



古希を迎えて

伊佐整形外科
伊佐 眞

今年、古希を迎えた。未だに週 40 時間の外来診療と老人ホーム経営を続けている。毎日湿布を貼って薬を飲み、あちこち悲鳴を上げている老体に鞭打ってやっと現状を維持している。それが日常であり、辛くも何とも思わない。

昭和の時代に国家試験を薄皮 1 枚で合格し安堵の念しかなかった若輩医師の自分は、現役で仕事している 70 歳の姿を想像しようとなんて思いもせず、その年齢であれば既に引退しているとの認識しかなかった。

普段はルーチンワークとプライベートに追われてひたすら目の前のことを片付けるのに必死になっていたのが、2 か月半前に届いたこの寄稿依頼の締め切りが目前に迫ってきて何を書こうか考えざるを得なくなった途端、昭和と令和の違いがズームアップしてきた。

ご存じの通り昭和は欧米諸国に追い付け追い越せのハードワーク当然の時代で、リゲインという栄養飲料が「24 時間働けますか」との CM キャッチコピーでバカ売れした。我々は年休なんてとったこともなく、外科系の医師達は超勤手当も申請せず、当然の如く術後の患者を休日も診て回っていた。

直近の新聞にリゲインが 4 月で出荷終了になったとあり、研修医も多忙な病院やヘビーな診療科は避ける傾向で、外科医数も減少の一端をたどっている。平成の終わり頃に大学の同級生が言っていた。外科医が不足しているので一つの施設に集約し外科センターを作る必要があるし、新入局医員がいないのでいつまでたっても下働きをせざるを得ない中堅医師がいると。私の友人に研修医時代はほとんど家に帰らず病院で暮らしていた男がいる。彼は今の時代にど

んな感想を持っているのだろうか。

私は医師だが経営者でもある。求人すると、人手不足の時代で 1 年以上応募がない場合も稀ではない。斡旋業者を利用すると年俸の何割か支払わされる羽目に陥るし、1 年以内に退職される危険も待ち受けている。

昭和は手当がもらえる超勤大歓迎で、少しでも給与の高い職場を選ぶのが当たり前だった。今は給与の高低より自宅近くで時間通りに終わる職場を望む人が増えている。タイパ重視でスマホを活用し自分時間を優先する。

給与が下がる育休を男性職員がさらっと年単位で申請する。頭の固い私には驚きだ。以前なら問題にならなかったような行動がハラスメントとなる。心せねばならない。

私は水を流しっぱなしで髪を洗えないし、シャンプーやハンドソープはスーパーの販売品で満足する。子供達は長時間シャワーしながら入浴するし、銘柄にこだわる。

小学生の時、二宮金次郎のように寸暇を惜しんで働き勉学に勤しめ儉約せよと教えられた。適応障害を起こしそうである。

京都の一流料理店に行ったら、乗った帰りのタクシーが見えなくなるまで頭を下げて見送ってもらい、流石だと感嘆した。しかし、今思う。そんな無駄な過剰行為が低生産性を生み、経済が悪くなるのだ。自分の連れを愚妻ではなく奥さん（様）と呼び尊ぶようになったのは大事なことで、少子化を防ぐ。

今の若い者とはいいたくないし、逆に見習うところも多く取り入れなければならない。

右肩上がりだった昭和からデフレに陥った平成を経て令和の日本は転換期にあり面白くなっている。若い時のように体が思い通り動けないのは残念だが、医学の恩恵を受けてもうしばらく楽しめそうである。

未だ仕事をしていられるのも、治療して頂き駄文まで読んでもらった医師会の先生方を始めての人々のおかげであり、心から感謝したい。



沖縄での鳥見の楽しみ

浦添総合病院
村山 貞之

自分はまさに no hobby, no life で多趣味である。色々と趣味を始めたり、面倒くさくなってやめたりしているが、医師になってから始めたものの一つが、現在も続いているバードウォッチング（鳥見）である。始めたきっかけは、医師になって2年目に赴任した職場が広島市内の小高い丘にあり、可愛い小鳥たちが多数訪れることから、“あの鳥たちは、何という名前だろう、知りたい”と思ったことだったと思う。その後、近くの河川敷で青い鳥、カワセミを見たことから、俄然、趣味の道を歩み始めることになった。特に鳥見のサークルに入るわけでもなく、唯我独尊、鳥の図鑑を買って、鳥のいそうなところをうろろろするのが始まりで、一眼レフカメラと望遠レンズも買って、うまくいけば写真も撮って、後で図鑑とにらめっこして、あの鳥は何だったのかと心ときめかしていたものだった。

その後、大学に帰学し、鳥見どころではない忙しさになって、すっかりこの趣味とは、おさらばしていた。米国留学後、医師になって10年目で帰学したが、家の近所で、オレンジの体に灰色の頭をした鳥と出会った。“え、こんなきれいな鳥がうちの近くに来るんだ！”と思った瞬間、また、鳥見を始めようかなという気になった。（ジョウビタキという冬鳥で、民家の近くにも縄張りを作って越冬する。）福岡市及び近郊には珍しい鳥や美しい鳥が来訪する場所がいくつもあり、週末はよく出かけて鳥見に行っていた。家族には、“じゃあ、パトロールに行ってくるから”と言って出かけたものだった。たまには、出張のついでに遠征鳥見にも行った。仙台で学会があった際には、ガン、カモ、白鳥の渡来地の伊豆沼に行き、早朝に何万羽もの鳥たちが一斉に飛び立つ姿を見ることができた。

1999年に琉球大学に赴任することが決まった。憧れの鳥たち、アカショウビン（鳩ほどの大きさの赤いカワセミの仲間）とサンコウチョウ（尾が長く黒紫色でアイリングと嘴が水色）が比較的に見やすいと聞いていたので、専門医会誌に“早くアカショウビンに会いたい”という寄稿文まで書いた。神様が、鳥好きの私のことを思って、赴任先を決めて下さったのかもしれない。アカショウビンたちは沖縄本島にもいるという情報はあったが、確実に会えるのは宮古島らしいということだった。この頃になると、デジタルカメラが主流となり、好きなだけの枚数を撮影できる素晴らしい時代になっていた。そして、コンパクトデジカメに望遠鏡をセットするデジスコという撮影法が発明された。遠くの鳥の羽毛の一本一本まで美しく撮影する方法で、自分もいち早く取り入れ、撮影法をマスターした。

さあ、いざ宮古島へ出発。早朝便で行ってレンタカーを借りて、アカショウビンが現れそうな場所にデジスコをセットして待つこと1時間。何と、すぐその木の枝に止まるではないか。感動の出会いで撮影もバッチリ。その日のことは、今でも鮮明に覚えている。実は後日、同じ木の枝にサンコウチョウも止まってくれて、シャッターチャンスを与えてくれた。

沖縄に来て25年になるが、ヤンバルクイナを始め、他にも本土では滅多に見られない鳥たちをたくさん見ることができ、また撮影もできた。自分の記録を見て数えたら75種だった。幸せな日々であったなと思う。5、6月にゴルフ場に行くと、よくアカショウビンとサンコウチョウの鳴き声を聞くことができる。姿は見えないが、自分としては贅沢な気分になれる時である。まあ、お願いだから、クラブを構えた時は、気が散るので鳴かないでほしいと思うが。





チャチャ ありがとう

伊志嶺整形外科
伊志嶺 隆

「チャチャが死んじゃった」暮れから東京で過ごしていた私のもとに娘の大泣きの電話が入りました。2024 年元旦を迎えたばかりのお昼過ぎでした。18 歳の老犬（雌のケアン・テリア）で 12 月半ばから次第に弱っていました。大好きなお肉を前にしても、いつものようにガッツくそぶりを見せず、手（口）を付けません。あまりにも食べないので、かかりつけの獣医さんに点滴をしてもらい様子を診ていました。そうこうしているうちに、突然ヨタヨタと部屋の壁に沿って訳もなく歩き回るようになりました。「やめようよ!」と言ってもふらつきながら、何かに取り憑かれたようにひたすら歩き回ります。その姿は痛々しく、見ていて胸が張り裂けそうになりました。後で獣医さんに教えてもらったのですが、この行動は認知症に見られる行動とのことでした。

点滴や看病の甲斐あってか、少し食欲が出て持ち直していたので年末に次女に預けて上京しました。もちろん覚悟はしていましたが、思いのほか早い最期に流石にショックでした。予定を変更し直ちに沖縄に戻り、タオルに包まれたまま横たわったチャチャを抱きしめました。「死んだ犬はなんでこんなに重いのだろう」…悲しくて切なくて、なんとも辛い別れでした。

（チャチャとの出会い）

それは 18 年前のクリスマスの夜にミュウミュウ（ホワイトテリア）が亡くなって 2 週間足らずの事でした。ペットロスになりかけていた子供たちと一緒に、某ペットショップを訪ねました。

「この犬がうちに来たがってるよ!!」娘の一言でチャチャは我が家にやってくることになりました。周りの犬は 2、3 か月の仔犬でしたがチャ

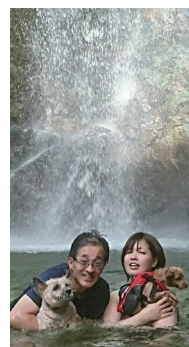
チャは売れ残りで生後 6 か月過ぎ、それ故格安犬でした。ゲージの中でびよんびよん飛び跳ねて「買って!買って!」アピールがすごかったのです。

チャチャはいつも私と一緒にでした。毎日、クリニックへ一緒に通勤し、昼間は屋上庭園を飛び回り、疲れるとモノレールを眺めながら優雅に昼寝をしていました。週 2、3 回は新都心での夜テニスに同行、たまにはやんばるの滝巡りや海水浴にも連れて行くなどいい相棒でした。

チャチャは私同様、根っからの食いしん坊でした。鼻が利くので、我々が美味しいものを食べているとすぐに飛んできて私を見上げながら思いつきシッポを振りつつおねだり…チャームポイントの「つぶらな瞳」で見つめられるとついつい負けてしまい、お裾分けをしてしまうのでした。

10 kg 近くと肥満はあるものの（この犬種の平均は 7Kg）、快食快便で健康状態はいたって良好でした。13 歳を過ぎたある日、抱き上げようとするとものすごく痛がり飼い主の手を噛もうとしてきました。よほど痛かったのでしょうか、子宮蓄膿症を罹っており直ちに子宮全摘手術を受けました。あの時はずいぶんと心配したものです。

チャチャは人間でいえば 88 歳、天寿を全うしたといってもいいですね。「チャチャ、我が家に来てくれてありがとう、おかげで楽しかったよ」



P.S. ペットロスを治すには新しいペットを買うこと!?

うちの家内が「ミニチュア・シュナウザーが欲しい、私は世話しないけど!」と呟きました。チャチャが死んで 3 ヶ月経ったある日のこ

とでした。何軒かのペットショップを渡り歩き、買（こ）うてしまいました。しかし選びに選んだつもりだったのですが不細工（笑）、後の祭りです。こいつは全くもって悪戯小僧で、チャチャとは雲泥の差です。しかしそのグレコのやんちゃぶりが、チャチャを亡くした我々を癒してくれるのだから文句はないのですが…。

でもチャチャ、今でもスマホの待受はお前さんだよ！



▲グレコ



伊待ち受け（動画）▶



歩き俳句を嗜む

シャロンクリニック
整形外科 栗國 敦男

2021年4月、63歳で転職した。手術のストレスから解放され、気持ちに余裕ができたせいか、今さらであるが、趣味を身に付けたいと考え、手っ取り早く歩くこと、徒歩通勤を決めた。ただ無心に歩く事も爽快であるが、創作的活動に理想の時間と思い俳句に挑戦する事にした。通勤の行き帰りや夕食後の妻とのウォーキングが趣味の時間である。夜は首里城を通るお決まりのコースである。芸大正門から久慶門の前を通り守礼門へと抜ける、ライトアップされた壮

麗な城壁を見上げながら心地よい汗をかきつつ歩く。人はまばらである。猫が道の真ん中で寝そべっている。亀が横切る。贅沢な空間と時間である。「緑陰や猫一匹の夢の中」

クリニックの整形外科医に転職して3年、朝に夕に歩きながら絞り出した凡人の俳句ですが、趣味について寄稿依頼を受け、これ幸いとばかりに拙い俳句をご紹介しますと思います。2001年7月より毎月一句ずつ（おそらく選者の教育的配慮で）琉球俳壇に選んでいただいた句を転載いたします。

夏

夏至過ぎて 陰を求める 通勤路
蟬時雨 所々それぞれの 奏でかな
野ざらしの 仏弔う 蟬時雨
旅に似て 祈りの夏に 歳重ね
夏空に 飛行機雲の 解けゆきて
園庭を 掃きし翁の 朝涼し

秋

踏まれずに 歩道を渡れ 尺取虫
ものものし 弔砲つん裂く 秋重し
山の端に 赤き煙や 秋祭り
デザートに 柿があるよと 君が言い
折り返し 学び愉しむ 旅の秋
若き日に 学びし里の 柿を食う
秋深し 鳥一声 朝を告げ
三人で ひとつ柿食う 夕べかな
運動会 抱かれて走る 泣きっ面

冬

我がシェフの 冬瓜深く 味沁みて
木枯らしや 戦備に走る 愚国かな
柊を 飾る家亡き ベツレヘム
寒空の 厚き雲間に ひかりみゆ
久方の よき報せ待つ 寒桜

春

春の海 汚す愚国の 愚の底なし
とっておき 桜小路に 誘われて
節分や 内に潜めし 鬼は外
花曇り バスに揺られて 肩触れ合う
名を知らば 愉快なりしや 春の鳥

我が家はFIT という売電から出発した。再エネの普及、促進は本来、東日本大震災を受けての脱原発であった。しかし巡り巡って「スマートハウス」とEV が大量の電気を消費する生成AI と結びつき、さらに AI はデータセンターの稼働で大量の電気を消費する。そのため再エネだけでは供給困難で化石燃料の延命、原発の再稼働や新設の機運を呼び起こし、環境破壊を引き起越す可能性がある。電力供給と脱炭素の両立はできるか？ 新たな問題を生み出した。

再生可能エネルギーは震災復興と共に普及がさらに加速する想定であったが、皮肉にも我々はAIの祝福と呪縛に翻弄されている。我が家の「スマートハウス」も草の根で脱炭素の一翼を担いながら、酷暑の中エアコンをかけながらベストミックスを試行錯誤している。



♪ 首里・春分の日
コンサート

県立中部病院
安谷 正

仲間と共に大声で歌える。なんて楽しいのでしょ！今年3月20日の春分の日、首里支所にて我ら医師仲間の男声五重唱 Docs ROSES のコンサートを開催できました。2017年から2019年まで3年連続で開催していましたが、2020年開催準備中、COVID-19により中止。しかし今年、5年ぶりに第4回の開催です。

2006年にワインで有名な或るフレンチレストランでのコンサート依頼を機に琉大医学科時代に合唱を楽しんでいた仲間4人でグループを結成。名称はロゼワインにちなみ、それぞれの専門分野 Radiology（県立中部病院・安谷正）、Ophthalmology（首里眼科・宮平誠司）、Surgery（きなクリニック・喜納美津男）、Ear Nose Throat（首里の杜耳鼻咽喉科・安田忍）の頭文字を並べて Docs ROSE と命名。その後、山代寛（現沖縄大学学長）が加わり、彼の

専門・禁煙学 (Tobacco Control (→ Smoking cessation)) の頭文字を加え、Docs ROSES となりました。首里に教室を持つピアニストも伴奏者として仲間に加わり、僕以外は皆、首里での開業や首里在住者です。

琉大祭の打ち上げなど、居酒屋で大声で歌っていた学生時代。今思えば迷惑な客ですが、威勢の良さが好感度だったのか、他のお客さんから頂いた拍手を嬉しい思い出とする仲間同士。仕事に就いてからは、結成当初は日常業務後にクリニックの小部屋に集まり、大声でストレス発散。珍しくハモると感動していたものでした。その後、少しずつハモれるようになり、皆様にお聞かせできる歌を歌えるようになりました。何はともあれ、仲間同士で集まって歌えるのは楽しいです！「俺たちあと何年一緒に歌えるのかな？」「仕事辞めても一緒に歌ってたら、いつかドックスローズからドックス『老人』ズに名称変更するのかな？」などとふざけ合いながら、共に歌える時を楽しんでいます。

タイトルのコンサートは首里振興会主催で、コーラスで首里の皆様と共に楽しいひと時を過ごしましょう、と春分の日に首里支所で開催される恒例の演奏会となりました。今回5年ぶりでしたが、「コンサート再開を楽しみにしていました」と大勢の皆様がお越しくださり、会場の外にあふれるほど、立ち見の方もいらっしゃる盛況ぶりでした。多くはクリニックの患者さんで首里在住の皆様。ほとんど中高年の同世代～先輩の方々なので、懐かしい歌を中心に選曲しています：宇宙戦艦ヤマトで幕開け、戦争を知らない子供たち、花は咲く、ウルトラマンメドレーなど。白衣を着て歌うウルトラマンA（エース）では、「今だ、変身！」の歌詞が、「今だ、健診！」となり、中盤にはミニミニ医学講座も開催。今回は首里で練習されている女声合唱グループも参加してくださいました。ジョイントで混声合唱するなどの楽しい演奏会の締めは、会場の皆さんと共に歌う「芭蕉布」の全体合唱。コロナ禍で歌えなかった日々が消え去り、笑顔に満ちた時間をみんなで共有できました。

首里を愛する振興会の皆様と共に、健康管理を担う首里の開業医が首里の皆さんの笑顔のために一緒に作る手づくりコンサート。大好きな仲間同士で歌う、首里の素敵な春のひと時です。



診療雑感 —腎臓病と妊娠出産—

まつお TC クリニック
真栄城 修二

腎臓病診療を生業にしているとこの問題に必ず突き当たる。女性にとっては重大な問題であり、そこには様々なドラマがあるように思う。印象に残っている方々について記してみたい。いずれも 20 年以上前、私が総合病院に勤務していたころのお話である。

① A さん

当時 40 歳代、20 歳代頃から続く慢性腎炎、ACE 阻害剤少量で腎機能障害自体は軽微で蛋白尿もごくわずかであった。いつも明るく元気な A さんであるが、ある時「私、若いころ主治医（註：私ではない）に『妊娠したら絶対だめだ』と言われたから結婚しなかったんです」と少し寂しそうに言うことがあった。笑顔がチャームキングで、きっと多くの男性に言い寄られただろうと思われる A さん。このくらいの腎機能なら出産は可能だったと思われたがそんなことは言えるはずもなく、私は「あなたの腎臓病が今、落ち着いているのは、あなたが妊娠しなかった

からでしょうね」と言うのが精一杯だった。

② B さん

当時 50 歳代 A さんと対照的な方である。若いころから慢性腎炎を発症して、A さんと同様に「妊娠は厳禁」と言われていたが、夫の転勤で本土に移住して現地の主治医に妊娠を許可され出産に成功した。「とても不安だったが主治医に励まされて出産できて本当に良かった」と振り返る B さん。私が受け持ち当時の腎機能は A さんよりやや悪いという感じだった。その後 B さんは私の診療を離れたが、今は縁あって私のクリニックで透析を受けている。出産したから透析になったのか、それはわからないし、本人にもそんなことは絶対に言えないが、少なくとも B さんは出産を後悔はしていないだろう。その時生まれた娘さんがいつも甲斐甲斐しく B さんのお世話をしている。

③ C さん

当時 30 歳代、一番驚かされた方である。ある日の救急室担当の午後、腹部膨満、体重増加、著名な下腿浮腫で受診してきた。蛋白尿が 4+ であり、夕方だったのでとりあえず、入院してもらい明日精査しようと、翌日に腹部エコーと腹部 CT を予約した。私の頭の中では腹腔内腫瘍（卵巣？）による膜性腎症あたりか、腎生検も必要か等と考えていた。

翌日午前、突然放射線科から電話がかかってきた。

放射線技師

「先生、この方本当に CT 撮っていいんですか？」

私 「どうのこと？」

技師 「おなかに赤ちゃんいますけど」

私 「ええっ！」

慌てて CT 室へ降り、CT を撮る前の単純写真を見ると胎児の全身の骨格がきれいに見えている。このような X 線写真を見るのは初めてだった。教科書でも見たことはない。何のことはない、この方の蛋白尿と下腿浮腫は妊娠中毒症だったのだ。ご本人に妊娠の事実を伝えたと当然驚かれていた。もともと生理不順なので妊

娠しないと思っていたとのこと。胎動がありそうだが気づかなかったらしい。産婦人科医に伝え「こういうのは時々あるよ」とあまり珍しくもなさそうだった。それから数日後、病棟で産気づき、出産した。嘘のような本当の話である。出産後、蛋白尿も浮腫も軽減したので私の手から離れることになった。

女性は妊娠して十月十日、胎内で成長するわが子を感じながら母親の自覚を育てていくものと思うが、このような自覚もなく突然母親になってしまった場合は一体どうなるのか。聞くとこの方、未婚で仕事にも就かず、自宅も荒れ放題、片親でさらに貧困とのことだった。行く末がとても心配される。私以上にこの方を心配したのが産婦人科病棟の看護師たちであった。ケースワーカーとチームを組み、退院後も含めたサポート体制を作った。単なるプロ意識を超えた思いやりと愛情に満ちた本当に素晴らしく見事なサポートであった。

以上、印象に残った3人の女性たちである。当然のことであるが、患者さんの人生の選択に私たちが正誤をつけることはできない。そして患者さん達のいかなる選択にもきちんと寄り添える医療者でありたいと改めて思う。



腕時計の思い出

北上中央病院
松本 光史

手元に1本の腕時計がある。新しくはなく、自分で買ったものでもない。その保証書によると30年と少し前の古い腕時計である。

1月号の「新春干支随筆」にも記したように小生、今年4月に無事「還暦」を迎えることができた。同時に卒後35年の節目にもなるので、記念になるようであれば誕生年製の某スイス製高級腕時計をと思い立ち、ネットでいろいろ

ろと検索するも誕生年である1964年製はヒットせず、その前後年の幾つかが候補となった。しかし、昨今の高級腕時計ブーム、更に円安や貴金属の高騰により中古品とはいえ、おいそれと購入できる値段設定ではなく躊躇していた。そこで冒頭の新しくはない腕時計の出番となった。

2年間の研修医期間を終え教授の命に従い大学院へ進んだ時のことである。大学院生の肩書きながら臨床も受け持ち、研究テーマであった先天性心疾患における右室流出路再建術について模索する日々であった。動物実験の必要に迫られ、そのノウハウを教えてもらおうと循環器内科の実験室に出入りするようになった。実験グループの数年上の先輩先生にいろいろと教わり、実験室外のCCUや病棟、廊下で会う度に声をかけていただく間柄となった。ある日、ICUへ循環器内科から紹介のあった患者さんの術後経過を見に来られた際、左手首に新しい時計が巻かれていたのに気付いた。当時腕時計には疎かった小生でも分かる王冠のマークの付いた時計であった。「先生、新しい時計ですか？」と尋ねると「分かった？」とニヤリと笑い、外して手渡してくれた。当時はネットとかはなく、後日、本屋で腕時計の雑誌を立ち読みしてそれがR社のシー・ドウェラー（Sea-Dweller）という時計であることを知った。憧れの先輩医師に少しでも近づきたいと思い、値段を確認すると大学院生の身、一時間問題となっていた無給医（大学からは当直代のみ）で週1回のバイトのみの薄給では手の届く代物ではなかった。帰宅した際、親父にその時計のことを切り出しダメ元で件の雑誌を見せてみた。こんな防水の重たそうな時計要るのか？R社の時計なら金のにしろというのが親父の言い分であった。当時、何かにつけて小生のすることに小言を言うことが多く、若いのに金時計はいらん！と言って席を立った。それからしばらく経ち病院生活の後、帰宅して自分の部屋へ入ると机の上に箱が置いてあった。R社の箱で、急いで中を確認すると紛れもなく欲しかったあの時計であった。

それから仕事中はもちろん、どこに行く時も一緒だった。その後、臨床復帰し手術件数が多くなり手洗いによる肌荒れが酷くなって、ブレスレット部分でかぶれるようになったためいつしかなくなった。時代は変わり、いわゆるスマートウォッチとなり10年近く箱に入れたままにしていたが、それが前述した事情により再登場となった次第である。これを機にオーバーホールを行い、竜頭・風防ガラス・ブレスレットが新調された。ケースにも磨きかけられ30年ほど前の時計とは思えないようになった。しかし、敢えてそのままにしてもらった文字盤を見ると時間を表すインデックスや針の蛍光塗料は変色して黄色味を帯び長い時間の経過を物語っていて、当時からの色々な思い出が蘇ってくる。その親父も没して25年となる。両親をはじめ色々な方の有形無形の援助に支えられここまでどうにかやって来られた。唯一親父が残してくれた腕時計はきっちり整備され、当時と同じように左手首で時を刻んでいる。



すごい蝶を採集した

みやざと内科クリニック
宮城 純一

ツمامラサキマダラ・雌雄型



令和5年7月9日、マダラチョウの一種であるツمامラサキマダラの奇妙な個体を発見し

た。飛翔中のその蝶は♂になったり、♀になったりするのである。眼を疑った。慌てて採集し、網から取り出して、翅を閉じた状態でつまんだ個体を右側面からみると♂、左側面からみると♀。脳が理解できず何度も確認したが、雌雄型と判明し仰天した。まさかこのような“やばい”蝶を採集できるとは。

雌雄型は1万頭に1頭の確率で蝶やその他の昆虫、甲殻類、鳥類に出現し、受精卵の細胞分裂において最初のプロセスで起きる異常に由来する。本個体では体正中から右側が♂、左側は♀となっている。左側♀部の翅の一部に♂の成分が混在しており、正確にはモザイク型・雌雄型と表現され、発生学的にも非常に興味深い。

蝶専門誌である「ゆずりは」に投稿したが、ツمامラサキマダラの雌雄型として本邦初記録となった。^{文献1)}

琉球大学で蝶研究を行う専門家を含む同好諸氏に意見をいただいたが、このような雌雄型の蝶に遭遇することは非常に稀なことだという。蝶類の愛好家でも、生涯で一度出会うか、出会わないか、程度のことらしい。ということは、自分は既に一生分の運を使い切ってしまったのだろうか。

迷蝶・マルバネルリマダラ



台湾からの迷蝶で、英名 Blue-banded King Crow、優雅に滑空する飛翔の姿も風格があり、その名の通りマダラチョウのキングである。

「迷蝶」とは、本来その種が分布していない地域で確認・採集された蝶のことで、主に海外

から飛来した日本非分布種ということになる。南西諸島は台湾やフィリピンなどの南方由来の迷蝶の聖地で、沖縄本島においても毎年何らかの迷蝶の記録がなされる。

本来は沖縄本島に分布しない、この蝶が令和4年秋以降、主に沖縄本島北部（やんばる）で頻繁に採集され、その大量の飛来や一時発生、越冬が想定されることを報告した。^{文献2)}

令和5年も夏から秋にかけて『蝶査』と称し、やんばるに通い、マルバネルリマダラの追跡を行なったが、前年同様多くの個体を観察・採集することができた。文献³⁾

琉球メディカル昆虫同好会

昆虫を採集している人を業界用語で「虫屋」と呼ぶ。とまかにカテゴライズすると、スペシャリスト：大学などの研究機関で昆虫の研究をしている専門家、プロ：採集した昆虫の生体や標本の販売を職業としている人、ハイアマチュア：スペシャリストのレベルまではいかないが、採集した昆虫の学術的価値の判る人、アマチュア：昆虫採集や飼育を純粋に楽しんでいる人となる。それぞれのカテゴリーでは、蝶類や甲虫類など、対象となる専門分野が分かれる。

琉球メディカル昆虫同好会は、そのハイアマチュアの虫屋医師で構成されている。同好会は平成5年に結成され、30年を超える歴史があり、平成6年リウボウホールでの第1回目から平成20年の第5回目まで同好会主催の昆虫展が開催された。また、平成7年から9年にかけて、有志によるマレーシア、タイ、台湾、インドネシア、ラオスへの海外遠征も行われている。

その同好会の食事が開催され、大先輩方と久しぶりにお会いすることができた。コロナ禍の期間は、虫屋としての活動も制限されていたため、久しぶりの近況報告会となったのだが、特に蝶類を専門とする大先輩の話は大変興味深く、海外採集旅行での裏話、迷蝶へのこだわり、蝶の飼育などの多岐にわたる話題には、途轍もない情熱が感じられ、強烈な刺激を受けた。

いつの日か、また同好会主催の特別な昆虫展

を開催できたらと思う。その際には「ツマムラサキマダラ雌雄型」は特別展示としてもらおう。

【引用文献】

- 1) 宮城純一：沖縄本島「蝶査」中にツمامラサキマダラ雌雄型を採集
ゆずりは、99：17, 2023.
- 2) 宮城純一：沖縄本島 2022 年・秋マルバネルリマダラ「蝶査記」
ゆずりは、96：13-18, 2023.
- 3) 宮城純一：沖縄本島マルバネルリマダラ蝶査記Ⅱ
ゆずりは、100：76-79, 2024.



「オープンキャンパス」・
「スキー」

浦崎整形外科クリニック
浦崎 貴志

2023年7月、高校1年生の息子のオープンキャンパス参加のため、海の日連休に私の母校を訪れました。初日、羽田空港から京浜急行線で横浜駅に移動し相鉄線で大和駅へ、小田急線に乗り換え相模大野駅のホテルに移動しました。学生時代に利用したことがある路線ですが、卒業後30年近く経過するとさすがに乗換駅ごとに建物も雰囲気も変わっており、初耳の新しい路線、延伸された路線が増え、何より各路線の電車車両も格段に綺麗、快適になっているのに驚きました。

2日目はオープンキャンパス当日、小田急線
で相模大野駅から伊勢原駅に移動中ととてもいい
天気、車窓からの景色は建物がどんどん減り
眼に優しい緑色の田畑が広がっていきました。
あらためて母校は田舎（小田急線急行で新宿から
60分）にあったことを認識し、伊勢原駅に
近づくにつれ一番目につく建物は大学病院と医
学部棟という景色でした。電車内で息子に「大
学、あの白い建物だよ」、息子「周りなんにも
ないね～」、私「自然が豊かなんだよ！大山（お
おやま）登山もできるし」という具合です。

さて、午前10時開始のプログラムに合わせて駅からは神奈川中央交通バスで移動です。天

気はいいのですがとにかく暑くバス待ち中に熱中症になりそうでした。大学に着くと新しい大学病院、医学部棟が私に通っていた解体予定の古い校舎と並んでおり、新校舎で医学部5・6年生の受験体験、学生生活、実習などの講話のあと、医学生のご案内で旧校舎でシミュレーターを用いた静脈採血体験や心音聴診体験があり息子も楽しそうに体験していました。あっという間にオープンキャンパスの時間は過ぎ、学生時代によく通った伊勢原駅「箱根そば」の冷やしたぬきうどんを頂いてホテルに戻りました。帰路中、息子に「また伊勢原に来たいか？」と聞くと微妙な反応でした。

微妙な反応から月日が流れ 2024 年 3 月、息子の入試休みを利用してスキーに行きました。息子は初体験、私は 20 数年ぶりのスキーです。私は高校生時代に学校行事で鳥取県の大山（だいせん）で「スキー訓練」を受け、プルークボーゲンができるレベルです。出発前に現地でレンタルできず沖縄では手に入らないゴーグル、グローブを通販で備えました。羽田空港から東京モノレールで浜松町、山手線で東京駅に移動しますが、とにかく冬物のスーツケースは重く息子に頑張ってもらいました。東京駅から約 75 分の上越新幹線（とき 323 号 新潟行き）車内で、まさに「～トンネルを抜けると雪国であった」景色に感動しつつ、午後 3 時過ぎ越後湯沢駅に降り立ちました。沖縄とは 20 度以上の気温差でとにかく寒い！

ちょうどみぞれが雪に変わり、息子も私もテンションが上がりました。今年は降雪が少なかったそうですがゲレンデは滑走可能で、2日目の午前・午後各2時間息子はスキースクールでみっちり基礎練習をたたき込んでもらい、私は息子の様子を写真、動画に納めつつ腰椎コルセット、膝サポーターを装備して久しぶりのブルークボーゲンで滑走できました。

米どころ「新潟県南魚沼郡湯沢町」のホテル
はとにかくお米がおいしく、朝晩食べ過ぎてし
ました。また、温泉宿の大浴場はスキーで
ガチガチの腰や痺りそうなふくらはぎを優し

くほぐしてくれました。3日目は晴れてスキーウェアでは暑いほどでしたが、息子と一緒にリフトで山頂（標高 690m）に登りパノラマの雪景色を堪能した後、無事にスキーで麓まで滑走できました。帰りの新幹線の車窓、飛行機の機窓からは冠雪した富士山も見ることができて絶景でした。

帰路中、私「また越後湯沢に来たいか?」、
息子「もちろん! 絶対!!」と返ってきました。



私と空手

新川クリニック
宮城 政剛

六十の手習いと擲擧されながら、空手を再び始めている。まだ60には程遠いと抵抗しても家族は聞く耳を持たない。大学の頃は少林流を習っていた。仕事が忙しくなりしばらく遠ざかっていたが今回約30年ぶりに稽古を始める事となった。

伝統空手の流派は、しょうりんりゅう（少林流、小林流）、剛柔流、上地流、その他と分類されると認識している。

大学のころに習っていたのは首里手の代表少林流であり、その中で代表する空手家では三代の琉球王に仕えた松村宗棍が有名で、その流れをくむ流派だった。

一方現在習っている剛柔流は那覇手の代表で、発展してきた地域は浮島と言われる地域。15世紀半ば、尚金福王時代に長虹堤（ちょうこうてい）が築かれて、首里や真和志とつながれたと言われていて近くには久米村があり閩人三十六姓が居住していた。彼ら閩人（びんじん：中国から渡来した中国人）の中には、中国拳法に長ずる者がいて、その武術は、久米村の子孫に継承され、この中国拳法が後に、那覇手に多大な影響を与えたといわれている。現在稽古している道場は沖縄伝統空手剛柔流国際明武館八

に即 OK を出した次第です。

今回の医局旅行は大きく 2 部構造になっており、1 部は 12:30 より北中城にあるレインボーテラス沖縄での昼食会になります。小高い丘の上に位置するレストランで、何と建設中の琉球大学の新病院、医学部キャンパスが直視できる、とても見晴らしの良いお店でした。適度に感じる風が心地よく、アルコールも自由に飲むことができるため、まるでビアガーデンの気分でした。休日に屋外でリラックスして仕事ができる場所を探していましたので、思いがけない収穫でした。

昼食をしっかりと満喫した後は、第 2 部で沖縄アリーナでのキングスの試合観戦です。到着したのは 16:00 くらいで、18:00 の試合開始にはだいぶ早かったのですが、アリーナ周囲には既に多くの方が入場を待っていました。少し驚きましたが、スポーツとしての人気とその試合の重要性（優勝までもう少し）からすると納得できるように思いました。観客席として Box のテーブル席を予約してくださったのが非常に大きくて、開始までの待ち時間もビール、フライドポテト、オニオンリングを食しながら、練習風景を楽しむことができました。

以前の Tリーグ（卓球）の試合観戦でも感じましたが、試合前の練習も試合に匹敵するくらいの見応えがあります。また、ゴール側からコートを縦方向に試合を見ることは初めてでしたが、選手の横方向の動きがわかりやすく、新鮮でとても興味深かったです。実際の試合では沖縄サポーターの声援に圧倒されましたが、これならきっと選手も心強いに違いないと感じた次第です。

学会で渡米した際、NBA のロサンゼルスレイカーズの試合を観戦する機会がありました。現地では鳴り物的な応援が少ないため、もの静かな中にバッシュの音だけ会場に響くという不思議な感覚で、少し物足りなさも感じましたが、キングスの試合は正反対でした。

これは医局旅行後のエピソードですが、負傷していたキングスの今村選手が Bリーグチャンピオンシップ決勝戦を迎える際に、「出られる状態にまで持っていったのに、チームト

レーナーと琉球大学病院さんにすごくサポートしていただきました」と語っています。その気持ちに応えるべく、整形外科の先生とも相談して「琉球大学病院も応援しています！」と SNS で発信させていただきました。

以上、本年度の医局旅行について私の視点からお話しさせていただきました。結果的に昼からずっと飲んでいましたが、多忙な日常を忘れる機会にもなり、大変ありがたいものでした。医局旅行後も参加者の健康状態には変わりなかった点もご報告いたします。終わったばかりではありますが、来年度はどんな魅力的な企画があるだろうと期待を膨らませつつ、筆を置かせていただきます。ご拝読、ありがとうございました。



医局旅行 1（筆者は第 2 列中央左）



第2回宮古島 健康フェスタ開催報告

沖縄県立宮古病院
池間 正英

2024 年 3 月 20 日（水）に宮古地区医師会主催、宮古地区歯科医師会、宮古地区薬剤師会、宮古島市共催で、市役所 2 階大ホールにて市民公開講座を行いましたので報告します。市民公開講座のタイトルは「第 2 回宮古島健康フェスタ～取り戻せ！がんずうみゃーく かぎみゃーく～」、宮古島の方言でがんずうとは健康、かぎは美しいという意味です。宮古島市は県内でも高い肥満率、短い健康寿命、低い検診受診率が

喫緊の課題であり、生活習慣病予防や検診受診率上昇による健康復活を目指し昨年に引き続いての開催となりました。

最初に宮古地区医師会の竹井会長が「一人ひとりが自分を振り返り、このままでいいのか、これから先も大丈夫かということを問いかけるチャンスにしてほしい、今日得た知識を周囲に伝えることで市民に広げてほしい」と開会の挨拶を述べました。私は「プラス10分のすめ」という演題名で関節や運動器の機能低下が及ぼす影響を説明、寝たきりの原因や健康寿命へ影響する危険性について講演しました。運動器の機能低下を防ぐ運動推奨量は65歳以上で「週に300分以上（1日40分程度）または1日6,000歩以上」、推奨量を満たさずとも「プラス10分の運動」で効果があることを紹介しました。また座りすぎは不健康の原因となるため30分に一度は運動を勧める「ブレイク30」を紹介、講演中に宮古島方言ラジオ体操を参加者で行いました。Hirara生活習慣病クリニック院長の木場藤太先生は「生活習慣病と慢性腎臓病」という演題名で宮古島では慢性腎臓病による透析導入率が高いことを指摘、検診受診の重要性と早期治療の必要性を強調しました。中村胃腸科内科医院院長の中村献先生からは「検診の必要性和見つかったがんの具体例」という演題名で宮古島市は男女とものがん死亡、特に「大腸がん」が多いと指摘しました。大腸がんは早期発見・早期治療で90%以上が治癒が可能で、初期の段階で見つける検診を定期的に受けることで、大腸がんによる死亡を今よりも減らすことができると講演しました。宮古病院消化器内科部長の新里雅人先生からは「宮古島で上手にがんになる方法」という演題名で、宮古病院で行っているがん治療について講演をしました。また、講演会の合間には琉球大学病院リハビリテーション理学療法士の長嶺寛子先生による「骨盤底ヘルスケアのすめ～新・骨盤底筋体操～」、名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科教授の金城昇先生による「からだを緩めてリラックス～しなやかに動ける体づくり動作法

講座」、奥平産婦人科医院院長による「子宮頸がんワクチンについて」のレクチャーが行われました。

参加人数は約315人と多くの市民に来ていただき、盛況な会となりました。参加者のアンケート調査では87%が満足・やや満足、次の開催は82%がぜひ参加したいとの結果でした。次回は小児の肥満や虫歯予防をテーマにして欲しい、医師・看護師・市健康増進課との座談会を組み入れる、参加者が少なかったのもう少しアピールした方がよいなどの貴重な意見をいただきました。今回は新型コロナウイルス感染症が5類に移行して初めての開催となり、昨年より多くの市民に参加していただけた一方、健康に関心の高い中高年女性の参加が大部分で、若い方特に男性の参加が少ない印象でした。次回は若い方にも興味を持っていただき、参加してもらえよう工夫が必要と感じました。



みなさん 運動していますか

じのん整形外科クリニック
池間 康成

みなさん何かしら運動を継続していますか。私自身、大学時代から続けていた野球を50歳代になり引退したのですが、現役時代（40代後半）から始めたトレーニング「初動負荷理論に基づいた運動」について紹介したいと思います。

“初動負荷理論”はかのイチロー選手が行っていたことで全国に広まり、今では多くのスポーツ選手が取り入れています。定義は「反射の起こるポジションへの身体変化及びそれに伴う重心位置変化などを利用し、主動筋の弛緩－進展－短縮の一連動作を促進させ、かつ主動筋と拮抗筋との共縮を防ぎながら行う運動」と記されています。

ということ？と思われるですが、実際に行っていることは、筋トレで行うような特別な筋トレマシンで行います。重りを使って筋肉を伸展・収縮させるのですが、単純に重りの負荷に対抗してパワーをつける方法とは異なります。

最初はトレーナーに指導を受けます。主に肩甲骨周囲と股関節周囲のストレッチと筋トレの組み合わせかなと思われるですが、本質は奥が深いようです。その理論はホームページに記載されており、実際に行ってみると（上肢の場合）肩関節の回旋（ひねり）を入れながら伸ばして行く時に、関節可動域の最終角度近辺になると重りの作用で少し「伸び」を感じます。その瞬間、反射的に筋肉を収縮させ関節を屈曲する「力」を発揮するといった感じです。下肢の場合は股関節を回旋しながら曲げていき、最終屈曲でぐっと入る瞬間、反射的に筋肉を伸ばします。

百聞は一見に如かずですが、継続して感じるのは第1に単なる筋トレではなく、ストレッチの要素が入っているなど感じます。年齢を重ねると気づかぬうちに筋力が落ちるのですが筋肉繊維も短くなり、更には関節包なども硬くなるため、可動域が悪くなります。この初動負荷トレーニングを行っていると、可動域が改善するのを実感し体が軽くなるのを感じます。

第2に可動域の最終角度近辺になると重りの作用で「伸び」を感じ、その際に反射的に力を入れる動作はけが予防につながるものと思われます。「伸び」るときに「これ以上伸びると危ない」という感覚を無意識に脳が察知します。加齢とともにその察知能力も低下するため、けがをするリスクが高くなりますが、その感覚が養われるため、けがの予防に効果的です。

更にこの感覚は運動パフォーマンスの向上にも繋がると考えます。大き



な力を発するときには筋肉は一度伸びないといけません。野球のバッティングやゴルフのスイング時、ボールをヒットする前に行うテイクバックは弓を構えるがごとく後方で力を貯め、その切り返し時に力を発する。この切り返し感覚が初動負荷トレーニングでは培われている気がします。

沖縄県内では2か所の施設（浦添市、うるま市）があり、「WorldWing ワールドウィング」で検索すると確認できます。イチロー選手をきっかけにこのトレーニングを取り入れた著名な選手も増えており、施設内には多くのサインが貼られています。

われわれ整形外科医は診療の中で「筋力をつけなさい」とよく言っており、自らも実践せねばと日頃思っておりましたが、ただ筋肉を増幅させるだけではなく、“つかえる筋肉”をつけた方がより良いと思い継続しています。これから何か運動を始めようと考えていた方、一度トライしてみてはいかがでしょうか。

◎献血のススメ



那覇市立病院
宮里 賢

今回は献血についてお話ししたいと思います。私は日本赤十字社とは一切関係ありませんが、生まれたのは昔の赤十字病院でパレットくもじの場所にありました。

私が最初に献血したのは20代で、献血するとファーストフードのサービス券がもらえました。以前の献血センターはパレットくもじの1階にありました。学生の頃は献血にあまり興味がなく、就職した後は多忙で献血する余裕はありませんでした。

10年前に職場の那覇市立病院に献血車が来る機会があり、久しぶりに献血をしました。消化器内科で輸血をすることが多いので、たまに

てしまうだろうと覚悟を決めました。

海沿いにいる人達の避難状況、通勤時間帯でもあり道路の渋滞状況、職場の状況など色々と考えましたが機内にいる自分はどうすることも出来ませんでした。

機内では地震に関しての連絡はまだありませんでしたが、隣に乗り合わせていた男性がフライトレーダーというサイトで搭乗機が鹿児島上空でUターンしているのを教えていただいて、今回のフライトは予定通りに到着出来ないのだと実感しました。その後で機長から説明がありました。沖縄地方に津波警報が発令されていて那覇空港に到着できないこと。待機場所となる福岡空港に向けて進路を変更していること。そして津波に関する予報が解除されてから再出発となるとのことでした。説明の後乗客の落ち着きに特に変わりはありませんでした。当日中に那覇空港に到着出来るかどうか、また被害状況によってはしばらく帰れなくなるのではと不安に駆られました。福岡空港に着陸して待機場所へと移動し、津波が発生しないことを祈りながら機内で過ごしました。機外には出られませんでした。乗客は落ち着いて過ごしていました。幸いにも津波警報は注意報になり、その後解除となりました。機内での待機は3時間程度となりました。再出発し無事に那覇空港に着陸となりました。機内は疲れた様子ではありませんでしたが、乗客に特に問題はなかったように感じました。空港を出て自分の車のエンジンをかけた時は被害がないことを実感し安堵しました。夕方から家族と普通に過ごせたことが不思議な感じにすら思えました。今回の経験で日常の有り難さに改めて気付かされました。

翌日は当日の避難状況などについて聞かせてもらい、地上がいかに色々大変だったかを知りました。

今回の経験から災害対策の必要性を再認識しました。また今後は沿岸部に駐車をする際は余裕があれば2階以上が良いのではと思いました。

緑陰随筆



小禄セントラルクリニック
院長 宮城 哲哉

こんにちは。

寄稿の機会を頂きました。僭越ながら当クリニックの紹介と雑感を少しばかり。

日々の忙しい診療の中で大切にしている時間があります。それは、創作物の鑑賞です。絵画、ミュージカル、映画、音楽など創作物に触れることで、心のリフレッシュを図っています。特に絵画は、色彩や構図の美しさに心を奪われ、時には診療に役立つインスピレーションを得ることもあります。例えば、絵画の中の人物の表情や背景の細部に注目することで、患者さんとのコミュニケーションのヒントを得ています。

ミュージカルや映画や音楽も、私にとって重要なリラクゼーションの手段です。映画は、異なる文化や価値観に触れる機会を与えてくれ、視野と情感を広げる助けとなります。音楽は、感情を豊かにし、診療の合間に短い休息を取る際にも役立ちます。趣味は医師としての活動にもプラスの影響を与えていると感じます。多忙な診療の中で、創作物に触れる時間は、私自身のバランスを保ち、より良い医療を提供するためのエネルギー源です。

以下は当院の紹介です。ご笑覧下さい。

当院は神経内科専門医が二人、消化器内科専門医が1人、在宅医療の専門医師が1人おり幅広い内科領域に対応しています。私たちのクリニックは、患者様にとって安心できる場所であり続けることを目指しています。医療は治療分野も日々進んでいますが、最も大切なのは患者様との信頼関係です。医療財政が厳しくなる昨今、日本全国で効率化による診療時間短縮は生き残れる医療機関としての必要条件となっています。質と量の担保は容易いことではありません。

ん。患者様との信頼関係を築き、診療体制を維持するためにスタッフ全員で成長していく所存です。

私個人は神経内科専門医、頭痛専門医、総合内科専門医、脳波分野専門医、筋電図分野専門医で具体的な診療の一部を下記にお示しします。神経内科専門医なので認知症も当然専門家として診療しています。

①頭痛診療

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、二次性頭痛、等々、各々に適した治療法を見極め、個別の治療計画を立てます。生活習慣の見直しやストレス管理にも言及します。片頭痛患者様への新規治療薬を専門的に使用しており、クリニックでは1年間で1か月分ほど元気に活動できる日数を増やせた患者様の笑顔が増加中です。

②専門医としてのてんかん診療

てんかんは、多様な発作型やその原因があるため診断と治療は時に複雑です。各種神経疾患と密接に関わります。過剰診断や見逃しも発生しがちです。当院は脳波専門医が判読し複数神経内科専門医が診療に関り診療の質を担保しています。NCSEやPNESでお困りの医療機関は多いでしょう。新築移転し脳波検査室も持ち当院で対応可能となります。

③神経難病の診療

神経難病診療は画一的な対応では診療が行き詰ります。パーキンソン病を例に挙げると、運動機能の低下に加えて進行性で多様な非運動症状も加わり本質的な全身管理を要し、治療は薬物療法に加えリハビリテーションも肝要。当院は最新の治療を提供できるよう努め、社会福祉資源活用案内に加え在宅診療まで可能です。数年前からバイオ製剤が新時代を彩る中、「治る」神経難病も増えています。パーキンソン症候群を含む神経難病の患者様・療護者様に余計な負担を与えていませんか？

④痺れの診療

原因を特定し適切な治療を行います。筋電図専門医がおり神経伝導速度検査や針筋電図

検査の質の担保に努め痺れ診療にあたっています。痺れ難民がInternational SOSを通じた紹介も頂いており、外国人の患者様にも喜んで頂いています。



ひーじゃー
始めました！

琉球大学病院
診療情報管理センター
有賀 拓郎

といっても脱サラして畜産を始めたわけでもなく、呑み好きが高じてヤギ汁屋を始めたわけでもないのですが…末娘の小学校で飼っているやぎの世話を、PTA会長の妻のおまけとして頑張っております。

遅れましたが医師会会員の皆様、こんにちは。琉大病院診療情報管理センターの有賀と申します。

ヤギって世話をしてみると意外と可愛くて、ほぼ犬の感覚です。生まれたばかりの子ヤギの頃から育てているせいか、分けてくれたヤギ屋のおじさんも驚くくらい人に慣れているらしく、こちらが顔を出すと『散歩連れてって』って感じで走ってきますし、『メー』と言えば『メー』と返してくるし、桑の葉が大好きで桑が茂っているところに連れていけと手綱を引っ張るし、連れてくるとむしゃむしゃ食べて愛らしいです。トイレだけはどうしてもトレーニングできないらしく、ポロポロそこら中でされるので、子供たちが踏まないように綺麗にするのが一手間ですが。元々群生する動物で仲間がやっている行動を模倣するようで、こちらが(食べてほしい)雑草を手でわしゃわしゃしていると、近づいてきて食べてくれます。頭をぶつけ合って遊ぶので、たまに突撃されるのはご愛嬌。忙しい仕事の合間なので月にそう何度も世話できるわけではないのですが、リアル“やぎと大悟”状態で、ほのぼのした時間を過ごすことができます。

メスの白いヤギとオスの茶色のヤギを飼っていましたが、オスの方は昨年末に腰麻痺になってしまい、ご近所さんの血液内科 西先生とケアをしていたのですが介抱空しく亡くなってしまいました。娘は相当こたえたらしく、しばらく塞ぎこんでいました。

そう言えばここ1年で近しい人たちとお別れがいくつもありまして。ある方は突然の悲報だったり、またある方は医療者として関わらせていただいた末にだったり、いろんな形だったのですが、お一人お一人ぐっと胸にくるものがありました。キャリア駆け出しの頃は家にも帰らず、まして子育ても妻に任せっきりだったので、仕事や自分のことばかりではダメだなあと感じる今日この頃です。まさかヤギの世話をする日が来ることになるとは想像もしていませんでしたが。今までの罪滅ぼし(?)がてら、妻に尻を叩かれながら PTA 作業に励んでおりますが、少しでも末娘とほのぼのした時間を持てたことは一生の思い出になるだろうなあ、としみじみしております。

グソーに行った時に『ひーじゃーってこんなでしたよー』とお土産話の一つでもできるように、ネタづくりに励まねば! その前にお先されている方々に『ウガミが足りないね〜』と言われるように気をつけます。



《地球一周の船旅》 大型客船の船医とは?



南部徳洲会病院
放射線治療科 医長
橋本 成司

近年、大型客船による船旅の人气が高まっている。長期の航海に際しては、乗客の急病・怪我などに備え船医が乗船する場合があることをご存じの方も多いだろう。10年以上前の話となってしまうが、私の経験を紹介させていただく。



11 階建て・全長 205m、客室 700 室・定員 1,400 名

【参加までの経緯】

初期研修医中に以前から興味のあった船医募集に申し込み、高田馬場で面接を受けた。医師3年目の琉大放射線科に入局した後の出航となるため、当時の村山教授に相談。「仕事なんだし行ったらいいんじゃない。」と快諾 OK。各種ビザ、黄熱予防接種、船員手帳も取得。

【クルーズの概要】

横浜の大さん橋を出港し、西回りにマラッカ海峡→インド洋→スエズ運河→地中海→ジブラルタル海峡→ドーバー海峡→フィヨルド→北極圏→パナマ運河を經由し、途中 21 か国 25 か所に寄港し 100 日以上かけて地球を一周。乗客は主に日本人で 1,000 人（うち 6 割が 60 歳以上で最高齢 90 歳台）、乗組員は 500 人（メキシコやインドネシアなど出身）、乗客向け医師 1 名（私）、看護師 1 名、乗組員向け医師 1 名（陽気なメキシコ人）であった。



パナマ運河の閘門を電車で引かれて通航

【船内の主な設備】

11階建て(下部4階はクルーエリア)で客室、複数の大ホール、食堂3か所、バー・居酒屋は4か所、売店、美容室、鍼灸、サウナ、ジム、プールは3つ。なお乗組員向けのバーや食堂も別にある。船医はオフィサー専用の食堂や操舵室を含め、どこでも立ち入り・利用可能。

【乗客の過ごし方】

寄港地が旅のハイライトであり、各種現地ツアーあり。船内で過ごす時間は長いが、毎日様々なスポーツ、ダンス、楽器などの自主企画や習い事、ネイティブによる外国語講座やイベントなどが盛りだくさんで飽きることはない。



右舷デッキからの眺め

【クルーズの運営】

企画運営団体と実務を行う会社が運営を担い、パナマの船会社が実際に運航する。船会社は船長を頂点とした完全ピラミッド組織である。船長(強面のギリシア人)は金4本線の肩章で船医は金3本で赤が入る。このデザインはほぼ世界共通で、関係者は一目で船医とわかる。



定期開催されるオフィサーズディナー、中央奥に船長

【医務室設備など】

船内中央の客室の並びに受付・診察室×2・個室×3などの部屋で構成。電子カルテ、抗生剤から各種点滴・鎮痛薬まで薬剤は一通り在庫。酸素ボンベ・パラパック、救急カート、モニターはあるが、採血やレントゲン検査はできない。

【船医の役割とは】

実務会社と契約し、船会社の階級に所属。午前・午後で2時間ずつ外来を行う。24時間常時急患およびCode Blue待機で、無線とポケットベルを常に携帯。訓練の参加、船長やSafety Officerへの報告相談、寄港地での乗客病院受診なども対応する。



ミコノス島のクリニック

【最大の楽しみ!】

寄港地では休診だが、船内に医師待機は必要。乗客の現地受診などなければ、クルードクターと時間を分けて船外に出ることも可能。ギザのピラミッド、パルテノン神殿などの観光や、5つの海で持参したカイトサーフィンも楽しんだ。



北極海の巨大な氷山

【主な受診の状況】

個別の情報は誌面でお伝えしにくいですが、様々な内科疾患や外傷に対応した。上気道炎が流行り最大1日60人を診察、動揺病、喘息発作、胃腸炎、A-DROP3点の肺炎、ドアに挟んだ手の開放骨折、転倒による前腕骨折。Code Blueでは熱性けいれん、頭部打撲、てんかん発作、吐物による窒息、脳血管障害、CPAも。乗客に同伴し現地救急外来や大学病院、クリニックなどの受診が5回あった。脳血管障害、オーバードーズ、転移性脊髄圧迫症による対麻痺例では医学的理由で下船指示。また、航路変更でのヘリコプター要請を船長と検討した例もあった。



オフィサーたちと

【個人的な感想】

半分観光のつもりだったが、色々大変だった。また行きたい！

★機会さえ頂ければ30分程度〜で講演いたします。地球を一周した気分になれます！ぜひお気軽にご連絡下さい★



札幌行き新幹線と福井行き
新幹線のために山形・秋田
のトンネルを掘る！

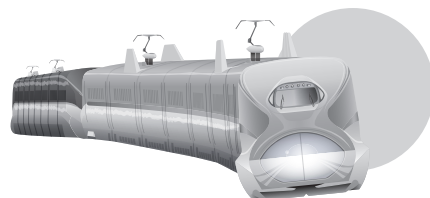
南部徳洲会病院
放射線治療科 眞鍋 良彦

皆様こんにちは。本誌、南部地区医師会報とあわせ第11弾になります¹⁻¹⁰⁾。このほか、当院の広報誌「くる」にも多数投稿しておりますので、ご興味のある先生は当院HPにアクセス→トップページ中ほどにある「広報誌くる」のバックナンバーをご覧ください。2020年3月～2021年1月まで毎月、以降も不定期で投稿しております。

【難所！山形新幹線の福島～米沢間・秋田新幹線の雫石～田沢湖間】

山形新幹線「つばさ」は東京～福島まで東北新幹線「やまびこ」と連結し、福島で切り離し在来線の線路で山形方面へ向かいます。ここで立ち足かるのが板谷峠という難所で、急勾配・急カーブが続き60km/h程度に落とす区間もあり、とても“新幹線”と呼べる走りはしていません。さらに秋になると落ち葉がたまり、線路を共有している普通列車が空転して坂を登りきれず、新幹線が大幅に遅れる原因となっています。

秋田新幹線「こまち」も同様に、東京～盛岡まで東北新幹線「はやぶさ」と連結して盛岡に行き、切り離して在来線の線路で秋田に向かうのですが途中の雫石～田沢湖にも仙岩峠というのがあり、渓谷沿いの急カーブでやはり速度が落ちるのに加え大雪や強風などの影響を受けやすく、遅延の原因となっています。過去には豪雪のため列車が乗客を乗せたまま立ち往生したこともありました。



1,000 億円単位の事業であり大工事となりますが、早期開通を願っております。

【参考文献】

- 1) 眞鍋良彦, ついに新幹線が北海道へ! その光と影〜青函トンネルの話〜, 南部地区医師会報, 2015.01.20.315 号
- 2) 眞鍋良彦, どうなる長崎新幹線!? 「迷走」するフリーゲージトレイン, 南部地区医師会報, 2017.12.20.350 号
- 3) 眞鍋良彦, ハイパワーターボ! の時代はおわってしまうのか・・・ディーゼル特急の今後, 南部地区医師会報, 2018.06.20.356 号
- 4) 眞鍋良彦, ビジネス客を取り込め! 現代を生きる寝台特急「サンライズ瀬戸・出雲」, 南部地区医師会報, 2019.09.20.371 号
- 5) 眞鍋良彦, 「青春 18 きっぷ」の旅〜格安とワクワクと苦行(笑)と〜南部地区医師会報, 2020.05.20.379 号
- 6) 眞鍋良彦, 赤→「停止」黄→「注意」青→「進行」では「青- 青」は? 南部地区医師会報, 2020.11.20.385 号
- 7) 眞鍋良彦, 2020 年の鉄道業界 沖縄県医師会報 2020 年 1 月号
- 8) 眞鍋良彦, 札幌駅を「通過」してしまう札幌行き新幹線〜大東(おおひがし)案とは? 南部地区医師会報 2021.11.20.397 号
- 9) 眞鍋良彦, 一粒で 3 度おいしい踏切: たぶん日本でここだけ。南部地区医師会報 2022.12.20.410 号
- 10) 眞鍋良彦, 羽田空港から何乗ってます? 〜JR 新路線の期待と東京モノレール・京急の憂鬱〜 南部地区医師会報 2024.03.20.425 号



オープンアクアリウム

国立病院機構沖縄病院
放射線治療科
前本 均

私の趣味はアクアリウムで、今は4つの水槽を管理しています。メインはリビングの60cm水槽で、水草が水上部まで展開するオープンアクアリウムにしています。生体はブラックモリー、ゴールデンハニーグラミー、オトシンクルス、カージナルテトラ、ラスボラエスペイ、ミクロラスボラ・ハナビ、コリドラス、ヤマトヌマエビ、チェリーシュリンプがいます。水草はキューバパールグラス、グロッソステイグマ、ウィローモス、グリーンロタラ、レッドルドウィジア、ピンナティフィダ、ロタラ・ハラ、アヌビアス（ナナ・ランケオラータ）、ブセファランドラ、ヤマサキカズラに、どこからか紛れ込んだアオウキクサが茂り、このうち主にグリーンロタラ、ピンナティフィダ、ヤマサキカズラが水上部を形成しています。

水草の多くは水中葉・水上葉の形態をもち、水中では繊細で美しく、水上部では逞しくなります。水草の成長にはCO₂が要り、私はクエン酸と重曹をポンベ内で反応させてCO₂を発生させています。ポンベのレギュレーターに電磁弁があり、電磁弁はスマートコンセントと組み合わせでライトの点灯時間に合わせ日中にCO₂を供給します。ライトは時間経過で徐々に明るく(暗く)なるよう設定しています。長時間点灯はコケが発生しやすくなります。夜間は消灯するため水草は光合成を行わず、CO₂を消費しません。そのため夜間もCO₂添加を続けていると水槽内にCO₂が蓄積し、生体がCO₂中毒を起こします。また日中は光合成により酸素が供給されることからエアレーションを行う必要はありませんが、夜間は生体に加えて植物も呼吸を行うため水草が繁茂した水槽ではO₂が不足しがちです。水質維持に重要なバクテリア(亜硝酸菌や硝酸菌など)は生体よりも酸欠

に弱く、夜間に水槽内が酸欠になると朝方に水面にバクテリアの死骸が油膜のように浮かびます。見た目も水質も悪化するため、夜間はエアレーションを行って酸欠を防ぎます。いわゆる「ブクブク」ではなく、実際には水面が揺れていれば酸素は十分に取り込まれるため、私は外部フィルターの排水側のスピンパイプをキスゴムで少し水上部まで持ち上げ、水面を揺らすようにしています。

水槽内に過剰な養分があると水槽面にコケが生え、見栄えが悪くなります。水槽内ではコケと水草の間で養分の取り合いがあり、水草が勝利している水槽ではコケが生えづらく、美しい状態が維持されやすいです。特に水槽上部が開放され、水中から水上に水草が旺盛に展開しているオープンアクアリウムでは水草の浄化能力が遺憾なく発揮され、コケが生えづらくなるだけでなく、水替えの量や頻度も減らすことができます。水替えの主な目的は水中に蓄積した

硝化物を取り除くことです。濾過バクテリアが定着した水槽では有毒なアンモニアは亜硝酸塩を経て速やかに毒性の低い硝酸塩に変換されますが、硝酸塩も蓄積すると生体には有害で、定期的に除去しなければなりません。しかし植物が硝化物をぐんぐん吸収するような環境では水替えは究極的には不要になり得ます。

生体は鑑賞性を高める他、ボウフラなどの害虫予防や植物の生育に必要な窒素の供給源、コケとり役としても有用です。生体追加には既に構築された環境との相性を考慮します。

このように、アクアリウムという趣味では生体の飼育はおまけで、むしろ生体が暮らしやすい環境を構築することを楽しみがあります。さらに水草のトリミングや植え替えなど庭造りの要素もあり、美しい水槽はインテリアにもなります。もちろん生体の観察や撮影も楽しいものです。

お知らせ

文書映像データ管理システムについて（ご案内）

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成23年4月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」（下記 URL 参照）をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことにしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局（TEL098-888-0087 担当：宮城・國吉）までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○「文書映像データ管理システム」

URL： <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

