

新春 随筆



七回目の成年を
迎えて感有り

久場 長毅

気がついたら七回目の成年を迎える事になった、少年期は、戦争で疎開した為、山の開墾、農作業や塩炊き等で殆ど勉強などしなかった。終戦後に北九州に単独で引越し、いつの間にか医学部に入学し大学院まで終えた。1946年にて整形外科医院を開業。当時は日本復帰前後であって建築ラッシュの為、建築素材は海沙をそのまま使用していたらしく、医院も30年も経過した頃からセメントのひび割れを生じ鉄筋が露出するようになった。あちこちでスラブが割れ落ちたりした、幸いに怪我人が出ないで済んだがこんな不安の状態が続くなら閉院した方がよからうとの結論に達し、開業42年で閉院と相成った。既に80才の私にお声を掛けて戴いた方が寿仁会沖縄セントラル病院理事長・大仲良一先生でセントラル病院に奉職する事になった。元々整形外科医である私が受け持つ回復期の患者はご老人が多い上、複合疾病を罹患した方が多く、他科の先生方にご教授を頂きながら診療する事が出来て大変有り難く、感謝しています。

話は戻り、開業時代は患者も多少増えて経営には心配は無かったのだが、開業医も増えて来て、今後は開業医も何か特徴を出さなければと思考した挙句、低周波器は皮膚表面にゴム板を当てて低周波を流すが、古来、巷で行われている、鍼灸の針をゴム板の代わりに筋膜付近まで刺入して低周波を流してみたらと、思い到り、自分自身に消毒の上、針をさしてみたら殆ど痛くなかった。ある医療器具会社が、それに適した器具があるといって“良導絡”と云う小さい器具を持って来てくれた。低周波器である。早

速、身内や知人の肩こりに試してみると、直ちに凝りが解消し疼痛も寛解した。以後、肩凝り、腰痛、運動後筋肉痛、に施行し、キシロカイン5ml局注を加えて良い効果をあげた。患者は口伝えが早い、久場整形外科では針治療をすると評判になり、私は針治療医師にされてしまったが、お蔭で患者が増えた事は事実であった。

先輩方や同輩が、どんどん逝き、それ程長くは無いと思う自分は生きていた証を残しておきたいと思うのは詮無い事かも知れないが、約15年間、詩吟を習っていると、年と共に声は出なくなりましたが、次第に色々の職種の方と触れ合うことが出来、交友が増え、伴に漢詩、和歌、俳句、俳諧歌を吟じていると、漢詩の試作にも興味を持ち、没頭する様になった。何時か一冊の本に纏めたいと思っている。

五言絶句一題 支韻

懷壁題 (久場六風)

嫩草鵬鴻意 壁題促習机

春葩廻幾回 来老否忘辞

(読み方)

のんそう ほうおう のい
へきだいが しゅうきを うながし
しゅんおうは いくきか めぐるも
おいきたりて じを わすれず

(大意) みずみずしい春の若草の様な少年時代は鳳凰の様な大志を抱いていた、壁題(積月性の漢詩・将に東遊せんと壁題す)が私を座机に向かわせた、春の桜の季節が何回も過ぎ去ったが、年老いた今でも、あの漢詩は忘れる事が出来ようか。いや……、

{将東遊壁題}…積月性

男兒志立郷関出 学若無成不復還

骨埋何期墳墓地 人間到处青山有



成年にちなんで
(思い出)

岸本外科医院
岸本 幸治

7回目の成年を迎え、数え84才になった。自分史風に戦前、戦時下および戦後の幼少時から青春時代の思い出を記したいと思う。

昭和9年10月那覇市若狭町で3人兄弟の次男で生まれた。父母は教師で、那覇市下泉町(現・泉崎)で育った。近くに久茂地川が流れ、甲辰国民学校があり、昭和16年4月入学、同年12月太平洋戦争が勃発した。

昭和19年、4年生時、体育の時間に生徒は防空頭巾をかぶり避難訓練が行なわれ、手旗信号を教わった。校舎の一部は兵舎となり不穏な状況であった。兵舎で若い上官が下級の年配の兵士を平手打しているのを母が目撃し後日、こうならないよう勉強が大事なことを説き、肝に銘じたことを思い出す。戦争が不利となり、いよいよ集団学童疎開が始まり、1次疎開船対馬丸に甲辰国民学校の多くの学友と叔父と叔母が乗船したが、不運にも米潜水艦の魚雷で沈没してしまった。親は叔父、叔母が一緒だからと、この船を勧めたが私は拒否した。運がよかったと言わざるを得ない。2次疎開船は潜水母艦迅鯨であった。私は喜んでこの軍艦に乗りこんだ。敵潜水艦を避けながら無事鹿児島港に到着した。疎開先の宮崎県高岡町は9月、柿や木々が色付き本当の秋の光景であった。地元の親切な歓迎を受け町立公会堂で十数名の児童たちの集団生活が始まった。

間もなく那覇が10月10日空襲されたとの報があり、私たちは皆泣いた。戦時下に食料不足で銀めしとよばれた白米は無く芋やかぼちゃ等が主食で肉や魚は無く、「欲しがりません・勝つまでは」のスローガンが喧伝されていたが、空腹に耐えられず、いなご、蛙、蛇、蟬、とん

ぼを捕らえ焼いて食した。台風時は嬉しく落下した柿やみかんを拾い持ち帰った。

ある日、桑畑で熟した実を摘み食べている時爆音にふと雲1つない空を見上げると米軍のB29爆撃機が超高度の上空を飛び去るのが見えた。毎日のように夕方になると皆で軍歌を歌い、寂しさを紛らわした。

昭和20年8月15日、ラジオから終戦の玉音放送を聞き帰郷を喜んだ。船で久場崎に上陸、焦土と化した緑のない故里の有様には愕然とした。テント小屋で係に頭部から全身に殺虫剤DDTが噴霧された後、両親と妹が待つ宜野座村松田へと帰った。

1010空襲後、父は久茂地国民学校から御真影と教育勅語を抱えて宜野座へと避難し、村立松田小学校の初代校長として勤めていた。校長住宅はかまぼこ型のコンセットであった。戦後間もない当時は教師の給料は低く抑えられ、ほぼ自給自足の生活で、学校周辺の原野を開墾し芋、人参、野菜、大豆やかぼちゃを植え更に、鶏を飼い、私も山羊の草刈りや赤土の畑を耕したりして手伝った。大人は酒に飢え、燃料用のメチルアルコールを飲み失明したとも聞いた。父は、艦砲の薬莖に芋の食べ残しを詰め込み発酵させ、ブリキ製の蒸留装置でアルコールが流出する様子を観察した。昭和21年(成年)12歳小学六年生となっていたが、教科書も十分でなく父がガリ版刷りで書いた教科書で勉強したものである。13歳小学7年生を経験し、翌年父の恩納村への転勤、六三三制に移行、新制恩納中学2年生となった。恩納でも山羊の草刈りや、恩納岳に登り薪用の丸太を担ぎ薪割などもして筋力が鍛えられた。ときには遠浅の海へ行き熱帯魚を釣り、恩納岳や風景などを描いた。やがて、石川高校へ入学し、寄宿舎生活を送る。父の退職に伴い2年時那覇高校へ転校、美術部に入部した。画家を志し、両親に相談したが反対され、医師不足もあり卒業も近くなり医者を目指し一念発起、昭和28年数名の学友とともに本土へとパスポートを携帯、白山丸で旅発った。



幼き日のこと
—与那国島のカジキ漁—
 おおうらクリニック 内科
 大浦 孝

私は幼少時漁村で育った。その頃夢みたのはカジキ漁の突き船に乗る事であった。漁港に行けば今でもみられる舳先の突き出た突き船が夕方には何隻も家のすぐ前の漁港に帰ってきた。その漁港が私の庭であり、運動場であった。村の若者達は漁師であり、カジキ突きの名人であった。突き船の舳先には足枷のスリッパが備えつけられている。そのゴムスリッパに両足を固定させ六尺以上もある銚を中天に向ける。その銚にはつばくろと呼ぶ、羽を広げた燕のような形をした矛先が付いていた。突き船の舳先に仁王立ちになり、銚を構える。船はカジキを追う。発見すればフルスピードである。カジキとの競争が始まり、射程距離に入った瞬間、銚は弧を描いてカジキの背中へ打ち込まれる。銚の矛先からつばくろはカジキの背中にめり込み羽を広げる。つばくろにはワイヤーそして何尋もある縄がついていた。カジキは全力で疾走する。箱に輪状にたたまれた縄が矢の如く飛んでいく。カジキとヒトとの死闘の始まりである。とその若者達は幼い私に語ってくれた。

それからおよそ60年後になるが、最近、古い書籍を調べて再確認する機会に恵まれた。

『どなん島のくらし』（昭和五十九年）によると、「突棒漁法は県内では与那国島のみ漁法で、昭和九、十年に仲島石戸能氏が始まりである」という。また、『新八重山歴史』（牧野清）には、「昭和十六年（？）頃から、突棒漁法が与那国島において仲島氏によって開始され、これが八重山における突棒漁法の始まりである。」と記されている。

石戸能氏の編み出した突棒漁法は、沖合における操業中の安全性と効率の向上に配慮した漁法である。当時は、カジキを一本釣り上げるのに数時間もかかったという。150キロ級のカジキと五トン未満の小型漁船との取っ組み合いは、労力と時間の浪費だったようだ。そこで石戸能氏はカジキを発見すると、猛スピードで船を施回させながら追跡し、縄のついた5.5メートルほどの長いヤリをカジキに放ち、仕留める手法を考えたのである。

このヤリ投げには、相当の腕力と高い命中率が要求されることから、並の海ンチュには無理だったようである。大きく揺れる船首に立って、長いヤリを投げる訳であるから、危険の伴う大変な技だった。

石戸能氏は、海ヤカラ（海の雄者）として苦慮の末、彼独特の荒技で突棒漁法を考案したと思われる。この漁法によって時間の短縮が図られ、カジキ捕獲量の向上にも寄与したと言われている。

しかし私にとっては、その昔、その若者達が語ってくれた話の方が臨場感あふれる情景として鮮明に記憶されている。



燈台のある西崎より久部良漁港を望む（著者撮影）



カジキの解体作業（著者撮影）

与那国島：琉球列島の南端にある与那国島は、国境の島として名高い。島から直線距離で100キロメートルほど先に台湾がある。

秋のよく晴れた昼下がり、与那国島の西方に薄墨色に染まった台湾の雄大な姿が中空いっばいに現れる。1時間ほどで溶暗の中に姿を消していくが、人々はしばらくの間、声もなく深い感動に包まれる。それは神秘のベールに包まれた幻想にも似ている。

与那国島は、八重山群島からかけ離れた絶海の孤島だが、自然が豊かである。海も陸も島民の生活に事欠くことのない物産の島で、風光も素晴らしい。島の歴史は古く、文献に現れるのが一四七七（文明九）年。そこには、孤島を取り巻く古代からの海洋ロマンが多く伝えられている。

文献

- ① 与那国島の歴史 池間栄三 1959年
- ② 密貿易島 一わが再生の回想 大浦太郎 沖縄タイムス社 2002年
- ③ 老人と海 アーネスト・ヘミングウェイ 福田恒存訳 新潮文庫
- ④ The Old man and the Sea A film by John Junkerman 1990 SIGLO (DVD)

※池間 栄三 明治38年9月5日与那国島に生まれる
 県立二中を経て台湾医学専門学校卒業、以来与那国島にて開業
 昭和46年3月23日没



トゥシブースージの
 開催

西崎病院 理事長
 名嘉 勝男

戊年に因んで、新年（2018年）1月13日に、数え歳73歳の合同祝賀会を開催するので参加して欲しいとの連絡が伊是名小学校同級生の実行委員会から早々と届いています。私は昭和

21年9月20日に離島の伊是名村字諸見で生を受け、伊是名小学校を昭和34年3月に卒業し、伊是名中学校2年生の時に糸満中学校に転校しています。以後、糸満高等学校を卒業し、糸満に住み続けていますが、トゥシブーの案内が伊是名小学校の同級生からと、糸満中学校の同級生からの両方から送られてきます。12年前に還暦合同祝賀会が開催され、両方に参加しました。懐かしい顔ぶれに会えて、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。小学校、中学校の同級生に会い、会話がはずむと、なんとなくお互いが若返った感じがします。また、遠慮なく何でも言えるし、利害関係もなく、子供心に帰って、話が出来るので楽しくなります。一番嬉しかったことは、初恋の人に会えたことでもあります。でも長く温めていた懐かしい甘い思い出は、あっという間に消えて、初恋の人はイメージがだいぶ変わっていました。しっかりとしたお母さんという感じでした。今度のトゥシブースージに、多くの同級生が集まることを期待すると共に、同級生に会うことを楽しみにしているところでもあります。

新年を迎えるにあたり、今年の抱負に思いを巡らしてみたところ、自分も、もう少しで後期高齢者に入るので、これからはもっと日常生活のスピードを落として、健康管理をしながらゆっくりと仕事をやって行きたいと思います。また、趣味のスポーツダンスにも、もっと取り組んで行きたいと思います。約10年前からダンスをしていますが、週2～3回のペースで教習所に通っています。運動のため、健康の保持増進のためと我なりに決めてやっています。室内で楽しみながら運動ができるし、けっこう汗もかきますので、いい運動になっていると思います。ダンスはペアで踊っているので、踊る相手との2分間の恋とも言われますが、パートナーへの配慮も必要であります。

医師会活動への参加を振り返ってみますと、昭和56年3月に糸満クリニックを開設し、南部地区医師会に入会しました。開院3年後の昭和59年4月に中村義清、南部地区医師会長誕

心より感謝申し上げます。

かねてより、話し声が聞き取りにくい状態が続いていて、献血者に対する問診業務にコミュニケーション不足を感じていたため、一昨年に退職いたしました。

言葉の理解度を示す語音明瞭度測定は、右70%、左75%です。補聴器はあれこれ何度も試聴し、買い換えました。精度の高いスナックス社のエクセリアを特注したこともあります。それで聞こえは良くなりましたが、周辺の耳障りなハウリングまでも拾い上げるので、長時間の使用時にはきつく、疲れやすくなったため、徐々に補聴器を外すことが多くなりました。身近に会話をするときには相手に随分不便をかけています。

さて、先日、散歩をしていたところ、空手門下生募集のポスターが目にとまりました。大いに興味を覚えたので入門いたしました。対象は60歳以上の者で個々の体力、健康状態に合わせて参加できるのが魅力的です。ユックリしたペースでストレッチに時間をかけ、準備運動、整理運動、心と身体を揉みほぐします。

突き、蹴り、受けの基本形、ピンアン、ナイファンチの型に汗を流し、約1年が経ちました。今では紫帯を締めています。次の、さしあたりの目標は四級合格です。3年継続することができたら80点の合格点をつけてほめてあげたいと思っています。

10月25日は空手の日(1936年、名称統一)で、2017年10月27日に那覇市の国際通りで演武祭があり、シニアクラスは“ピンアン式段”を披露する予定でしたが、台風で流れました。2016年の空手の“型”の集団演武で3973人のギネス世界新記録を樹立しています。

話は変わりますが、年末には岡林信康の弾き語りライブがありチケットを二枚購入しました。「山谷ブルース」「チューリップのアップリケ」「友よ」などの名曲があります。

フォークソングといえば私の好きな言葉に「ガンバラナイけど いいでしょう(吉田拓郎)」「目立たぬように 似合わぬことは 無理をせ

ず(阿久悠)」「人生と言ったって こんなものかも知れない(なかにし礼)」という歌詞があり、レコードを聴きながら口ずさんだりしています。

海外旅行はこれまでに十分楽しみました。私のベストスリーは、

- ①マチュピチュ・インカの空中都市(写真1,2)。ナスカ地上絵観光の貸切り小型プロペラ機搭乗は怖かった。
- ②インド・ネパール。聖なる大河ガンジス川にはショックを受けた。沐浴している隣に火葬場があり、汚水は流れ込んでまるで映画“泥の河”。日本人相手の宿泊所に「MISSING」のポスターが貼られていて衝撃を受けました。
- ③イタリア・ポンペイ遺跡。灰にまみれ被って悶え死んだ遺体は、不気味でした。



マチュピチュにて①



マチュピチュにて②

人生の70%(71年)が過ぎ去り、残る年月は10~20%となりました。

“年年歳歳花相似”

“歳歳年年人不同”

視力、聴力、嗅覚、味覚、筋力、認知力がゆっくり低下して、誰しみがみな平等に年を重ねていきます。川の水はとどまることなく定まらず、さまざまな思い出は遠くに去っていつてしまいました。新聞の告別式欄は私にとってはあくまでも他人の死であって、“私が消滅する”という概念は私を怯えさせ、不安の思いにかりたてます。

“衆生本来佛なり”……私は初めから何の条件も無しに救われている……と説く坐禅和讃の世界では、迷う心を穏やかにしてくださいます。

大学時代にYMCA寮で学んだ聖書研究会の日誌を紐解きながら、足跡をなつかしく整理しているところです。彼我に優しくあるがままに自分を受け入れて、存在する今の時間を大切に生きてゆきたい。健康寿命の延伸に向けた取り組みは、個人のみにとどまらず、社会にとっても必要なことと思います。結果は県民の長寿復活につながります。

会員の皆様、ご家族の皆様方のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



成年生まれの人生

南部徳洲会病院
赤崎 満

50歳になった時にピアノをやろうと、なぜか思い立ったことがありました。妻に習い、娘たちが使っていたピアノに触れてみました。見事に三日坊主に終わりました。音楽の才がないことを再確認できました。音痴ですがカラオケはそこそこ好きです。しらふでは歌えませんが、アルコールが入ると歌います。昔は非難を浴びていましたが、年を取るにつれ文句を言う人が少なくなって、このごろは私が歌うのを放置し

てくれるようになりました。それをいいことに周囲に迷惑をかけながら歌っています。

数年前に下の娘が就職して手が離れたのを機に、剣道とゴルフを始めました。剣道は学生時代に部活でやっていたので、30数年ぶりの再開です。ハートライフ病院の奥島憲彦先生と、豊見城中央病院の永山盛隆先生に稽古をつけてもらっています。お二人とも7段の達人で、まさしく雲の上の存在です。教えていただきながら、稽古で汗を流す気持ちよさを思い出しました。ゴルフはまだまだ下手の横好きレベルです。時間を上手に確保して、先輩達に習い、剣道もゴルフも生涯スポーツのつもりで気長に続けていこうと思っています。

最近、妻がウォーキングを始めました。朝5時から40～50分ほど、ダイエットを兼ねてという事らしいです。夜明け前のその時間はまだ暗いので、雲がなければ星がきれいに見えます。興味を持ったらしく、帰ってくると東に見える星はなんだ、その隣の星はなんだ、と星座表で調べています。暗い時間帯、心配でもあり付き合うことにしました。中学の頃、天文クラブの一員だったので、有名どころの星座や星は多少覚えていて、解説しながら一緒に星空を散策しています。

12月、日没後に東の空にみえるオリオンは、夜明け前には二匹の犬を引き連れて、西の地平線へ向かって沈んで行きます。オリオン座、おおいぬ座、こいぬ座のそれぞれのα星であるベテルギウス、シリウス、そしてプロキオンが冬の大三角形を西の空に描いています。振り返ると東の空には、春の大三角形が姿を現しています。おとめ座の女神アストレアの左手に輝くスピカのつつましく美しいこと。

西に沈みゆく冬の大三角形と、東から昇る春の大三角形。全天に展開される壮大なパノラマ。冬から春へ季節が引き継がれ、新たな四季が始まるのを、12月の未明に先取りして見ているようです。月の満ち欠けの周期から一年十二か月の概念が生まれ、五行説から出た十干と組み合わせあって「干支」になり、その10と12の

最小公倍数である60が「還暦」。自分の人生が次の周期に入り、新しい季節がやって来ているのでしょうか。

戌年生まれ。オリオンに従う犬の様に、妻に引き連れられて人生のウォーキングを続けていくことになりそうです。



60歳でマラソン完走

中頭病院 耳鼻咽喉科
糸数 哲郎

私は今年の2月で60歳、還暦を迎えます。そんな私の今年の目標は、同じ2月に行われる「おきなわマラソン」の完走です。これは走り始めたところからの目標でした。きっかけは15年前、妻から言われた「最近、太った？」でした。当時私は45歳、中年になり、体重は75kgを超えていました。「さすがにこれはまずい。」と思い、始めたのがジョギングでした。しかしながら大学卒業以来、20年間まったく運動していないため、初めは500mも走れず、おまけにすぐに左膝を痛めました。自己流ではいけないと思い、何冊かランニングの入門書を買いました。ホームセンターで買った3,000円の靴では足を痛めることがわかり、さっそくスポーツ店に行き、初心者用のジョギングシューズを買いました。ただシューズの効果はすぐには現れず、私の膝は左右交互に何度か痛め、足の裏には今まで見たことのないような大きな水ぶくれができ、足の爪が指に当たって靴下を血に染め、右足の親指の爪が内出血で剥がれるなど、走り始めてからいろいろな事が起こりました。しかしながら、数か月たち、親指の爪が新しく生えかわった頃には、膝の痛みも治まり、走る距離も少しずつ伸びていき、ふと気がつくと体重も8kg減っていました。その頃になると走ることが楽しくなり、痩せるために走るのではなく、

走ることが目的になりました。そしてせっかく走るなら、NAHAマラソンを完走したいと考えました。ただ妻に話すとなんとなく反対されそうで、なぜか内緒でNAHAマラソンに申し込みました。

人生初のマラソン大会、前日は緊張のためほとんど眠れず、当日は午前3時には眼がさめました。緊張のため予定時間より早く家を出発してしまい、会場には5時前に着きました。「自分は無事に帰ってこられるだろうか。」誰もいない中で、悲壮感さえ感じました。こうして参加したNAHAマラソンは予想以上にきつくて、なんとか5時間50分でゴールしました。ただ残念なことに、競技場にいる妻や子供たちは、誰も私がゴールしたことに気づかなかったようです。応援する家族も初めてのマラソン大会なので、たくさんのランナーの中、しかも予想よりはるかに遅くゴールする私を見つけることができなかったのは無理ありません。こうして感動のゴールとなるはずだった私の人生初めてのマラソンは、あっけなく終わりました。

ランニングを続けると、脳内麻薬物質が分泌されるそうで、マラソンを走っている時はもうやめようと何度も思いますが、ゴールするとまた走りたくなり、それ以来15年が経ちました。経験年数は長いですが、50歳を過ぎてからは年々体力が落ち、練習しても記録は伸びず、練習を少しさぼると記録はさらに落ち込むため、マラソンの記録はいつまでも初心者レベルです。さらに最近では身体が硬くなり、無理をするとふくらはぎ、股関節を痛めるようになりました。60歳になり、マラソンの記録更新は難しいと思いますが、去年から理学療法士をしている長女にストレッチの方法を教えてもらい、長男のダンベルを借りて筋トレを始めました。挑戦というほど大げさではないけれど、無理をせず健康のためにこれからも走り続けていけたらと思っています。

最後に、運動にまったく縁の無い私に「マラソンなんて無理だからやめなさい。」と言わずに応援してくれた妻、子供たちに感謝したい。



今日まで
そして明日からも

浦添総合病院外科
長嶺 義哲

あけましておめでとうございます。今回「新春干支随筆」の機会をいただきましたので、5回目の戌年を迎えるにあたっての雑感と昔話を少しまじえて書いてみます。

我々が生まれた昭和33年は東京タワーの完成、1万円札の発行などの出来事や同年代の有名人には元ジャイアンツの原辰徳、一世を風靡した小室哲哉、ピンクレディーのMIEちゃんなどがいます。

若い看護師さんなどと雑談しているとピンクレディーの話になっても、「何それ？えっ知らない」って真顔で返されたことがあります。日本人ならピンクレディーは誰でも知っていると思っていた自分は、時の流れに置いてけぼりにされたような寒ーい気持ちになりました。

振り返ると医師人生34年いろんなことが思い出されます。卒業し最初の2年半は大学の外科医局に所属し基本的な手術手技、学会発表の仕方を教わりました。

当時は外科医局や病棟ではあらゆるところに糸結びの練習が残されており、「神社か！」っていうほど糸が散乱してましたよね。又今では電子カルテなるもので一発で出る経過表もA3用紙に手作業で記載。しかも教授回診の前日には遅くまで残って、看護師さんの書いた経過表に色鉛筆で抗生剤など使用期間を色鉛筆で塗って見やすくし、要領よく短時間でプレゼンしなければならず、1患者10数秒のために全神経を研ぎ澄まし集中していました。バイト当直が昔は修行の場で麻酔科と救命センターをローテーションした者から「野戦病院」へ送られていきました。iPadなどない時代、今日の治療指針や今日の治療薬など重い本を抱えての診察でした。

その後、会津若松市の民間病院へ就職、ここ

では術者として多くの症例に接することができ、外科医としての礎を築くことができました。

そこでの3年目の冬、当時の小淵官房長官が次の年号は「平成」というニュースを外来でみながら、新しい時代の幕開けか、親も帰ってきてほしいといってるし、ということで平成元年より現職場である浦添総合病院で外科医として働くこととなりました。

そんなこんなで現在の仕事の事、もうだいぶ以前より、術者ではなく、若い先生の助手で手術を手伝ってます。

専門的な手術は鏡視下手術が標準的になり、なかなか手が出せない部分もありますが、若い先生には自分のフォローできる範囲で、できるだけ多くの手術の経験を積ませるように心がけています。

私も2003年から甲状腺鏡視下手術(VANS法)を発案者である日本医大内分泌外科清水一雄教授から指導していただける機会があり、現在まで86例施行し大きな合併症なく、創部も衣服に隠れ満足度が高く、期待以上に喜んでもらってます。

又、昨年より「診療録監査室」という診療記録の「品質管理」をする部門を担当することになり、まずは特定共同指導で指摘された部分を改善することから始めました。

改善策は診療報酬上の算定要件を現実的な業務の流れ、動線のなかにどう組み込み実行率を上げるかが難題で、しかも現場が混乱するので試行錯誤ができない一発勝負。

当初は新しい流れで混乱を招きましたが、一緒にこの問題を解決してくれるパートナーが就任してから改善効率がアップし、事務方も事務的部分の改善に積極的に取り組んでくれて、お役人様「いつでもどうぞ」って言えるよう努力しています。

とりとめのないことを書いてきましたが、今日まで長いようであつという間の59年間、そして明日からも医療で社会への恩返しができるかと思っています。拓郎の曲に励まされながら…。



「追悼！日野原重明先生」
～105年の人生を生き切る！～

てるや整形外科
照屋 勉

平成 29 年 7 月 18 日 AM6:33…。聖路加（せいるか＝セント・ルカ＝Saint Lukas：ルカはパウロの弟子で医師であった！）国際病院・名誉院長の日野原重明先生（105 歳）が、呼吸不全のためご自宅にて永眠されました。平成 29 年 3 月頃から体調を崩されているという話は聞いておりましたが、『青天の霹靂』…。本当に残念でなりません！。日野原先生に関する数奇な歴史（ヒストリー＝History＝His story！）や素晴らしい業績・名言は数多くございますが、ほんの一部を列举羅列してみますと…。①「1911 年（明治 44 年）10 月 4 日生まれ。父（善輔氏）は牧師。～7 歳で『洗礼』を受ける！」、②「京都帝大医学部時代に『結核』で一年休学！」、③「『東京大空襲（1945）』・『よど号ハイジャック事件（1970）』・『地下鉄サリン事件（1995）』に遭遇！（お～、覚えやすい 25 年周期ですね！）」、④「『人間ドック』・『生活習慣病』・『予防医学』・『終末期医療』・『音楽療法』などを提唱！」、⑤「『看護師教育（スキルアップされた看護師の育成！）』・『新老人の会（3つのモットー：愛し愛されること・創めること・耐えること！）』・『いのちの授業（年 100 回以上全国各地の小学校で開催！）』に尽力！」、⑥「『ホイットフィールド・万次郎友好祈念館（マサチューセッツ州フェアヘイブン）』を発起人として設立！」、⑦「『日野原記念ピースハウス病院（日本初の独立型ホスピス・緩和ケア単科）』を再興！」etc…。代表的な名言として、①「あなたが使える時間！それがあなたの『命』です！」、②「新しいこととの『出逢い』が、あなたに若さを与えます！」、③「『ありがとう！』という言葉で、人生を締めくくりたいものです！」、④「セレンディピティ！＝人生

は『幸福な偶然』そのものである！」、⑤「『歩く！』～できれば速歩で…！」etc…。

さてさて、『生きかた上手！死にかた上手！』を見事に実践され、延命措置は希望されずに、ご自宅で家族に見守られながら永眠された日野原重明先生…。信念を貫かれた日野原先生からの『宿題（ミッション＝Mission:使命・任務！）』も、いくつかあるようです！。①「怒（おこ）らないで、恕（ゆる）しなさい！～『恕』＝『如+心』＝『慈悲の心』：自らの如く相手を心から恕（ゆる）しなさい！」、②「小食のすすめ！過食の戒め！」、③「運命をデザインせよ！（自分の人生は自分で切り開くべし！）」、④「健康長寿沖縄の復活！」、⑤「沖縄を平和のパラダイスに…！」、⑥「『命の連続性！』～平和のバトンタッチ！」、⑦「小さな円を描いて満足するより、大きな円の一部である『孤』となれ！ by ロバート・プラウニング（英国の宗教詩人）」、⑧「治す医療から癒す医療へ！～医師は聞き上手に、患者は話し上手になるべき…！」、⑨「母親の魔法のような『手』～医療の原点はこの『手当て』にこそある！」、⑩「100 歳まで生きるための 5 つのポイント～（1）新しい事を創める！・（2）若い人と接する！・（3）早口を続ける！・（4）『ラ』の音で話す！・（5）愛することを忘れない！」などなど！。因みに、「『ラ』の音で話す！」というのは、『ドレミファソラシド』の低い『ラ』ではなく、「1 オクターブ高い『ラ』の音で話した方が良い！」…という意味です。特に、顔の見えない携帯電話使用時の声のトーンは高い『ラ』の音がポイントです。ところで、死後にも大切な人の中に生き続ける“精神性”を『死後生』というそうです！。そこで、『人間は 2 度死ぬ！ by 永六輔氏』という名言を思い出しました。「肉体的な死！＝1 度目の死！」…。「自分のことを覚えていてくれる人がなくなった時、2 度目の死を迎えて人は死ぬ！」…という話です。間違いなく、日野原先生は後々に命を繋ぎながら、多くの人の心の中で生き続けることと思います。暖かい『手』を以って数多くの患者さんを看取り、105 年の

人生を“生き切った”日野原重明先生…。本当にお疲れ様でした。本当にありがとうございました。

昭和33年6月30日コザ市生まれ。戊年、かに座、A型の肥満体。小生『60歳の還暦』を迎えるにあたり、日野原先生からの『ラストメッセージ』をそれ相当の『覚悟』を持って肝に銘じ、「健康長寿沖縄の復活！」を願いつつ、『脳トレ・筋トレ・ダイエット！』に勤しみ、微力ながらももう少し頑張っていきたいと真剣に考えております。今後ともゆたしくゆたしくお願い申し上げます。【P.S.】平成29年10月4日、あの美しい『中秋の名月』の日…。日野原先生の『106回目の誕生日』でした。合掌！。



「還暦前にマラソンへ挑戦しよう」

沖縄県立南部医療センター・
こども医療センター
岸本 信三

沖縄県医師会員の皆様、明けましておめでとうございます。

新春干支の執筆依頼が届き、還暦を迎え定年間近の勤務医としては、最終の第4コーナーを回った近傍となりました。

そんな最近の楽しみは週末のランニングです。

小さい頃はかけっこ好き、運動会の徒競走(懐かしい言葉)をわくわくしていましたが、中学から大学時代には陸上部やバスケット部に属し、技術はともかく体力勝負が持ち味でした。しかし、病院勤務医になると、朝から晩まで病院住まいで、運動無し、下半身も上半身も衰えが顕在化していました。学会や講演会でも取り上げられるサルコペニアは、リハビリ分野に限らず、肝障害度もその関連を指摘されていますが、脂肪化と筋萎縮が同時進行していた我が身もそこにありました。

さて、ランニングを始めたきっかけです。妻は学生時代八重山を代表するランナーだったよ

うで、結婚当初の頃はマラソンと一緒に走ろうとの誘いは、自分には絶対無理、膝や腰を痛めたり健康を損ねるものと確信していました。その信仰?を変えた出来事は5年前、大学1年生の娘でした。彼女は陸上部に所属し、帰郷して沖縄マラソンに出場し、あっさり完走したのです。妻と一緒に声援しましたが、ゴールした娘を見て「やるもんだね」と2人で感動と同時に「娘ができるなら、自分にもできるはず」「よっしゃ」とギアが入りました。ところがその後は、頸椎症性神経炎や急性腰痛症に阻まれ、マラソンはそのうち忘却していました。

これではいかんと、奮起したのは1昨年のことでした。「還暦前にマラソンへ挑戦しよう」を目標に掲げました。勤務医人生も最終章であり、体力的にも踏ん張れる最後のチャンスと思ったからです。まずは30分ほどのウォーキングから始め、ゆっくりジョギングへ移行し、距離と時間を少しずつ伸ばしました。自宅近くに浦添運動公園があり、公園周囲の木々とさわやかな風の中、足下には猫が戯れたり、朝日や夕焼けの光の移り変わりなど、コースが走る楽しさを教えてくれました。

そして、1昨年からマラソン前哨戦と位置づけ3度のハーフマラソンに挑戦しました。最初は11月の中部トリムマラソンでした。緊張感で出発前に3度もトイレに行き、炎天下のため熱中症で倒れてしまいそうな、ばてばての中で初ハーフマラソンでした。なんとか完走出来たのは、沿道の人々の優しい声援、給水などでしたが、とりわけ甘いジュースを頂き、これで生き返った気分となりました。沖縄のマラソンでは周知のことでしょうが、まず暑さ対策、十分な水分補給、そして甘い物が必要であることの重要性を学びました。2度目は、年明け1月の名護ハーフマラソンで、冷んやりした空気、北部の緑深い山々に囲まれ、風光明媚な羽地内海を眺めながら名護の町に戻って来られ、少し余裕のある完走ができました。3度目は3月の南部トリムマラソンで、雨の中のスタートでしたが、雨だれの冷却効果が心地よく感じる事が出来ました。出発前は右アキレス腱部痛のため、



湿布とテーピングを施し、ロキソニンを内服し、なんとか完走できました。痛み対策についても、きついときはゆっくり走ればいいことを知りました。3度のハーフマラソンでは走るごとにタイムは短縮し、フルマラソンもいける自信ができました。

そして、いよいよ去った12月那覇マラソンに挑戦しました。

結果は？この文章は昨年10月に執筆したものです。

次は、2月沖縄マラソンに挑戦予定です。

将来は、メディカルランナーを目指したいと思います。



還暦を前に思うこと

みゆき小児科
山川 美由紀

平成30年明けましておめでとうございます。去年の秋、随筆の依頼で県医師会から封筒がきました。これまでエッセイなど書いたことが

ない私は、「なぜ私に？」と素朴に思いました。目を凝らしてよく見ると「新年干支随筆」と書いてあったので、謎は解けました。私はもうすぐ60歳を迎えるからです。

もうすぐ自分が「還暦」だということ、大先輩が還暦の頃とはえらく違うので、もっと勉強しなければいけないと痛感します。59歳になって60歳を意識し始めたある日、ふと気づきました。私の歩んできた道が、およそ10年刻みで動いてきたことです。

私は1958年生まれですが、10歳の頃に高校生の従姉妹が急死しました。彼女が受験勉強をしていた最中に入院してあっという間の訃報であったので、私にはかなりのショックでした。医師という職業を意識し始めた、それが10歳でした。自分自身もいろいろ成長痛・偏頭痛が多く「朝会で倒れる」「不安で過換気など起こす」など、今のご時世なら親が心配して病院を回っていたかもしれません。正直言って成長痛を当時流行っていたドラマを観て骨肉腫を心配したこともありました。幸いにも親は私の素質を理解してか？忙しくて黙認していたので何となく時が過ぎて行きました。そんな経験から、医師になりたいと考えるようになりました。

浪人を経て医学部に入学したのは20歳でした。

医師になって何年か過ぎ、結婚したのは30歳でした。仕事と家事・育児に奮闘していましたが、あの頃の行動のスピードは今の私にはありません。そして、何をどのように「こなしていたのか」思い出しても記憶が薄く、これも過ぎてしまえば良かったことが残っています。

そして、開業したのは40歳でした。私はもともと目標を高く人生設計して進んで行く性分ではありません。「医師になること」以外は流れに逆らわずに来ていました。10年刻みにエピソードがあったのは単に偶然なのですが、ふとそれに気づいた時、なんだかワクワクしました。じゃあ、50歳は？と思い出してみましたが、残念ながらそれ以降のエピソードはキレのいい数字ではありませんでした。

私がこれまで歩んだ60年近くは、色々な方との出会いがありました。何かの力によって自分が動かされてきた、そんな気がします。楽しかった時、辛かった時、必ずといっていいほど助けてくださる方、影響を受ける方がいらっしゃいました。「出会い」、いつしかこの言葉が好きになり、この言葉を信じて進むようになりました。そして感謝の気持ちで満たされ、それが活力になっていました。

今は診療所で子ども達と楽しく仕事をしています。泣き虫で、挨拶ができない人見知りな幼少期、不定愁訴が多かった思春期までの自分を思い出して、そんな子が来ると共感しています。夜泣きや登校しぶりの子が受診すると、我が子の経験を思い出します。今後も診療所、学校、地域で多くの「出会い」があると思うと楽しみです。それを大切にして、微力ながらコツコツ働いていこうと思います。



「沖縄に帰って早10年」

耳鼻咽喉科・頭頸部外科
さきはまクリニック
崎浜 教之

医師会員の皆様、明けましておめでとうございます。早いもので人生5回目の年男となりました。原稿の依頼を機に、自己紹介とこれからの抱負を述べたいと思います。私は、昭和62年に長崎大学を卒業後、長崎大学耳鼻咽喉科に入局しました。当初は耳鼻科全般の手術を行いながら研究は免疫アレルギー、顔面神経麻痺モデルで学位を取得後、平成10年からは頭頸部がん診療に特化するため国立がんセンターの頭頸部外科スタッフとして機能温存手術、進行がんの切除方法、再建方法の開発に従事し、平成12年からは、長崎大学耳鼻咽喉科の講師として頭頸部がん診療に携わっていました。

偶然にも平成20年に沖縄県立中部病院に部

長として赴任することになりました。中部病院では、これまで沖縄ではできなかった高度な手術を形成外科、脳神経外科、胸部外科と協力し行い、全国に発信してきました。その甲斐があって、沖縄から治療目的で本土に渡った患者さんを本土の施設から逆紹介して頂いたり、本土の施設で手術不能、手術困難な患者さんを紹介していただくようになりました。現在も数人の患者さんは定期的に本土からクリニックに来ていただいています。

その頃、中部病院内では、専門外の医師、コメディカルとの連携は垣根がなく新しいことがどんどんできていきましたが、病院外の医師や他施設の事は全く分かりませんでした。私が十分に沖縄に馴染んでいないこともありますが、長年いるスタッフに他施設の医師、連携について聞いても十分には分からないとの返事でした。私のいた長崎では、長崎大学医学部が日本で最も古く、同門が多いということもありますが、耳鼻科医であっても、内科開業医、小児科開業医の医療レベル、何を専門にしているかなど、顔がよく見えていましたが、沖縄ではなかなか顔が見えてきませんでした。幸い、耳鼻科開業医に学生時代の知人がいて、耳鼻科開業医の先生たちとは定期的なゴルフを行うことで仲間に入れていただきました。歯科医師には、講演活動を行い、中部地区の小児科、耳鼻科開業医には本土から講師を招いて共通の疾患に対する講演会を企画し、知識の共有を図ってきました。しかしながら公務員では、活動に制限があり金銭的にも大変な負担になっていました。

そこで、もう少し幅広く活動したいと考え、平成25年7月浦添市経塚に開業しました。開業してからは、琉球大学耳鼻咽喉科、鈴木教授の協力もあり、大学非常勤講師として学生講義を、臨床教授として医局員に手術指導を行い、浦添総合病院、南部医療センター、那覇市立病院などへも定期的手術指導が行えるようになりました。大学医局員の手術技術も飛躍的に上達してきています。ただ、小児科など耳鼻科と疾患を共有する科との知識、医療連携を構築す

ることはできていません。沖縄に帰ってきて早10年近くが過ぎてしまいました。素晴らしい友人、先輩に恵まれ少しずつですが手術技術、知識の共有、連携は図られていると思いますが、歩みを止めず今年も邁進していきたいと願います。医師会会員の皆様よろしく願いいたします。



「成年に因んで」

名護療育医療センター
泉川 良範

新春を迎え、今年はまだ暦である。明るい第二のスタートになるようにと願うばかりである。60年無事に稼働している心臓始め各種臓器に感謝したい。決してよい主ではなかったと思う。この期に及んで、後20年ぐらいよろしく願います。というのは虫がよいだろうか。今日から真面目にやります。いや、1月4日から。

さて、遡ること60年、私が生まれた昭和33年10月18日は、小学校の教員をしていた母親にとって大事な運動会の日であった。「当時、産前休もなく大きなお腹で、(中略)、よりによってその日に」と半ば武勇伝のように母親から聞かされた記憶がある。少し、盛ってあるかもしれない。

それは、第二次世界大戦が終わって13年目のことであった。今から13年前はというと、2005年頃の事なので、「ついこないだ」と感じる。しかし、私が若い頃、少なくとも中高生の頃の印象では、自分が戦後「13年」で生まれたという感覚はなかった。13年としても戦後相当経ってから生まれているような気がしていた。むしろ、戦争の時代は当時と隔絶しており、かなり昔の印象であった。学校で郷土の歴史を学ぶ中、学習課題としての戦争時代の認識は、遠い過去の「歴史」に押し込められていた。

そんなわけで、あらためて私が生まれたのは終戦から間がなかったと実感できる現在は、自分の生まれた時代を新鮮な思いで振り返ることとなる。

今から思うと、戦後の混乱期に両親は、よくぞ3人の男の子を世に送り出してくれた。自分の子どもの子育てを終えようとしている今になって、改めて「ご苦労様でした」と言いたい。

生まれる13年前に戦争が終わり、生まれて13年で本土復帰を迎えた。本土復帰は、思春期の真っ只中にあり、「歴史」より生々しい実体験があった。5月15日の前日に郵便局に行って、自分宛のハガキ(1と1/2セント)を投函した。後日届くハガキに5月15日の消印が付いているのが欲しかったのである。これは、現在も私の手元に置いてある。ハガキの裏に鉛筆で漫画が書いてある。擬人化した沖縄県の地図がのびをして、「おはよー」と言っている。地図の読谷村のあたりから吹き出しが描いてあり、その中に自分がのびをして「おはよー」と言っている絵が描いてある。あの日は大変嬉しかった気分が蘇る。今後は沖縄にも雪が降ると本気で期待していた。

小学生の頃は、同世代の女子児童が米兵に誘拐されたり、死体遺棄される事件がいくつかあった。学校が休みになり、先生はじめ大人たちは近くを搜索したりした。自分たちは、無邪気にいつものように近所で遊んでいた。パラシュート訓練で戦車が畑に落ちてくることもあった。近くの嘉手納基地でB52爆撃機がトラブったり弾薬庫が燃えたりしていた。大きな爆発音で「また、戦争が来た」と大人が騒いだりした。自分たちは、爆音がほとんど気にならなくなっており、いちいち気にせず、毎日の遊びに夢中になって元気に生活していた。これらも今から思うと景色が全く異なって見える。

高校生の頃、楽しく歌っていた「戦争を知らない子ども達」、ギター伴奏ができるので調子に乗って歌ってきた。歌っている時は、青春の思い出で楽しく歌ってきた。しかし、である。還暦を迎えて、もう「戦争を知らない」とは

事をしています。

山あり谷あり、いばら道あり、の助走路でしたが、ある程度加速がつき、いよいよホップ・ステップ・ジャンプ…とりたいところですが、さすがに心身ともに無理が利かない我が身になりました（泣笑）。

昨年誕生した初孫にならって、同じ戌年生まれの妻とともに人生二度目のスタートラインからは、ゆっくり歩みたいと思います。



新春干支随筆

那覇市立病院
比嘉 南夫

沖縄県医師会のみなさん、あけましておめでとうございます。

今回、戌年生まれということで新春干支随筆の依頼を頂きました。1970年（昭和45年）に生を受けて、今年でついに48歳となります。1997年（平成9年）に医師となり、それからは怒涛のように時間が流れていき、現在は那覇市立病院で循環器内科医として働いているという次第です。いつでも緊急で呼び出しがあるという仕事柄、体力が必要になります。30代までは深夜の呼び出しも平気であったのが、40代からは、さすがに堪えるようになってきました。何か運動をしないといけないと思いながらも、実行に移せないでいたのですが、昨年ひょんなことから空手を始めることになりました。経緯としては、私の長男が中学から学校で空手を学んでいて、高校になり空手道場（上地流、北中城修武館）に行きたいということから始まりました。どのような空手道場か、当然、親として見学に行きたかったため、長男と一緒に行くことにしました。当初は館長に挨拶し、どのようなことをするか見学する予定でした。しかし、館長が「お父さんも一緒に練習してごらん

なさい」と話したため、一緒に参加することになりました。当然、私は空手は全くの素人であり、それを伝えましたが、館長は分かっているから大丈夫と話してくれました。その日は素人にも分かりやすいように教えていただき、見よう見まねで練習についていきました。帰り際に、館長がまた一緒にやりましょうと話してくれました。その後、空手は素人の次男も兄と同じ空手道場入門したいと話したため、親子3人で入門することになりました。長男は既に学校で1級の茶帯になっており、入門後、無事に初段の黒帯に合格しました。私と次男は白帯からのスタートであり、昨年8級、さらに7級の試験に合格し黄帯となりました。同じ時期に親子4人（両親、娘2人）で入門した方がいたので、一緒に切磋琢磨し、励みになっています。上地流の練習の中に、小手鍛え（お互いの腕をぶつけ合う）や、下肢鍛え（お互いに下肢を蹴りあう）というものがあります。当初は手加減してもらっていましたが、徐々に手加減を緩める方向になっており、腕や大腿に青あざが出来るようになりました。館長は年齢が70代後半になりますが、全身の筋肉が鋼のようであり、小手鍛えでは黒帯の有段者が誰も敵わず、化け物ぶりを見せつけられます。また、有段者同士の練習は見ていて圧倒され、次元の違いに驚かされます。練習の終わりの帰り道で、子供達と今日のあの人は凄かったねとか、館長との小手鍛えは痛かったとか、色々な話をしたりして、いいコミュニケーションにもなっています。長男は今年二段を受ける予定であり、私と次男は黒帯に向かって頑張っています。アラフィフという年齢のためか、基本の型を覚えるのが大変です。上地流の基本型には、三戦（サンチン）、完子和（カンシワ）、完周（カンシュウ）、十戦（セーチン）、十三（セーサン）、十六（セーリュウ）、完戦（カンチン）、三十六（サンセーリュウ）があります。詳しくは省きますが、先に進むにつれて技が増えていくので難しくなります。現在、十戦（セーチン）までは何とか覚えることができ、次は十三（セーサン）に取り掛

かっている所です。黒帯までの道のりは長いですが、子供達と一緒に出来る間に黒帯になれたらいいなと思っています。徒然なるままに、仕事以外の日常について、楽しみにしていることを書いてみました。今年も少しずつ進歩していけるように頑張りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

追記：12月に6級の紫帯に昇級しました。原稿は11月に記載したものです。



館長に型を指導してもらっている時



次男と約束組手をしている時



補助運動している時

戌年に因んで



沖縄県立中部病院 整形外科
池間 正英

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

戌年ということで、新春干支随筆の執筆依頼ありがとうございました。ところで、なぜ「犬」ではなくて「戌」なのか？と不思議に思い、調べてみました。「戌（じゅつ）」という漢字は「一」と「戈（ほこ）」という漢字から成り立ち、もとは作物を刃物で刈り取り、ひとまとめに締めくくることがを表した。この戌の字が十二支の11番目に使われてから、戌となり、これにイヌという動物をあてはめたので、イヌと読むようになった。そこで、十二支のときだけ戌（イヌ）と読む（Wikipedia）。なるほど、あとづけね！ちなみに、犬は形を象形して「犬」となったとのこと、納得しました。

あまり意識していなかったのですが、これまで戌年に自分は何をしていたのかと調べてみました。12歳は浦添市の前田から、現在の牧港に引っ越し、通学に1時間近くかかることとなり大変でした。24歳は県立中部病院で初期研修を開始、意気揚々と入ってみたものの追いついていくのが精一杯、2年間で研修を終了して大学院に入学、その後迂用曲折。36歳は研修に行っていた仙台から沖縄に戻って来ました。初めての県外での生活で、十数年振りの大雪や氷点下での生活など貴重な経験をして、沖縄に帰りホッとしたのがつい最近のように思い出されます。その後2度目の長崎県での県外生活を経験、2011年から現在の県立中部病院で勤務し今年で8年目になります。これまで連続勤務した病院の最長記録を更新中、ここで腰を据えて、次の戌年の還暦までは頑張ってみようと思っています。これまで戌年は何かイベントが起

きていましたが、今年は良いイベントとなるように願っています。

ご存知のように整形外科は、小児から老人の脊椎から四肢の外傷、変性・炎症疾患、先天異常まで多岐にわたる疾患を対象にしております。したがって自院のみでは対応できない症例も多くあるのが現状です。その際は他の先生に快く相談に乗っていただき、お引き受けいただいたり、県内外からのスペシャリストの先生に指導に来ていただいたりしております。また、小児や基礎疾患を持った患者様の診療には、他科の先生の協力が欠かせません。多くの方々のご協力によって、よい医療が提供できている事を、この場を借りて深く御礼申し上げます。今後ともご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願いします。



「私の健康法」

ゆいクリニック
島袋 史

今年 48 才になります。以前から自分には健康問題は無いと思っていましたが、ここ 1 年の間に小さい文字が急に見えにくくなったり、白髪を気にするようになり年を感じるようになりました。

以前は若いと言われると、もっと貫禄がほしいと思っていましたが（童顔なので）、ここ最近では若いと言われると、うれしくなるようになりました。

そんな年女の私ですが、風邪一つひかずに仕事をし続けるためにも色々自分自身の健康にも気を遣うようにしています。41 歳で産婦人科診療所を開業して今年 7 年目に入りました。開業医として今後 80 歳くらいまで元気に働き続けるために食事療法に力を入れて取り組んでいます。きっかけは、2016 年 2 月に「パンと牛乳は今すぐやめなさい！（3 週間で体が生ま

れ変わる）」の著者、内山葉子先生に沖縄まで講演会に来ていただいて色々とお話を伺ったことでした。それをきっかけに 2016 年 4 月から基本的には小麦と乳製品と砂糖が入っているものを食べるのをやめました。その後、2016 年 6 月には、これまでの検診で特に血糖の異常を指摘されたことはありませんでしたが、健康診断の一環として 75gOGTT 検査を行ってみました。その結果、1 時間値で血糖 232、2 時間値 181、インスリンが 90 分超えてから分泌されていることが分かりました。1 時間値の血糖値が 200 を超えたときにはあまりにもびっくりして寝ている夫をたたき起こしてしまいました。「血糖が 200 超えているどうしよう。」夫にしてみれば早朝にたたき起こされてそう言われても、どうしようもないのですが。

HbA1c はずっと 4.9%か 5%だったのでこの結果は自分にとっては衝撃でした。

同じ日の 1.5-アンヒドロ-D-グルチルは 7.4%で、砂糖を食べるのをやめて 2 ヶ月経過してもこの値で、びっくりでした。その後自己血糖測定を行い、FreeStyle リブレも試しましたが、こちらは誤差が大きくてあてになりませんでした。結果としては食後血糖が甘いものを食べなくても跳ね上がるということを把握できました。

開業当時からクリニックでは患者さんや職員へ提供する食事は徹底して添加物なしにこだわり、さらには 2016 年 4 月からは小麦砂糖乳製品抜きの食事を提供していました。自分自身の食事にも気を付けるようになってから感じた体調の変化としては、以前は時々疲れると頭痛があったりして、いつも鎮痛薬を持ち歩いていたのですが、ほとんど頭痛が起らなくなりました。また便通もかなり良くなってきました。

けれどもそこまで食事をこだわっても、2017 年 7 月までは、1.5AG は 12.8 と相変わらず低値で正常にはなりませんでした。

転機は 2017 年 8 月に行ったファスティングでした。空腹に耐えながら仕事をするのはきついついと思って、酵素ジュースを飲みながらのファスティングを 5 日間行いました。ファス

ティング後に行った血液検査にて、初めて1.5AG15.6と正常になりました。これに気をよくして、2017年10月にも7日間ファスティングを行いました。空腹にはなりますが、酵素ジュースで一日800から1,000Kcalはとれるのでそこまで体が疲れずに食事を抜き続けることができました。最初に行った時には便通が劇的に改善して、体調も良くなったと実感したのですが、2回目の時にはそれほど体調の大きな変化はみられなかったです。でも、食事を取り過ぎない方が病気をしないで元気に長生きできるということで、ファスティングはアンチエイジングにも推奨されています。今後も食事に気をつけながら時々ファスティングを行って、自身の体調管理を行っていこうかと思っています。以上、私の健康法の紹介でした。



新年の抱負

那覇市立病院 麻酔科
比嘉 達也

明けましておめでとうございます。4回目の年男になったということで、新春干支随筆を書く機会をいただいたので、近況と今年の抱負を書いてみたいと思います。まず仕事面での近況と抱負です。麻酔科医として働き始めて23年目、12年勤めた琉大病院から那覇市立病院に異動し日々臨床麻酔を行っています。大学に在る間は手術麻酔に集中治療、ペインクリニック外来に緩和ケア、また学生指導と本当に様々な業務を行っていましたが、今の病院では手術増加に対応するため手術室で麻酔に専念しています。沖縄県内の麻酔科医数は、自分が麻酔科医になったときよりも増えているのですが、各病院の手術の増加(数も時間も)に追いつかず、どの病院も麻酔科が対応できる限り手術を組むので(経営上しかたがない?)、麻酔科医が減っているような感じさえします。琉大病院では

ペインクリニックや緩和医療も行う時間がありましたが、これは仲間の医局員がいたからできたんだなーと気づかされました。外来を行わない分、初心に戻って麻酔をたくさん行っていますが、一件一件の麻酔を術中・術後の患者の安全・快適を目指して仕上げていく麻酔科本来の仕事の楽しさをこの年で再確認できて良かったなとしみじみ思っています。今回大学病院を出るにあたって教授からミッションが言い渡されました。回ってくる研修医に麻酔科の魅力を伝えて一人でも麻酔科医を増やせ、というものです。自分も学生時代に今の教授(垣花学先生)が楽しそうに麻酔をしているのを見て興味をもった一人なので、初期研修医達が麻酔に興味をもち、一生の仕事にしたいと思うような良い麻酔をいっしょに行い、指導していこうと思っています。新しい病院に移って半年たち、環境や仕事にも慣れてきたところですが、もう一つのやりたいこと、時間を見つけて院内の緩和ケアチームの活動などに参加し、疼痛管理学として学んだ知識を患者さんたちに還元していきたいと考え中です(まだできてません…)

仕事以外の近況と抱負です。子供たちも手がかからなくなって自分の時間が持てるようになったので、同僚のすすめもあって自転車を始めました。すでにやっている先生も多いのですが、初期投資もそれほどかからず、一人で始められるのでおすすめです。普通に走るランニングは苦手なのですが、自転車では結構遠くまで案外いけます(名護とか南部一周とか)。風景を楽しみながら気分転換にもなるので、趣味と体調管理のため続けていこうと思っています(ちなみに自転車を始めて半年で体重が7kg落ち、体調もよくなり、脂質異常症で飲んでいた薬もいらなくなりました)。最近では沖縄県内でも自転車の市民レースが結構開かれるようになってきているので、仲間をみつけてエントリーしたいなーと思っています。最近さらに、20歳代までやっていたテニスも再開しようと考えています。こちらは人数が必要なので、那覇近郊で活動しているサークルがあれば、是非声をかけてください。

それでは、新年も会員の皆様にとって良い年になるようお祈りいたします。



人生の転機
 ~かけがえのない仲間との絆~
 北部地区医師会附属病院
 循環器内科 科長
 蘆田 欣也

明けましておめでとうございます。会員の諸先生方におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

改めまして、北部地区医師会附属病院の蘆田でございます。平成30年は戊年であり、昭和45年生まれの私は年男ということになり、医師会報誌に寄稿させていただく機会を頂戴致しましたため、これを機にいままでの人生を少し振り返ることと致しました。

元来、真面目な性格でない私は小中学校時代を適当に過ごしましたが、親元からなんとか離れるために入学した北海道の高校も9ヶ月目にして退学処分となってしまいました（開校以来最短）。

地元高校に入り直しましたが、浪人生活を経て医学部へと進んだものの1年目で留年するありさまで、7年間の大学時代はアメリカンフットボール中心の生活でした。何とか国家試験をパスし、スーパーローテーション制度が導入されたばかりの大阪市立総合医療センターへと入職したものの研修医時代は学生気分が抜けないうまま2年間を過ごしました。しかし循環器内科・心臓血管外科の先生方にお出会いして人生が一変し、いまでも勝手に人生の師と仰いでいる土師一夫先生には、医師である前にひとりの人間として何が大切なのか、何が不足しているのかなど多くのことを教えていただきました。当時より「主婦も立派な職業である」と仰ることが多く、患者様の家庭事情や生活環境などへの配慮ひとつひとつが、疾患治療と直接の関係がなかったとしても、本当に大切なのだと思わせていただいたことは大きな礎となりまし

た。当時はまだ若く、心臓カテーテル検査の魅力に取り憑かれてしまった私は卒後7年目で京都府にある舞鶴共済病院の門を叩きましたが、当時の循環器内科部長でいらっしゃった多々見良三先生（現・舞鶴市長）の、無駄を極限まで省いたカテーテル技術を目の当たりにし、50床ほどしかない循環器病棟にもかかわらず年間500例ほどのカテーテル治療が日常的に行われていることに驚愕したことを覚えています。それからは毎日のように手技を見て盗み、少しでも追いつこうと必死になって7年間突っ走りましたが、40歳が見えてきた6年目の時点で現在の職場である北部地区医師会病院よりお声掛けいただきました。まったく地の利がないところで働くことへの漠然たる不安感でしたが、新たに心臓血管センターなる附属病院が併設されるというまたとないチャンスに心踊り、家族を説得して平成22年3月に沖縄へと移住した次第です。その後の7年間もあつという間でしたが、365日24時間のオンコール体制の中で新たなカテーテルチームを作り、そのチームとともに実績を残していかなければならない重責で体はボロボロになっていきました。しかし多くの優秀なスタッフに恵まれ、彼らと共に成長できた日々には後悔の念はなく、数年前から始めたカテーテルアブレーションもようやく身を結び始めた昨今、最高のチームを築き上げるために必要なことは「互いを尊敬して信頼し合うことであり、けっして医師が独りよがりになってはならないこと」だと改めて感じています。

次の12年をどう過ごせるかは分かりませんが、平成30年はまた新しいことにチャレンジする機会に恵まれそうで、久しぶりにワクワクしています。ただ何をしても己の主義主張を通すのではなく、共に働くスタッフをいまままで以上に大切に、常に感謝の念を忘れずに日々の診療に当たることが肝要かと思えます。所詮、医師ひとりではなにもできません。チームあつての我々であり、いくら高い技術と知識を持ち合わせていたとしても、それだけでは何ら意味を成し得ません。

するのは願い事をするためではなく、神前で誓いをたてるためという説を聞いたことがあり、神に等しい(?)皆様の前で今年の抱負を述べることは自分への戒めともなろうと考え、この場を借りて申し上げます。

今年の私のミッションは、①臨床疫学研究の推進、②災害時の事業継続計画(BCP)策定のプロジェクトマネージャーとしての仕事があります。私は医学以外に統計学の修士号を所持しており、これまで医学研究者らとコラボして英文誌への投稿をして参りました。臨床医にとって研究がどれほどの意味を持つのかは個人の価値観によると思いますが、今後専門医制度の改定とともに、専門医取得の要件に研究成果が求められるのはほぼ必須とみられています。研修医にとって魅力のある病院が、臨床能力の育成だけでは足りなくなっており、臨床研究も指導できる病院という新たな価値が求められてくると予想しています。このようなりサーチマインドの育成は、何もアカデミアに限ったことではなく、経営の効率化や現場のプラクティスの改善にも役立つ可能性を秘めています。かのナイチンゲールはクリミア戦争中に赴任先の野戦病院の衛生状況を改善することで患者の死亡率を大幅に引き下げ、これをデータ及び統計学を用いて証明してみせ(当時はまだ細菌という概念がない)、英国女王すら動かしたと言われます。このようにデータを集め、科学的に解析し改善を図ることでPDCAサイクルを後押しすることができるのです。まずは院内で少しずつでもリサーチマインドが根付いてくれればと願い、試行錯誤したいです。

二つ目には、事業継続計画の策定が成し遂げなければならない課題です。沖縄県は台風以外に戦後大きな自然災害に見舞われたことがないためか、本土に比べて防災・減災意識が低いのではなかろうかと危惧しています(経験バイアスかも?)。しかし県のハザードマップを参照すると震度6弱の地震はいつでも起きうる現実をまざまざと見せつけられます。事業継続計画は発災後、超急性期、急性期、慢性期までの病

院の事業をどう立て直し継続していくかを明示し、災害対策マニュアルも包括する非常に守備範囲の広い計画です。そのプロジェクトマネージャーをすることになり身の引き締まる思いです。動かしていく組織が大きくなるほど小回りが効きづらく、もどかしい思いも多々ありますが、なんとか頑張っていきたいと思います。



『沖縄最北端の診療所から新年のあいさつ』

国頭村立東部へき地診療所
垣花 一慶

新年おめでとうございます。会員の皆様、昨年は大変お世話になりました。今年の干支「戌」年生まれ、国頭村立東部へき地診療所の垣花と申します。私は、沖縄県出身で、自治医科大学を卒業し、卒業生に与えられる地域医療義務の一貫として、縁あって現在の診療所に勤務させて頂いております。今年度で赴任4年目になりました。

私どもの診療所は、沖縄県最北端の国頭村でも、さらに東部に位置する安田という集落にございます。この地域は、名護市から58号線をひたすら北上し、さらに県道2号線を横断するとあります。名護市から車で約1時間半かかり、診療所の名前に自ら「東部へき地」と冠しているため、すさまじい山奥を想像されることが多いかと思われま。確かに以前は「陸の孤島」と言われた地域ですが、現在は道路整備も進み、私をはじめ、地域の皆様にとっては、片道1時間半の名護市に行く道のりは慣れたものです。住めば都だと思っております。

ちなみに「東部へき地診療所」という名前は、地域の皆様の住民投票で選ばれたと聞いております。なので、住民の皆様も「へき地」であることに堂々としているのではないかと勝手ながら思っております。

東部地域の特徴・自慢は、何といても山、川、海が一遍に楽しめる、豊かな自然です。朝はヤンバルクイナ、夜はウリボー、フクロウ、カニの子供、そしてハブが道路を横切る風景が日常的にあります。また、耳を澄ますとノグチゲラの鳴き声も聞こえます。こうした自然豊かなヤンバル地域は、2016年9月に国立公園に指定され、晴れて2017年2月には「奄美大島、徳之島、西表島」とともに世界自然遺産登録推薦地となっております。これまでの私にとって、沖縄の自慢はきれいな海でしたが、国頭村に住んでからは、山や森、川などの大自然を体験し、新たな魅力に気づかされました。

また、診療所のある国頭村安田地域の誇りとして、国の無形文化財に指定を受けた、400年も昔から続く、伝統ある五穀豊穡を祈願する行事「大シヌグ」と「シヌグ」が隔年で行われています。大シヌグは男性が山に入り、蔓草や草木を身に着け「一日神」となって下山するヤマヌブイが特徴であります。夜になると女性による「ウシンデーク」が始まり、どんな悪天候の時でも歌と踊りが続けられ、このような神事が現在まで絶えることなく続いております。安田

区の「シヌグ」は、旧暦の7月はじめの「亥」の日に行われるので、機会がありましたら是非一度お越しいただけると光栄です。

新年のあいさつが、国頭村や安田地区の宣伝になってしまいましたが、へき地診療所に来院される患者様は、診療所のある安田をはじめ、安波や楚洲、奥という集落からも来られます。1日に10名前後の来院で、皆様の病院や医院と比較されますと、とてもゆっくりとした時間の中で診療させて頂いております。去年は精査や入院加療、専門医の皆様のご診療が必要と思われた患者様を、ご紹介させていただきました。ご連携、ご高診の程、誠にありがとうございました。今年も、お世話になるかと思いますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

国頭村東部地域では、過疎化・高齢化が進んでおり、地域全体で今年も課題に立ち向かっていくかと思われませんが、そこに住む地域の方々の医療や福祉の面において、少しでも診療所が手助けになれるように、今年も頑張りたいと思います。

最後になりますが、皆様のご活躍とご健勝を祈って、良い年になりますように。



「命ぐすい耳ぐすい」/沖縄タイムス 「ドクターのゆんたくひんたく」/琉球新報 原稿募集のご案内

広報委員会

広報委員会では、県民の健康増進に資するため、沖縄タイムス及び琉球新報の紙面を借りて医療に関する情報を提供しております。

つきましては、会員の皆さまからの原稿を下記のとおり募集いたします。

なお、執筆内容が専門的な傾向にならないよう、文章全体のトーンとしては、一般の読者が親しみやすいように専門用語は出来るだけ控えた平易な表現でお願いします。

記

○掲載日

沖縄タイムス「命ぐすい耳ぐすい」

：毎週金曜日

琉球新報

「ドクターのゆんたくひんたく」

：毎週水曜日

○掲載要領：

①字数

沖縄タイムス「命ぐすい耳ぐすい」

：1000字程度（本文のみ）

琉球新報「ドクターのゆんたくひんたく」

：800字程度（本文のみ）

※各20字程度の字数増減可

- ・注釈をつける場合は、その字数も含める。
- ・琉球新報「ドクターのゆんたくひんたく」コーナーでは執筆者の顔写真を掲載いたしますので、顔写真をご提出ください。

②原稿のタイトル並びにサブタイトルを10文字程度でお付け下さい。

③図やイラスト、グラフの添付は可能。

・図やイラスト、グラフは簡単な原稿をいただければ、新聞社のデザイン係の方で紙面用に仕上げます。

④本企画は、県民の健康増進に資するため、医療知識の適切な提供とその啓発普及を主旨としております。企画主旨にそぐわない内容・表現について、または修飾語、助詞、見出しについては、新聞社・編集側にて若干の手直しを行う場合がありますので、ご了承下さい。

⑤自院の紹介等、特定の医療機関に偏る表現・内容、イベントの告知等はお控え下さい。

⑥新聞掲載に際して著作権は本会に帰属されます。ご投稿は同意されたこととみなしますのでご了承下さい。

⑦新聞掲載の採否については広報委員会にご一任下さい。

⑧文中に固有名詞の使用はお控え下さい。

⑨他誌に掲載済みの原稿は掲載いたしかねますので、ご了承下さい。

○原稿の送付先

〒901-1105

南風原町字新川218-9

沖縄県医師会広報委員会宛