

# 医療事故調査制度「相談窓口」のお知らせ

現在施行されております医療事故調査制度につきましては、沖縄県医師会が医療事故調査等支援団体として通常業務の月曜から土曜日の9時から17時の間、相談業務について対応させて頂いております。

同制度では、医療事故の初期対応から調査報告書の作成およびご遺族への説明までの一連の過程において、医学的専門性と公平性をもって調査を的確に遂行することが求められております。

各医療機関におかれましては、万が一、対象と思われる事案が発生した場合には、適切な対応をお願いすると共に、当支援団体（窓口：沖縄県医師会）にご相談ください。なお、医療事故調査・支援センターにおいても相談業務を行っております。

## （一社）日本医療安全調査機構（医療事故調査・支援センター）

- ◆相談専用ダイヤル 03-3434-1110
- ◆対応日時 24時間 365日対応
- ◆URL <https://www.medsafe.or.jp/>

## （一社）沖縄県医師会（沖縄県医療事故調査等支援団体）

- ◆電話（代表） 098-888-0087（庶務課）
- ◆対応日時 月～土 午前9時～午後5時

※日曜・祝日のうち翌日が休日の場合は、解剖相談に限り、琉球大学医学部腫瘍病理学講座（TEL080-8370-4413）にてご対応いただけることになっています。

なお、年末年始につきましては対応不可の場合もございますので予めご了承ください。

※医療事故調査制度に係るご遺体の保管については、自院で保管頂くか、株式会社サンレー（TEL098-873-3000）にご相談ください。

令和元年度における琉大医学部腫瘍病理学講座の今後の相談スケジュール  
(対応時間 9:00～17:00)

9月15日（日）	12月28日（土）
9月22日（日）	12月29日（日）
10月13日（日）	12月30日（月）
11月3日（日）	令和2年1月12日（日）
11月23日（土）	2月23日（日）

当該制度に該当するか否かのご判断に対するアドバイスも可能ですのでご相談ください。

# 新春 干支 随筆



## 子年と私

介護老人保健施設 嬉野の園  
小渡 有明

子年は干支の一番目であり、率先して考え、率先して行動した方がよいのかなと思う今日の頃である。

その中であって、歩んできた85年の人生を振り返ってみるのもいいのかなあと思う。

私が生まれたのは、台湾台北市、二・二六事件が勃発した年であり、支那事変（日中戦争）は翌年であった。

第二次世界大戦（当時は大東亜戦争と言われていた）が起きた時は、私は台湾台中明治国民学校幼稚園に通っていた。

翌年、明治国民学校（現在の小学校）へ入学。三年の時、学童疎開し、集団生活をする事となった。学童疎開の間は上級生とともに海や山へ行くなど行動をとともにした。

台湾の原住民高砂族の住む山間地へ行き、生れて初めてマンゴーをもぎ取って食べ、天地へ登る心地を抱いた気持ちは今だに忘れられない。

終戦の翌年の12月、台湾より引き上げて来、その翌年より平安座に住むことになり、平安座小学校へ転入。

当時、平安座と屋慶名の間は遠浅であったため、干潮時は歩いて渡っていた。また、夕暮れ時、海辺沿いに女子中学生が集り、合唱していた宮良長包作曲「えんどうの花」に心打たれ、以来私にとって忘れられない歌の一つになっている。

八・三制の学校教育が六・三・三制に変わったのは小学校五年の時であった。小学校卒業と同時に南山城址の高嶺村（現糸満市）へ移り住み、高嶺中学へ入学、一年の夏休みに大型台風見舞われ、当時は殆どが茅葺の家であったため、

潰れてしまい、糸満へ引っ越すこととなり、糸満中学へ転入。

糸満は、祭りなどには町をあげて盛り上げるため、10月の大綱の引きには中学生も参加し、町を練り歩いたものだ。

昭和25年、那覇も米軍のオフリミッツから解除され、翌26年、那覇へ移住することになり、那覇中学へ転入。中学三年の時、琉球歴史の授業があり、沖縄の成り立ち、時の流れとともにどのように歩んできたかを学び、このことが私の沖縄観の基礎になっていると思う。

那覇高校へ進学。高校3年間、国語・歴史の授業にことのほか興味を示していたかのように思い、これが、今、私の人生の一つである俳句に繋がっているのではと。

高校卒業後、久留米大学医学部へ進学。

筑後平野、筑後川、高良山など、よい自然の中で六年の学生生活を送った。誘われて街の演劇サークルに入り、サークル仲間の人達からいろいろな考え方を学ばせてもらうとともに、学内のサークルの茶道部にも入り、師範の先生から、利休に始まる茶道の歴史・文化について学ばせていただき、窯元巡りを通して焼物にも触れることができ、有意義な楽しい学生生活であった。

医学部卒業後、一年間のインターンを夏目漱石の「坊ちゃん」、正岡子規で有名な文学のまち四国松山の県立病院において履修。その傍ら精神病院へ行く機会を得、精神分裂症（現総合失調症）の患者と向き合うことができたことは、大変良い経験でした。

その後、大学の小児科へ入局。

沖縄の本土復帰3年前の昭和44年沖縄へ帰って来、保健所へ勤務することになり、公衆衛生、母子保健、小児保健との係わりをもつことになった。

昭和44年、コザ保健所勤務の時、独自の健診カルテを作り、市町村を廻り乳幼児健診を実施。また、琉球政府は麻しんシュワルツワクチンの接種を開始した。

昭和44年は沖縄公衆衛生協会の設立された年でもあった。

昭和45年は名護保健所において、離島健診、フィラリア対策、結核集団検診受診率向上に向け市町村との連携・強化につとめた。このことが認められ、保健所として日本結核予防会総裁表彰という有難い表彰をいただいた。

昭和50年7月～昭和51年3月に本部町中心に開催された国際海洋博覧会に際しては、その衛生対策に係わった。

昭和48年、沖縄小児保健協会が設立、市町村における乳児健診を中心に活動が始まった。東大・岡山大の先生方のご指導をいただき、沖縄県主催の宮古・八重山を中心に実施された乳児健診にかかわれたことも、私の人生の中で大きな要の一つであったと思う。

昭和52年より環境保健部予防課において、保健行政に携わることになり、法律・財政など新しい分野に接し、厚生省とも係わりもつことになる。

昭和61年より多くの離島をかかえる那覇保健所において離島検診に時間を費やしたが、精神障害者を支援する「心の輪を広げる集い」にも保健所の一員として係われたことは大変意義深かったと思う。

また、昭和62年ころより、教育庁の事業であった「家庭教育相談事業」に参加する機会を得、教育心理関係者、保育関係者などとチームを組み、島々を巡り子どもに関する相談にのるとともに、相談事業のテレビ番組をつくるなど心に残る楽しい経験をさせていただいた。

平成元年コザ保健所勤務時、沖縄国体に際しその運営に参加。

平成元年から6年間、精神保健センターにおいて精神科のデイケアを通して総合失調症等の回復者と接することになり新しい事業への取り組みに心をくだくことになる。

県退職後、ひよんなことから介護老人保健施設の高齢者にかかわることになり、高齢者の生活、生き方に接し、表に現れる現象が子どもとよく似ているかなあ、と考えるようになり、このことが私自身の人生に大きな影響を与えたと

思うのである。

沖縄へ帰って来て50年、日常業務の傍ら看護学校や大学に於いて、学生へ講義をする機会を得、ものの見方、考え方の大切さを知ることができ、このことが、いろいろなアイデアや自分なりの言葉（語録）をつくる楽しみを見出すことができたと思う。

また、日野原重明先生との出会い、先生のお言葉に感銘を受け、10数年前に出版された渡辺淳一先生の随筆「熟年革命」に見た言葉（トキメキ）に大きな感動を覚え、私なりにトキメキを解釈し、理解し、いろいろな場で使わせていただいています。

お二人の先生の生き方を目標に、私は今の人生、これからの人生を生きてゆきたいと思っている次第です。

この85年、いろいろな人に出会い、いろいろな場に出会い、俳句にトキメキ、歌にトキメキ、四季にトキメキ、食にトキメキ、旅にトキメキ、自分自身にトキメキ、私ほど幸せな男はいないなあ？と思うこの頃です。

ユナカ ヒナカ アマハイクマハイ スン  
ディチ

ジャーフェール ヤシガ ウリガワソルヤン  
ドゥ



### 人生医路・異路

順天堂クリニック  
新垣 敏雄

この原稿を書き始めたのが十月十日である。昭和十九年十月十日旧那覇市地域やあちこちが焼け野原となった日で、十・十空襲と呼称されている。当日、(小学校2年時)小禄飛行場が攻撃されているぞとたたき起こされ、屋敷前の公道の暗渠に潜った。家は焼けて灰になり、衣類・ランドセル・学用品等皆焼けて、着の身着のままとなった。愛馬が焼け死んでいるのが一番悲しかった。南部地域の民家を借りて転々

としていたが、戦況が悪くなり北部の嘉津宇岳方面に避難した。が、名護湾からの艦砲の砲撃が激しく破片が耳の3センチ横を飛んできたので握って手を火傷した。あの時破片が頭に当たっていたらこの世に存在していなかった。

終戦になって高良に居住が決まり、ツーバイホー造りの家が確保できた。自家製の机と椅子を持ち込み、学校の授業も始まった。高良小・中学校を卒業し、なんとか那覇高校へ入学出来た。耐乏生活の中で部活はストレス解消源だった。高2の時は陸上部で1,500mを担当し、第一回目の高校駅伝も走った。高3の時はバレーボール部が変わった。高卒後は医大へ進むなら借金してでも行かせるが、他の大学へは駄目と親に言われたので、外国人枠制度があった久留米大学を受けたら、合格し「天のおかげ」だと思った。

大学ではバレー部のキャプテンをしている時、西日本医科学学生大会23校の中で優勝した。医大卒業後1年位東京に住んでみたくて、インターンを東京在の国立病院に行った。そこが人生の大きなギアチェンジとなった。指導を受けた整形外科の部長が、慶応大学整形外科教室の医局長に選出された。「整形外科医になりたい奴は自分が保証人になるから慶応に來い」と言われた。昭和37年国家試験に合格したので、慶応大学の整形外科教室に入局した。大学病院での当直の夜、神宮球場で巨人の王選手が徳竹選手にスパイクされ、怪我してきたので、下腿の傷を治療したことがあった。栃木県内の2ヵ所の病院への出張が終えて、3度目の出張は東神奈川に日本初の「交通救急センター」が出来て3ヵ月過ぎ、出張命令が出て横浜に移った。毎晩大学から二人の若手医師が当直に来てくれた。当時ショックの治療に血管を縮める薬が使われていたが、米国では拡げる薬を使っているので変えてほしいと若手から要望があった。センターの所長は、軍隊の中尉でかつ大学の助教授だった大先輩でだれも意見を言えないという。結局小生が進言役となり変えてもらった。手を負傷してガス壊疽菌に感染し、上肢の切断

が必要だが、東京の救急病院3ヵ所で断られ、東京消防庁と神奈川消防庁が連絡を取り合い、多摩川を越えて送ってくるという。夜中、部長に電話したら「自分もオペをしたことがないのでお前がやれ」と言う。急いで図書室で勉強し上肢の切断に成功した。センターの近くの駅で婦人が自殺を計り、体は線路外に出て、両大腿部から切断されて運ばれてきた。8時間余かけて命を救った。翌日廻診に行ったら患者に怒られた。2人の患者を処置した時は、2日間寝ずに働いた。帰沖してドル時代的那覇病院で働いた後、日本復帰の年に開業した。那覇市医師会の救急担当理事になった時に中部病院が急患でパンク状態になり、急患のタライ廻しが社会問題になったので那覇市医師会は輪番制で当直して協力してもらった。

那覇市医師会立の病院建設構想が出て担当理事になり、原資をどうするかが問題となった。学童検診費をプールすることで総会の承認を得た。私費で本土の3ヵ所を視察したら経営が良くなく病院建設を止め、豊見城に看護学校を建設する原資にすることになった。学校は発展を続けている。



沖縄戦生死の境を彷徨

嶺井医院  
嶺井 定一

新春、暁に祈る

我々の世代は当時、大東亜戦争と呼ばれた第二次世界大戦の波乱万丈の稀有な時代を体験してきた昭和生まれの世代で、更に平成、令和という新時代を体験している。

そのような激動の時代を過ごしてきた世代も80歳余となり、命長ければしくじり恥も多く、慚愧に堪えない今日此頃である。よくもこれまで生きてこれたと思うのが実感である。

沖縄県では昭和19年より学童疎開が開始され、私も疎開を予定していたが、その後家族と共に疎開する事が決まり指定された学童疎開船には乗船しなかった。

当時、私は那覇市の中心部に住んでいたが、昭和19年10月10日米軍機による大空襲をはじめ度重なる空襲に遭い那覇市は廢墟に帰した。昭和20年3月23日非戦闘員の北部地区への避難命令が発せられ、当時、私は沖縄熱と呼ばれていた発熱に罹患し高熱が続き北部への移動は困難と思われていたが、父親に担がれて徒歩で砲爆撃を避けながら一週間に要し指定された避難場所へ辿り着くことが出来た。しかし何処の避難壕も人々で溢れ入れず、やっと入口付近に入れてもらったが連日、早朝より米軍機による空爆があり、我々家族はその壕を深夜に出て山中へ避難をした。翌朝未明にその壕は直撃弾を受けて一人の生存者を残し多数の人々が爆死された。その後、米軍が上陸し、夜間も照明弾が打上げられ逃げ延びることが出来ず、茫然自失その場に蹲っていたが、米軍がマイクで投降するよう呼掛けがあり、米軍は民間人には危害を加える様子はなく、私達は食糧も無かったので投降し難民収容所へ収容された。しかし収容所の食糧も水も乏しく、収容者は皆栄養失調でマラリアや、フィラリア疾病が蔓延していた。

南部方面では未だ激戦が続いており、多数の戦傷者がテント張りの米軍野戦病院へ搬送されて治療を受けていたが、大多数の人々が亡くなり土葬され墓標の数が増えていった。

私達が日本の敗戦を知ったのもその収容所であった。

1945年8月15日に米兵は非常に優しく子供も大人も皆、兵舎の前へ連れてくるよう誘われて集まって見ると前面のテーブルの上にラジオが設置され、私には子供である故、意味不明の日本語放送があり、しかも雑音が激しく理解出来なかったが、大人は皆、涙を流して泣いていた。その放送が昭和20年8月15日の天皇陛下による玉音放送であった。

その後、私達は南部の収容所へ移動させられた後、郷里へ帰させられたが、衣食住に事欠きテント小屋生活で、山野に散っていた遺骨収集を行い、砲弾の破片等の片付をやり、荒廢した土地を農耕し自給自足の生活を余儀なくされた。

学校教育は戦中戦後の混乱した世相の中で小・中学は校舎、机、腰掛も無く正常な学修は受けて無く、総てが中途半端である。

以上、述べたように第二次大戦の戦禍も薄らぎ、75年という歳月が過ぎ去って戦争は過去の出来ごととなったが、私達の世代は未だ戦争といわれる過去を担っているものと思われる。

日本復帰前の1967年4月沖縄へ帰郷をして沖縄赤十字病院に1967年4月より1971年5月まで勤め、1971年6月那覇市安里に医院を開業し現在に到っている。

其の間、沖縄県生活福祉部身体障害者更生相談所の嘱託医を25年間務め障害者への社会復帰の一助を担ってきた。

現在も毎年、地域の学校検診を医院開業当所より馳せ参じている。



ロコモティブシンドローム  
(略称ロコモ)運動器症候群

コザ整形外科医院  
本部 紹一

日本は世界に冠たる長寿国ですが、2040年には2位に後退することが予測されています。これは団塊世代が後期高齢者の仲間入りをし、超超高齢化社会がやってくるからでしょう。

2013年、厚労省の国民生活基礎調査によると要介護状態になりやすいリスクの高い原因疾患の1位は「脳血管疾患」の18.5%ですが、4位「転倒・骨折」11.8%、5位「関節疾患」10.9%で運動器疾患である4位と5位を合算すると「脳血管疾患」を上回ります。政府は介護予防の重要性から2006年介護保健法の改正に伴い介護予防法を制定しました。

一方、日本整形外科学会は2007年「ロコモティブシンドローム」を提唱し、啓発活動を続けております。今回も12年前に触れました「運動器不安定症」に続いて再度「ロコモ」についてお話したいと思います。

ご存知の通り2016年の日本国民の平均寿命は男性81.25才、女性87.32才であり、本県に関しては男性80.27才(全国36位)女性87.4才(全国7位)となっております。

平均寿命と健康寿命の差は男性8.4年、女性13.14年です。

平均寿命とは0才児が平均してあと何年生きられるかを示す「平均余命」であり、健康寿命とは心身共に健康で生活出来る余命のことですが、平均寿命と健康寿命の差が介護を必要とする期間であり、その差を縮小することが高齢者の生活の維持、増進、社会保障費の抑制につながります。平均寿命が伸びているのは食生活の改善、脳血管疾患に対する治療法の進歩が大きいとされる一方、その後遺障害や運動器障害による要介護者は増加しています。

「ロコモ」の原因としては加齢による筋量の低下、骨量減少、関節、脊椎等の疾患があります。その前段階で7項目の自己チェック「ロコモーションチェック」があり(詳細略)一つでも当てはまる項目があれば「ロコモ」の可能性あります。更にその程度を知る方法として「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」と主観的評価法「ロコモ25」があります。評価が低ければ自宅でのロコトレ(スクワット、片脚立ち)10分間の歩行等を行います。歩行、バランスの低下気味の方は地域活動(フィットネス、体操教室、介護予防等)に参加し予防につとめるようにします。急性発症、悪化した場合は医療機関での治療が優先されます。

以上のように運動器障害による要介護者は増加すると予測されます。国民一般への「ロコモ」の認知度はまだまだ低く、関係各科の医師のみならず多くの先生方のご協力のもと啓発活動を活発化していきたいものです。

本件に関する詳しい情報は、日本医師会雑誌第144巻・特別号(1)をご参照下さい。



**なかなか  
体重が減らない**

那覇西クリニックまかび  
玉城 信光

私の干支は旧暦だと亥に当たる。しかし新暦では子年である。最近は亥で通しているが、新暦で随筆を頼まれた。次回の干支随筆(84歳)には何が書けるか?認知症をクリアして体力、気力共充実していなければいけない。

平成25年県医師会の理事会で理事の一日の歩数の申告が義務づけられた。いつの間にか消えてしまったが、平成26年1月から私のPCで記録をとってきた。平成26年10月1日は11,728歩、体重80.4Kg、令和元年(5年後)10月1日の歩数4,653歩、体重78.9Kgである。5年で1.5キロしか減っていない。10月1日は手術日であった。立ちっぱなしで精神的疲労があり、酒が欲しくなるがエネルギーの消耗はない。いろいろわかってきた。休みの日は体重が減らない。食事を少なめにしなければいけない。参与で県庁に行っていた頃は午後の動きがないので、おにぎり1個の昼食にしていた。

冬は識名の坂を降りたり、上がったたりしたものだが、暑くなりやめてしまった。熱中症で倒れているお年寄りがあると記事になってもいけない。街を歩くと、この居酒屋はお客さんがいるな、ここはいつも馴染みの人が一人だけだなと考えている。ラーメン屋はあまり美味しくはないと思っていたが、意外と繁盛している。

松山で会合がある時に歩いていくとおよそ7,000歩ぐらいになる。国際大通りの往復でも7,000歩ぐらいだ。学生時代にはたくさん歩いたものだが、今は意識しないと歩かない時代になった。介護の世話にならないためにも歩くことが一番か。

乳癌診療で女性の患者さんばかりだが、女性  
はかわいそうである。閉経の前後で体力の違い  
が大きい。閉経後は体脂肪が増え、コレステロー  
ルが増え、関節がすり減り、骨密度が減少して、  
筋力も衰える。乳癌さえなければホルモン補充  
療法で体力の維持が可能だが、女性ホルモンは  
乳癌の敵である。それで糖質を減らして歩くこ  
とを推奨するが、甘いもの、ご飯、パン、麺類  
全て女性の好きなものばかりでなかなか減らす  
ことが出来ない。脂肪肝がひどくなり、肝硬変  
になった方もいた。

私の妻は東京を散策するのが好きである。歩  
きながら芸人を見つけるのも得意である。また、  
面白い話を拾うという特技もある。東京は  
階段が多い。1日に数千歩あるき、夜には足が  
つるらしい。そのために家で10,000歩目標に  
歩き続けている。尻ポケットにスマホを刺しな  
がら歩いている。座った時にお尻から私に電話  
が入る。かけてみても音声はなく「ガサ、ガサ」  
という音のみである。妻はまた笑い上戸でもあ  
る。私の面白くない話にも笑う。笑いも健康の  
元であるとのこと。私は妻の健康にも貢献して  
いる。

若い頃は楽をしようとしたが、年齢を重ねる  
につれ、楽をしない方向に行かないと、元気に  
なれないようである。毎日ルーチンワークをこ  
なしながら、今年も366万歩以上歩くことに  
決めた。しかし体重は減らないかもしれない。  
相変わらず「百葉の長」を楽しんでいる。



子年にちなんで・沖縄戦

仲本クリニック  
仲本 亜男

昨年1月号で、源河先生の書かれた対馬丸  
撃沈を拝読させていただきました。生存者のお  
一人が当院を通院中である。私は戦後生まれで  
はあるが、沖縄戦を風化させてはならない思い

が強くなり、この機会に、我家の沖縄戦につい  
て書き留めておくことにした。

私の本籍は、長い間、那覇市牧志であった。  
そのため、戦前、両親は牧志に住んでいたと思  
われる。両親からの沖縄戦の話は、ご多分にも  
れず、余程の苦難な経験からか口が重く、聞く  
機会は少なかった。先日、クリニックで聞かせ  
ていただいた従姉妹（父の姪）の話も交えて筆  
を進めたいと思います。

沖縄戦が近づくと、長女を身ごもり臨月間近  
の母（ツル）は、4歳の長男（正勝）と祖母（町  
田なえ）の3人で、那覇から山原（やんばる）  
へ疎開した。

一方、裁判所職員であった父（正眞）は、那  
覇に残ることになった。沖縄戦が始まると、毎  
日のように無数の砲弾が、東シナ海の米軍艦艇  
から撃ち込まれた。ついに、米軍が上陸し、地  
上戦が始まった。父は、米軍から逃れるため、  
職員や前述の従姉妹を引き連れて南部へと移動  
した。銃弾を避けるため、ほとんどが夜間の移  
動であったらしい。ついに、追い詰められて、  
沖縄本島南端のギーザパンタへたどり着いた。  
絶壁に近接した洞窟には、日本兵や大勢の民間  
人が潜んでいた。父と従姉妹にも日本兵から自  
決のための手榴弾が渡された。父は従姉妹に「南  
洋で戦死したお父さん（海軍兵）に天国で会え  
るよ」などと話し、一緒に自決を勧めたらしい。  
しかし、従姉妹は、自決を強く拒否した。修羅  
場化した洞窟での時は流れ、米軍からの投降の  
呼びかけが聞こえてきた。生き延びた人たちは  
捕虜となった。そして、男女別々に捕虜収容所  
へ送られた。

父が収容された場所は、佐敷の屋比久捕虜収  
容所であった。晩年、父が大好きだったドライブ  
の度に、その前を通ると「屋比久の金網」とつ  
ぶやいていた。そこでのエピソードを1つ紹介  
する。

父は片言ながら英語を話せたため、米軍から  
民間人への橋渡しとして通訳をしていた。ある  
日のこと、米軍から捕虜の住民にビスケットが  
配られた。米軍から父には、お世話になってい

るためビスケットではなく、もっと美味しいものを与えるから待つように言われた。ところが、その内に、屋比久捕虜収容所から北部の捕虜収容所への移動が始まった。どさくさの中、結局、父はご馳走どころかビスケットさえももらえず、北部へ移動したらしい。

移動した本島北部東海岸の捕虜収容所は、男女や家族と一緒に集められた大きな収容所であった。父は、到着するとすぐに、山原へ疎開した母達を捜し始めた。山の中から降りてきた人たちに、生まれたはずの長女を連れた4人の特徴を話したところ、奇跡的ではあるが、早々に、向こうの大きな木の木陰にそれらしい人達がいる情報を聞くことができた。無我夢中で近づいた父は、そこで生まれて間もない長女を抱いた母と祖母に再会したのである。悲しいことに、長男は疎開先の山中でマラリアに感染し亡くなっていた。

沖縄戦が終わり、平和がおとずれ、両親と姉は、首里の天界寺（てんかいじ、玉陵に隣接）跡地に住むことになった。そこで、私は次男として生まれた。名前は「亜男（つぐお）」。変わった名前である。「亜男」の亜は、当時、父がアルゼンチン（亜爾然丁）へ移民を考えていたため、頭文字を取ってつけたようだ。また、亜は2番目の意味があり、亡くなった長兄・正勝の次に生まれた次男との思いもあったようだ。

私は、父親の仕事の関係で、幼少時から小学生時代は、八重山や宮古で暮らし、沖縄本島へ中学1年の時に戻った。ある日、父親が私を連れて、本島北部の大浦湾へバスで行くことになった。目的は、亡くなって埋葬された長男のお骨収集であった。私を橋のたもとに待たせ、父は一人で湾の南側の海岸沿いに姿を消した。数十分後、紙の包みを抱いて帰ってきた。包みのお骨は、小さな骨壺に入れられ、与那原町の小高い丘にある仲本家のお墓に収められた。私は、数年前、両親が亡くなった後、お骨収めにお墓の中へ入った。その時に、父と母の骨壺の間に兄の小さな骨壺を温かく包み込むかのように並べて配置した。生前の兄は、ジープなど車

の絵を書くことが得意で、また、お出かけの前などには、いつも、自分の物をきちんと整理整頓することが常であったらしい。4歳で生涯を終えた不憫な兄のことを思うと、両親の骨壺の間に並べたことで、ほんとうに良かったとの気持ちが込み上げてきた。

私達一族が今あるのは、ギーザバンタでの従姉妹の一言や北部捕虜収容所での奇跡的な両親の再会であろう。その運命に心から感謝したい。

取り留めのない拙文となりましたが、読んでいただいた方々に感謝申し上げます。

戦争は絶対にあってはならない。

最後に、2020年（令和2年）が皆様にとりまして、幸せな年になることを祈念申し上げます。



### 新年に決意をあらたに

沖縄第一病院  
大城 清

10年ほど前までは年下の方の死亡診断書を書くことは極めてまれ、五本の指以下におさまっていました。医師免許を取得し47年、70歳を超えると日常診療、訪問診療、老健施設で、年上はもちろん、生活習慣病の結果、要介護状態の年下の方を診る機会も増えてきました。すこしずつ年下の方の意見書や診断書を書くようになってきました。否応なしに年齢を感じる今日この頃です。何かと話題の後期高齢者の仲間入りまで残りわずかです。

4月に開催された同期会で、後期高齢者となってもできるだけ仕事を続け地域医療をささえると大見得を切ってきました。同期の中にはまだ手術を頑張っているスーパードクもいますがそこまでは真似できません。手術などは大病院や急性期病院にまかせ、私は手術以外とりわけ訪問診療を精一杯やっています。

そのためには、診療分野を問わずアップデートな知識を身につけることや体力を維持する努

力を怠りないつもりです。表向きはそうですが、本音は自身のフレイル予防。ヤーグマイしていたらあっという間にフレイル・要介護。健康維持と社会貢献、まさに一石二鳥。

とはいっても本を読むスピードは落ちてきました。筋トレをしても筋肉はほとんどふえず現状維持が精一杯。ちょっと悲しいですが、これも致し方ないこと。現状維持でも良いとめげずに頑張ります。

話は変わりますが、訪問診療していますと地域包括ケアシステム充実の必要性を感じています。患者さん、ご家族、医療提供者、介護提供者、行政などとの連携が欠かせません。連携は情報の共有なくして成立しません。沖縄県医師会が中心となって進めている沖縄津梁ネットワークが、訪問診療・訪問看護・訪問介護で一日も早く利用できるようお願いしています。



### 還暦を過ぎてから 始めたこと

中部徳洲会病院  
島袋 全哲

平成 29 年 6 月から非常勤で健康管理センターに勤務している。この病院のある地域は私にとって懐かしい場所である。父が島袋三叉路近くで開業していたので、小学生の頃はこの近くまで遊び場であった。その頃は切手収集はやっており、プラザハウスのごみ置き場で、封筒に貼られた外国切手を友達と競争して探したものだ。

病院の正面にはイオンモール沖縄ライカム、高層マンションが立ち並び、その発展ぶりは目をみはるばかりである。病院の 12 階から眺める中城湾はこれまでと変わらず美しい。

さて、干支随筆の寄稿依頼は私にとって、これまでの 12 年を振り返る機会になっている。還暦を迎えたときは、いつか再び四季が感じられ

るところに住みたい、創造的な趣味が持てればいいなどと記した記憶がある。今のところその夢は叶っていないが、新しく始めたこととして山歩きがある。そのきっかけは、平成 24 年 4 月に娘が大学進学で家を離れたのを機会に始めた旅行であった。その頃は旅行先に山があれば登るという程度であった。函館で大学院生活を送っていた次男に会いに行ったとき、普段着で函館山に登ったのが最初だった。その後、城崎温泉に行ったとき天空の城で有名な竹田城にも登った。

登山用品をそろえての山歩きは、まだ始めてから数年にしかならない。ロープウェイやゴンドラで頂上駅まで行き、そこから登ることが多い。それでも標高差は 500 ~ 1,000m あり、傾斜が急な岩場などは苦しくて周りの景色を楽しむどころではない。しかし、そこを乗り越えてからの稜線歩きは、最も景観が楽しめる山歩きの醍醐味だ。

山を歩いていると、老若男女がそれぞれのペースで楽しんでいる。これだけの人を引きつける魅力はなんだろうと考える。それは時を超えて形作られた、雄大な景色も見ることながら、春から夏の短い間に咲く可憐な高山植物、厳しい環境で生き抜く小動物たちに出会えるからだろうか。

昨年 7 月に梅雨のない北海道の旭岳登山を計画した。あいにく登山数日前から雨が続き、当日雨は止んでいたが登るにつれ風が強くなり、7 合目までは登ったがこれ以上は無理とのガイドの判断で下山した。これまではガイドなしの山歩きが多かったので、この時ほどガイドのありがたさを感じたことはなかった。

古来、山は信仰の対象であることが多く、高千穂の嶺に祭られた逆鉾を目の当たりにしたとき、日本の悠久の歴史に思いをはせたり、高野山に広がる聖地の奥之院を歩いたときは、宗派を超えた墓碑や供養塔が並び、信仰心のない者にとっても厳粛な場所であった。

そこで私にとっての山の魅力とは、平地から見上げている山は自身とのかかわりを感じるこ

とはないが、いざ自分が頂上に立ってみると山(自然)とともに生かされていることが実感できるからではないかと思う。

よく登山は人生に例えられる。低い山から高く険しい山までである。頂上を目指すルートも一つではない。たとえ道に迷うことがあっても、方角を修正していければ、やがて頂に立つことができる。登頂のときは目標があり気も張っているのでもいいが、下山こそが大事と言われる。私も2～3回しりもちをついたことがある。これからが人生の下山であるので大切にしたい。

古希を過ぎ、体があちこち無理が効かなくなってきた。生活習慣病も抱えている身である。これからいくつの山に登れるかわからない。ともかく、出勤日は階段を12階まで上り、中城湾を眺めることを日課にしている。最後に不精な私が山歩きできるのも、山が好きな家内の周到な計画・準備のお蔭だと感謝していることを付記する。



**凜凜と生きる**

浦添総合病院  
棚田 文雄

私は1948年生まれです。鼠年で、今年厄年です、私が中学2年生の時、私はたまたま「山椒大夫」という映画を見ました。

安寿と厨子王の物語です。森鷗外が古文書の文献から引用して作った、有名な小説です。

幼い厨子王の父親は、苦しい生活に喘いでいる農民の味方をして、時の朝廷に反旗を振ったのでした、父親は、筑紫の国に流刑の身となります。厨子王は父と最後の別れ際に、父からこのように諭されるのでした。「厨子王、幼いお前には分らないかもしれないが、よく聞けよ！人は、慈悲の心を失っては人ではない、己を責めても人には情けをかけよ、人は等しくこ

の世に生まれるものだ、人の幸せに隔たりが有ってはならない。これを父の形見と思って肌身離さず持っていなさい。」と如意輪観音像を厨子王に渡すのでした。厨子王はこの父の教えを最後の最後まで守りとうした映画でした。私はこの映画を見て全身が震えるようでした。自分が厨子王になったかのように、私にも如意輪観音像を渡されたような気がしました。私は仏教徒ではありませんが、それ以来、仏教の教えを身近に感じるようになりました。岐阜県の山奥の正眼寺に座禅を組み、修行にいき、老師と禅問答も楽しみました。そのころは、もう医師になるとの決常心(けつじょうしん、仏教用語で強い決心)がつき、目的に向かって、はつらつとした気分で頑張れました。

医師になって、何人もの患者さんの命を救うことが出来、この上ない幸せを多くの患者さんから頂きました。医師になって2人の偉大な大先輩を知ることが出来ました。

一人は「飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ」の井村和清先生ともう一人は、昭和24年にグアム島で戦犯として処刑された上野千里軍医中佐です。上野千里医師は、昭和20年、グアム島で軍医として戦っていました。米軍の負傷兵を助けて、手術をしようとしていた時、上官から殺すように命令されるも拒否しました。米軍の空襲が始まったので、一旦その場を離れましたが戻ってみると米兵は何者かに刺殺されていたのです。上野は戦後その罪を一人で引き受け、上官や仲間の罪を背負って、一人身代わりになり、処刑場に臨んだのでした。処刑まで独房の中から、家族や、日本の皆さんに向かって詩を書き続けました。

「みんなに」

「悲しみの尽きぬところにこそかすかな喜びの芽生えの声がある。熱い涙のその珠にこそあの虹の七色は映え宿る。人の世の苦しみに泣いたおかげで人の世の楽しみにも心から笑える。打たれて踏まれて唇を噛んだおかげで生まれてきたことの尊さがしみじみわかる。醜い世の中に



にエスカレーターし図々しくなったカップルを追っ払おうと思ったが、不慣れで介護疲れの産科医は戦意喪失気味である。次第にむき出して目立つようになった肋骨は長い闘病生活を物語っていた。いよいよ最後が近づいてきたので、外は雨模様で心細く寒かろうと家内と二人で浴室へ移動することにした。やせたとはいえバスタオルにくるんで持ち上げると 30 kgの体重はさすがに重たい。汚れた体をシャンプーして丁寧に洗うが目を閉じて反応はない。外出して帰ってみても同じ姿勢なので大声で「モンロー」と呼んだところ一瞬びくっと反応したのが最後だった。二人は無言で顔を見合わせた。私は別だがもうペットは飼うまいと彼女は心に決めたようだ。翌日手配どおり朝一番で埋葬業者が来た。「11歳は長生きしましたね」のねぎらいの言葉は慰めにはならなかった。共同墓地に決まり一人暮らしだった老犬には、あの世では老若男女を問わずさぞにぎやかでびっくりしながらも喜ぶだろうと思いつつ、全てが終わったことに安堵した。一年後のうららかな休日、一羽のカラスが突然舞い降りてきた。「モローモロー」。紛れもないあのカラスで忘れてはいなかったのだ。姿が見えずエサがないことでしばらくきょとんとして考えあぐねていた。すべてを悟ったのかおもむろに大きな翼を広げ飛び去って行った。名護岳の方向へ一直線にゆっくりと遠ざかり黒点となり緑の樹海にかすんで消えた。私はぼんやりと山を眺めていた。MJQの「朝日のごとくさわやかに」LP針がゆっくりとレコード盤に落ちた。ミルトジャクソンのバイブが緩やかに曲を刻む。空を見上げるといつの間にかウスバキトンボの群れが乱舞し秋の訪れを感じさせる。少し肌寒くなった晴れた日曜日、昨日のジャズライブの喧騒とたばこの煙の記憶が生々しい。少しのけだるさを抑えながら依頼された原稿を書き始めた。長い夢を見たような気がする。夢は消えたりまた甦ることもある。ありがとうモンロー、そして二度と会えないかもしれないカラス達。元旦の朝は早い。良い年になりそうだ。



**子年に思う  
～後ろ向きに生きる～**

介護老人保健施設「あけみおの里」  
石川 清司

新春のお慶びを申し上げます。

職場に決まって年に2回、献血車が廻ってくるため欠かさずに献血を行ってきた。さて、今年もと、何気なく向かったところで受付係の一言に立ち止まった。「先生、今年で最後ですね…献血は70歳からは対象にならないので」と。

学会の合間をぬって金沢、兼六園の散策にと向かった。入場券を購入しようとしたところ、受付での一言。「身分証明書を見せてください、65歳以上は、入場料は要りませんので」と。自らの意思とは無関係に年齢を意識させる社会の仕組みになっている。

光陰、「矢」には例えられない速さで過ぎ去る。何とか、そのスピードを落とす方策を考えないといけない。何気なく、「後ろ向きに生きる」ことを思いついた。従来、前向きでないこと、後ろ向きは消極的な態度として否定されてきた。後ろ向きの生き方を正当化する理論を構築しないとイケない。

細胞分裂を支配する染色体には、安全装置としての「テロメア」なる構造があるという。細胞は分裂を繰り返すたびに、この安全装置は擦り切れていく。安全装置が擦り減って、結果として「細胞死」があるとのこと。そうだ、「運命」とは、未来にあるのではなく、後から追いかけてくるものなのだ。定年という区切りからも、そのような気がしていた。

私は、父親を知らない。5人兄弟の4番目。私が3歳、妹が生まれて半年、親父は仕事上の怪我で亡くなった。田舎の小学校は1学年25名の小さな学校で、中途、複式学級を経験した。中学3年生まで電気とは無縁、石油ランプの生活であった。

小学校5年生。隣に住む叔父が野球のグローブを買ってくれた。毎日、校舎の壁に向かってピッチングの練習。その音を聞きつけて、先生がキャッチボールの相手をしてくれた。中学3年まで投手として活躍できた。

高校時代は電気のもとでの下宿生活。大家さんの励ましで、大学進学までこぎつけた。高校時代に出会ったスペイン人の神父さんから、生き方の方向性を教わったような気がする。

激動の大学生活。大学紛争の嵐。10か月ものストライキ。社会に目を向ける機会になった。6か月の卒業延期の処分。良き友のおかげで何とか卒業。

消化器外科の研修途中で沖縄に戻った。先輩の勧めで結婚。尊敬する呼吸器外科の先輩の背中を追って国立病院へ移動。35年間の充実した勤務となった。

マザー・テレサの言葉を大切に秘めている。「思考には気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉には気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動には気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣には気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格には気をつけなさい、それはいつか運命になるから」。

箇条書きでの出会いの記録である。患者さんを含めて、多くの出会いの中で、「今」があり、「運命」は、その中にある。後ろ向きに、修正しつつ、恩返し「時」としたい。感謝。



### 良い感情の引き出し方

真栄城耳鼻咽喉科  
真栄城 徳秀

人間は感情の生き物と言われるが、まさにその通りだと思う。充実感・安心感といった良い感情の時は物事がうまくいくし、焦り・不安・

怒りといった悪い感情の時には物事がうまくいかない。いつも良い感情だと仕事もはかどるのに、と思うのだが残念なことにこれらの感情は自然と湧き起こってくるものなので自分の意志ではコントロール出来ない。悪い感情を発生させてしまうと厄介である。なかなか制御出来ないため患者、職員との関係悪化につながり後悔するハメとなる。私の場合、どういう時に悪い感情が発生しているのか振り返ってみると2つの状況に気付いた。1つは寝不足の時である。特に寝不足が数日続いていると些細な事で怒ったり患者の話しを途中で遮ったりと、とかくイライラしやすい。もう1つはやるべき事が溜まっていて時間がない時である。早く診療を終わらせようと焦っている。逆にどういう時に良い感情が発生しているのかも振り返ってみた。

これも2つの状況に気付いた。1つは20分程度の短い昼寝をとった時である。目覚めた後、時間がたつにつれ脳と体がスッキリしてくる感覚がわかり夕方のパフォーマンスが格段に上がる。もう1つは前々からやりたいと思っていたながら先延ばしにしていた事をやり遂げた時である。例えば待合室に貼る健康情報を作るとか、なだれが起きそうになっているデスクの整理などである。少しきついがやり終わると何とも言えない、いい気持ちになる。

短い昼寝をとる事と、やるべき事・やりたかった事を思い切ってやってしまうことが良い感情を引き出す秘訣だと分かった。そこで良い感情を引き出すために今までと生活パターンを変えてみた。朝5時に起きクリニックへ行く。簡単な清掃とデスクワークを行う。クリニックまで徒歩5分なので便利である。6時半頃、朝食の為にいったん帰宅。一仕事終えた後の朝食は旨い。午前の診療後は昼寝時間確保の為、昼食は淹れたたのブラックコーヒーのみにし、少しデスクワーク後昼寝。目覚める頃、カフェインの効果が出てくるので一石二鳥である。また仕事に時間が出来ても職員の世間話には加わず、紹介状書きや返書書きなどやるべき事を少しでも片付ける。するとホッとして気持ちが楽になる。

これらの行動パターンは私に合っている様である。気持ちが楽になると穏やかになるせいか職員、患者とのコミュニケーションも良くなり自然と知りたかった情報が入ってくるから不思議である。還暦を迎える今年、私の抱負は良い感情を増やすことである。

つい先日、高校を卒業したような気がしていましたが、いつの間にか赤いちゃんちゃんこを着せられても文句の言えない年齢になっていました。

定年後に備えて、なにか趣味を作らねばと、なんとなく考えています。



**あけまして  
おめでとうございます。**

那覇市立病院  
豊見永 辰美



**子年に因んで**

きんクリニック  
高良 和代

私は早生まれなので、亥年の人たちと中学、高校の同窓会など昨年1年間に渡り還暦イベントがあったため、還暦に因んだことを書くのは、今更という感じがあるのですが、ご依頼なので新春干支随筆として経歴・近況を書いてみます。

大学卒業後、中部病院で2年間の初期研修を行いました。

中部病院の研修オリエンテーションで、研修期間中は首から上はいらないと説明されたので、「そうなんだー」と思いつつ、ぼーっとしている間に、いつの間に研修期間が終わってしまいました。

大学卒業時に内科へ進もうとは思っていましたが、サブスペシャリティは決めていませんでした。

私が研修した当時の中部病院には糖尿病・内分泌グループがなく、そして内科をローテーションしたなかでピンとくるサブスペシャリティが残念ならなかったため、中部病院でローテーションすることができなかった糖尿病・内分泌を出身大学の医局へ入局し学びました。

所属していた医局の教授が変わったのを機に沖縄に戻り、市立病院で働かせていただいています。

市立病院でぼーっとしている間に20数年が経ち、そろそろ定年も射程に入ってきています。

清々しい新年が明けました。令和としての初春です。

月日が過ぎゆくことはとても早く、今年は年女となりました。しみじみと過去を振り返りますと自分の中で人生の転機と呼べるものが数回ありました。まずは24才医師免許を取得し、これから起こるであろうさまざまな困難を想像することもなく希望に満ち溢れた時代です。まだ女性医師が一割程度で少なく、大学時代常に教官から「あなたが合格したことで涙をのんだ男子学生がいるのだからそれを肝に銘じて精進すること、医学生一人を育てるのに一億かかるのだから学業をおろそかにしてはいけません。すべて男性医師と対等です。女性だから特別とは思わないこと。」と指導されていたことが懐かしく思い出されます。当時はそういう時代でした。

大学、基幹病院、救命救急センターで学びながら常に上司の医師や他科の医師に守られながら自分は何でもできるのではないかと錯覚していったこと。今でもほろ苦く思い出します。最新医療機器に囲まれ相談できるという環境がどんなに恵まれたものであったかを思い知るのは、自分が一人で僻地診療所やクリニックで勤務してからです。

何十年という経験を経て、何かおかしいという直感が働き周りの基幹病院の先生方のご指導の下に今に至ることができています。

思い返してみると研修医時代になぜこんなことをと疑問に思いながら苦労して経験したことや上司の医師の教えが何年たっても実地医療では非常に役立っています。心からありがたく思います。

人生観として今でも強烈な印象として残っているのは、スイスを旅した時です。アルプスの山々、氷河を目の前にし悠久の何万年という自然の歴史の中で自分の存在はなんとちっぽけなものであろうか。どんなに悩み苦しみ絶望を感じたとしてもこの悠久の歴史の前では何の意味もなさないのだと実感しました。眼からうろこの気分でした。淡々と穏やかに生きるそれが私の人生観となりました。

旅は一人旅も含め大好きです。日頃、日常診療の中ではかなりの緊張を強いられますが、旅に出ると医療のことはすべて忘れ、自然や動物や歴史遺産を目にしとても心穏やかな気がします。

新しい年を迎え、自分の住んでいる北部でも様々な問題を抱えています。自分たちにとっても一番の問題は基幹病院のことでしょう。なかなか進んでいないようですが北部で勤務する医師また医療従事者にとって現場では喫緊の問題です。広範囲で高齢化もすすんでいます。できるだけ行政も含め何とか早急に解決できないものかと思えます。

自分の経験から発言するのもおこがましいのですが、昨今、女性医師の増加に伴い様々なことが紙面をにぎわせています。女性医師一人ひとりにそれぞれの環境があります。だからそれに合わせて医師として無理のない人生を送ればよいと思います。どのみちに進むのが正解というのはないように思います。自分に許された環境の中で周囲の手助けを得ながらできる範囲で仕事ができれば良いのではないのでしょうか。私たちの仕事は人を助け役に立てることができるのですから。型にはまらずにそれこそ多

様性があると思います。

今年一年自分も様々な人々の手助けを得ながら、患者さんの役に立ちまた北部の役に立てればよいかなと思います。これが私の今年の抱負です。



### 愛犬と共に 初老を迎えて

嶺井リハピリ病院  
澤岬 安教

謹賀新年。

新しい元号令和での初の新年を迎え、例年以上に新鮮なお気持ちで正月をお迎えの方も多いと思われます。

私はこのような時節に還暦を祝える幸運で、随筆原稿の依頼も頂きました。

本年の干支、子に因んだお話となると、同じ子年生まれの下の子が二、三歳の頃に誰に教わったはずもないのに、家族や親戚の名前を掛け合うと即座にその人の干支をスラスラと返答して、回りを驚かしていたのが思い出されました。

その息子が中学になった頃、友人宅（新築祝いで訪問）の飼い犬に影響され、おねだりをするようになりました。

振り返れば、自分の幼少時は現在と違って屋外飼育が普通で、野犬や放し飼いの犬も多く、遊び場で他人の飼い犬と比較的身近に接することが出来る時代でしたが、飼い犬が欲しくて同様に犬をねだり、実家が新築転居したのを機に愛犬を迎え入れたことがあります。

中学になって部活等で家にいる時間も減少し、屋外飼育のためか直接愛犬と接することも次第に疎かになり、飼育も親任せのような状態になりました。

このような経験もあり当初は乗り気ではなかったのですが、「世話もずっとしっかり行う」、



話していて、私が「安産祈願の京都の神社は他にも有名な所があるのですが、うちの長女がうさぎ年だから岡崎神社に参拝することにしました。私は子年なんですけど。」という、運転手さんが「岡崎神社の近くにねずみに因んだ干支の神社もあるよ」と教えて下さいました。それを聞いて急にどうしても行きたくなり、研修終了から帰るまでの少しの時間を使って探しに行きました。今度は違うタクシーに乗った為、運転手さんはその神社は知らないからとグーグルナビで探しましたがナビの場所とズレていて周囲の人に聞いてやっと哲学の道の途中にあるよと教えて頂きました。

銀閣寺からの哲学の道の途中に本当に見過ごしてしまうような所をふと奥に入るとその小さな神社がありました。大豊神社と言います。最近SNS上で狛ねずみのいる神社とやや有名になりましたが、知る人ぞ知るマイナーな神社です。とても古い神社で平安時代初期887年に宇多天皇の病氣平癒を願って藤原淑子が創建したと大豊神社の説明に書かれていて、タクシーの運転手の方は、「全然知らなかった、ずいぶんと古くからある神社なんだね～」と感心しておられました。本当に小さな神社で奥の小さな本殿にすすむと少彦名命、菅原道真公、応神天皇がまつられており少彦名命は医薬の祖とされて、何だか感慨深いものを感じます。大豊神社の大国社の狛ねずみはSNS上で紹介されてから有名で、右側の阿形狛ねずみが抱え持っているのが学問の意味する巻物、左側の吽形の狛ねずみが抱えてるのが水玉でこれは、豊穰長寿を意味するそうです。この大国社には大国主命(おおくにぬしのみこと)が祀られていて、古事記に、大国主命が火攻めに遭遇した際に突然ねずみが現れて、洞窟にかくまって助けたことが書かれているそうです。

最近、京都に行く時は時間があれば必ずこの神社に行くことにし、今年の子年ですので健康祈願もかねて又参拝したいものです。2年前の台風で京都の色々なお寺や神社が台風被害にあわれました。去年大豊神社にいくと裏山の木が

倒れ社の被害があり、このような小さな神社には公的な補助がないそうです。去年は神社の修復の寄付金を募っていましたが少額ですが寄付して参りました。もし皆様興味あれば本当に本当に小さな小さな由緒ある子の神様の神社なので子年生まれの方は支援して下さると幸いです。



### 涙の先

那覇市保健所 参事  
仲宗根 正

その日、私は泣いていた。  
ひたすら泣いていた。  
涙は止め処なかった。  
何故こんなに流れるのだろうか。  
ふと思った。

涙の先を見た。

大地だ。

大地だ。

そこには確かに大地があった。  
その刹那、私は悟った。  
何故涙が下に流れるのか。

大地が語っていた。  
「お前の涙は全て受け止めた。」

そうだ確かに全てを受け止めている。

静かに大地は続けた。  
「足下を見ろ。お前を支えている。」

確かに、確かにその通りだ。  
どっしりと。

加速して涙が溢れ出る。  
号泣しながら思う。  
なんてことだ。

こんな簡単な事に 21 年間も気付かないなんて。  
私の涙は、これまで流した私の涙は全て受け止められていたのだ。  
そして、どんな時も、いつもいつも、私はしっかりと支えられていたのだ。

ああ、父よ母よ、私はもう大丈夫。

私を愛してくれた人々が眠る大地に、さらには万物に支えられている事を、やっとではありませんが、たった今、気付きました。  
支えられながらも、私は自分の足で立っています。  
確かに立っているのです。

頭を上げます。  
前を向きます。  
これからもどうか私の全てを受け止め支えて下さい。  
私は自分の足で歩みます。  
支える側で眠るその日が来るまで。

どうか、どうか、あなたにも一緒に歩んで欲しい。  
— 悩み、絶望しているあなたに —

~~~~~

21 歳の時、涙が私に教えてくれたことである。  
以後、現在まで、私には怖いものはなかった。  
これからもないだろう。

あ、嘘つきました。  
カミさん怖い！



### 新年に際して思うこと

大浜診療所  
鈴木 光

皆様新年あけましておめでとうございます。  
私は毎年年初に特に目標を設定する人間ではないので、最近私の周りで起こったことから思ったことについてお話したいと思います。

私は前任地である東京都から現在の開業地である石垣島へ転居して今年で 7 年目となりました。在京時は心移植の待機・術後管理を主に担当していたので忙しすぎて昼だか夜だかわからない生活でしたが、今は世の中の流れや子供成長が実感できる毎日でそれはそれで充実しています。一方で、今も大病院で勤務している同期の先生方の中には部長職やあるいは教授職などへの就任されるような方も出始め、自分自身が世の中の流れから取り残された戦国時代の「野武士」のような寂しい気がする毎日です。

さて、今まで私は当地で診療を行っていることを元同僚や仕事仲間には伝えていなかったこともあり「あいつはどこへ行ったのか？」と噂になっていたようです。ようやく最近になり私の消息が皆に広まったらしく観光を兼ねてぼつ

りぼつりと石垣島の私を訪問して下さる先生が出始めるようになりました。先日も私の大学時代の女性の同期から突然今度休暇を取って旦那様と当地を訪れるとの電子メールを頂きました。何でも今はスウェーデンのカロリンスカ研究所で放射線科医としてご勤務されているとのことでした。彼女はただの大学同期ではなく解剖実習の時のパートナーでしたので、ぜひともと来島時には空港まで出迎えることとなりました。何しろお会いするのは大学卒業以来だったのでお互いの姿が分からなくなっているのではとの懸念がありました。彼女が空港の到着口から出たその瞬間に大学時代に逆戻り。まったく以前の彼女でした。違うところはスウェーデン人の旦那様が同伴されていることだけでした。お話によれば日本の放射線学会に参加するついでに2週間のバカンスを取って日本にいらっしゃったとのこと、今回は2回目の来島でした。前回は小浜島に滞在して、その時に向かいに見えた島に次回は行きたいとこの1年計画を練ってこられたとのことでした。スウェーデン人のバカンスといえば南フランスのプロバンスと聞いていたのですが、最近ではアジア圏のリゾート地も行先になっているようです。現在の石垣島のインバウンド客は中国や台湾の方が大多数ですが、将来は欧米系の方の割合が増えそうだなと感じました。

夜は値段が高く神戸で神戸牛が食べられなかったという肉好きのご夫婦の要望にお応えして石垣牛の夕食となりました。スウェーデンでの生活、医療、仕事などを伺い、こちらからは近況、離島での生活や医療水準などについて幅広くお話をしました。楽しい時間はあっという間に過ぎるもの。またの再会を誓い別れることとなりました。

開業医となりなかなか海外へ行く時間が取れなくなりましたので、今回のように逆に海外からお客さんと会話ができることは大変貴重な機会となりました。また、古き医療者の友人を迎えることは少しでも世界の人にこの地域の

ことを知っていただく機会を提供する意味になるのではと積極的に歓迎しようと心がけている昨今です。

以上駄文失礼しました。本年も皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。



### 「子年に因んで」

ちばこどもクリニック  
院長 千葉 敦子

沖縄県医師会の皆様、明けましておめでとうございます。

今回、「子年に因んで」の随筆の機会を頂き、感謝申し上げます。

私は、10年前に沖縄に戻ってきて、「ちばこどもクリニック」を開業し、8年が過ぎました。

この紙面をお借りして、過去3回の干支を思い返してみることにしました。

私が中学卒業まで育った、多良間島では、毎年、「干支のお祝い」が恒例行事として、行われています。

中学卒業後は、学業や就職で島から出る人が多い中、12年ごとに訪れる、この行事を楽しむにされている方はとても多く、まるで結婚式の余興？それに勝るとも劣らない、練習を重ねたと思われる、力の入った踊りなどの余興で一日賑わいます。

私も、2回目、3回目は参加できませんでしたが、今回は、島に帰って、この「干支祝い」に参加し、同窓生と昔話や近況を語り合うのを楽しみにしています。

干支にちなんで、思えば、私が医者を目指すようになったのも、12歳の頃でした。

前年に、年子の妹を亡くし、命の尊さを知り、なぜ自分は生きていられるのかを考える様になりました。そして、医者になるという夢が、私の心の支えになりました。

12歳と言えば、とても多感な時期で、起きたことをなかなか受け入れる事ができず、妹の居ない一日一日が過ぎていくことが、とてもつらかったことを思い出します。

そんな中、勉強に励むことで、自分の生きがいの様なものが感じられ、心が救われたように思います。

かけがえのない子供の命を失い、悲しみの中にいたであろうに、一生懸命私と兄を育ててくれた、父と母の喜ぶことをしてあげたいという気持ちも強くありました。

2回目は、国試前でしたので、干支のことも頭になかったのでしょう。体調も特に問題なく試験に臨めたために、無事に合格することができた時には、天国で妹が見守ってくれたのだと、感謝しました。そして、子供が亡くなることの悲しさが減らせるようにと、小児科学を専攻しました。

3回目の頃は、子育て真っ盛りで、小児科医にはなったものの、思うように仕事ができず、悩んでいた頃でした。そんな状況の中で、夫の海外留学で長男と共に2年間、アメリカコロラド州デンバーでの生活を体験したこと、帰国後、小学校受験を経験したことなど様々なイベントが重なり、とても大変な時期でしたが、振り返ると逆に人生において貴重な時間であったと思っております。

そして、今回を迎え、少しずつ迫ってくる体力の衰えを感じながらも、精神面ではゆとりをもった生活を過ごしていきたい。成長していく子供たちに対しては、一日一日を大切に温かく接していくこと。家族に対しては、健康を第一に考えて、自分の出来ることをしてあげたい。仕事に関しては、初心を忘れずに、常に自分に出来る良い事を考えながら、努力を重ね、長く医療に関わっていけたらと願っております。

末筆になりましたが、開業して更に、医学の奥深さを感じながら日々勉強中ではありますが、これからも地域医療のために精進していきたいと思っております。今後ともご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくごお願い申し上げます。



「キツくても  
ツラくない！」

たまき耳鼻咽喉科クリニック  
玉城 三七夫

皆様、明けましておめでとうございます。

令和2年の干支、子年の生まれとして、「新春干支随筆」へ寄稿する機会をいただきました。「新年の抱負」との事でしたので、最近からはじめている家庭での筋トレについて書くことにします。

令和元年夏の深夜12時前の事でした。自宅リビングでテレビをみながら、ポテトチップスをつまんでいると、「みんなで筋肉体操」というNHKの番組が始まりました。

「おお最近話題の番組だ」と思って、まあ腕立て伏せくらいならと軽い気持ちでその場ではじめてみると...全然ついていけない！！

「胸を床までつけて！」「腕は伸ばし切らないで！」など筋肉指導の方の言うとおりにやってみると、ものの4~5回で腕がぷるぷるして体を支えきれなくなってきました。さらに回数が進むと、全然ついていくことができず、「ぐえええ！」「ぐはっ」と思わずうめき声がもれてきます。

最終的には、両膝をついて頭だけ上下にうごかしている状態だったそうです。(一部始終をみていた妻の証言です。)

「明日の筋トレがもう楽しみです。筋肉は裏切らない！」という番組の締めコメントは、床に這いつくばりながら聞くことになり、とりあえずその日は残ったポテトチップスを食べきって寝ることにしました。

数日後、おくれてやってきた筋肉痛に苦しみながら、深夜にチーズケーキを食べていると、またしてもテレビで例の番組が！！

今度はスクワットです。「筋トレで、きつくなったら頑張るか、頑張れないかではありません。頑張るか、超頑張るか」の2択で考えてくだ

さい」と煽りのオープニングコメントがはじまります。

今度こそっと気合を入れて挑んでみましたが、全くついていく事ができませんでした。最後は両脚をぶるぶるさせながら床に転がって締めコメントを聞くこととなりました。

わずか5分の番組にもついていけない体力の無さにさすがに衝撃を受けた私は、何か健康に良いことを始めようと決意したのです。

とりあえず週4～5日YouTubeで「みんなで筋肉体操」をみながら自宅での筋トレを実践することにしました。

何事も継続することが苦手な私ですが、今回は現時点で3か月継続しています。体重も1キロ落ちたし、腕立て伏せとスクワットもなんとかついていけるようになってきました。

特別な器具を必要とせず、1回の時間が5分とお手軽である事、この番組独特のポジティブな「合いの手」？が絶妙である事が相まって、今のところ楽しく続けることができています。

「みんなで筋肉体操」では、トレーニングの要所要所で、「キツくてもツラくない!」「あと2回しかできません!」「出し切らないと後悔する!」などのコメントがリズムよく入ってきます。

最初聞いたときはそんな馬鹿なとも思いましたが、このポジティブワードが有るのと無いのとでは気持ちの持ちようがだいぶ違います。

筋トレを続けるためには、このポジティブなメンタルが必須なのかもしれません。

さて、日によっては筋肉体操を2セットできるようにって少し自信らしきものが出てきたところで、ネット注文していた「懸垂ができるぶら下がり健康器」が届きました。

さっそく組み立てて、懸垂にトライしてみたところ...「ぐえええ!」「ぐはっ」1回もまともにできません。

この冬は、自分自身にポジティブワードを投げかけながら、自宅筋トレを頑張ろうと思います。



### 「ねずみ年に因んで しらべてみた」

かじまやクリニック 院長  
金城 聡彦

48歳の年男ということで、このような執筆の機会を頂きましたが、さて子年に因んだ事など全く知りません。そこでこれを期に子年にまつわる情報を調べてみたいと思います。

**干支の話**：よく伝わっている話では、神様が十二支を家の門についた順に決めるとした所、門が開く瞬間に先頭の牛の背からねずみが飛び降りて一番になりました。また猫にわざと間違った集合日を教え、追われるようになったとか。その逸話から「ずるがしこい」よくいえば「頭がいい・機転が利く」といわれている様です。

**子年は繁栄**：子年は干支の始まりで新しい運気の始まりとされてます。漢字も「子」で「ふえる」意味があり、「子孫繁栄」の象徴だそうです。ねずみ算もこれに由来する言葉だとか。株式相場では「子年は繁栄」といわれます。オリンピックイヤーでもあり活気の出る年のような感じです。

**ねずみ = 寝ず身 = 根棲み**：まじめでこつこつ働く儉約家ですが、度が過ぎると「けち」といわれることもあるそうです。私も医学部に入るのに7年かかり、当たっている所もあるでしょうか？また「根棲み」とも言い、どこでも住む事ができ、人や場所をえり好みしません。環境への適応能力が高く、誰にでも合わせられるのが特徴です。さらに鋭い勘とひらめきがあり危機管理能力に長けていて「火事の前にはねずみがいなくなる」「ねずみは沈む船を去る」などのことわざがあるほどだそうです。危険察知能力やどこでも住める（寝られる？）という救急医にぴったりの能力のような気がします。今思えば私も学生の頃は放射線医学講座に入り浸ってましたが、初期臨床研修の間はどう

しても救急医療に携わりたくなり、教授に平謝りした事を思い出します。教授は快く送り出してくださいましたが、学会費まで出して頂いて、いまだに申し訳ない気持ちです。ただこのように救急に興味をもつようになったのも、また救急で過ごした5年間何度も肝を冷やしましたが、なんとか大過なく乗り切れたのも子年生まれのおかげでしょうか？。この先子年生まれの学生や研修医と飲む機会があれば「先生！あなた救急に向いてるよ！！」と言いきそうです。

**子年との相性：**しっかり者の辰年や申年、粘り強さと誠実さを併せ持った丑年との相性が良好だそうです。反対に、単独でいることを好む午年とは性格が合わず衝突してしまうそうです。私「干支なんだっけ？」妻「午年、なんで？」私「…」妻「…」私「子年と午年は相性最悪らしい…」妻「?!」私「今度書く文章に書いていい？」妻「絶対だめ！恥ずかしいでしょ！！」私「いいじゃん、良いネタできたわ！」妻と喧嘩になるので干支の相性はあてにならないとさせてください。

**ねずみにちなんだおもちゃ：**私の干支の記念としてなにかねずみのおもちゃを買おうと思いつき、娘にどんなものか聞いてみました。私が思い浮かぶのはミッキーマウスかねずみ男でしたが娘は「ピカチュウ」「ハム太郎」と言ってきました。自分としてはねずみ男を押したかったのですが、「怖い～、汚い～」とぜんぜんだめ。きっと買ってもし受け取ってもらえなかったでしょう。ピカチュウを買って「お父さんの干支だよ～」と大事にしてもらおうと思います。

**まとめ：**ねずみ年は新しい運気のサイクルで、様々な繁栄の象徴であることを知ることができました。私自身まんねりを見直し、仕事に家庭により活気を吹き込むきっかけの年としたい所存です。医師会会員の皆様におかれましても、ますますの繁栄の年となることを祈念致します。



## 「子年の思い出」

嶺井第一病院  
嶺井 聡

私は昭和47年8月生まれであり、早いもので人生で4回目の子年を迎えることになった。

改めて自分が今まで子年にどこで何をしていた、どんなことを考えていたのだろうと思いだしてみた。

**1984年（昭和59年）11～12歳（浦添市）小学校5～6年生**

ゴルゴ13を読んで、さいとう・たかを氏に憧れ、漫画ばかり描いていた覚えがある。ぼんやりと漫画家になりたいと思っていたが、それでは将来に不安があるため医師になろうと思った。県外の中学に行くときめた年でもあった。

**1996年（平成8年）で23～24歳（中城村）大学5～6年生**

大学の勉強以外では、仲間と一緒に海に潜って魚や貝をとり、キャンプなどをしていた。琉大ジャズ研究会に出入りし、いろいろな人と演奏をしていた。とても楽しかった。このときの仲間とは今でも付き合いがあり、演奏はいまだに続けている。

**2008年（平成20年）で35～36歳（沖縄市）中部徳洲会勤務**

とても忙しく、あまり寝ることはできなかったが、中部徳洲会病院は私の性に合っていた。医局、コメディカルは一体感があり雰囲気はとてもよかった。自分が社会の役にたっているという充実感があった。

**2020年（令和2年）で47～48歳（浦添市）現職**

2010年（平成22年）4月から現在のところにいるので今年で11年目となり、今までで一番長い職場となった。今までの子年の思い出は、

よかったことしか思いつかないので今回もきつとそうなると思う。

会員の先生方にとってもいい年でありますように。



SWING HERD で演奏



日野“JINO”賢治さんと共演



与那国島で spearfishing



『まだ、体力は鍛えられる？』

沖縄赤十字病院 内科  
内原 照仁

干支に当たる年ということで、あと一まわりすると還暦、と言われて動揺しています。

(この原稿を書いている時点の) 昨日、初めて、南城市の尚巴志ハーフマラソン大会に参加してきました。無事、ゴールすることができましたが、高低差が非常に大きく、最後はバテてしまいました。比較的まだ寒くない時期の大会とあって、注意事項にも脱水に気を付けるように、いろいろと厳しく書かれており、また、沿道の給水地点も多く配置されているように感じました。気温は27度まで上がったようです。

さて次の問題は12月のNAHAマラソンとなります。この調子では、なかなか、完走は厳しそうです(参加まで無事こぎつけられればですが)。特に今回は12月1日と、最も早い日程(毎年12月の第1日曜日)ですので、暑くなる可能性が高いのでは、と恐れています。ちょっと暑くなってしまうと、私のような、日和見ランナーには厳しいようです。3大会前はかなり気温が上がり、傷病者も多く出ていて、現場で驚かされました。また、毎年、当院の救急外来に運ばれてくる方を見ていると、単に、本人の練習不足、調整不足とも言い切れないように思います。気候の変化にも問題がありそうに感じます。救急外来の担当医にも申し訳なく、せっかくの祭典ですから、安全な運営が大事だと思います。その点、データを分析したり、対策について検討されているのでしょうか？

私事ですが、ダイエットのために始めた、せっかくの数少ない健康的な趣味ですので、走ることはなるべく今年も、コツコツ続けたいと思います。ケガをしないよう、還暦までは、なんとか体がついてきてくれるよう願っています。(その後NAHAマラソンも無事走り切りました。沿道の応援ありがとうございました。)



**4 回目の子年を  
迎えるにあたって  
～後進育成への取り組み～**

浦添総合病院 循環器内科  
上原 裕規

あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。私も 48 歳になり、カテーテル治療時の細かい作業が辛い年齢になってきました。初老としての悲壮感はさて置き、2020 年は、なんといっても東京オリンピックが開催される年です。私は現在、都内にも在住していることから、身近にオリンピックを感じることができるため、今から待ち遠しくて仕方ありません。一生に一度となるオリンピックを国民挙げて盛り上げていきたいものですね。

さて、私事ではありますが、現在、虚血性心疾患の中でも、とりわけ治療困難な複雑病変(慢性完全閉塞)のカテーテル治療に携わっていて、数年前からは、海外ワークショップ(主に東南アジア)にも出かけて、現地のスタッフに直接、指導をしております。医療資源が十分とは言えない環境での複雑病変の治療は、毎回ピンチの連続ではありますが、皆さんの助けもあって、治療成功率は 90% 以上と良好な成績を収めております。海外ワークショップに赴くたびに、技術を学びたいという現地の方々の情熱がひしひしと伝わってきて、教育の重要性を再認識するいい機会となっております。世界の医療の現場を体験するのは、自分の視野を広げることができるので、是非皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。

話は変わりますが、私自身が年齢的に指導する立場になってきたこともあってか、最近、後進の育成にも力を注いでおります。治療困難な他院の症例を積極的に受け入れ、オープンカテ室という形で、御紹介していただいた先生方と治療法を共有することで、技術や知識の向上を目指しております。また当院では、世界的

なスペシャリストの先生方をお招きしたワークショップを数多く開催し、治療の状況をライブで配信するコンテンツを、全国に向けて発信しております。そこでは、ご高名な先生方の最先端の技術を間近で見ることができますし、時には実技指導してもらえる機会もあります。また、ワークショップにより、県外の学会には参加しにくい島国のデメリットを解消する一助にもなっていることから、今後は県内の施設と双方向通信が可能な回線を構築し、精度の高い遠隔医療ができる体制にしていきたいと考えております。

話は変わりますが、本年は、干支(正確には、十干と十二支で表わすそうです)で表すと、十二支ではご存じの通り子年、十干(じっかん)では庚(かのえ)になるそうです。つまり、今年は庚子(かのえね)となります。干支は、古代中国の殷の時代(紀元前 15～14 世紀)に誕生し、十干と十二支は、ともに草木の成長に例えられるという共通点があります。庚は、十干の 7 番目にあたり、成長を終えた草木が次の世代を残すために花や種子を準備する状態を、子は十二支の最初であり、種に閉じ込められていた生命が、新たに芽生えて育ち始める状態に例えられるようです。興味深いことに、本年は「新たな出発」を意味する両者が重なる貴重な年ということになります。私自身に置き換えると、これまでは自分自身を成長させる時期でありましたが、今後は、後進を育て、社会に貢献する時期になる新たな出発の年が「庚子」になるというわけです。偶然にも、近年、後進の教育に力を注ぎだしたのは、庚子という年にいざなわれたからなのか、はたまた、初老を実感したからなのか。いずれにせよ、本年もさらに猪突猛進で邁進していきたいと思っておりますので、ご支援の程をよろしくお願いいたします。皆さんも庚子である本年に、心機一転、何か新しい事に挑戦してみて、自分自身を進化させてみてはいかがでしょうか。



**2020年の鉄道業界  
～現時点での“懸案”～**

南部徳州会病院放射線治療科  
眞鍋 良彦

皆様あけましておめでとうございます。今年も我々鉄道業界では新線開通・廃線・新型/引退車両など話題に事欠かないわけですが、2020 時点で鉄道業界が抱える大きな懸念のうち、主な1つをご紹介します。

**☆北海道新幹線の札幌延伸：札幌 — 東京 4 時間半は実現可能か？☆**

現時点で東京 — 新函館北斗は3時間58分です。新函館北斗駅～函館駅までリレー列車「はこだてライナー」で15～19分かかるので、乗り換え込みで東京 — 函館は4時間半となります。これで飛行機7：新幹線3のシェア（JR東日本調べ）ということで、赤字路線ばかりで経営の苦しいJR北海道にとって数少ない収益源となっています。

さて北海道新幹線は2030年度に札幌まで延伸できるよう工事がすすめられておりますが、注目すべきは終点が「札幌駅」だということです。東京駅・上野駅といったターミナルから札幌駅まで全く乗り換えがないわけでは、所要時間によっては航空機のシェアにある程度食い込めるのではないのでしょうか。函館空港→函館市街地が20分程度に対して新千歳空港→札幌まで快速エアポートで40分であることを考えると、もし東京駅 — 札幌駅が4時間半ならば新幹線のシェアは3割強くらい狙えるのでは？と思います。ここでポイントは、函館 — 東京の移動人数は年間140万人に対して札幌 — 東京は年間900万人とパイ自体がものすごく大きいことです。何しろ羽田 — 新千歳は日本一利用者の多い航空路線とのことですから、このうち3割を新幹線が食い込めたら、JR北海道の経営立て直しがみえてきます。

問題は、新函館北斗～東京が4時間なのに、どうやって札幌～東京4時間半を実現するのか？です。札幌～新函館北斗は新幹線ルートで200km以上離れており、時速260kmでは函館～札幌30分は無理でしょう。

キーポイントは以下の2つです。

**・青函トンネル付近の貨物列車との供用区間 80km 程度で何 km/h だせるのか？**

新幹線とコンテナなど貨物列車が青函トンネル内ですれ違う際、ものすごい風圧が発生します。さらに貨物列車が先行する場合には新幹線が追いついてしまいます。これで安全性はどうかという問題があり、現在この区間は160km/hに制限されています。仮にこの区間を260km/hで走行すると19分もの時間短縮が可能となります。これを実現するために、貨物列車を夜間など新幹線の通らない時間だけ走らせる等いくつかの案が検討されています。

**・盛岡 — 青森、函館 — 札幌を 320km/h にできるか？**

現状でも盛岡より南側では320km/hで運転されています。法律上、盛岡より北側は「整備新幹線区間」に位置づけられており260km/hで走行することを念頭において防音対策などをされています。これを法改正し、さらに遮音壁のかさ上げなど防音対策工事を施すことで320km/hに引き上げようというものです。

これらを実現しなければ札幌 — 東京 4 時間半は厳しいですが、大雪が降っても新幹線は止まらないわけですし（東海道新幹線は雪でよく止まりますが、東北新幹線が雪で止まったというニュースは聞かないですよ？）、もと国鉄であったJR北海道を再建するためにも国を挙げてぜひ進めてもらいたいと思います。

そのほかにもリニア中央新幹線（品川 — 名古屋40分、品川 — 新大阪67分）の工事をめぐってJR東海と静岡県で揉めている件や、長崎新幹線（博多 — 長崎51分）の工事をめぐって長崎県と佐賀県で揉めている件など全国に懸案は山積しております。今年もしっかり経過フォローしていきたいと思っています。



## 今年の抱負

医療法人高徳会 読谷松永眼科  
院長 松永 道男

皆さん 2019 年は激動の年ですね。何と言っても、元号が「平成」から「令和」に変わったということでしょうか。

読谷松永眼科も皆様のご尽力のおかげで無事開院一年を迎えることができました。誠にありがとうございます。益々、日々精進し、地域の患者様に還元し地域医療に貢献していけたらと考えております。

さて、皆様趣味をお持ちの方も多いかと思います。私の両親もゴルフを趣味にしており、私自身も時々連れられてコースを回ったりしておりました。力量としてはまだまだですが、きちんとボールを打ち切れた時の気持ちよさは格別なものがあります。

しかし、忙しさもあり、開院してからはなかなかできておりませんでした。新しい趣味を模索中だったおり、地元の友人とモアイ（飲み会）の後に二次会でダーツを投げに行ったのです。友達の一人に非常に上手な方がいて嘘のように真ん中の的中させていたのにびっくりし、かなりの大差で負けてしまいました。私自身も負けず嫌いな性格でその日からインターネットでダーツの上達方法を読み漁り、ダーツ漬けの日々が始まりました。ダーツバーにおいてあるハウスダーツと個人用のダーツで材質と重さ、太さ、形が全く異なることを知り、物集めが好きで私としてはハマるきっかけとなりました。最初は全然真ん中の的中できず悶々としておりましたが、練習の成果か1か月くらいを過ぎたあたりから3本中1本は真ん中の的中できるようになってきて、自分自身喜んでいたのですが、友人とやるといつも負けの状態でした。

そんなこんなでいつもお世話になっているダーツバーの友人たちにアマチュアの大会が開催されるということで出場しようと誘われ、不安

いっぱいの中出場することとなりました。その大会ではダーツをやっている人で知らない人はいないくらいの有名選手がゲスト出演していてびっくりしていました。ダブルスのルールだったのですが、なんとその有名選手と予選で対決することになったのです。色々な感情が入り混じりながらパートナーにかなり助けられ、なんとなんと勝ってしまったのです。そして、さらに私のダーツ熱が増悪、いやヒートアップしてしまったのです。

つい先月も大会があり、出場したのですが、本選は予選敗退とふがない結果に終わってしまったのです。しかし、サブカテゴリーのトーナメントでもエントリーしていて、そちらは初戦からかなり調子がよく、いつもは3試合目くらいになると疲れが出たりして集中力が途切れていたりしていたのですが、いわゆるゾーンに入ったような状態が続いてしまったのです。そして、なんと決勝戦まで勝ち進んでしまったのです。最後まで対戦相手はかなりの格上だったのですが、中盤までどうにか食らいつく展開で終盤の5本からノーミスで投げることができ、大逆転での優勝をおさめることができました。

30代半ばになってこんなに興奮できることに恵まれたのには様々な方に感謝しており、今後としても本業の医業も精一杯頑張り、趣味のダーツを続けていきたいと考えております。



ダーツ大会で妻とダブルスを組んで3位入賞



子年に因んで・今年の抱負

南部徳洲会病院 一年次研修医  
具志堅 周平

私は2019年度から南部徳洲会病院で初期研修医をさせて頂いています、具志堅周平と申します。2020年は、子年ということで私は36歳になります。現役で医師になられた方と比較し、大分遅れはしましたが、私も2019年度に医師としてのスタートラインに立つことが出来ました。年下の同期研修医の皆と、楽しく、時には大変な思い、つらい思いもしながら様々な経験をさせて頂いているうちに、半年以上が過ぎ去っていきました。

南部徳洲会病院は、大学病院のように稀な疾患ばかりに携わったりする機会は残念ながら少ないですが、しかしその分 Common Disease と向き合い、特に救急外来などにおいて、目の前の患者さんの主訴、病歴、身体診察と向き合い、初期治療まで考えていくというような姿勢を学ぶことより実践的な実力が身につくことが出来る病院です。しかし、入職当初はその手法に戸惑っていて、救急車や walk in の患者さんが来るたびにどうしていいかわからず、四苦八苦していました。月日の経過とともに、少しずつではありますが、それらの対応にも慣れてきて、勉強させて頂きました。今ではこの病院を研修病院に選択してよかったと感じております。反省点としては、本を読んで勉強する時間があまり取れず、どうしても知識不足になってしまった点。手技の絶対数の不足。動きが遅く、患者さんを2,3人抱え込んでしまい、入院になる患者さんを長時間待たせてしまったことも多かった点。看護師さんとうまくコミュニケーションが取れておらず、患者さんに迷惑をかけてしまったことなどがありました。これらの反省点を少しずつ解消していきたいです。

私が入職して驚いたことの1つに、関わる人と職種の多さがあります。恥ずかしながら入職する

前はこんなにも多くの医療従事者とかかわることは知りませんでした。優しくも厳しく指導してくださり、尊敬できる上級医の先生方はもちろんの事、病棟・救急外来の看護師の方々、臨床工学士の方々、作業療法士・理学療法士・言語聴覚士の方々、薬剤師の方々、臨床検査技師・放射線技師の方々、事務課の方々には大変お世話になり、教わることも多かったです。我々医師が医療行為をする際にこれらの職種のうちどれか1つが抜けてしまったら医療行為がスムーズにいかないことも恥ずかしながら知りませんでした。現在ではメディカルの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

私は2020年、先ほどの反省点を解消するために焦らずに1つずつ出来る事を増やしていき、私に関わる全ての人に感謝の気持ちを忘れず、誠実に1人前の医師になるために成長・精進していく年にしたいです。



今年の抱負 近況報告

南部徳洲会病院  
島袋 全志

いつもお世話になっております。琉球大学整形外科医局より南部徳洲会病院でローテート中の島袋全志（シマブクロマサシ）と申します。卒後10年目です。この度、新春干支随筆の依頼を頂きました。干支随筆とのことですが、日ごろ自分が子年生まれであることを意識することはなく、今年2020年が子年であることも言われて初めて気づき、気づきましたが何とも思うことが無いのが正直なところです。最近ではそのような人もいるのでしょうか…

【近況報告、今年の抱負】

現在、整形外科の関節外科分野を専門とし、中でも膝関節を専門として日々研鑽しております。（しかし実際の業務の大半は四肢外傷治療、骨折治療、感染の治療、時間外、土日の整形外科的疾患患者の対応、異常に長い土日の整形外科当直です。）

新垣宜貞先生の指導のもと、人工膝関節置換

術、高位脛骨骨切り術、新城宏隆先生（パークレースポーツクリニック）に関節鏡下前十字帯再建術、半月板縫合術等の指導を受けております。特に関節鏡手術はラーニングカーブが大きく、技術習得に難渋しております。

今年の抱負というよりは今後の当面の目標ではありますが上記手術の技術の習得を目標に頑張りたいと思います。

**【趣味、近況報告】**

学生時代から続けていた一番の趣味はバンド活動（ロック系、メタル系）です。バンド活動はメンバー集め（多くは琉球大学医学部軽音部の先輩後輩）がなかなか難しく（メンバーが県外への研修へ出てしまうなど）、メンバーが決まってもそれぞれ日常業務で都合を合わせるのが難しいなど、執筆時点（2019年10月）では活動できていません。今年はまたやりたいなと思っています。

趣味の一つにワインがあります。（ただの酒飲みだともとれます）ここ4年くらいワインにはまっています。ワインバーや自宅でワインを飲みながら、ブドウの産地、品種を少しずつ覚え、本やネットで調べ、知識を少しずつ増やします。知ることによってワインの楽しみが広がります。

実際にワインが作られる様子も知りたいと思い、2018年フランス（ボルドー）、2019年イタリア（ピエモンテ州、トスカナ州）を旅行しました。

ボルドーでは、いわゆる五大シャトーの前での記念撮影、格付けシャトー（ピションバロン・ラグランジュ・プリウレリシーヌ）などを見学しました。

イタリアでは、有名なバローロ、バルバレスコ、フランチャコルタ、ブルネッコなどを現地で飲むことができました。フランス、イタリアの違い、シャトー、ワイナリーごとの違い、や共通点などを感じることができ、非常に満足できる経験となりました。

私がワインを楽しんでいるワインバーを勝手に紹介しておきます。

**「ワイン場波紋」(松山)**

スナックビルにありイタリア、スペイン、ニューワールド中心

**「Bonheur (ボヌール)」(久米)**

幅広い品揃え、いくつか試飲してワインを決められます。

**「Blanc de Blanc」(久米)**

シャンパーニュとマニアックな自然派ワイン

以上で私の新春干支随筆とさせていただきます。

干支の話がないため投稿されないかもしれませんが。ありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。



シャトーマルゴ



シャトーラトゥール



シャトーラフィットロートシルト



ピションバロンの地下

## 沖縄県感染症発生動向調査報告状況

(定点把握対象疾患)

| 疾 病              | 定点区分    | 44 週 | 45 週  | 46 週  | 47 週  |
|------------------|---------|------|-------|-------|-------|
|                  |         | 11/3 | 11/10 | 11/17 | 11/24 |
|                  |         | 報告数  | 報告数   | 報告数   | 報告数   |
| インフルエンザ          | インフルエンザ | 413  | 258   | 149   | 187   |
| RS ウイルス感染症       | 小児科     | 14   | 2     | 1     | 0     |
| 咽頭結膜熱            | 小児科     | 24   | 20    | 29    | 19    |
| A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎   | 小児科     | 43   | 28    | 45    | 50    |
| 感染性胃腸炎           | 小児科     | 61   | 67    | 46    | 57    |
| 水痘               | 小児科     | 13   | 11    | 14    | 17    |
| 手足口病             | 小児科     | 16   | 10    | 11    | 12    |
| 伝染性紅斑            | 小児科     | 5    | 2     | 0     | 6     |
| 突発性発疹            | 小児科     | 10   | 12    | 9     | 13    |
| ヘルパンギーナ          | 小児科     | 12   | 8     | 6     | 12    |
| 流行性耳下腺炎          | 小児科     | 4    | 3     | 7     | 5     |
| 急性出血性結膜炎         | 眼科      | 0    | 0     | 0     | 0     |
| 流行性角結膜炎          | 眼科      | 10   | 11    | 10    | 10    |
| 細菌性髄膜炎           | 基幹      | 0    | 0     | 2     | 0     |
| 無菌性髄膜炎           | 基幹      | 0    | 0     | 0     | 0     |
| マイコプラズマ肺炎        | 基幹      | 2    | 3     | 5     | 0     |
| クラミジア肺炎（オウム病を除く） | 基幹      | 0    | 0     | 0     | 0     |
| 感染性胃腸炎（ロタウイルス）   | 基幹      | 0    | 0     | 0     | 0     |

※1. 定点あたり・・・対象となる五類感染症（インフルエンザなど18の感染症）について、沖縄県で定点として選定された医療機関からの報告数を定点数で割った値のことで、言いかえると定点1医療機関当たりの平均報告数のことです。  
(インフルエンザ定点58、小児科定点34、眼科定点10、基幹定点7点)

※2. 最新の情報は直接沖縄県感染症情報センターホームページへアクセスしてください。  
麻疹の情報も随時更新しております。  
<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/eiken/kikaku/kansenjouhou/home.html>

