000字程度)

各研究会、スポーツ同好会や模合等の活動紹介などを掲載致しますので、どうぞお気軽にご紹介下さい。

発言席コーナー

会員の皆さまの御意見、主張を掲載いたします。奮ってご投稿下さい。

本の紹介コーナー (1,500字程度)

感動した、生き方が変わった、診療が変わった、新たに真実を知った本等々、会員の皆様の座右の本をご紹介します。