

# 新春 随筆



午年・カジマヤーを  
迎え

前田 憲信

昭和三十九年、前田胃腸外科医院開業し、四十四年七月から五十年六月まで、三期（六年間）那覇市医師会理事を務め、主に労務関係の業務を担当した。

復帰前の検査センターは医師会とは別の法人組織であった。医師会が社団法人に認可されたのは、四十六年七月一日、同年の八月十四日の総会で、検査センターと合併することが決議された。

復帰前後の二ヶ年間は、検査センター担当理事を務めた。

合併前の検査センターの設立についての詳細のことは知っていません。検査センターの設立は会員有志の方々の資金で設立されたようです。復帰前に基金は、出資された会員に返済され、検査センターは運転資金繰りに難渋した。

担当理事の務めは、主に検体増加に努めることになった。

検査センター所長斉藤実先生、運営委員会から一人、担当理事の私と、三人一組になって、医師会の各班を巡回して、検体増加の協力をお願いした。その後、検体の増加は、順調に増えた。復帰時には倍増した。その上に検査料金は沖縄の料金の凡そ二倍で年収は倍増した。

四十七度の市医師会の決算で百万円余の黒字となった。

戦後三十年間的那覇市医師会の記録が残っていないとのことで、百万円を基金にして「那覇地区医師会のあゆみ」を発刊した。

當山堅次先生の最終会理事会で、刊行が決まり、當山先生の長期に亘って御指導ありがとうございました。

## 沖縄消化器内視鏡会

五十年七月で那覇市医師会理事を辞し、解放された気分になっている頃、五十一年七月初旬に会長の幸地昭二先生から電話があり、理事会で六代会長は君に決まったので、直ぐ理事会会場に来るようにと連絡を受け、戸惑ったが参加した。

理事の先輩方が数人おられ、皆さんから次期会長にと説得された。七月の総会で会長に指名された。

当会は、日本消化器内視鏡学会の指導者の先生方と、強い絆があって、研修会の講師選択に苦勞することはなかった。

レントゲン撮影法、読影法には、白壁彦夫先生（順天堂大学内科教授）

内視鏡の撮影法、読影法には、芦沢真六先生（東京医大内科教授）

お二人の先生方に、当会の希望をお伝えすると、講師を紹介して下さった。当時、月例会外に年間十四回余の研修会が開催され、当会の会員の希望に応えた。

五十五年六月に、日本内視鏡学会に認定医制度（専門医）が制定された。

九州支部長佐藤八郎先生（鹿児島大学内科教授）が沖縄内視鏡会の十五周年記念誌をご覧になられ、充実した研修会が、継続されていることを認められ、五十七年七月の認定医に推薦するから、認定医申請書を提出するようご指示があり、十六人が九州支部審査委員会に提出した。審査委員会の参考人として、私も出席した。十六人が審査の結果、全員合格した。審査委員会では、佐藤支部長の強い思いを感じた。

十五周年記念開催するに当り二つのことが決められた。

- (一) 毎月の月例会は第四水日に（天変地異）がない限り、症例検討会は行う。
- (二) 五年毎に、県内消化器病の調査研究し、記念誌を発刊する。

令和五年八月に六十周年記念誌に二つのことが実行された。長生して此の会に関係したこと

に感動しています。

此の会が増々発展することを祈ります。

令和七年十一月五日記す。



**トゥシビーユーエー  
(生年祝い)  
について考える**

公務員医師会  
安次嶺 馨

年の暮れになると、新年の干支（えと）に困んだカレンダー、絵葉書などが出回る。県医師会報は、干支にあたる会員の随筆を新年号に掲載するのが恒例である。子どもの頃、自分の生まれ年がウマであることを、誇らしく思った。天馬、白馬、馬力、駿馬などをイメージした。

さて、干支は中国由来の思想で、十干（甲乙丙丁・・癸）と十二支（子丑寅・・亥）を組み合わせ、60年で一巡する。このため、数え年61歳を還暦と呼ぶ。人生を十二支の節目で祝うのが沖縄の伝統的なトゥシビーユーエー（生年祝い）であり、一般に61歳、73歳、85歳、97歳を祝う。特に97歳は十二支が8巡する特別な年で、「カジマヤーユーエー」として地域全体で盛大に長寿をお祝いする習慣がある。

生まれて最初の干支は13歳で、その後は25歳、37歳、49歳、61歳の還暦と続く。還暦以前の干支にあたる年は特別な祝いをしないが、13歳は「十三ユーエー」として祝う習慣がある。13歳の節目に将来の健康を願う親の思いが込められており、特に娘は25歳までに嫁ぐことも多かったので、親族が集まってお祝いをした。ところで、干支に関係のない88歳は、米寿の祝い（トーチカチユーエー）として盛大に行うが、その由来は薩摩の支配下にあった琉球で、大和の風習を取り入れたものとされる。

一方、日本の長寿祝いは、必ずしも干支に因むものではない。還暦（60）、古希（70）、喜寿（77）、傘寿（80）、米寿（88）、卒寿（90）、白寿（99）、百寿（100）などが主なものである。

この中で、還暦と古希は中国由来の敬老思想に由来し、これが奈良～平安時代に日本に伝わった。貴族の間で長寿祝いの風習が広まり、鎌倉～室町時代になると武家社会で還暦、古希などの呼び名が使われるようになり、江戸時代に庶民に普及した。また、漢字に由来する日本独自の名称が考案された。喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿など。これらは、漢字の形を崩した一種の「言葉遊び」であり、広く庶民に受け入れられた。

以上の考察から、沖縄の長寿祝いは中国伝来の干支に基づきつつ、大和由来の古希、米寿などが加わって現在の形になったと考えられる。しばしば混同されるのは、73歳のトゥシビーと70歳の古希である。年齢が近いので、沖縄の生年祝と大和の古希が同一視されるのも無理はない。

さて、近年、カリフォルニア大学バークレー校とドイツのマックス・プランク研究所が発表する Human Mortality Database により、人生100年時代の到来が話題になっている。それによると、2007年生まれの世代の平均寿命は先進国で100歳以上、トップの日本は107歳に達すると推計される。このことに鑑み、100歳以上の長寿の呼び名を調べておくのも良いと思う。例を挙げると、茶寿は108歳。茶の字を分解すると、十、十、八十八、合わせて108となる。皇寿は111歳。皇の字を分解すると、白（九九）、一、十、一となり、合わせて111となる。大還暦は120歳。2回目の還暦なので、大還暦と呼ぶ。天寿は250歳とのことだが、その根拠は不明である。

年の初めにあたり、特にこの1年の抱負を述べようというわけではないが、気にかかるのは、子や孫たちの世代の健康である。沖縄の平均寿命は伸び続けているが、伸び率は全国最下位レベルである。さらに、深刻なのは、かつて元気なおばあとおじいの住む日本一の長寿県であった沖縄の健康寿命も、全国最下位グループに沈んでいることである。生活習慣病の蔓延やソーシャルキャピタルの劣化など、多くの問題を抱える沖縄県が再び健康長寿県になるよう願うのが、午年に思うことである。



## 干支(十干・十二支)考

介護老人保健施設  
おきなわ徳洲苑  
施設長 屋良 勲

大正生まれの故母親は言うだろう“お前は午年生まれだから 84 歳になるね”。

卯年生まれの子は 81 歳になる。兄妹が多いのでいちいち年齢を覚えられない。

ましてや孫、ひ孫に至っては毎年年齢が変わるので益々覚えられないが、見事に年齢を当てる。記憶力がいいと感心していたのだがこの干支によるものであることが理解出来た。

干支は若者には扱い難い所もあるが、年賀状を出す段階等で生まれ年を再認識するものだ。しかしながら我々の周辺には干支に因んだ祝い事や、名称、歴史的事象等に関して語られる事は多い。

例えば還暦は数え年の 61 歳になると生まれた年の干支に戻るので「暦が帰った」として朱色の頭巾とちゃんちゃんこを贈られるものだ。紫や金茶もあったように記憶している。

高校野球で有名な甲子園は暦の干支を構成する「十干」と「十二支」それぞれの最初である甲と子(きのえね、1924 年、大正 13 年)の縁起のいい年に出来たことに由来するという。

地球を南北に区分する子午線もある。

今回、県医師会の広報担当から 2026 年「午年」に因んで何か…と午年であることに気付かされたので、日常不慣れな干支について調べてみた。

干支は「十干」と「十二支」を組み合わせた 60 を周期とする数詞である。起源は中国の商(殷)代になると言う。広くアジアで用いられ、日本には古墳時代から飛鳥時代にかけて百済から伝わったとしている。

十干は甲乙丙丁戊己庚辛壬癸の 10 種類、十二支は子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥の 12 種か

らなる。これらを合わせて干支と言う。

十干の甲乙丙丁は昔の通信簿の成績評価にも使われたし、昔の軍隊の身体検査にも使われた。甲乙は契約時にも使われている。

十二支は前にも述べたように広く日常的に見られる。

十二支の動物の順位は日本昔ばなしで子供でも知っていると思われるが、疑い深い大人にとっても十二支に登場する動物、その順位、その数、当て字の意味等、興味深いものがある。

2026 年は「丙午ひのえうま」の年だと言う。「午」に関するあれこれを拾ってみると、「午の刻」はほぼ午前 11 から午後 1 時まで、12 時が正午となる。午に関する諺に「人間万事塞翁が馬」の教えがあり、「午の耳に念仏」と言われても実は聞こえているのだから要注意。ただし「馬脚をあらわす」ことには慎重でなくてはならない。

「午」は力強く、健康や豊作を象徴する動物であるが、つきあたる、さからうの意味もあるようだ。

丙午は陰陽五行説によれば、丙も午も剛強な陽であって火の性格を持つと。火事に注意。

俗説にはこの年に生まれた女性は夫の運命を短命にするとする。日本では丙午年の出産が避けられたと言う話を聞く。実際新生児の数が他の干支よりも少なかったと言う。競走相手が少ない事は幸いではあるが。

2026 年の「丙午ひのえうま」には悠々自若として災害を見極め賢く対処したい。

検索するのが面倒になったときは愛ちゃん「AIchat」にも聞いてみると良い。干支に関する原初の歴史の変遷から百済を経て日本に伝わった歴史、我々の日常生活に關与する干支の常識、その上干支による結婚相性さえも教えてくれる。

中国 4 千年の歴史で形を変え綿々と続いている干支の話は面白くてやめられない。



## 戦後植え付けられた アメリカ(軍)に対する 羨望と劣等感

元県立中部病院  
内科医師(感染症)  
喜舎場 朝和

新春としては暗めの話になりますが、戦中戦後経験した多少の苦労話と心理の変遷について、駆け足で書かせていただきます。

### 3歳になったばかりで体験した沖縄戦の恐怖

その1、東シナ海を眺めると、水平線が黒っぽい構造物でぎっしり埋められている。その2、おそらく浦添あたりの防空壕に潜んでいると、ピッシュー…ドローン！前方でピッ！と鳴り、シューと音を引ながら近づいてくる。艦砲射撃の砲弾と分かるので首をすくめると、頭上を通り過ぎて後ろの山にドローン！同時に防空壕が震える。その3、父におぶわれて夕暮れの空を眺めると、静寂の中空一面真っ赤。

### 戦後の米軍占領時代。アメリカへの羨望と劣等感

みるからに血色、体格の良い米兵・ガソリンの匂いを撒き散らす軍用トラック・どこまでも延々たる米軍基地・金網の向こうの広大な芝生の中に点在する米人住宅・訳はわからないがハイカラに聞こえる言葉。背後にみえてくるアメリカ文化の圧倒的豊かさとエネルギーを前に、私は羨望と劣等感と自分の将来に対する不安に取り憑かれた。

### 医者になりたい

父がやっとの思いで手に入れた万年筆店は10・10空襲で焼失。14歳で一中学徒隊に召集された長男は戦死。戦後父は失意のうちに病弱になり、次第に痩せ衰え、私が中学2年の時に腹痛に悶えながら亡くなった。母がタオルを絞って額に当てたり、体を拭いたりするばかりで、病院に連れて行くこともできなかった。私

の胸の内に、医者になりたいという淡い夢が芽生えた。

私にとっての医者ロールモデルと言えば、子供の頃肝炎を患った時に2、3回通ったI医院のI先生。温厚で笑みを湛えていた。不潔なものをよく目にする殺伐とした日常生活の中、I医院は、もちろん注射は嫌だったが、アルコールの匂いに満ちた清潔感あふれる別天地のように感じられた。

### 学園紛争とインターン闘争で臨床研修の機会を失い、アメリカへ

1960年、やっと入学できた医学部学生時代も紆余曲折があり過ぎた。学生時代とインターンの7年間は同級生との交流や街の佇まいの思い出を多々残したものの、学園紛争とインターン闘争に明け暮れ、臨床研修の機会が全く奪われた。結局のところ、臨床家として身を立てるには、無謀を承知の上で、アメリカ行きを決心するよりほかなかった。

3年間結核療養所で国費留学の義務を果たした後、1970年、なんとかフィラデルフィア総合病院にインターンとして潜り込めたが、想像以上に過酷な臨床研修が待っていた。以後6年間、二流研修病院たる市民病院ばかりを転々とし、一流どころに縁はなかった。所定のコースを終え、試験を受けて帰沖し、県立中部病院で感染症診療を始めた時、ようやく一人前になったような気がした。

### アメリカの格差社会に覚醒して、羨望と劣等感を払拭

市民病院を転々としている間に発見した個人的に重要なこと。病院に押し寄せる数かぎりない患者がろくに医療費を払えない下層階級の人々ばかりで、そういう下層の人々が豊かなはずのアメリカの人口構成のかなりの部分を成していることがわかり、格差社会の二重構造がはっきり見えた。もし私が一流どころで研修したならば、これほどはっきりアメリカ社会の底辺が見えたかどうか疑わしい。さらに、数年後

に1,600ベッドを擁するフィラデルフィア総合病院があっけなく破産し消失したのにも驚いた。あの大勢の下層階級の患者たちは一体どこへ行ったのか。終戦直後の生々しい体験で植え付けられた豊かなアメリカに対する羨望と劣等感と不安感のかなりの部分が胸の内から静かに消えていった。アルコール・薬物中毒患者にまみれて肉体的精神的に疲弊しながらも、心のどこかで納得している自分がいた。

もちろん、それ以来これまでの人生で、新たな不安材料はいくつも出てきたわけだが、当時の窮乏生活の中での劣等感と不安感やはり格別なものであったと今でも思っている。

に広島市と長崎市に原爆が投下されている。その後8月15日に天皇陛下の玉音放送で終戦となっている。しかし沖縄ではその後も戦争は続き、軍隊や島民が糸満の南端に追いやられ、多くの犠牲者が発生、又戦争体験が風化しないように戦争に直接巻き込まれた人達の体験談等が語られ、多くの戦争に関する記事や報道が新聞やテレビ等で見聞きする事が出来た。今年は午年だそうですが、生まれた時はすでに戦争（日米開戦）に入っていて、いわゆる戦前派でも戦後派でもなく戦中派という事になる。僕が生まれる約1年前に日本がハワイでアメリカの軍艦に奇襲攻撃をかけ、真珠湾で米の軍艦を沈没させたのが日米の開戦であった。それから約1年してから僕が那覇の松山(?)にて出生している…生まれたのが昭和17年12月22日、真珠湾攻撃は前の年-昭和16年-12月8日となっている。従って慌ただしい、戦争中に生まれた事になる。あれから83年が過ぎ去ろうとしている。もちろん3才前後の事ですから、記憶には全くなく、当時(戦時下)どのような社会情勢だったのか?この世に生を受け、その後、乳幼児期は混沌とした時代だったと思う。頭を整理するうえで年代順に記してみようと思う。

まず家庭環境から…僕は5人兄弟5番目(末子)で上に兄が3人、姉が1人居る。全員80才を越して一応健康(半病人)である。母は昭和48年2月18日昇天、父は平成5年6月16日没。父はカジマヤーの祝いをして後すぐなくなる。





1. 1941年(昭和16年)3男(すぐ上の兄が7月30日に出生)。生まれた場所は確か僕と同じく那覇の松山(?)この年の12月8日に日本はアメリカに対し奇襲攻撃をかけハワイの真珠湾攻撃で米の艦船を撃沈させている…いわゆる日米開戦である。
2. 1942年(昭和17年)開戦から約1年経って、僕が12月22日に那覇で出生している。この間家庭はどうしていたのか、那覇市内の戦況はどうだったのか、よく解らない…那覇市の資料等で調べる必要あり。



今年は馬年

真栄城 弘史

今年が馬年(午)である。別の漢字で馬を表すのは4つほどあるので掲げる。

(1)【楷書】		(2)【隸書】	
(3)【篆書】		(4)【金文】	

僕も午年で83才になりました。午年について書こうと思いましたが、去年が戦後80年ということで、新聞もテレビも特集を組んで、戦争反対の立場から、盛んに報道されていました。丁度、小生の出生時が戦時中(戦前でもなく戦後でもなく、いわゆるゼロからの出発である)だったので、乳幼児期をいかに暮らしたかを、兄達からの話を参考に整理したいと思う。当然僕の記憶の中には全くない。2025年は戦後80年です。前年(出生)日米開戦1941(昭和16)年で、1945(昭和20)年8月6日と9日





## 午年雑感

ちゅうざん病院  
岡村 吉隆

午年、やぎ座、B型で、今年は何回目の年男である。

ウマにもヤギにもいろいろあるが、自分は、サラブレッドでカシミアヤギだなどと冗談を言ってきた。ヤギの代わりにシカが12星座に入っていたらウマ年でシカ座なら馬鹿ということになるなど半分当たっている気がする。

年男を迎えた時の住所が、京都、和歌山、東京、栃木、和歌山、そして今回の沖縄である。遊牧民のウマか、騎馬民族のウマかはわからないが、ヒトとウマとの付き合いが移動手段としての利用から始まったことを考えればウマらしい生き方をしてきたように思う。

移動が苦にならないどころか性に合っているのかもしれない。昨年まで心臓血管外科医として馬車馬か農耕馬のようにして働いてきた。泳ぎ続けないと死んでしまうマグロのようにじっとしているのが苦手な生き方をしてきた。社会に貢献してきたつもりで、駄馬は駄馬なりにそろそろ牧場でのんびり余生を送っても良さそうなのだが、なぜかもう少し働きたいと思っていたら、縁あって沖縄に来た次第である。

母校の和歌山県立医科大学で心臓血管外科医として働いていた時、リハビリテーション科の田島教授には多くの手術患者のリハビリテーションでお世話になってきたし、リハビリテーションの効果を目の当たりに見てきた。その田島教授が沖縄のリハビリテーションに特化した病院の院長をされている関係で、心臓リハビリテーションを担当させていただくことをお願いして着任したわけである。

現在、沖縄歴4か月。沖縄に赴任することを知人達に伝えると、決まってまずは「えっ、どうして?」。次の言葉は「いいなあ」である。沖縄

にはこれまで学会や観光で7回来たことがあったが、数日の滞在とずっと住むのでは大きく違う。良い意味で刺激の多い毎日を送っている。沖縄の魅力は美ら海に代表される自然にとどまらない。本土とはずいぶん異なる歴史や文化、風習などが多々ある。言葉も聞き取れないことがあって、まさに琉球王国という外国に移住してきた感覚になる。国立劇場おきなわで組踊を鑑賞し、旗頭行列や道じゅねーを見学し、ヤンバルクイナの展示施設に行ったり、シュノーケリングをしたりと沖縄らしい余暇を過ごしている。医師としての仕事に関しては、心臓血管外科医として全身管理を身に付けていると思っていたが、リハビリテーション病院では多くが脳神経疾患か運動器疾患である。診断も治療も用語も知らないことが多く、知識は研修医以下である。

私生活では、単身赴任のため他人に頼れない状況で、コンビニでの振り込みもコインランドリーも沖縄に来て初めて経験した。超朝型人間なので早朝（というより深夜）のウォーキングが日課だが、オオコウモリやサガリバナを見たときは感動した。花の時期は一般に長くて数週間だが、散歩コースの街路樹のサガリバナやアラマンダはいまだに咲いている。何か月咲き続けるのだろうか? 気候の違いといえば、“かたぶい”も最初は驚いた。降水確率がほぼゼロのはずなのにいきなりの土砂降りで、シューズが使い物にならなくなった。それ以来、就寝前や外出前には必ず雨雲の動きをチェックし、晴天でも傘を持って出かけている。

このような生活で、頭も体も気も使っているので、認知症予防に役立っていることを期待している。

日本人男性の健康寿命は平均で72歳であるが、次の年男を迎える時に健康でADLが自立していたいと思っている。いや、沖縄での生活で10歳は若返ってやろうとの思いである。

頭も鍛えて、数年後には医師国家試験に受かるくらいの医学知識をつけたいと夢を描いている。

ウマく、左馬のようにいけますように。



## 今年の抱負

新健幸クリニック  
潮平 芳樹

新年あけましておめでとうございます。

前職の豊見城中央病院を定年退職して現在のクリニックを2019年12月に開設して6年が経ちました。開院3ヵ月後からコロナのパンデミックが始まり、想定外の5年でした。クリニックの事業は必然的にスローで進みました。クリニックの方針としては専門の腎臓・リウマチ膠原病以外に主な5疾病に対しても前向きに取りくもうと始めました。腎臓・リウマチ膠原病患者の半分(約500人)は免疫抑制薬、生物学的製剤、JAK阻害剤などを使うため、発熱や体調が悪い場合は2時間以内に重症度を迅速に診断できるようにCT、MRI、超音波などを導入しました。血液検査も含め、すべての検査は30分で可能です。設備投資の借金を返すのにあくせくしている感は否めませんが、医療の質は高めていると思います。

これまでの5年間でオーソモレキュラー医療(分子栄養学)、点滴療法、ガンの医療、認知症など多くのことを勉強できたのは大きな収穫でした。特にオーソモレキュラー栄養学はこれまでの常識をはるかに超え、私は“新大陸”を発見したと思った程です。

以下に当クリニックの取り組みをいくつか紹介します。

### がんについて

#### ① DWIBS (全身MRI)

ガンの診断、再発の診断についてPET/CTと同等の検査が可能で、県内では当クリニックだけで行われており、読影はドクターネットへ依頼しています。被爆がないため、治療後の評価に何回でも可能です。

#### ② 超高濃度ビタミンC

がんの進行を抑え、縮小する効果も報告されています。

#### ③ 水素療法

ステージ3、ステージ4の患者に併用治療として有用なことも報告されています。

#### ④ 大腸CT

大腸内視鏡拒否の患者や大腸内視鏡困難な人に施行(年間50件)

### 認知症について

脳MRI VS-RAD 診断確定で心療内科、精神科治療へ紹介。

+オーソモレキュラー分子精神栄養学、サプリメント

### 肥満症医療について

本県の医療の最重要課題は肥満症と考え、2022年から積極的に取り組んでいます。SGLT2阻害薬やGLP-1受容体作動薬の登場、そして併用療法が画期的で県民の健康寿命の改善に寄与すると思います。この3年で肥満を合併した糖尿病患者を当クリニックで200人は改善しています。クリニックとして合計で1トン以上の体重を減らしています。管理栄養士、体重減量のスペシャリストもいて食事、運動療法、薬物治療を積極的に行っています。

胸部CT、内臓脂肪CTで冠動脈の石灰化、上半身のガンの有無、内臓脂肪の量が10分の検査で可能です。その結果無症候性虚血性心疾患20人にPCIを施行し、50%以下の狭窄20人(将来の患者予備軍)、がん10人(乳癌6人、腎癌2人、肺癌2人)を発見しました。乳癌の1例がステージ2bで他はステージ1でした。関節リウマチは2003年に生物学的製剤が登場し、患者の治療が劇的に改善し、日本リウマチ学会では「リウマチ医療はパラダイムシフト」を起こしたと考えています。今まさに糖尿病の医療でも「パラダイムシフト」が起こせる状況にあると思います。糖尿病は“common disease”であり、肥満を合併した糖尿病は減量すれば、血圧、血糖、脂質は全部改善し、ポリ

ファーマシーも解消すると思います。県民の生活習慣病の改善は県民、医師会の取り組み次第と考えます。

**Scan アナライザー、SKY-10**

採血ではなく、波動を使ってそれぞれ2分で検査。

- ・ Scan アナライザー  
53項目のミネラル、ビタミン、アミノ酸の過不足、重金属の蓄積などがわかります。
- ・ SKY-10  
高機能スクリーニング検査。体組成、微小循環、脊椎、心血管、自律神経の異常などがわかります。

5年後には沖縄県の肥満症患者を減少させ、健康長寿を改善させたいと言うのが私の抱負です。



**老いと向き合いと  
いうこと**

沖縄県へき地医療支援機構  
専任担当官 崎原 永作

高校生の頃、偶然ラジオから流れてきた「サウンド・オブ・サイレンス」に衝撃を受けた。ハーモニーの美しさに心がとろけてしまった。それ以降、ラジオのチャンネルをFENに合わせて、♪ Hello darkness my old friend の一節が聞こえてくるのをひたすら待っていた。あの日以来、半世紀ずっとサイモンとガーファンクル(S&G)の大ファンであり続けている。ポールサイモンが26歳の時に書いた「Old Friend」という楽曲がある。その中に“how terribly strange to be seventy”という歌詞がある。20代の若者が自分が70歳になる日が来ることを想像して“なんと奇妙なことだろう”との心境を綴っている。その彼も、今年で84歳である。

70歳を遥かに超えた今、サイモン翁は何を思っているのだろうか。「Old Friend」のアンサーソングを作ってほしいと切に願う。

翻って、古希を迎えた己自身はどうであろうか？たしかに、身体中がコキコキいって、若い頃のようにスピーディーには動けなくなっている。食事の量も減っている。座布団から立ちあがる時、踏ん張りが利かずよろけてしまう事もある。若い頃はいつまでも寝れた休日の朝、今では用がなくても6時半に目が覚めてしまう。50代の頃、10歳年上の先輩がぼそっと呟いた「耳も遠くなり、目も遠くなり。近いのはおしっこだけ」という自虐ネタも、今では十分に共感できる。

状況証拠は揃っている。でも、でも、である。老人のカテゴリーに入ったことを全く受け入れられない自分があるのである。表面上は年相応に振る舞い、取り繕ってはいるが、経年劣化した肉体の中に、老いを受け入れられないやんちゃな精神が居座っている。きっと我々がサイモンだって“80歳を過ぎてても奇妙な感覚のまま・・・”と思っているに違いない。

年齢と精神のギャップに悶々としていた11月のある日、新報の論壇の文章に目が止まった。イタリアの脳科学者モンタルチーニが99歳の時に出版した本を紹介する琉大の石内氏の投稿で、本のタイトルは『老後も進化する脳』石内氏は、モンタルチーニの妻さは本の中で語る「老いは全ての生き物に訪れる生物学的な宿命であるが、年齢とともに脳の機能が落ちていくわけではない」という説を自身で証明していることにあるという。彼女は77才で神経成長因子を発見した功績でノーベル生理学・医学賞を受賞し、なんと103才までイタリアの上院議員を務めたというのである。「脳は使えば使うほど鍛えられ、新たな素質を輝かせてくれる」彼女の言葉に深く共感する。所詮、人は人生の取扱説明書を与えられずに生まれ、一度きりの人生を試行錯誤で歩むしかないのである。誰にも正解はわからない。世間の勝手な“常識”とやりに惑わされて老け込むわけにはいかない。

1人で力んでいると、令和7年の2月までの半年間勤務していた竹富島での興味深い出来事を思い出した。竹富に赴任して驚いたことは、あの島にはお年寄りらしからぬ若々しい高齢者の方が実に多かった事である。特に印象的だった方が、御年98才の野原翁。元民宿のご主人で、よく笑い、よく話し、若い女性が大好きで、道端で2人きりで談笑している姿をよく見かけたものである。会話のテンポがよく、反応がみずみずしく、全く枯れていない。仕事はとっくに引退しているのに、人生は見事に現役のまま。竹富にもモンタルチーニの説を体現する達人がいたのである。竹富勤務後、人生の目標は“野原翁のような年の重ね方をする事”になった。そして、今回モンタルチーニも目標に加わった。問題はどうしたら彼らのような年の重ね方ができるのか？という事である。その道筋はまだ見えていないが、なんとかなると思う。彼らの年齢に達するまでにはまだ25年以上あるから…。

二つはメタボ対策で53歳から始めたパワーリフティング競技です。筋トレのビッグ3のスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの挙上重量の合計を競う競技です。バーベルのバーを握ると元気が出てきます。練習後はマイオカインのせいかな、爽快感があります。パワースポーツの伊差川浩之氏（IPF世界パワーリフティング連盟殿堂入り）のご指導とチームメイトの守屋円先生のサポートのおかげで2024年7月の第29回全日本パワーリフティング大会（対馬市開催）のマスターズ部門59kg級M4（70代）でトータル393kg、デッドリフト170.5kgの日本記録で1位。2025年7月アジアンアフリカンパシフィック大会（姫路市開催）でも同カテゴリーでトータルとデッドリフトでアジア記録での1位。さらにM4（70代）全体のベストリフターにも選出され、良い思い出になりました。ただし、年齢制限のない一般でみると挙上重量は平凡な記録で、年2回ある県大会の59kg級ではいつも最下位の記録です。しかし、若い選手と大会に出場できる幸せに感謝しています。



### 定年退職後の生活

南部徳洲会病院  
整形外科 非常勤  
金城 幸雄

12年前の還暦寄稿では私の幸せは脊椎手術で患者さんとご家族へ幸せになってもらうことです。と力強く書きましたが、65歳時には手術力の衰えを感じて定年退職しました。現在は週2回の午前の外来を担当しています。常勤医師の負担軽減と患者さんへの丁寧な対応を心掛けています。

現在、4つの楽しみがあります。定年前からの楽しみは2つあります。一つはDIY（木工）です。木に触れると幸せを感じます。家族、知人からの依頼で玩具、椅子、テーブル、ウッドデッキなど作成しました。設計段階でテンションが上がり、作成時には時間を忘れる程、熱中します。

定年後の楽しみも2つあります。一つは67歳から始めた空手です。未経験でしたが、以前から興味があったので沖縄剛柔流空手道協会喜久川道場に入門しました。喜久川政成館長（沖縄県指定無形文化財保持者）の「20代には20代の空手、30代には30代の空手、90代には90代と各年代での空手がある。焦らず、驕らず、高ぶらず、黙々と我が道を行く。」の言葉に感銘を受け、練習を楽しんでいます。2025年沖縄剛柔流空手道協会選手権大会 形壮年男子（59歳以上）で本命選手達が欠場する中でしたが、優勝しました。これからも稽古に励みます。もう一つは畑です。義理の兄の手伝いで冬はキビ倒し、夏はオクラ獲りをしています。空いている畑では妻と家庭菜園をしています。昨年度は大根、人参、キャベツ、玉ねぎなど収穫しました。自然のなかでの作業は心地良い疲労感と充実感があります。

最近、気に入っている言葉があります。金融会社のコマーシャルで大地真央さんが使う「そ

こに愛は、あるんか？」のフレーズです。行動するときにはいつも肝に銘じています。

これからもワクワクする楽しみを見つけて行きたいと思います。



**午年に因んで  
(八重山から)**

八重山地区医師会  
理事 上原 秀政

私は昭和二十九年十一月生まれ、今年七十一歳、干支で言えば午年である。振り返れば、これまで医師として、また郷土に生きる一人として多くの方々に支えられて歩んでこられたことを感謝している。

杏林大学医学部で学び、一九八一年春に医師となり、第三内科に入局。五年間の研修医時代を経て、生まれ故郷の石垣島へ戻り、県立八重山病院に十四年間勤務した。離島医療にもご縁があり、小浜島診療所に二度、計二年間赴任したのも懐かしい思い出である。その後二〇〇〇年一月からは石垣市内で開業。二十二年間の診療の後期八年間は「休日夜間診療所」として地域の安心を守った。医院閉鎖後は市内の老健施設に施設長として二年間勤め、二〇二五年三月をもって退職。今はフリーの立場となり、妻の祖父母が暮らしていた古民家を改築し、畑で野菜を育て、週に一度は小浜島で早朝ゴルフを楽しんでいる。

長く内科医として仕事に従事したが、もう一つの役割として、八重山地区医師会会長を十五年間務めたことも大きな経験だった。会員の先生方とともに地域医療の課題に向き合い、八重山の医療が少しでも前進するよう尽力できたことは私の誇りである。

いまは現役のしがらみから解放され、生活のリズムもゆったりとした。畑の苗が成長してい

く様子や、早朝の海風を受けながらクラブを振るひとときは、医師としての緊張感に満ちた日々とはまた違う豊かさを感じさせてくれる。

私生活では、中学時代の仲間との絆が大きな支えになっている。母校・石垣第二中学校四期生の同期会では会長を務めており、今年は午年生まれの生年祝いを計画している。互いに髪は白くなり、膝や腰の具合を語り合うことも増えたが、再会すれば気持ちは一気に十代に戻る。笑い声が絶えないその時間は、人生を豊かに彩る宝物である。

「人生百歳時代」と言われるが、ただ長生きするのではなく、心身ともに健やかに、仲間とともに楽しく過ごすことが大切だと思う。医師としての経験を通じて学んだことは、健康は自分一人で守るものではなく、家族や仲間、地域とのつながりの中で培われるものだということだ。

干支の午は力強く駆け抜ける象徴であるが、七十を超えた今の私は、むしろ「ゆっくり歩む馬」でありたい。速度を落としても、確かな一歩を積み重ね、道草を楽しみながら進むのもまた人生の醍醐味であろう。

新しい年を迎え、これからも同期の仲間たちと「皆で元気に長生きし、人生を楽しもう」と語り合っている。健康に留意しつつ、笑いと感謝を忘れず、一步一步を味わいながら歩んでいきたい。



小浜島の古民家



## 午年に因んで

浦添総合病院 外科  
古波倉 史子

これを書いている最中に満 71 才の誕生日を迎えてしまいました。還暦がつい昨日のこのような気がします。この 10 年間で最も大きな出来事は、9 年前に 96 才の最愛の父を家族皆で見送ったこと。今になって両親が私の心の中に残してくれた大切なたくさんの方に改めて気づかされ、心が温かくなります。両親の残した「物」の片づけには正直四苦八苦、暇を見て断捨離をしているつもりです。

私が外科医になった頃はまだ女性外科医は非常に少なく、「女の外科医はいらない、出ていけ」と言われ、患者さんからも「女の人で大丈夫なの？」と面と向かって言われました。それがいつの間にか 45 年（もうすぐ半世紀、びっくりです）、ずっと自然体でやってきたつもりですが、不思議な信じられない気持ちです。

友人達から「もう若くないから、70 才過ぎたんだから無理しないで」と言われ、白い「健康保険高齢受給者証」が送られて来ても、受診の際にはいつも忘れて「提出してもどうせ 3 割でしょ」と開き直り、あまり年を取った実感がなく過ごしています。

仕事の面では、ありがたいことに院長以下職員の方々、外科スタッフ、特に大腸チームの仲間にも恵まれ、今も常勤で仕事させていただいていることには感謝しかありません。大腸がんの手術などはメンバーが揃って引退しましたが、腸管吻合の時にはオペ室から呼ばれ、カンファレンスや回診に参加しています。手術は肛門関連の、女性の痔疾と IBD（特にクローン病）の肛門疾患の手術を継続しています。2023 年 12 月に浦添市前田の新病院へ移転、東に太平洋、久高島、北に北谷方面の海、西に東シナ海、渡嘉敷島と最高の景色です。特に冬の朝の久高

島は本当に幻想的な眺めで、景色を見るだけでも通勤し甲斐があるとひそかに思っています。

私事では、一番の趣味は幼少時から続けているクラシックピアノで、もっとピアノを弾く時間をつくるのが今の課題でしょうか。もっと弾きたい！また読書好きに拍車がかかり、本が積読状態になっています。週末外出時には本を 1 冊持参、カフェや時にはマックなどうるさい所でも平気で、コーヒー飲みながら読書。また絵を描くのは苦手ですが、和洋問わず絵画鑑賞が好きで、学会に行く時など時間を見つけて美術館に足を運ぶようになりました。長く本気で続けているのはピアノですが、色々な事に浅く、広くアンテナをたてて楽しんでいます。

ところで話変わって、母が亡くなった後、10 年位前から宮崎の叔母（今年 92 才）のお供をして長崎の原爆慰霊祭に参列するようになりました。宮崎出身の母の兄（叔父）が医専 1 年生の時、原爆死。基礎系の授業中で、大学の中でも爆心地に近く、階段教室に座ったまま全員が骨になって並んでいたそうです。何が起きたか感じる間もなく 19 才の若さで逝ってしまった叔父。被爆者や遺族の手記を読む機会がありますが、苦しくてつらくて涙で読めません。世界唯一の被爆国なのに、なぜ堂々と先頭切って核兵器禁止条約に賛同できないのか、本当に不思議で悔しくてなりません。日本の政治家や核保有国のお偉方、広島や長崎を訪れて記念館で写真をみましましたか？あれは過去のことでない、被害者になるかも、いや反対の立場になるかもしれない、原爆による抑止力などあるはずがない、今地球の破壊に突き進んでいる世界に、怒りと何もできない自分が情けない気持ちでいっぱいです。戦後 80 年の今、生きている事に感謝し世界中の平和を願い、少しでもできることはないか探しながら日々生きていきたいと思えます。

現実には意外と単細胞でのんか～、なんくるないさ～の私なので、今後もこの調子で過ごしていきたいのですが、超アナログ派の私は果たして生き残れるのでしょうか。



## 還暦を迎えて

オリブ山病院  
院長 玉城 尚

新春のお慶びを申し上げます。令和八年丙午の今年、還暦を迎えます。人生の節目に立ち、これまでの歩みを振り返りながら、残された医師人生をいかに生きるべきかを考えております。

私の原点は、長崎青雲学園での寮生活にあります。昭和五十四年、県外進学などまだ珍しい時代、大都会名護市でぬくぬくと育ったお坊ちゃんが、中学一年にして親元を離れ、何もない田舎の山上の収容所へと送り込まれたのです。ごつい寮監の熱いご指導のもと、起床から消灯まで厳しく監視される日々。漫画やウォークマンを持ち込んで発覚したとき、夜中に寮を抜け出してリンカーハットへ行って見つかったとき、その他寮監の機嫌が悪いときなどには容赦ない愛の鞭が飛んできました。このように大変な日々ではありましたが、文字通り同じ釜の飯を食った友人たちと、励まし合い、困難を乗り越えた経験が、今になってみると、理不尽に負けない強い精神力を養ってくれたと感謝しております。現在、沖縄でも多くの青雲同窓生が、医療界にとどまらず多彩な分野で活躍しています。この青雲のつながりが私の活動の幅を広げ、大きな支えとなっています。それに加え、琉球大学医学部で共に学んだ同期生との絆も私の大きな力となっています。試験や実習を共に乗り越えた仲間は、沖縄の医療界において大いに活躍しており、今なお互いに協働し、助け合える存在です。青雲と琉大、この二つの学び舎で得た縁は、私の人生を揺るぎなく支えています。

平成三年に大学を卒業し、法医学教室に入局しました。年間百件程度の法医解剖をこなしながらDNAの研究をし、その分野で世界一であったロンドン大学への留学も経験しました。その

後、紆余曲折を経て、卒後十年過ぎてから精神科の道に進みました。人生に無駄なことは一つもない。これらの経験のすべてが視野を広げ、今日の私を形作ってくれたと感謝しています。

現在、私が力を注いでいるのは精神科在宅医療です。これを私は「ドブ板精神医療」と呼んでいます。最近はやりの、横文字でおしゃれな精神科医療の技法とは対極の、泥臭い手法です。患者さんの自宅を一軒一軒訪ね、生活の現場に深く入り込み、患者さんや家族に直接向き合う姿勢。病院に来られない方のもとへ赴けば、拒まれることもあります。しかし、その関わりの積み重ねの先に、表情が和らぎ、生活が整い、人生が再び動き出し、輝きはじめる瞬間があります。そこにこそ、医療の真の力があると信じています。在宅医療に臨むとき、私は白衣を着ません。白衣は医師の象徴といえるものですが、家庭という個人の生活の場において、それはしばしば壁を生みます。白衣を脱ぎ、一人の人間として同じ目線に立つことで、ようやく開かれる関わりがあります。これが「ドブ板精神医療」の核心であり、還暦を迎える今も変わらぬ信念です。

還暦は新たな始まりです。これを期に初心に立ち返り、力強く歩む契機としたい。まだまだ体が動くであろうこれからの十年を、沖縄を精神科在宅医療の先進の地とするために捧げる覚悟です。

青雲で鍛えられた志、琉大で育まれた友情、そして「ドブ板精神医療」の実践。そのすべてを力として、私はこれからも地域の現場に立ち続けます。そして医師会の先生方におかれましても、日々の診療の中で「明らかに精神的な関わりを必要とするが受診を拒否する人」に出会われることがあると存じます。その際には是非とも当方へお声かけ下さい。一人一人と、共に手を携え、地域に生きる人々を支えることこそ、私に課せられた使命であると信じております。本年もよろしくお願い致します。



## 花鳥風月

嬉野が丘サマリヤ人病院  
国吉 直美

今年、還暦を迎えます。先日、お笑い芸人がテレビで「今、自分は花鳥風月の花」と喋っていましたが、私は「鳥」です。私の最近の楽しみ、バードウォッチングについてお話しします。

住まいはマンションですが、1階なので猫の額の庭があり、10年ほど前から庭木にヒヨドリが巣をかけるようになりました。

営巣する木は2本あって、嬉しいことに室内からよく見えます。3月下旬頃から営巣が始まり、営巣材に植物だけでなくビニールテープも使われており、プラスチックがリユースされています。親鳥が巣で卵を抱く姿が見られるようになって2週間もすると、か細い雛の声が聞こえてきて、さらに1週間後には雛がピーピーと大きな声で鳴きながら、巣から首を伸ばして親鳥に餌をねだる姿が見られるようになり、タイミングがよければ、その数日後には巣立ちを見ることができます。すぐには飛び立てないのでしょう、巣の近くの枝やフェンスにつかまる雛の傍らで親鳥がヒーヨヒーヨと励ましています。時には地面に落ちて飛び立てない雛もいて、鳥も子育ては大変そうです。日頃は写真撮影を遠慮しているのですが、地面に落ちた雛は撮影させて貰っています（もちろん、遠くから）。無事に飛び立つと親鳥の声が聞こえなくなるので、ほっとします。台風で暴風警報発令中に巣立ちになったことがありました。強風にあおられて飛び立てるはずもなく、雛はエアコンの室外機の下に入り、親鳥はどこかに行ってしまう、DNAに台風時は巣立ち延期の情報はコードされていないのかと呆れました。翌日、雛の死骸は見当たらなかったのが飛び立てたと思っています。また、庭には口径50cmほどの甕を置い

てあり、以前はグッピーを飼っていましたが、今はヒヨドリがそこで水浴びをしています。ザブンと飛び込み、すぐに近くの枝に飛び上がって羽をバタバタ。このザブン、バタバタを何度も繰り返します。つがいに来て、交互にザブン、バタバタとやっている時があります。掃き出し窓に近づいて見ようとする、気付かれて飛んでいってしまうので、写真も動画も撮れていないのが残念です。そうそう、去年はメジロが巣をかけました。植物質だけで作られた、小さなゆりかごみたいな巣。ヒヨドリみたいにプラスチックを使わないところが可愛らしい。残念ながら巣立ちは見られませんでした。そういえば、我が家の庭にはスズメが来ない、ヒヨドリが追い払ったのだらうと思っていたら、全国的にスズメは減っているんですってね。ところで、私が一番好きなのはシジュウカラです。白い頬が可愛い。ウォーキング中に見かけるとうれしくなります。一方、龍潭池のバリケンは全く可愛くない。雛の時は黄色くて可愛いのに。それからウォーキング中に顔見知りの方から、「アカショウビンがいるよ」と教えてもらうことがありました。電線に長い嘴をもった褐色の鳥がとまっていました。「キョロロロ…」という鳴き声はたびたび聞いていましたが、首里の住宅地で見ることができたのには驚きました。

花鳥風月には、その順で人が年を重ねるごとに自然の趣を理解するようになるという解釈があるそうです。子育て中は塾や部活の送迎に追われて、庭を眺めるなんて殆どしていませんでした。子供が独立して時間ができたら、可愛い野鳥の姿が見えてきました。双眼鏡を持たず、主に庭を眺めるゆる〜いバードウォッチングですが、毎年新たな発見があって楽しいです。そのうち、今以上に月を見上げるようになるのでしょうか。地元の友人とのSMSも、以前は主に子供のことでしたが、今は花木の話ばかりです。近々、高校の還暦同窓会があるので、花鳥風月を語り合ってきます。



## ビートルズと セッション

幸喜内科 糖尿病・  
甲状腺クリニック  
幸喜 毅

ポールは言った、「今年、日本は60年ぶりの丙午（ひのえうま）らしいな」。ボクははっとし、「そういえばそうだった。12年前に確か沖縄県医師会報にそれについて書いた記憶があるぞ」とつぶやき、棚に並んでいた2014年1月号を開いた。

そのとき「人間万事塞翁が丙午（ひのえうま）」の題名で、新春干支随筆に寄稿させていたただいていたのだ。60歳の塞翁としてそれまでの人生を語り、そしてもう一眠り着いたことになっていた。そうあれから12年、本当に今年60歳になる。「“Golden slumbers（黄金のまどろみ）”から覚めてどうだい？」とジョンに問われ、「I’m only sleeping」とだけ答えた。

「Do you want know a secret “In my life”？」と聞くと、「もちろん、“Any time at all”さ」とジョージが即座に答えた。「ちょっと“Wait”、もっと近くに“Come together”、“Because” “Not a second time（もう二度とない）”から、“For no one（誰のためでもなく）”君たちだからこそしっかり聞いてほしいのさ」。リンゴを含む4人の顔をひとりひとり見つめながら、ボクはそう言った。

この12年で一番大きな出来事は、2022年に浦添市の前田に「幸喜内科 糖尿病・甲状腺クリニック」を開業したこと。それまで色々悩みながら、“All I’ve got to do（ボクがしなきゃいけないこと）”に思いを馳せて辿り着いた道だった。もちろん、“With a little help from my friends”もあたりで、“Yesterday”のこのように思い出しながらすべての方々に感謝し。それからは、“Maxwell’s silver hammer”で叩かれたような衝撃の出来事に“Help!”と叫んだ

り、“Don’t bother me（困らせないで）”と頭を抱えてたりしながら、“Tomorrow never knows”と床に就く毎日。自分は、“Nowhere man（ひとりぼっちのあいつ）”なのか“The fool on the hill”なのか、自問自答しながら“Good morning, Good morning”と朝を迎える日々だった。それでも、“It’s all too much（素晴らしすぎる）”スタッフに支えられ、少しでも“Getting better”になるように過ごした3年半だったよ。

リンゴは少し微笑みながら諭すように言った、「いろんな悩みは、“Across the universe（宇宙の果てへ）”だよ、“Let it be（あるがままに）”でいいんだよ。ところで息抜きはしているかい？」「ありがとう。“Eight days a week（週に8日）”働いてる感じで、“I’m so tired”だけどなんとかね。県外に住む子が、半年毎に帰ってきて“Drive my car”して一緒に“Good day sunshine”のなか“Norwegian wood（ノルウェーの森）”のような場所を訪れては息抜きしているよ」

これまでもこれからも、“The long and winding road”を歩き続けながら、“Magical mystery tour”のような日々を送り、“When I’m sixty-four”のころまでに“There’s a place（そこには安らぎの場所がある）”を見つけることができたらと思う。そんな場所が、“Here, there and everywhere”にあることを祈りつつ、“All together now!（さあ一緒に!）”。（全35曲 by ボクとThe Beatles）



## 「午年に因んで」 「今年の抱負」

友愛医療センター  
院長 高下 英次郎

皆さまいつもお世話になっております。2025年4月より友愛医療センター院長を拝命しております高下（ダケシタ）英次郎です。今回沖縄県医師会より「午年に因んで」「今年の抱負」コー

ナーへの執筆依頼があり、私の干支と今年の抱負に関して考える良い機会となりました。大変感謝申し上げます。

私は1966年生まれの子午で、2026年5月還暦となります。子午は出生数が極端に少ない年です。人口ピラミッドでも飛び抜けて男女とも少ない部分を目にしたことがあると思います。本来は「太陽のように生命力に溢れ、情熱的で明るい」といったポジティブな意味合いを持つとされますが、江戸時代に「八百屋お七」が放火事件を起こしたことに端を発し、「子午生まれの女性は気性が激しく夫を亡き者にする」という迷信が広まった歴史があります。この迷信の影響で、過去の子午の年には出生数が激減する現象が起き、特に1966年の子午にはそれが顕著だったそうで、出生率が25%も減少した年でした。

人口が少ないことで得たことは、希望する高校に入れたことです。高校受験は人口に影響されるので得をしたのではないかと考えています。大学は現役生は少なくとも、浪人生との戦いになるためあまり得た感は少ない気がします。親からは、子午の迷信をそのまま伝えられ、それ以外の話はありませんでしたし、自分で調べることもしませんでした。

今回このような機会をいただき、お恥ずかしながら、子午の本来のポジティブな意味を初めて知ることとなりました。本来は「太陽のように生命力に溢れ、情熱的で明るい」とのことです。いいじゃないですか。非常に魅力的な年に自分は生まれてたんだ、と生後60年経過して初めて本来の意味を知り感慨深いです。これはまさに自分の人生こうありたいと考えていたことになりかなり近い意味であったことに気づきました。

私は1991年沖縄中部病院で研修を開始し、沖縄の医療を目の当たりにしました。医療に対する信念「患者のための医療」、その信念を実践すべく身を粉にしながらかつて医療関係者、自

分の都合ではなく、私利私欲を捨て、患者のためにボロボロになっても努力する先輩たちの後ろ姿に心が震え、自分も可能な限り努力を行いました。生命力に溢れ、情熱的で明るくなければ中部病院の研修を終了できなかったと思います。北部、宮古、八重山を巡り、それから紆余曲折はありましたが、現在も沖縄の医療に微力ながら携わってこられたことを私は誇りに思っています。

改めて表題の自分の今年の抱負ですが、還暦になり初めて知った子午の本来の意味を踏まえて、2026年の抱負としては

「生命力にあふれ、情熱的で明るく、人のためになるよう努力していきたい」といたします。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



**還暦に因んで**

沖縄県立南部医療センター・  
こども医療センター  
林 成峰

還暦という大きな節目を意識し始めたのは、兄たちの還暦祝いを行なうようになってからである。我ながら思いもよらぬ心疾患を患い、毎回当直で発作が起こらないことを祈りつつ朝を迎えているが、還暦という名目でそろそろ当直を免除してもらえたらと切に願う昨今で、何について書こうかと考えていたらふと浮かんできた。「ドラムとの出会い」である！

中学生のころ、「8時だョ！全員集合」でお馴染みの加藤茶さんが奏でるドラムソロにすっかり魅了され、ドラムに興味を持つようになった。

戸建て3階にある屋上部屋でバンドを組んで練習する近所の同級生たちを横目に、住んでいたアパートの廊下に置かれた机の上に粉ミルク缶をドラムセットに見立てて4つ並べ、自作のスティックで（ヘッドすなわち膜となる）蓋の

部分を叩いてはドラミングの真似事をして遊んだあの頃が、今となっては切なくも楽しい思い出である。

高校では、音楽クラスでの授業の一環として生徒同士でバンドを組み、TOTO（無論トイとは関係ない（笑））の「Don't stop believing」という曲をカセットテープが擦り切れるまで聴いては耳コピーした。その曲ではハイハットを左手1本で刻むという、当時の自分にとってはハードルの高い曲でもあった。実際、ドラムは、音階が少ない分、代わりにリズムや（膜のみでなく周囲のリム、シンバルで言えば中央部のカップやエッジなどの）叩く場所や強さを変えて表現する楽器であり、扱うのは楽ではない。

大学では寮の隣部屋に住むドラム経験者の同級生に触発され、バイト代でサイレントドラムを購入した。全てのゴム製パッド表面にタオルをかぶせガムテープで固定して叩くも、バスドラムだけは振動が直にコンクリート部屋の上下に伝わりやすいため、先輩方から苦言され、太ももをパッド代わりに叩く練習法を選ぶしかなかった。

久高診療所赴任中は週末のみ本島に戻っていたため、月2回ドラムスクールに通い始めた。基礎練習中に講師が急遽帰郷することになり、やむを得ず他のスクールへ移ったところ、講師からはルーディメンツの練習のみだと飽きるからと、課題曲を演奏するだけの練習になったが、リズム感や色んなフィルイン（フレーズ）は体得できた。義務年限も終わり、15年前に戸建ての自宅とともに念願の電子ドラムを購入し、昼夜問わずヘッドホンを耳にドラミングを楽しんでいる。今では特製スティックとスマホ又はパソコンなどさえあれば場所を取らずに楽しめるバーチャルドラム（AeroBand PocketDrum 2 plus や Aerodrums 2）が1.5～3万円で購入できる時代になった。

かつて職場の同僚でドラムもこなす（今は亡き）金城僚先生の口添えもあり、2016年から2018年まで毎年院内コンサートで演奏していたが、COVID-19感染症の影響で一時取り止

めになった。しかし2024年12月に病院忘年会のミニコンサートが、2025年9月には7年ぶりの院内コンサートが再び開催された。ここだけの話だが、AIに曲順を決めてもらったから、こちらの意向とドンピシャリであったのには驚いた。AIも確かに素晴らしいが、職員や患者たちへ感謝を込めて演奏し、皆様と充実したひと時を一緒に過ごせたのは心の大きな財産となった。2025年12月の病院忘年会も昨年同様、皆様と大いに盛り上がりたものである！...（これが読まれる頃にはすでにその余韻に浸っているのであろう）。

定年まで残り5年、ルーディメンツで日本人に多大な影響を及ぼした Steve Gadd や、half-shuffle でも有名な TOTO の Jeff Porcaro（享年38歳）など、憧れのドラマーを思い浮かべながら、まずはしっかり体調管理を行い、退職後は老人ホームや施設で演奏会を開き、少しでも皆さんに喜んでもらえるような人生を送るのが夢である。その達成には仲間が不可欠である。我はと思われる方、この指とまれ！声掛けをお待ち申し上げる次第である。一緒に素敵な音楽を奏でつつ、充実した老後と一緒に過ごしませんか！



所有の Donner 電子ドラム DED-200 MAX 26.7kg



続「オキナワン・スピリッツ」

沖縄県立南部医療センター・  
こども医療センター  
形成外科 西関 修

令和8年は60年に一度の丙午（ひのえうま）です。一回り前の甲午（きのえうま）にも本稿の依頼があり、その時の題名を借用し続編としてまとめてみました。自分もいよいよ還暦を迎えることになりました。

今回は、医師としてのキャリアの節目が年男と一致していたのを軸に振り返りました。1巡目は「医師としての青春時代」ともいべき模索と飛躍の時期であり、2巡目となる平成14年（みずのえうま）には自らの成長と後進の育成を担う気概（スピリット）をもって沖縄に戻りました。長年の伝統のある研修病院（沖縄県立中部病院）では、病院という「古酒（スピリッツ）の甕」に入門した新研修医たちが、古酒に仕次ぎされる新酒の様に、注がれた甕のなかで熟成され4年物、5年物となって旅立つのを見送りました。教育施設は熟成された文化の形成が重要であると感じ、現在の病院へ転任後は模索を続けていました。3巡目に入る平成26年（きのえうま）は年頭の抱負として、平成29年に始まる新専門医制度に向けたプログラム立ち上げの意気込みを語って終わりました。

さて、その後の成果はいかに。新専門医制度スタートと同時開店できました。4年目からは新酒の投入が始まり、その後もちらほらと新酒を交えるようになり、熟成の場としての「甕」は用意された感があります。

プログラム開始の年に沖縄で開催された学会で偶然お会いした大学同門の大先輩からの言葉より、「テクニックとテクノロジーのバランス」ということを指導において意識するようになりました。

昨今のテクノロジーの発達診療スタイルを変化させました。形成外科分野でもCT、エコー

などの画像技術の進歩によるリアルな追求は、医療者の能力を増強し、見えるものが増えた一方、学習者の情報処理が追い付かず、「なかったから想像していた」から「あるのに見えなくなっている」現象に陥る危険性を孕んでいます。ローテクの時代に我々世代が利かせていた「嗅覚、コツ、肝、勘」などのテクニックを意識させる学習法として、敢えてリアリティを落としたペーパーモデルなどによるシミュレーション教育を開発、実践しています。外科手術は技術の伝承、伝授の世界であり、正しく伝えるためには、言語化、視覚化が大切な過程となります。我々の時代の金言であったSEE ONE, DO ONE, TEACH ONEは今の研修医で知っているのは3人に1人程度になっています。すくなくともDOのあとにDescribe（言語化する）を加えるべきとするのが本場米国でも標準となっています。「昔は…だった」は敢えて出さず、若い世代との共通言語を模索することが研修指導におけるポイントであると考えています。4巡目は前半で現役引退となるものの、新たな古酒がスピリットとして引き継がれるのを期待!!

さて、新専門医制度が開始となった年は前年に出版された書籍「LIFE SHIFT」を受けて「人生100年時代」という言葉が世に広まった年でもあります。100年の人生を歩むためには現役引退後の第3の人生の模索が大切とされています。沖縄泡盛の「古酒」は、甕に入れたまま放置するのではなく、毎年新しい泡盛を少量ずつ加える（仕次ぎする）ことで、飲みながら熟成され、100年古酒も夢ではないとのこととされています。6巡目まで行くと100歳に届きますが、これからは違った視点から新しいことを自分に仕次ぎしつつ、100年古酒となることを夢見つつ新年を迎えたいと思います。





『うまく生きる』  
医療へ

沖縄県立中部病院 外科  
伊江 将史

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年は県立病院の100億円赤字というニュースが報じられ、病院事業局や管理職からは「収益を増やせ」「時間外勤務を減らせ」といった要請が続き、現場の職員たちは否応なく経営改善を意識せざるを得ない日々を過ごしていました。とはいえ、この問題は昨日今日に始まったことではなく、県立病院が歩んできた半世紀余の歴史そのものを反映しているのかもしれない。

私が中部病院で研修を始めた2003年は、旧臨床研修制度の最後の年でした。当時も「人気の研修病院」として全国的にも注目されていましたが、研修医として病院経営を学ぶ機会はほとんどなく、記憶にも残っていません。私たちが初期研修でまず叩き込まれたのは、「いま目の前の患者が死にそうか否か」「救急室で診た患者を帰宅させてよいのか否か」といった臨床判断力でした。病床の空き具合や収支の都合

ではなく、純粹に患者中心の医療に基づく臨床判断力が医師としての基礎を形づくるものでした。

一方で、経営の視点が先行しすぎると、この大切な軸が揺らいでしまう危険があります。今、私たちは「医療の原点」と「持続可能な経営」との両立を迫られています。患者の命に向き合うことと、医療経営の仕組みを理解し改善していくこと、これら二つを両立させるバランス感覚を養うことが必要とされているのだと思います。

幸い中部病院には今でも毎年30名近くの初期研修医が入職してくれています。彼らの医師として成長したいという情熱が、毎年病院全体に新しい風を吹き込み、私たち指導医にとっても大きな刺激となっています。もちろん経営も大事ですが、教育を犠牲にせず、むしろ「教育こそ最大の投資」とすることで、若手医師たちの成長が県立病院の活力になると信じています。

午年は「うまくいく」という語呂から、「陽気が満ちて勢いが増す年」とも言われます。経営の厳しさの中にも、必ず再生の芽があると信じています。研修医教育を礎に、県立病院の医療の誇りを取り戻し、「うまくいく」だけでなく、「うまく生きる」一年にしたいと思います。

