

# 随筆



第59回日本老年医学会に参加して  
『加齢で増えるフレイルは  
老年期特有の問題ではない』  
三原内科クリニック  
院長  
喜久村 徳清

第59回日本老年医学会が2017年6月14日から3日間行われた。超高齢社会を迎え、課題が山積しているなか、多方面の研究成果が発表された。

日頃は聞けない他科の専門的な最前線の研究動向、‘感覚器エイジングサイエンスの最前線’と題して眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科に関するエキサイティングなセッションがあった。眼の炎症と老化、ドライアイの治療にケトン体が効果をあげることが解かった。目薬の開発が進み、それは身体にも良く、ケトン体はガン予防や、抗老化作用もあることが判り、メーカーによる経口摂取の開発競争も激烈であるとの話が拝聴された。また、環境因子、紫外線と皮膚老化の身近の研究や、嗅覚の加齢変化、神経変性、レビー小体病の発見につながったなどの若手の最前線の研究報告等もあって、大変興味深く有益であった。

対話型ロボット、介護ロボット開発研究の発表を聞くことができた。次のステップとして、無口な人とも会話できるロボット開発など活発な質疑でした。ロボットは根気強く対応するので引っ込み思案を直してくれる、等の話題もありこの方面の進歩を伺わせた。

今、老年医学ではフレイルの研究が盛んであるが、数多くの演題が発表された。フレイルは老年医学会が提称し、虚弱（フレイル）高齢者などの専門用語から老年者特有の問題としてとらえられがちだが、フレイルの定義に年齢区分はなく、私は高齢者のみの問題ではないと思っている。実際に若年者の閉じ籠もりや、虚弱な児童に対してフレイルと名付ける研究論文もあるとの回答があった。

介護保険が導入される時、「気づき」が大切なことが強調され、現在普及しよく知られるよ

うになってきた。精神科のDrが、‘人は意識して動く、努力では動かない’と言われたが意識的に敏感にとらえて、対処しようということである。この“フレイル”も“年のせい”として見逃さずに若い頃から体感される加齢変化に対応しようということでもある。

高齢社会の課題を解決するための‘新たなコミュニティ創り、アクションリサーチ’は大々的に各地域、コミュニティで展開されているとの紹介があった。高齢者では病気の個人差も大きい、この可逆的なフレイルの方が多い。沖縄の百寿者の研究をしてきた鈴木信先生は‘超高齢を生き抜いている者はしなやかで、したたかで、うたれ強い’と表現している（沖縄医報2017年1月号）が、この様な超高齢者を目にする時、私には（様々な）フレイルの克服に成功している者として映る。

フレイルは健常と要介護との中間に位置する可逆的な段階で、行政は現在のメタボ対策からフレイル対策へと軸足を移し、介護予防を推し進めている。

名称が先行しているが様々な課題や問題があり、フレイルの定義、診断、利用方法の議論が活発であった。フレイルの前にプレフレイルがあり、その前はロバスティック（頑健）という表現をした発表は印象深かった。フレイルにはフレキシビリティ、リバーシビリティがあり、フレイルドミノの悪循環に陥ることもあるが、健康とは何かを改めて考えさせられて、今、再度、“健康”は課題となっている。

診療所や外来などでもこれから、フレイルのスクリーニング問診が日常的に行われる時代が来るのであろう。日本老年医学会専門家の統一した見解が期待される。

現在、老年期に注意すべき症状、症候としてつぎのような老年症候群が知られている。

三つに分けて、まず、加齢変化と関係なく、急性期の治療が必要な、

めまい、息切れ、腹部腫瘤、胸腹水、頭痛、意識障害、不眠、転倒、骨折、腹痛、黄疸、リンパ節腫脹、下痢、低体温、肥満、睡眠時呼吸障害、喀血、吐下血

前期老年者（65才以上、75才未満）で増加するもの、

痴呆、脱水、麻痺、骨関節変形、視力低下、関節痛、腰痛、喀痰・咳嗽、喘鳴、食欲不振、浮腫、やせ、しびれ、言語障害、悪心嘔吐、便秘、呼吸困難、

後期老年者（75才以上）で増加するものは、

ADL低下、骨粗鬆症、椎体骨折、嚥下困難、尿失禁、頻尿、譫妄、鬱、褥瘡、難聴、貧血、低栄養、出血傾向、不整脈

などとされる。個人差は大きいですが、実に様々な身体的不具合が加齢につれて増えていく。

臨床医はこれらに対処するが、多剤投薬、ポリファーマシーは大変大きな課題になっている。現状把握から始まった真剣な、科学的な研究成果が発表されていた。

老年医学とは何をしているのか、各専門科の寄せ集めではないかという声をよく聞く。まさにその通りで全科が参加しうる余地がある。

さらに、経験豊富な人生を過ごしてきた人々を対象にするので複雑さは増してくる。人生の終末期に向かう患者さんを対象とする捉え方以外にも、様々な側面からの対応も期待されるのが老年医学である。特別講演で、ロボットや世界が話題となり‘人類の将来を危惧’、‘人類のサバイバルに参与している時代’とする発表も、違和感なく拝聴される特異な学会である。



三楹と猿

ひがハートクリニック  
比嘉 耕一

2011年3月は東日本大震災のため、日本循環器学会が延期になった年でした。それを利用して父と兄弟3人で都城を訪問し霧島温泉で遊ぶ2泊3日の旅に出ました。鹿児島空港でレンタカーを借り都城を目指しました。3月の下旬で桜はまだつぼみで先端にすこしだけピンクの

花びらをつけていました。道端には菜の花が咲き春の陽気でした。都城では父の思い出の場所を訪れた後、霧島温泉に向かいました。温泉に入り、飲んで、食べて、また温泉につかり、さらに碁を打って一日が終わりました。

翌日の朝、窓から外をながめると杉の大木が庭の斜面に林立しており、さっそく散歩に出かけました。その杉林の中に低木が群生しており、枝先に小さな淡い黄色い花が半円形に密集し蜂の巣状の独特の形をしていました。立て札をみると三楹「みつまた」と書かれていました。「ああこれなのか」。こうぞ、みつまた、がんび、と習ったあの和紙の原料がこの木なのだ。名前のとおり枝が次々に三つに分かれ先端に花をつけていました。

三叉と妖怪のような名前をつけられているのにこんなにかわいい花をつけるんだ。ほどよい朝の冷気のなかで何十年も知らなかったものを偶然みつけた喜びがありました。



三楹

さらに今から14年前にも似たような経験をしました。現在は3人の子供の母親となった娘の大学の卒業式に出席するため、2003年7月にロンドンへ向かいました。7月のロンドンは昼間は暑いのですが、夜は涼しくクーラーのいらなくらいの気候で過ごしやすい所でした。ロンドンでの夜の楽しみは、ミュージカルを観ることでした。「オペラ座の怪人」や「レ・ミゼラブル」を観ました。演出がすばらしく、気持ちが揺さぶられるような歌声に感動しました。幕間はお酒を飲みつまみを食べながら余韻を味わっていました。

昼は水上バスに乗ってリトルベニスから船旅をしました。目的地はカムデンロックマーケッ

トです。リージェンツ運河の川面の低い位置からながめる建物や木々の緑はまたちがったロンドンの姿をみせてくれました。もちろん大英博物館、ナショナルギャラリーにも出かけコベントガーデンで食事もしました。

ロンドン動物園には1人で出かけました。リージェントパークの広い芝生を横切りイギリス式庭園を通して動物園に着きました。最初に出迎えてくれたのはペンギンでトラとライオン、キリンをみて、飼育小屋に入って行くとそこに2頭の猯がいました。白と黒のツートンカラーが印象的でゆっくり動いていました。ああこれが「バク」か。あの夢を食べるといふ動物なのか。僕が夢を見ないのもこいつのせいなのか。初めて見る猯の姿は優雅で、顔が大きく足が短くアンバランスな感じでした。猯を偶然見ることができ、ロンドンの旅もまた一味違ったものになりました。



リージェンツ運河の水上バスからの眺め

このように言葉だけでしか知らなかったものに偶然出会い、その物を知るといふ感動は大きく、知らなかった期間が長ければ長いほど嬉しさが増してくるような気がします。



**ハウステンボス・  
雲仙旅行記**

仲原漢方クリニック  
仲原 靖夫

今年のゴールデンウィークは長崎のハウステンボス・雲仙へ2泊3日の旅であった。最近のツアーでの課題は脚力の衰えである。下り坂で

の足の踏ん張りがつらい。そこで今回は思い切って杖を使うことに決めた。

午前7時20分発の便で9時には博多に着いた。早速ツアーバスまで移動するが、その距離が長かった。連休で渋滞は激しいが高速道路を行くことになった。福岡市街を出てしばらくすると渋滞は緩和し、山々の新緑の鮮やかな長崎自動車道を一路佐世保に向かった。何度かパーキングで休憩を入れハウステンボス町へ入った。ハウステンボスの“Huis Ten Bosch”の横文字を見て、うかつにもその時オランダ語であることに気づいた。入口から近世の洋風建築である。門をくぐって中に入ると運河と風車が目にはいった。まず一番遠いところまで運河を船で行き、戻り道にめぼしい建物を見るとよいとガイドに言われていた。船に乗ると河岸に風車、カラフルな花壇など、オランダを思わせる風景が見える。途中別荘らしい町並みも見られ、永住している人もいるという。終点で降りてレストランを探したら、ハンバーグの店が見つかった。ガイドが話していた佐世保バーガーである。人気メニューで、注文から受け取るまで30分かかった。その間にオランダのビールを飲んだが、日本のビールの方がおいしいと思った。川向に大きな建物があったのでスタッフに聞いたらホテルらしい。地図にヨーロッパホテルとあった。たくさんの中世風の建物や塔もあったが、上階が使われているか気になった。雀がテーブルの下まで近づいてパン屑を啄んでいる。大勢の人がいるのに全く人を恐れていない。雀はこの環境に適応しているように見えた。食後、川沿いの石畳道を歩いて橋の下を通り抜けると左の壁にピンクのツルバラが咲いていた。ヨーロッパの川沿いの石畳道の感じである。次の目当てはハウステンボス歌劇団である。劇場の前にはすでに次のプログラムの入場者の列ができていた。約30分待たなければならない。歌劇団には四つのグループがあり、いずれも宝塚レベルのダンサーから選ばれたという。鍛え抜かれたダンスに圧倒された。次の出し物を外で待っていると、ショーを終えたメンバーが引き上げるところであった。外で見ると彼女らの身長は思ったより

低く、顔が小さく八頭身でバランスがいい。そのせいか舞台上に立つと不思議にも実際よりかなり大きく見えた。舞台の終る頃、隣の観客が青いライトを振っていた。ハウステンボスの常連客らしい。歌劇が終わると日暮れの広場にランプのついた電気自動車が集まりだした。LEDでライトアップしたハウステンボスをめぐるパレードが始まるという。ホテルに戻りながら幻想的なパレードを見送った。

二日目朝食後、長崎市街に向かった。バスの車窓から右手に大村湾が見える。赤白黒の食用ナマコが名物だという。大村湾の外洋との連絡は確か西海橋のところで、その渦潮も最近人気が出てきたと紹介された。

長崎市内ではまずグラバー園に出かけた。坂道を上ると洋風木造建築の洋館がいくつか見えた。庭園から港を見下ろし対岸に三菱造船所が見えた。三浦環の蝶々夫人や作曲家プッチーニのブロンズ像を回ってグラバー邸に着く。天井の隠し部屋が興味深かった。そこに坂本竜馬など幕末の志士をかくまい援助したという。次の場所は平和公園である。昼食予定の「泉屋」の前でバスを降り、そのまま平和記念像に向かう。戻りの下り坂を考え、杖を持つことに決めた。記念像を見て南側の噴水に向かっていくと左手に「長崎の鐘」が下がっていた。その下で83歳の男の方が被爆体験を話しておられ、死ぬまで語り部を続けると言われた。さらに南に向かうと噴水があり、それを過ぎてエスカレーターを二つ降り、一つ目の横断歩道を渡ると左手に爆心地公園があった。奥のほうにモニュメントが建ち、被ばく者名簿を納める棺があった。

食後バスは雲仙に向かった。途中、橋中佐に因んだ橋湾を右手に見ながら南に向かう。以外にもこの辺りはジャガイモの日本一の産地であるという。更に南に山を登って行くと道はヘアピンカーブの急な登りとなり、雲仙ゴルフ場のそばを通過して山頂に近い駐車場に到着した。見晴らしがいいが、さらにロープウェイの切符売り場、乗り場へ階段を上る。ゴンドラに乗ってさらに上へ向かうと反対側に普賢岳が見えてきた。その向こうには有明海、手前の平野は火砕流と土石流に埋まった深浦

地区である。ロープウェイを降り、さらに階段を上って展望台に出る。そこからまた山頂への登り口があり、頂上は三・四十メートル上である。ここまで来たのであえて山頂に挑戦した。何とか登り切って南側を見ると、普賢岳の山頂が正面に見えた。角のような山頂の尖りは普段なかなか見えないらしい。有明海が遠くかすんで見える。さて、杖と手すりを頼りに一歩ずつ下って、バスに戻ったら私たち夫婦が一番遅かった。これから山を下ってホテルに向かうが、その前に“地獄”めぐりをした。神社の横から山に向かって登っていくと湯煙が上がっている。硫黄の臭いがしそうである。煙の中で猫が何匹か寝そべっていた。大分の地獄よりはスケールは小さい。一か所煙が吹き出す音の聞こえるところが阿鼻地獄とあった。途中「真知子岩」があった。映画「君の名は」のロケ地で、岸恵子がある上で休んだという。そして宿の東洋館に着いた。あれだけの坂を上り下りしたら脚はガタガタ、早速温泉に入る。食事はシャブシャブがメインであった。仲居さんに普賢岳噴火のことを聞いた。ロープウェイや温泉街はほとんど被害はなかったが、3年間観光客は見えなかったという。

翌朝温泉につかり、朝食後天草のフェリー乗り場に向かう。雲仙岳の中腹を西側から回って南側に下り、途中海に近づくように深浦地区ジオパークに向かった。普賢岳の火砕流の灰が土石流となって埋まった住宅跡を見た。遠くに見える普賢岳からの距離を下った土石流が、一帯をのみ込んだ凄まじさを、一階まで埋まった二階建家屋が無言で示していた。(写真1) 北を向くと普賢岳がそびえている。右側には屏風のように眉山が島原の街を守っているように見える。(写真2) 江戸時代



写真1 土石流で一階が完全に埋まった家屋



写真2 深浦地区から雲仙普賢岳を見る。  
右手の屏風のような山が眉山

の眉山の崩落の時は有明海に火砕流が流れ込み、九十九島ができ、対岸の熊本を津波が襲い「島原大変肥後迷惑」という言葉が残ったという。

フェリーで熊本に渡る。熊本市内は表面的に地震の爪痕は目立たなかったが、お城に行けないことが何よりもその影響を示していた。食後、九州自動車道を北上し、福岡と佐賀の県境で、つつじで有名な大興善寺にむかう。バス駐車場から坂を下り、道を横断して上りしばらく歩いて階段を上ったところに山門が見える。山門をくぐって少し上ったところに本堂がありその横をさらに登って満開のつつじがあるというが、それ以上登ると翌日の診療に差し支えるのでやめようと妻がいう。今回は何とか歩き通すことができたが下半身の衰えは明らかで、複雑な思いで帰路に就いた。

昨年の熊本地震に続き今年は北九州集中豪雨による土砂災害、美しい豊かな自然の裏側に潜む自然の驚異を教えられ言葉もなく、力強い復興を祈るのみである。



**カルチャーショックと  
カルチャー**

社会医療法人かりゆし会  
ハートライフ病院  
形成外科部長  
東盛 貴光

生まれは沖縄ではないが0歳から沖縄で育ち、琉球大学を卒業するまで県外で生活したことはなかったが、医師国家試験終了とともに合格を待たずして東京の大学病院形成外科へ入局した。どうしても形成外科医になりたかった小生にと

って、当時は形成外科専門医になるための教育機関が県内になかったことが最大の理由である。都会での一人暮らしが始まったが、重症熱傷や重度外傷などの手のかかる患者を多く受け持ち、都会であることを感じる暇もなく忙しい研修生活であった。それなりに仕事は充実していたが、当初考えもしなかったホームシックにかかってしまった。それを察した当時の医局長から「気が済むまで沖縄にもどれ。」とリフレッシュ休暇をいただき、6月に急きょ沖縄に戻った。大学時代の友人たちと酒を酌み交わし、仕事の話をするとは多忙でつらい中でも目標を持って頑張っていた。それに刺激を受け、休暇を3日で切り上げ「戦場」へ戻った。それからは「再発」することなく研修生活を送り、約15年前に日本形成外科学会専門医を取得した。その中で、これまで誰からも教わってこなかったビジネスマナーについて当時の野崎幹弘主任教授（写真参照）から医局員全員へ本が贈呈され指導されたことが衝撃であった。今読み返しても気が引き締まる思いである。思えば当時の医師は、一般企業の新入社員とは大きく異なり、決まったマニュアルを用いた社会人の常識に関する教育というものが無く、指導医の裁量に大きく依存していた。今でも各病院での新人研修において多少のマナーはオリエンテーションされるものの、上司とのエレベーターやタクシーの乗り方、名刺交換のやり方、アンテナをはることは教わらないのがほとんどだろうと推察する。きっと、医師は当然社会常識を自然と身に付けており、そのような教育に時間を割く必要はないという



野崎教授の最後の外来で 2014年



随 筆

まやかしがあるのではないだろうか。病院内を歩いていても（もしかしたら大柄な小生のことが怖いかもしれないが）挨拶しない、敬語が使えない、病院職員としての自覚がなく患者家族にエレベーターを操作させてもなんとも思わない医師をしばしば見かける。研修医のみならずベテラン医師の不祥事が新聞をにぎわす昨今、今一度考える必要があると思っている。

地元で形成外科診療で貢献したいと医師になるころから考えており、（所属医局のお許しがやっと出て）数年前に沖縄に戻ってきた。初日の外来患者は1日で4人であったことを覚えている。東京から沖縄に異動していくつか驚く出来事を経験した。東京と比較し予約通りに受診しない、忘れていたと時間外に後日来院する患者さんが明らかに多い。形成外科では炎症性疾患の切開排膿処置や陥入爪など、疼痛で日常生活に支障をきたすため、その場で局所麻酔を用いた処置を要する疾患が多い（うちだけかもしれないが、、、）、1日の外来患者数がたとえ50人ほどでもテキパキこなさないと1日かかってしまうこともある。そんな中で、形成外科で多く経験する「とうふのかしー（粉瘤）」が初診で来院されるととてもじゃないがその場で摘出術を行う暇がない。しかしながら患者さんからの第一声は「今日取ってもらおうと思って来たのに今日できないの?」が多かった。医療の安全性、質を考慮し、後日手術を予約し行うこととしているが、理解が得られないことも残念ながら経験する。いわゆる「てーげー」なのに、「あしがちゃー」なのか、「じまま」なのか、地元で初めて社会人として働き一番のカルチャーショックを感じたことを鮮明に覚えている。いまでは慣れてしまったのも事実であり、こちらから先手を打って「摘出したほうが良いと思うけど、申し訳ないけど今日は外来で忙しいのでできないよ。」など伝えることにしている。臨機応変な対応ができるようになったと勝手に考えているが、それが臨床医として一人前になることかもしれない。

大学医局時代には暇があれば学会発表のための研究、論文執筆、上司から降ってくる大量の雑務に追われており、子供の運動会でも途中で重症熱傷のため呼び戻されることもあり、余暇を過ごすこともままならなかったが、いまでは両親の影響で中学生から無理やりやらされたボウリング（ボーリングは穴をあける工事のこと。）がもっばらの趣味である。ボウリングというのは自分との戦いであり、スコアが悪いのは誰のせいでもなく自分の責任であり言い訳ができない。上級者でも「今日はレーンが悪くて点数が低い。」と文句を言う人もいるが、県内でもトップレベルの実力を持つ小生のボウリングの師匠から「ボウリングは10本のピンを倒せばそれでいいんだよ。そこに10本立っているだけなんだから。」と教えてくれた。そうか、それは困難な疾患に直面した時の医師にも例えられるかもしれない。そういう時は基本に戻ってシンプルに、、、と気づかされたし、高速回転を生み出す方法やレーンの攻略についても丁寧に教えてくれ、沖縄に戻ってメキメキ上達した。幸い中学生の長男もボウリングを好きになってくれ、親子三代で毎週某ボウリング場でリーグ戦に興じている。そこまでレベルの高いリーグではないが一応個人では80人くらいのなかで今シーズン1位（好不調はあるが約210アベレージ）である。国体出場経験もある父を超えたことで喜んでいる暇もなく、数年以内に長男に追い越されるであろう。

小学生の次男が空手に興味を持ちだしたので、大学時代に空手部で黒帯であったことを思い出し、この機会に近々一緒に入門する予定である（この原稿が掲載される頃には空手道場で汗を流している日々と推測する）。また心機一転白帯から頑張ってみよう。

そんなカルチャーショックを経験し、沖縄のカルチャーを取り入れた日々を過ごしながらか地元に戻ってきて形成外科の技術を沖縄県民に提供する幸せを感じている。