



70歳を過ぎての 一大決心

SAKU 整形クリニック
佐久本 嗣夫

70歳を過ぎた今、無謀とも思えるかもしれないが敢えて新築平屋を建てようとしている。しかもこの物価高騰のおり、そして沖縄の中でも特に風が強く、塩害も厳しい沿岸部に建築予定である。人に話せば大抵は驚かれ、半ば呆れたように「なぜこんな時に今さら」と問われる。それはもっともな反応だと思う。自分でもこれまで同じ問いを胸の内で繰り返した。建築費、コンクリートや木材等のほぼ全ての建築資材、人件費はかつての感覚では測れないほど高騰し現在も数ヶ月単位で上がっている様子である。見積書の数字は静かに、しかし確実にこちらの覚悟を試してくる。現役生活の引退も遠い将来ではなく年金生活を意識する年代に入っている、この出費は決して軽いものではない。

沖縄は概してそうではあるが私の建築予定地はさらにその事情が厳しいのは先ほど述べたとおりである。強い海風は塩分を含み建物のあらゆる部分に影響を及ぼす。鉄は錆び、塗装は傷みやすい。設計の段階から耐塩害、耐風仕様を前提にしなければならず、外壁や屋根、金物、設備機器、カーポートを含めた外構等全ての選択肢は限られ、そして高くつく。台風の風も内陸部よりも強い。また沖縄という地域柄、当然のこと断熱性も問われることになる。

家の基本性能としては耐震性、耐風性、断熱性である。大手ハウスメーカー、工務店であればそれらはいずれも多少の差はあれほぼ同様に高いレベルにある。しかし細かい機能設備面では各社とも得手、不得手、標準仕様の差があるようだ。私は数社から説明を受けたが大抵は自

社の自慢話で終わる。そこで私は敢えて苦手とする分野の話も聞くことにしている。その方がハウスメーカー選びはやりやすい。

また家づくりは設計士任せにするのは良くないと思う。私はそれらの悪条件に対抗すべく建物の機能は落とさずできるだけ費用を削減するために現代の便利機能であるネット検索機能、YouTube や ChatGPT 等を駆使した。そして家づくり、外構づくりの知識を増やした。強風は防御するだけでなく、うまく受け流したり時には取り込む工夫も必要になる。自然と完全対立するのではなくうまく折り合いをつけていくのだ。ハウスメーカーの専門家に頼るだけでなく蓄えた知識を活かし専門家に相談しつつ計画していく作業は骨が折れるがどこか充実している。

私が敢えて敷地面積を広く必要とする平屋にこだわったのはこれからの生活を見据えてのことだ。今は問題なくともあと10年もすれば階段はもちろんちょっとした段差でさえもその存在感は確実に増してくるものと思われる。日々の移動が全て同じ階で完結するという単純さは、将来への備えとして何より現実的に思えた。

またこの歳になれば心境の面でも変化を感じる。若い頃であれば見映えや豪華さ、新しさを優先させていたかもしれない。しかし、今は違う。それよりも無理なく落ち着いて暮らせること、小綺麗こざっぱりした空間での日々のささやかな快適さに価値を見いだすようになった。

70歳を過ぎての家づくりは、未来への投資というよりこれからの時間をどう過ごすかという問いへの答えでもある。家は3度造らなければ満足する物はないという人もいるが私の家もどれほど理想に近づくかはわからない。だが、苦勞してたどり着いたこの選択、完成形には理想どおりとはいかずとも自分なりの納得があると思う。まだ道半ばではあるがこれからの新しい場所、家での生活が楽しみではある。



猫派とわが家の猫たち

宜野湾記念病院
院長 湧上 聖

一説によると、猫派か犬派かは、自分の性格に似ているかで分けられるという。猫の発祥はヨーロッパの山猫で、独立して生活していたため、その名残で勝手気ままにしている。犬はオオカミからの流れで、集団生活をしているため、人に懐いて一緒に行動することが多いとのこと。猫派は気ままな性格、犬派は集団生活を好み世話好きなのかと。

私は犬より猫が好きである。子供の頃、叔母が猫好きで、実家にはいつも猫がいた。自然に私も猫が好きになった。実家には、琉球大学を卒業するまで住んでいたが、合計100匹以上は飼ったと思う。研修医になってアパート住まいでもあったので、忙しさもあり猫を飼うことはなかった。40歳の頃、長男の塾からの迎えで自動車を運転中、自宅近くの農道で、白の子猫2匹を発見。思わず車を止め、1匹捕獲。2匹目はキジ畑の奥へ逃げて捕獲できなかった。捕獲した1匹を自宅へ連れて帰ってきてしまった。白の雄猫だった。自宅2階のベランダで飼うことにした。当時私には4人の子供がいたが、みんな喜んでかわいがってくれた。「たま」と名付けた。数か月後子供が一匹の雌の子猫を拾ってきた。「ひな」と名付けた。アメリカンショートヘアのような綺麗な猫だった。半年ほどして2匹は妙なことをやりだしたので、「たま」を去勢した。結局間に合ってなくて、しばらくしてひなは5匹の子供を産んだ。雄1匹こげ茶の「ここ」、雌4匹、白トラ猫の「くく」、毛の短い「るる」、毛の長い「めめ」と「みみ」。一挙に7匹の大所帯となった。「たま」は子供たちをかわいがった。しばらくして、当家でも5番目の次男が生まれ、5人の子持ちとなったので、7人家族となり、ねこたちと同じ数の家族になった。

「たま」だけが、ベランダからよく家の中へ入ってきた。リビングでくつろぐことが多く、人間様になりきっていた。やんちゃな「るる」は、ベランダから玄関の屋根に飛び降り、外に出られるようになった。逃げることもなく、お腹が空くと玄関から入ってきた。しかし、1年して戻ってこなくなった。「みみ」はベランダから落ちて、体は何ともなかったが、捕まえることができず、数日してとうとう行方不明になった。ショックだったのが父親の「たま」で、わが家に来て5年後、2階の屋根から転落して亡くなってしまった。私は、その日夢の中で「たま」に会ったので、最後のお別れだったのかもしれない。その後、子供たちが、5年前赤トラ猫の「ちゃちゃ」、1年前黒白猫の「ちょめ」を拾ってきた。2匹とも雄である。最初の猫たちは今年18歳と高齢になった。そのため「めめ」、「くく」、母親の「ひな」が老衰で相次いで亡くなった。長男の「ここ」だけがまだ健在である。現在、後からきた「ちゃちゃ」、「ちょめ」の雄だけ3匹になった。3匹になって室内で過ごさせることが多くなった。「ちゃちゃ」は素っ気ないが、「ここ」と「ちょめ」は、私が帰宅すると、玄関近くに居てまるで私を出迎えているようで、最近は玄関を開けるのを楽しみにしている。

猫たちに守られて、幸い私たち家族はこの18年間無事に過ごすことができています。感謝。



写真は、母親の「ひな」が餌を食べながら5匹の子供たちに乳をあげているところです。猫の世界も母親は忙しいのですね。



沖縄県の 少子化ってどう？

琉球大学大学院医学研究科
育成医学講座(小児科)
知念 安紹

少子化という課題は様々な場で取り上げられている。私の仕事は、新生児マスキリーニングやがんゲノムパネル検査の遺伝カウンセリングに際して家系図を作成することも含まれる。そのため、日常診療において沖縄県の出生数の動向のみならず、各世代のきょうだい数が気になるところだ。私自身の印象で恐縮だが、60代以上の方々の家系図ではきょうだいや子どもが4人以上の多子世帯が多い一方、今の30代の夫婦の子どもは2人程度と少ない印象を受ける。

厚生労働省の人口動態統計年報によると、沖縄県の出生数は2001年度の17,169名から2017年度の16,217名までは1.6万～1.7万人台を維持し、大幅に減少する他県とは異なる状況である。ところが2018年から急減に転じ、2025年度は12,103名となった。一万人を割り込むのは時間の問題かもしれない。2024年10月の資料では、婚姻件数6,388組、婚姻率4.4(全国4位)に対し、離婚件数3,222組、離婚率2.24(全国1位、22年連続)である。さらに生涯未婚率(令和2年国勢調査)は男性29.9%(全国3位)、女性18.6%(全国2位)と高い。沖縄は婚姻率が高い反面、未婚率も高いため、一部の多子世帯が出生数を支えてきたと考えられるが、最近はその多子世帯が減少しているようだ。

背景には経済的要因がある。総務省の家計調査(2023年)による1世帯当たり平均所得は414万円(全国545万円)で、年収300万円未満が全体の約5割を占める。雇用者に限定しても年収300万円未満の割合は沖縄が60.8%(全国47.6%)であり、400万～500万円にピーク

がある全国平均とは大きく異なる。戦後の遺族年金・特別給付金等を受給した世代や、長男を含む3人以上の子どもを望んだ高齢世代の減少に伴い、若い世代の志向変化や経済的サポートの減少も一因かもしれない。

沖縄県の少子化対策を公式ホームページで調べると、「沖縄えんまー(結婚支援)」や「おきなわ子ども・子育て応援プラン」、各種給付・支援事業など、かなりの分量の書類がアップされている。

その中で気になったのが幼稚園の件だ。他府県では公立幼稚園であっても小学校とは独立し、3～2年保育、専任の園長が一般的である。対して沖縄では、戦後の米軍統治期から復帰にかけての独特なシステムにより、公立小学校と一体で5歳児の単年保育、校長が園長を兼任し、小学校の敷地で行事を合同開催する形が主流である。この仕組みは午後1時に帰宅となるため、共働き世帯の増加に伴う預かり保育の需要に対応できず、保育園の機能を併せ持つ公立認定こども園への移行が現在進んでいる。育児支援は、離婚率が高く女性就業率も高い沖縄での「ワンオペ育児」を解消する労働環境改革の一つになる。

ここでAIに聞いてみると、「沖縄の少子化対策は、『子どもを産みたくなる啓発』ではなく、『産み育てたいと願う若者が、経済的・時間的理由であきらめずに済む環境づくり』に尽きる。社会全体で子どもを宝とする『命どう宝』の精神を、現代の経済・労働システムに適合した形で再構築することが求められる」と返答がきた。

日常の医療現場で見えてくる家系図の「変化」は、沖縄が直面している経済的困窮や独特の教育・就労環境という構造的課題を色濃く反映している。高い婚姻率を誇りながらも多子世帯が減少している現状に対し、独自の歴史や文化に寄り添いつつ、若者が不安なく「産み育てたい」と思える実効性のある労働環境の整備と支援の拡充が急務となるが……とても厳しいなあ。



犬と暮らすということ

那覇市立病院
小児科 渡久地 鈴香

子どもの頃、私には一つの夢がありました。犬を飼うことです。けれど、両親は動物が苦手で、その願いが叶うことはありませんでした。

その夢が実現したのは、30代後半になってからのことです。ペットショップで出会ったのは、生後6か月のパグ。名前を「じんぱち」と名付けました。少しとぼけた表情と愛嬌のある仕草に、私はたちまち心を奪われました。

じんぱちは18歳まで生きた長寿の犬でしたが、その犬生は決して平坦ではありませんでした。5歳の頃にてんかんを発症し、発作のコントロールには長く苦労しました。16歳のときにはてんかん重積発作で生死の境をさまよい、奇跡的に生還したものの、その後は寝たきりの生活となりました。

晩年の約2年間は、まさに介護の日々でした。流動食を工夫し、褥瘡を防ぐために体位を変え、寝床を整え、導尿や排便も行いました。それは、人の介護と何ら変わらないものでした。けれど不思議なことに、その生活を苦だと感じたことは一度もありませんでした。むしろ、じんぱちと過ごす時間の一つひとつが、かけがえないものとして静かに心に積み重なっていきました。

じんぱちを見送った後、しばらくはぼっかりと穴が空いたような日々が続きました。そんなある日、何気なく眺めていたSNSで、保護犬の譲渡活動の記事が目に残りました。行き場を失い、誰かの家族になるのを待っている命がある——その事実、胸がざわつきました。

そうして迎え入れたのが、シーズーの「マイク」です。推定12歳の老犬でした。「若くない命」を迎えるという選択に、迷いがなかったわけではありません。それでも、この子と過ごす時間

を選びたいと思いました。

さらに一年後には、同じく保護犬の「ポポ」も家族に迎えました。推定8歳。子犬とは異なり、落ち着いた老犬との暮らしは、思いのほか穏やかで、深い安らぎに満ちたものでした。

マイクは昨年、静かに天寿を全うしました。長い介護生活をともにしたじんぱちとは対照的に、あまりにもあっけない別れでした。その別れは、また別の形の痛みを私に教えてくれました。

そして今、ポポもすっかり老犬となり、目も耳も衰え、ゆっくりとした時間の中で生きています。それでも、ごはんの時間になると嬉しそうな表情を見せてくれます。その姿に、何度も心を救われています。年齢相応に病院通いも増え、医療費もかかりますが、それでも彼らと過ごす日々は、何にも代えがたい幸福に満ちています。

犬と暮らすということは、必ず別れを引き受けるということです。失うときの悲しみは、決して小さなものではありません。それでもなお、私はこれからも犬と暮らし続けたいと思います。失う悲しみを知ってなお、それ以上に、彼らと与えてくれる時間が、あまりにも温かく、深く、かけがえのないものだからです。



宮城県気仙沼・石巻・
ゆりあげ地域を訪ねて
～復興はどうなって
いるのだろう～

おおきた子どもクリニック
城間 直秀

3月20日から2泊3日の日程で、友人4人で宮城県を訪ねた。那覇から仙台空港は直行便があるのだが、時間が合わず、羽田を経由して新幹線で仙台に入り、そこからレンタカーを借りての旅だった。初日は仙台から120km離れた気仙沼に向かいつつ、途中、道の駅「おおさき」、「さんさん南三陸」に寄り、牡蠣やホタテ

いてきていたものの、準備で忙しくなり、また、初めての開業への不安もあり、気分も忙しくおりましたが、ふとした母からの贈り物に心が温まったことを覚えています。

壁に掛ける動物のキャラクターで、フェルトやビーズを使った、色鮮やかで可愛い作品です。今でも当院の待合室の正面に、笑顔のキャラクターが飾られています。(写真①)



写真①

その後も、母は季節ごとの行事をモチーフにした壁画をたくさん作ってくれました。一つひとつ丁寧に仕上げた作品からは、真面目で優しい母の性格が表れている気がして、毎月壁画を交換する時、とても温かい気持ちになります。

もうすぐ15年が経とうとしておりますが、壁画たちはまだまだ元気に院内を明るく照らしています。所々手直しも必要になってきましたが、その作業が初心に帰る機会がもらえる大切な時間にもなっています。

そんな思いを忘れさせずにいさせてくれ、いつも私を支え、背中をそっと押してくれる母の存在に感謝しています。地方公務員として働きながらも、図書館司書や医療事務の資格を取り、定年退職後には保育士の資格を取るなど、いつも前向きで頑張り屋の母の生き方は、私のお手本そのものです。また、この様な温かくそっと支えるような気持ちと姿勢で、患者と家族に寄り添いながら診療をしようとする、私の医療への心構えの規範にもなっています。

開院当初から通ってくれていた患者さんが、

成長と共に病気で受診が減り、日本脳炎2期(9歳以上13歳未満)やDT(ジフテリア・破傷風、11歳以上13歳未満)の予防接種で来院された際にはその成長を見られることや、「中学生になります」、「高校に合格しました」などの報告をいただくことは、この仕事を続けてきてよかったと思える、やりがいと私自身の生きがいを、同時に感じられる瞬間です。

これまで、未来ある子供たちとのふれあいの中で、私自身もたくさんの元気をいただきました。病気が良くなって、元気になった姿を診させてもらえ、なんて幸せなのだろうと感じる日々を過ごさせてもらっています。

これからも、目の前のことに真摯に取り組み、1日1日の診療を丁寧に、子供たちが心も体も元気になるお手伝いができるような医療を継続していきたいと思っております。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

外国人患者さんが やって来た！

拙著『外来診療英会話テキスト』
の増刷が決定しました。



中頭総合ちばなクリニック
小児科 佐藤 優子

中頭総合ちばなクリニック小児科の佐藤です。小児アレルギーの専門医として診療しています。(本年4月ちばなクリニックが新名称になりました)

神奈川出身で、青森県の弘前大学や栃木県の自治医科大学勤務を経て、2016年に来沖縄しました。沖縄に来て10年が経ち、気候や文化にもだいぶ慣れてきました。小児科外来で飛び交う『うーまー』『がちまー』『かんぷー』などにも戸惑うことがなくなり、スーパーに並ぶウチカビを『渋い黄色の紙ナプキン』だと思っていたのも今は昔です。

来沖後に苦労したのが外国人患者さんの英語対応でした。専門医の診察を希望し受診される外国籍のアレルギー患者さんも多く、もともと英会話が苦手だったため、翻訳ソフトを片手に試行錯誤する日々でした。苦手な英会話を克服しようとい念発起して2022年に医療英語学習オンラインプログラム『めどはぶ』に参加し、手探りで英語診療を続けました。その経験を生かして、2025年に『外来診療英会話テキスト』（メディカ出版）を出版したところ、多くの方に手に取っていただき、電子書籍化を経てこのたび増刷が決定しました。（いわゆる重版出来！です）

本書は『英会話が苦手な医療者向けの「かゆいところに手が届くようなやさしい入門書」があれば良いな』というコンセプトで出版企画書を作成し、出版社に企画を持ち込んで書籍化が決まったという泥臭い経緯を経て実現しました。英語診療に苦戦する外来担当の先生方をはじめ、医学生や研修医、看護師やコメディカルの方々にも対応した入門書となっています。ぜひ手に取っていただければ幸いです。

『外国人患者さんウエルカム！な医療者になるための外来診療英会話テキスト』

メディカ出版

◎英語診療のコツ：最初は翻訳アプリを使いながらでOKです。挨拶やねぎらい、あいづち等を英語で伝えたと安心感や信頼感が得られます。

◎本書について：受付対応から診療、検査、結果説明、治療、処方、会計までの流れを網羅した内容で、外国人英語講師のネイティブ音源もついています。

- ・『英語が伝わらないのはなぜ？』『外国人患者さんはどのようなことに困っているの？』など診療のヒントも多数盛り込んでいます。
- ・可愛いイラストが伴走してくれます。英語学習をレベル別で掲載しているため、英語力の現在地や課題が見える内容です。

診療英会話の勉強を始めると、洋画や海外ドラマの英会話の聞き取りも上達し、以前は眠っていた学会の英語セッションの内容も頭に入ってくるようになってきました。海外留学をしなくても、英語が苦手でも、英語診療や学習を地道に続けることで、それまでとは違った世界が見えてくることもあります。私自身まだ英語がペラペラ話せる状況には程遠く試行錯誤の日々ですが、英語学習を始めて3年で書籍出版までたどり着いたことは、沖縄移住の貴重な副産物となりました。

今後は、本書の内容をさらにかみ砕いた、コメディカルも手に取りやすい『入門書の入門書』のような書籍ができればと計画中です。



◎ご興味のある方はぜひご覧ください。

『外国人患者さんウエルカム！な医療者になるための外来診療英会話テキスト』

メディカ出版





**ありがとうございます！
感謝を込めまして。**

よみたんファミリー内科
院長 湧田 健一郎

糖尿病専門医の湧田健一郎です。2025年6月によみたんファミリー内科を開業し、おかげさまで1年が経ちました。正直なところ体感では「まだ3か月くらい」なのですが、カレンダーを見る限り、本当に1年経っているようです。

この1年を無事に乗り越えることができたのは、諸先生方、家族、スタッフ、そして地域の皆様のお力添えあってのことと、心より感謝申し上げます。

振り返ると、開業当初は右も左も分からず、「とりあえずやってみる→反省する→またやってみる」をひたすら繰り返していました。いわゆるPDCAサイクル…という聞こえは良いのですが、実際は「P（勢い）→D（とにかくやる）→C（落ち込む）→A（気を取り直す）」といった具合だった気がします。

開業直前には計画が頓挫しかけ、「これは本当に開けるのか…？」と不安になることもありました。多くの先生方や関係者の皆様に支えていただき、何とかスタートラインに立つことができました。今思えば、あの頃が一番“院長らしく気を張っていた時期”だったかもしれません。



初めてスタッフが集まった日は、皆で椅子を組み立てたり、足りない物を求めて100円ショップを何往復もしたりと、余裕ゼロで「これは医療機関なのかDIYサークルなのか」と思うような状況でしたが、今ではあの時間がチームの土台になっていたのだと感じています。

最近では患者様から「先生も無理しないでくださいね」と声をかけていただくことも増え、診療しているのか励まされているのか分らなくなる瞬間もありますが、そうした温かい関わりに日々支えられています。

また、この1年でスタッフが自分で考え、判断して行動できる場面が増えてきたことを、とても頼もしく感じています。開業1年の面談では、スタッフから「自分自身のとらえ方や関わり方を少し変えてみたことで、周囲との関係性が良くなったと感じます」といったコメントもいただきました。スタッフそれぞれが自分なりに工夫し、向き合い方を変えてきた結果であり、その積み重ねが今のチームの雰囲気につながっているのだと思います。院長としても、その変化に支えられながら、人としても少しずつアップデートされている気がします。

私は決してぐいぐい引っ張るタイプではありませんが、チームでより良い医療を提供できる環境を整えることが院長としての役割だと考え、日々試行錯誤を続けています。

また、事務長として医院を支え、対外交渉から日常の細かな部分まで担ってくれている妻にも感謝しています。特に家庭内では日々の確なフィードバックをいただいております、こちらも継続的改善のサイクルが順調に(?)回っているようです。

開業を経て自身の未熟さを痛感する一方で、「少しは成長した…かもしれない」と思える1年でもありました。クリニックとともに、自分自身もスタッフも少しずつ成長していることを実感できたことが、何より嬉しく感じています。

まだまだ至らぬ点多くございますが、今後も初心を忘れず、地域の皆様に信頼していただける医療を提供できるよう努めてまいります。

引き続きご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げますとともに、患者様のご紹介も賜りましたら幸いです。



糸谷哲郎を知っていますか？

中頭総合ちばなクリニック
小児科 木川 和英

将棋界の若き絶対王者藤井聡太をご存じの方は多いと思いますが、藤井が持つ6つのタイトルの一つ「名人」に現在（※この原稿を書いている5月時点）挑戦中の棋士をご存じでしょうか？

その棋士、糸谷哲郎九段をご紹介します。

将棋ファンの間では「ダニー」の愛称で知られ、大のスイーツ好きとしても知られる人気棋士です。

糸谷は1988年広島県広島市に生まれました。父親は東大工学部出身の原子力エンジニア、祖父はマルクス経済学が専門の大学教授というエリート家系です。

将棋を始めたのは5歳、ハマったきっかけは将棋初心者だった父にすぐ勝てるようになり、「勝つ楽しさ」を知ったためでした。地元の将棋教室で頭角を現し、森信雄七段に弟子入ります。

森一門の兄弟子には、同じく広島県出身の故村山聖九段がいます。村山はネフローゼ症候群のため幼少期から入退院を繰り返しながらも将棋に打ち込み、後に「東の羽生（善治）、西の村山」と称されたほどの天才でしたが、夢だった名人には届かず、膀胱癌のため1998年29歳の若さでこの世を去りました。その人生を描いた「聖の青春」は松山ケンイチ主演で映画化され、また「3月のライオン」「月下の棋士」など将棋を題材にしたマンガには村山をモデルにしたキャラクターが登場します。

話を戻しまして、糸谷は小学4年生でプロ棋士の養成機関である奨励会に入会、17歳で四段に昇段しプロ棋士となりました。その一方プロ棋士になって一年後、大阪大学文学部に合格、その後大学院に進学し修士の学位を授与されました。研究分野はハイデッガー哲学で、修士論文のテーマはヒューバート・ドレイファスの存在論でした。現役のプロ棋士が日本の国立大学、大学院に進学したのは初めてのことでした。

大学院在籍中の2014年に将棋界の2大タイトルの一つ「竜王」を獲得し、将棋界初の異色のタイトルホルダーとなりました。翌年竜王のタイトルを失い、その後何度かタイトル戦に登場しますがタイトル獲得には至りませんでした。

将棋界の2大タイトルのもう一つ、最も歴史のあるタイトル「名人」に挑戦する順位戦では、2017年度に最上位リーグであるA級へ昇級するも2022年度にB級に降級、2024年度にA級に復帰すると2025年度リーグトップの成績を収め、名人への初挑戦が決まりました。同年から日本将棋連盟の常務理事を務めており、現職理事が名人挑戦者になるのは40年ぶりの快挙です。

棋風としては非常に早見え早指しの棋士として知られ、持ち時間を使い切らずに勝つことも多く、2011年のテレビ棋戦NHK杯戦で、39手、30分余りで勝利し、放送時間がものすごく余ってしまったというエピソードがあります。AI研究全盛の将棋界において、定跡からはずれた独創的な指し手から誰も経験したことがない盤面に引きずり込み、力勝負で勝ちきる将棋は「糸谷ワールド」と呼ばれています。

先日行われた名人戦第1局でも、初手1六歩（将棋盤の右端の歩を一つ前に進める）という、長い歴史を誇る名人戦で一度も指されたことのない手を指し、いきなり「糸谷ワールド」全開の作戦で関係者、ファンを魅了しました（結果は惜しくも敗北）。

私事で恐縮ですがうちの長男が今春糸谷九段と同じ大学・学部の後輩となり、個人的にもますます注目の棋士です。

今回紹介した糸谷九段、また藤井さん、羽生さんだけでなく、将棋界には将棋放浪記の哲ちゃん、百折不撓の中高年の星、クラシック音楽を愛する貴族、藤井 LOVE の軍曹など魅力的な棋士がたくさんいます。皆様も将棋の世界をのぞいてみてはいかがでしょうか？



**令和の膝、やっぱり
膝って面白い!!!**
(最新の膝の見方、そして治療
法の選択肢について)

同仁病院
島川 朋享

八重瀬会同仁病院整形外科の島川朋享（ともゆき）と申します。初めましての方々もいらっしゃいますので簡単に自己紹介からさせていただきます。私は東京医科大学卒業後、浦添総合病院で研修を行い、その後カタルおよびカナダでスポーツ整形外科のクリニカルフェローとして研鑽を積みました。留学中には、変形性膝関節症に対して人工関節置換術ではなく、スポーツ復帰を目指すことができる膝周囲骨切り術や、ACL（前十字靱帯）再建後の再断裂率を低下させる LET（外側補強術）という術式と出会いました。その後、福井県で骨切り術を日本で最も行っている中村立一先生のもとで手術手技を学び、現在は浦添の同仁病院に勤務しております。膝関節を専門としつつ、プロサッカーチーム沖縄 SV のチームドクターとしても活動しています。

本稿では、最新の膝の考え方と治療法、そして膝診療の魅力についてご紹介いたします。膝の魅力は、アライメント（O脚・X脚・ねじれ）や関節の不安定性、さらに患者さんごとに異なる生活背景（地域性・スポーツ・仕事・趣味）により、目指すゴールが一人ひとり異なる点にあります。

1：膝痛の原因

痛みをとることを目標とする対症療法が先行している印象がありますが、専門医としては痛みの原因を見極め、根本的治療を行うことが重要と考えています。変形性膝関節症（膝 OA）は日本に約 2,500 万人いるとされ、リスク因子としてアライメント、性別、肥満、喫煙、さらには職業や生活動作が挙げられます。当院では手術に至る症例として、介護・保育・看護職が多く、浦添市という地域性との関連も示唆されます。

2: アライメントの重要性

膝痛の原因としてアライメントは極めて重要です。日本人はO脚が多く、その場合内側に負荷が集中します。当院では立位評価に加え、股関節から足関節までの全下肢X線で評価を行います。立位は静的アライメント、歩行は動のアライメントとして捉え、特に接地時の膝の動揺（スラスト）を重視します。大腿骨と脛骨の変形は一致しない場合もあり（例えば大腿骨はO脚・脛骨はX脚といった「ミックス膝」や大腿骨が内旋していることで膝蓋骨が向かい合っているため診療をしていて膝の奥深さには限りがありません。以上を複合的に評価することが重要です。

3：手術方法

膝痛が持続し、アライメントが原因と一致した場合には、骨切り術（脛骨・大腿骨の骨切りによる荷重軸の是正）が適応となります。本術式は自関節を温存できるため関節温存術と呼ばれ、スポーツや労働への復帰が期待できる点が大きな利点です。

4：手術が目指すもの

骨切り術には目標となる荷重軸が存在しますが、実際には静的・動的要素や患者さんごとの目標により最適解は異なります。膝は十人十色であり、単一の指標だけでなく、生活背景や将

来像を踏まえた個別のゴール設定が重要です。そのためには地域の理解、さらに当然知識と技術、そして幅広い治療選択肢が求められます。さらに膝痛には生活習慣病が関与することも多いことから、理学療法士や栄養士、多くのコメディカルと協力しながらの診療も不可欠です。

このような個別化医療と多職種連携を含めた総合的な診療こそが、令和の膝治療であると考えています。まだまだ膝の魅力は尽きませんが、紙面の都合上このあたりで締めさせていただきます。膝疾患でお困りの患者さんがいらっしやいましたら、ぜひ専門医にご相談ください。



『お任せします』が
教えてくれた地域医療

いのわクリニック
院長 酒井 一徳

40代まで小児科専門医として勤務してきた私が、内科・小児科を標榜するいろのわクリニックの院長として赴任してから一年が経過しました。勤務医時代は主に小児診療に専念していましたが、地域に根ざした診療所を開設してみると、患者層の広がりとともに医療の役割の多様さを日々実感しています。開院当初は、これまで培ってきた小児医療の経験を軸に、子どもとその家族を支える診療を目指していましたが、実際には祖父母世代まで含めた三世代の健康を一体的に考える機会が多く、「家庭医療」の視点の重要性を改めて認識する一年となりました。

小児科診療では、感染症やアレルギー疾患、予防接種、発達相談など、従来と変わらないニーズがある一方で、家族背景や生活環境を踏まえた支援が求められる場面が増えています。例えば、発熱で受診した子どもの背景に、保護者の就労状況や兄弟の体調、祖父母の慢性疾患管理が関わっていることも少なくありません。こう

した状況では、単に症状に対応するだけでなく、家族全体の健康課題を共有し、必要に応じて内科診療へつなげることが重要になります。小児科と内科の垣根を低くすることで、患者や家族の安心感につながる場面を多く経験しました。

また、開院当初は成人診療に対する不安も少なからずありました。これまで主に小児を診療してきた私にとって、慢性疾患を抱える成人患者様への対応は試行錯誤の連続でした。そのような中、ある日初診で来院された年配の患者様が、診察の最後に「先生にお任せします」と穏やかにおっしゃいました。小児科診療では保護者を通じた信頼関係を築くことが多いのですが、成人の患者様ご本人から直接その言葉をいただいたとき、身が引き締まる思いがしました。同時に、地域のかかりつけ医として年齢を問わず信頼していただく責任の重さを改めて感じる出来事となりました。この経験は、私にとって成人診療へ向き合う姿勢を見つめ直す大きなきっかけとなっています。

開院後に感じたもう一つの大きな変化は、地域との距離の近さです。学校や保育園との連携、予防接種の相談、慢性疾患のフォローなど、診療所が地域生活の一部として機能していることを実感しています。特に感染症流行時には、迅速な情報共有や受診動線の工夫が求められ、地域の医療機関同士の連携の重要性を強く感じました。診療所単独では対応が難しいケースでも、近隣医療機関や基幹病院との協力体制により、安心して患者様を紹介できる環境が整っていることは大きな支えとなっています。

一方で、開業医としての責任の重さも日々感じています。診療だけでなく、スタッフマネジメント、感染対策、経営判断など、多くの課題に直面しています。特に人材確保や業務効率化は継続的な課題であり、チーム医療の重要性を再認識しています。看護師や事務スタッフと情報を共有し、役割分担を明確にすることで、患

者満足度の向上と安全な診療体制の維持を目指しています。スタッフの成長がそのままクリニックの質向上につながることを実感しています。

この一年を振り返ると、開院当初の不安は徐々に地域からの信頼へと変わりつつあると感じています。同時に、まだ改善すべき点も多く、地域医療における診療所の役割を模索する日々でもあります。赤ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで、家族全体を支える医療を提供することが、これからのいろいろのわクリニックの使命だと考えています。今後も地域に寄り添い、気軽に相談できる「かかりつけ医」として、患者様一人ひとりの生活に寄り添った医療を提供していきたいと思っています。

開院二年目を迎え、初心を忘れず、地域のニーズに応じた柔軟な診療体制を整えながら、医師会の先生方との連携も深めていきたいと考えています。小さな診療所ではありますが、地域医療の一端を担う存在として、これからも丁寧な診療を積み重ねていきたいと思っています。



開業事始め

いっくるクリニック
院長 知花 愛里

私が医師を志したのは小学校高学年の頃です。当時、なにかとライバル視していた友人が「僕は医者になる」と言ったことがきっかけでした。なぜか反射的に「医者?! カッコよすぎる…私も負けてられない! 私も医者になってやる!」と思いました。社会のテストで0点を取ったり、年間の読書冊数が10冊未満だったり、ガードレールの上を綱渡りのようにして歩き怪我をするような私でしたが、なぜか強くそう決意していました。その後「私は医者になる」と

周囲に、そして自分に言い続けているうちに、良い意味でプレッシャーがかかったようで、無事に医者になることができました。ちなみに、きっかけをくれた友人は立派な高校教師になっています。

そんな私が、2025年12月にうるま市に小児科クリニックを開業しました。これまで総合病院やクリニックに勤務する中で、素晴らしい先生方やいろいろな患者さんと出会い、自分にできることは何か、やりたいことは何かを考えた結果がクリニック開業でした。素晴らしい研究をしたり、難しい疾患の診断・治療をしたり、重症患者さんを治療したりという知識や技量が私にはありません。ただ、軽症をたくさん診る、中等症以上を拾い上げるということならできるかもしれない。また、沖縄県内の小児診療の隙間を埋めることで微力ながらお役に立てるのではないかと思います、開業することを決めました。

沖縄県内の小児救急はご存じの通り軽症者の受診が多いことにより逼迫しています。また、学校やご家族の都合で平日・日中に受診できず、コントロールが悪くなってしまう喘息やアトピー性皮膚炎、便秘症などの慢性疾患のお子さんがいらっしゃいます。そこで、クリニックの外来を平日は20時まで、日曜・祝日にも開けることで少しお役に立てるのではないかと思います診療時間を設定しました。しかし、この考えは甘かったなあと反省しています。慢性疾患の通院患者さんには好評ですが、救急外来の軽症者の受診が減るようなことはないのだろうか、ただただ、軽症者の受診先の選択肢が増えただけなのではないかと思っています。これは、限られたスタッフと資源で対応するために予約制にしていることが大きいです。できるだけオーバーしてでも受け入れするのですが、やはり限界があります。お断りした方々は救急外来に行っているのだろうかと思案すると、やるせない気持ちになります。ですが、少しでもよりよい地域貢献ができるよう、システムを改善しながら頑張ってみようと思っています。

もうひとつの当院の特徴である日曜午後ワク

チン外来については、県内のワクチン接種率を上げたいという考えで始めました。これには成果を感じています。日曜に接種にくるお子さんはワクチンスケジュールが遅れているお子さんが目立ちます。保護者が仕事を休まず、お子さんも園・学校を休まずに接種できる機会が必要だったのだと思います。

開業してまだ半年ほどですが、たくさんの学びに満ちた日々を送っています。開業後はInstagramやThreads、Googleのクチコミに怯えてしまいがちですが、「これがうちのクリニックです！」と胸を張って診療できるような丈夫な心が欲しい今日この頃です。皆様には温かく見守っていただけたらと思います。



お知らせ



作品募集中
賞金は最大
30万円

医療従事者も応募可能。奮ってご応募願います。

フォト部門

エッセー部門

応募締切

2026年10月2日(金)必着

日本医師会では、第10回生命を見つめるフォト&エッセーの作品募集を始めました。

医療従事者も応募可能となっておりますので、ぜひ、ご応募願います(応募規定などの詳細は公式ホームページをご参照下さい)。



公式
ホームページ

日本医師会広報課