



あだいに

80号

平成28年 4 月25日

編集発行：男鹿潟上南秋医師会 <http://oknmed.jp>

〒010-0201 秋田県潟上市天王字上江川47 ☎ (018)878-6028 ㊟ (018)878-2517



目次

特集 ストレスチェック ……………	2	● 生涯教育講座 ……………	11
・ ストレスは本当に有害か？ 小玉敏央 …	2	中瀬泰然 先生	
・ ストレスチェック制度というまやかし		● ふんふんコラム ……………	12
肥田野文夫 …	3	● ワンポイントアドバイス⑭ 福田歴視 先生 …	13
・ 大ストレスと小ストレス 佐々木康雄 …	5	● 研修記～豪州の旅～ 白山公幸 ……………	14
● 恩師の手紙 笹尾 知 ……………	6	● 私のおすすめの一品 佐々木範明 ……	18
● 救急車の旅は快適であった 浅利正雄 …	8	● ナイトキャップ ……………	20
● 「トリチェリの真空」と「メートル原器」		● 理事会から ……………	21
千葉裕一 …	9	● 編集後記 ……………	21
● Let's Speak English! 田村広美 ……	10	● 表紙説明 ……………	22

特集

ストレスチェック



ストレスは本当に有害か？

小玉医院（潟上市）

小玉 敏 央

今年の夏に、潟上市南秋田郡学校保健会を主管として、サンルーラル大潟で第63回秋田県学校保健研究大会が開催されます。男鹿市潟上市南秋田郡医師会から、この大会の開催に際し、多大な御寄付を頂戴いたしました。誌面を借り、御礼申し上げます。以下の文面は、平成27年度の潟上市南秋田郡学校保健大会において述べた挨拶文ですが、一部手直しして転載いたします。

労働安全衛生法に基づく制度が、平成27年12月1日に施行され、50人以上の事業所ではストレスチェックテストを行なうことが義務とされました。そこで私も先日、【5分でできる職場のストレスセルフチェック（厚生労働省編）】を受けてみましたが、57問の中には答えにくい質問もありました。質問内容から考えると当然なのですが、私はストレスをいかえておらず、ストレスの原因となる要素も無いとい

う結果でした。

一種の流行語のようになったストレスですが、どこまで科学的に解明されているのかを知りたくて、年末年始に種々の本を読みました。この中には、『①1年間でどれくらいのストレスを受けたと思うか ②ストレスは健康に悪いと思うか』の2項目を3万人に質問し、8年間の追跡を行いました。その結果、強度のストレスがある場合には、死亡リスクが43%も高まっていたことがわかりました。ただし、死亡リスクが高まったのは、その中でもストレスは健康に悪いと考えていた人たちだけだったのです。ストレスがあっても健康に悪いと思っていなかったグループは、参加者中でもっとも死亡リスクが低かったのです。ストレスがほとんどない人たちよりも、死亡リスクが低かったのですから、驚きです。考え方でストレスは役に立つのです。』などと記載されていました。あるいは、『2005年にギャラッ

プ世論調査では121カ国12万5千名の15歳以上の人々に「あなたは昨日、大きなストレスを感じましたか？」と質問し、その後、研究者たちは国ごとにストレス度数を算出しました。121カ国の平均は33%、アメリカは43%で、最下位はモリタリアの5%強でした。ストレス度指数の高い国ほど繁栄度が高く（平均寿命が長く、GDPも高い）、幸福度や人生に対する満足度も高かったのです。一方で、モリタリアのように、貧困や飢餓が蔓延し、汚職や暴力が横



行している国の人々は、必ずしも自分たちの生活はストレスが多いと思っていないことが分かりました。』と、生活環境を良くしようと思うからこそストレスを感じ、挑戦するからこそストレスは生まれるのだとも載っておりました。さらに、ストレスホルモンが多く検出される人は寿命が長く、一例として定年後に何もしなくなった人は寿命が短くなることをあげたりして、多くの資料が退屈は死亡リスク

を高めると結論つけていました。その他にも、たくさんの方の事例と資料が、ストレスが役に立つことを示しており、ストレスのない世界が如何につまらないものかを教えられました。そして共感したのは、「ストレスは害である」と考えると、ストレスを感じたとたんに「逃げなければ」「ストレスを減らさなければ」という対処法を選択してしまうということでした。2016年

7月31日、第63回秋田県学校保

健研究大会が開催されます。ストレスには【ワクワク】しながら対処するのが良いようです。

私たちの学生時代には、すでにストレスと胃潰瘍の関係について沢山の動物実験が報告されていきました。これらの報告が、ストレスは害であるという概念を植え付けたことは否定できません。しかし、これらはラットに対して、生きるか死ぬかという残酷とも思える仕打ち（例え

ば、胃潰瘍を発生させる動物モデルとして、ラットに電撃を与えたり、水の中に溺れるまで浸けたり、天敵と一緒にゲージに閉じ込めたりして、身体的ストレスを負荷する等）をしていました。これらは、私たちが日常的に受けるストレスとは比較にはなりません。もしそのような目にあいそうな時は、【ワクワク】などしていないで、直ちに逃げ

ストレスチェック制度という まやかし



杉山病院（潟上市）

肥田野 文夫

来年度から（だったかな？）一定数以上の従業員が働く事業所に「ストレスチェック制度」が導入されます。方針・審議・説明・情報提供・実施というお

堅い文言が並びますが、お役所がやたらに難しい文書を作りその運用のためと称して unnecessary 公務員もどき（特殊法人その他）を増やそうとしているのでは？

と勘ぐります（大体〇〇事業とか××計画とかは利用者のためにはならずお役所本体に得—例えば金や人—があるものです）。概要は他の先生方が詳しく解説してくれるでしょうから、私はこの制度への疑問を少しお話しします。基本は定期健康診断と同じ意味づけで、これは心の健診と位置づけられますが当然、似て非なるものです。ストレスをチェックするために使われる

のは「質問紙」で、例えば「眠れないことがありますか？」「イライラしたり…」「仕事の上での悩みは…」などと続き該当・非該当に〇×をつけて集計し、ある点数を超えると「（高）リスク者」と判定されます。その結果は職場を通じて本人に通知され、面接指導を受けるように勧められ、本人が希望すれば医師による指導が行われることになりました。そして、必要に応じて相談

機関・専門医受診という流れになります。

問題はマークシート式の質問紙にどの程度の信頼性があるかです。ある心理検査に「誰もいないのに人の声が聞こえることがありますか？」(要するに幻聴)というのがありますが、そんな直接的で唐突な問いに「はい」と答えた方をみたことがありません。イライラ・うつ気分・不安・興奮・こだわりなどは精神科で普通にみられる症状ですが、日常生活でそれがない人などい



浦 城

るはずがありません。精神科医からすると感じたことのない方がかえって正常にはみえませんが(人格障害の方は「ない」と反応するのが普通です)。正直に「ある」と答えれば「リスク」と分類されます。反対にこのような区別に警戒心のある方は、多分「多数派(普通の人)」が答えるであろう選択肢をさがします。YGという性格検査があって、私が正直に答えるとE型(Eccentric Type＝不安定不適応型)になりますが、嘘を答えるとA型(Average Type＝平均型)になります。善人を装うのはこのような方法では簡単です。つまり、率直に答えると危険があるとされ、悪意・疑念を持つて回答すると問題なしと判定されるのです。これほど極端ではないにしても、うちの病院で半年に一度、定期面接という制度があり、自己評価で各項目に自己採点する(1～5点)用紙が配布されます。「病院に貢献したか?」「患者さんに感動を与えら

れる業務をしたか?」などと性善説という幻想に取りつかれた方が自己陶醉して考えたのではないかと思われる気味の悪いほど異常な項目が並びますが、これが面白いことに性格の悪い・能力のない・自惚れだけがやたらに高い三拍子(人相も悪いので四拍子)の方々の自己採点がほぼ満点になり、私が優秀と感じる方が低得点という、つまり数字と現実が反対という結果になります(有能な人は控えめなのです)。私が勝手に採点すると極々少数の主観的超人(ほとんどいないので影響は皆無)には年令にかかわらず高く得点がつきますが、それ以外には冷静・沈着・公平・客観的なのでこれは信頼できる事実のはずです。ですから、もし実効性が必要ならば「自己」ではなく、他者(まわり)からの評価にすればいいのです。個人を特定してその人に無記名で同僚・上司・部下が記載すればおおむねバラツキのない結果になり、問題が

ある方に評価数が集中して高リスク者はすぐに選別されます。普通の職員にはほとんど評価が来ないでしょう。

身体疾患・検査異常であれば、例えばアルコール依存の場合、Y-GTPの高値はごまかしがききませんが、本人に紙を渡して選択して下さいで「心の健康状態」がわかるわけがないのです。このような制度が考えられたのは、職場での精神疾患による長期欠勤、休職が激増していて、それへの対策でしょうが、現場からいわせてもらえば統合失調症・うつ病(私を含めてやたらに誤診が多いのはとりあえず脇に置くとして)の方で職場のストレスが明らかな事例は決して多いものではなく、新typeうつ病(実際はただの性格異常)に代表される自己中心的で心理的不調をすべてまわりのせいにする幼熟的な大人が増えてきただけだと感じます。

最近、当院にもストレスチェックの相談医がいなくて困って

いる、何とかお願いできないかとダイレクトメールが届き、報酬が医師自身に入るなら（笑）…と一瞬触手は動きましたがこんなものに意味はないと現実に戻り、再考することになりました。

繰り返しますがこの制度は誰か（おそらく公務員に関連する利益団体）が得をするために新設され、ほとんど実体はなかったただひたすら無駄なものに違いないと徹底非協力を心に誓うのです。



大ストレスと小ストレス

ハートインクリニック（潟上市）

佐々木 康雄

NHK大河ドラマ『真田丸』の主人公らは、ドラマとはいえ毎週のように、徳川、北条、上杉など列強を相手に、あれかこれかと頭を抱え、決断し、しばしば嘘をつきながら交渉を重ねていく。大々名も同様で、領土が大きければ大きいなりに、小さければ小さいなりに悩む。まさにストレス物語である。

この1月、東京国立博物館で「始皇帝と大兵馬俑」展を見た。

紀元前200年ころに中国のほぼ全土を治めた秦の始皇帝は、守備のため万里の長城を築き、中央から支配域へ官吏を派遣し、文字や度量衡（長さ、重さ、体積などの基準）を統一した。だが、国の将来を案じ、死後も軍団に守られるよう8千体といわれる人型陶製焼物を墳墓に配したのが「兵馬俑」である。そして50才で没すると心配通りわずか3年後に秦は滅び、兵馬俑も

土に埋もれてしまう。

恐らく盛時の始皇帝といえども領土維持には相当のストレスがあった。そのストレスは中国の現政権にも引き継がれ、昨今の近隣海洋やシルクロードでの覇権闘争につながっている。他に展示してあった種々の器や文物も圧倒的で、中国の大国意識も無理はない。現政権の軍備増強も、大中国の大ストレス対策であろう。

わが家に小型犬チワワがいる。彼は何か不都合なことがあるとスポンジ製の犬小屋にさっと隠れる。このごろ肥満気味で小屋に入りきらないあたりが気の毒だが、保育園にも幼児が引きこもれるストレス対策コーナーがある。某先生は、「今の若者は欲がない。スマホとゲームに夢中で、電気製品はリリース、昔の暴走族のように車に金をかけない。その分ストレスも小さかろう」というが、果たしてどうか。

生涯所得に占める税等の負担は70代の1割に対し20、30代は

2割以上で、格差を金に換算すると7千万円近く若年世代は損である。彼らは結婚して数人の子を得ても、時には保育園の利用制限で妻は働けず、親の世話と住宅ローンに追われ、ブランド品は欲しいが将来を考えると買うに買えない。公園で子らが騒ぐと役所に苦情を訴えるのは決まって高齢者である。そのストレスに耐えているのが今の若者たちだ。

ストレスは自覚する人としな



兵馬俑

入後の現状は、チェックされても指導を受けない人が多い、結果を本人に伝えない企業が多いなど、形式的で、かなり怪しい面がある。

金のある人は自殺しないという。認知症の妄想は「金を盗られた」が多く、うつ病にも貧困妄想がある。健康人でも懷が寒いのは最大のストレスだが、台

所が火の車なのに聖火台を忘れた五輪施設や「津波の長城」を建設する日本が焼死しないのは、奇跡である。財務省にストレスチェックを受けさせたい。とま

れ、ストレスに強くなるには厚顔の国を見習うのが一番だ。



恩師の手紙

笹尾医院（五城目町）

笹尾 知

たと思われる。

古い机の引き出しを整理していたら、出張先の福島県の病院をやめ父の跡を継いで開業しようとしていた時にもらった恩師からの手紙が出てきた。大きく生活が変化し夢中で仕事や家の建て直しなどやっていた頃なので、そんな手紙を頂戴したことなどすっかり忘れてしまっていた。

古いつきの引き出しを整理していたら、出張先の福島県の病院をやめ父の跡を継いで開業しようとしていた時にもらった恩師からの手紙が出てきた。大きく生活が変化し夢中で仕事や家の建て直しなどやっていた頃なので、そんな手紙を頂戴したことなどすっかり忘れてしまっていた。

恩師と偲ばれる先生はそんなにはいない。いまは茶色に変色してしまった手紙を下さった先生は、慶應大学医学部の血液学教授、故長谷川弥人先生である。

長くなってしまったからかもしれない。



血液の病棟には何人もの白血病や再生不良性貧血、ホジキン氏病などの患者さんが入院していた。ホジキン氏病という病気はリンパ腺の病気である。最初は何に原因不明の熱がでて何をしなくても一日二日で自然に下がってしまう。そのうちに熱が下がらなくなり、時には精神

状態がおかしくなって、大声で訳の分からないことを叫んだりする。

私がそこに居たのはもう半世紀も前のことなので、どの病気も治癒不可能だった。病棟勤務の医師の間で夏休みを交替でとることになり、臨時に受け持った患者のなかに18〜19才の青年で急性骨髄性白血病の人がいた。一時は副腎皮質ホルモンと6MPという抗がん剤の投与で治まっていたが、再発して入院していた。現在では治療の可能性もある病気が当時は不治の病だった。激しい出血傾向と発熱のため、「先生苦しい」と言いながら亡くなってしまった。

三晩も看護室に椅子を並べて横になって仮眠し診察した。大学病院の習いで、亡くなった患者さんは病理解剖をしなければならなかった。医者になったばかりの若者、無給助手にとって強烈な経験だった。わけもなく涙が流れた。その後何十年も臨

床医として働き多くの死と向き合ってきたが、その若者の死が最大の体験だったと思う。

その患者さんは当時の日本医師会長・武見太郎さんの紹介だった。武見会長宛の報告書を書けと命令された。免許証を貰ったばかりの未経験の若造には重すぎる役目だった。しかし怖いもの知らずで書き上げ、みてもらった。そしたら「全力を尽くしたと書いてあるね。君は本当に全力を尽くしたと言えるかね」といわれた。自分では何日も徹夜で頑張ったつもりで、全力を尽くしたと書いたのだけれど、亡くなった方を思えばそれは単なる自己満足に過ぎないと教えられたのだと、暫くしてから気がついた。

私が開業したとき
恩師から頂戴した手

紙に華岡青州の漢詩が書いてあった。

ちくおくしょうせんうじやくかまひし
竹屋肅然鳥雀喧

ふうこうのすからかせんがにきす
風光自適臥寒村

たのおもうきしかいせいのにゆつ
唯思起死回生術

なんぞけいきゆうのばのものをのまん
何望輕装肥馬門

(意・私は自然豊かな田舎に暮ら



華岡青州の句碑

すが、ただ思うことは瀕死の病人を救う医術を極めたいということ。絹の着物や立派な馬を望んではない)

田舎で開業して貧乏暮らししても卑下することなく頑張れと励ましてくださったのだと思う。華岡青州は日本で初めて麻酔下で外科手術をしたので有名な人である。

先年、『華岡青州の妻』という小説が出てベストセラーになった。華岡青州だけではあんなに売れなかったと思う。「の妻」とつけたのがヒットの原因で映画にもなった。恩師から手紙を頂戴したのはもつと昔の話である。教えるのも教わるのも人間と人間の付きあいだった。インターネットの画面だけでは味気がないと思うのは昔の人間だからだろうか。



救急車の旅は快適であった

浅利整形外科医院（八郎潟町）

浅利 正雄

2月7日（日）夕方6時頃、気がついた時は自宅前の救急車のベッドの上で点滴注射を受けていた。救急隊員と何を話した

か思い出せないが、痛いところもないし麻痺もなく、いわば何ともなかったが、おとなしく救急車で秋田市へ向かった。

暖房も効いていたしベッドのクッションも良く、よく利用した特急寝台車より快適であった。

秋田厚生医療センターに到着。CTなど検査した。異常がなかったらしく帰ることになった。その時看護師さんが、血糖値120ですと言ったので、ああ低血糖だったのかと。

後で聞いたことだけど病院到着時73、救急車に乗った時60と

かで意識がなく冷や汗をかいていたらしい。夕食の知らせに家族が来なければ、おさらばしていたでしょう。

新幹線で意識を失い、某大臣が尿失禁したと新聞で報じられたことがあった。小便を「たれる」ほど酒を飲んだのかというスキヤンダルじみた一報であった。

実は糖尿病の薬を飲んでパティに出席し、アルコールを口にしたことで低血糖発作を起こしたということであった。そのことはよく分かっていたし気をつけていたのだが、休日ということもあってアルコールを口にし、量もいつもより多かったらしい。運動もいつも通り1時間



靖国神社のゼロ戦

はやっていた。グリコヘモグロビン5・8ーコントロールのし過ぎか。

湖東、五城目消防署に救急車が配置された頃、意識のない患者の搬送に秋田まで同乗したことがあった。最初の時はものすごく速くて救急車の事故も報じ

られたこともあり恐怖を感じ、医者も乗っているから急がなくても良いと言ったことがあった。秋田脳研センターまで25分かかるなかった。今度乗ってみて体制が整ってきたこと、特に救急救命士の存在は心強いものであることを痛感した。その余裕が私に快適な感じを与えたのでしよう。

でもこれからできるだけ救急車の世話にならないよう、今禁酒しています。少し淋しいけれど50年も続いた寝酒なしでも眠はなく、朝は快適です。





「トリチエリの真空」と 「メートル原器」

千葉内科医院（五城目町）

千葉裕一

先日の当医師会理事会で、水俣条約によって、水銀血圧計の廃棄が問題になっていた。

水俣条約とは、日本政府が提案した水銀および水銀を使用し



た製品の製造と輸出入を規制する国際条約である。その話を聞いている最中、中学生時代に理科の参考書のコラム欄にあったトリチエリの真空の事を思い出した。

17世紀のイタリアの物理学者であるトリチエリは、一方の端を閉じたガラス管を水銀で満たし、更に水銀で満たした皿に逆さに立てると約76cmの高さになり、それより上部は真空になることを発見した。そして、大気による圧力、大気圧にて水銀が押し出されているとの結論に達した。ただ、その真空はわずかに水銀の蒸発により、真の真空ではないということも書いてあった。

高校時代、東京で暮らしていたころ、映画館、寄席、本屋などを歩き回っていたが、ある時、上野の科学博物館に行ってみた。その時の展示物の中にメートル原器のレプリカがあった。明治新政府がメートル法を採用すると決めた際、当時のフランスから送られてきたもののレプリカであった。メートル原器は白金90%、イリジウム10%の合金で作られており、それ自体の長さでなく摂氏零度の時に両端に記された目盛の間の距離が1メートルと決められていたとの説明があった。現在は、物質は経時的に変化するものであるため、クリプトン86元素が一定条件下で発する橙色の光の真空中の波長により決定されているという。このように、度量衡の基準は厳密さを求められる。

水銀血圧計が廃棄になるのは時代の趨勢^{すうせいはい}なのかもしれない。しかし、高血圧症の診断がほとんど水銀血圧計によって測定さ

れたものであり、水銀血圧計には、その簡便性と、どこで誰が測定してもほとんど変わらないという普遍性がある。そのため、高血圧症の診断基準として何十年も前から疫学的な統計を取る際に使用されてきた。

その水銀血圧計が廃棄になるというのに、次の標準血圧計が一般診療の場に提示されていないという現状は、血圧測定の度量の変更が差し迫っているのに、はなはだ無責任な状態ではないだろうか。また、今までの疫学研究の成果を次の血圧計の測定値にどう対応しているのかはつきりしていないのではないかと思う。

循環器学会、高血圧症学会など、血圧測定に関する学会に次の標準血圧計がどのようなものであり、以前の疫学研究の成果をどのように対応させればよいかということを早く提示してもらいたいものである。



Let's Speak English!

たむら船越クリニック（男鹿市）

院長 田村 広美

「ハロー ステファニー」「ハロー ドクター」いつもよりちょっと早めに船越公民館について車を止めたら向かいの車から外国人が3人。男鹿市の外国語補助教員、いわゆるALTをしているステファニー。今日は彼女の御両親がはるばるオーストラリアからやってくるということとでささやかなパーティーをしようということになっていたのだ。「ナイス トゥー ミートユー」「マイネーム イズ ヒロミ タムラ」「アイム ワン オブ ハー ステューデント」「シィ イズ マイイングリッシュ ティーチャー」たどたどしい中学英語をカタカナで発音し冷や汗をかきながら手を差し出す。

「ヒー イズ マイドクター」彼

女が両親に説明している。毎週月曜日に、公民館でALTのメンバーを囲んで英会話の集いが開かれている。先日、外来に来たステファニーに聞いて、たまに顔を出してみるようになってまだ数回目。

ステファニーは何度か外来受診したことがある。彼女は日本語が上手なので、来院した時は8割が日本語であとは単語を3〜4個で用が足りていた。ある日、一念発起して英語でやってみようと思った。「今日はどうしたの?（と英語で言ったつもり）」からはじまり、「オーケー。いくつか薬を出すから、飲んでみてもよくなかったらまた来てください（と言ったつもり）」と

冷や汗と緊張感の中のだたどしい診察が終了。最後に思わず日本語で「ふー、くたびれるねえ」とつぶやいたら、彼女も日本語で「そうですね」うーん、がつくり。「いやあ英語へたくそでゴメンネ（と英語で言ったつもり）」彼女は、「いえいえ、ドクター勘違いしないで、私は病気のせいで体がだるいって言ったのよ（と英語でたぶん言ってくれたんだと思う）」このときに、男鹿で英会話教室ないかな?と聞いて船越公民館の英会話の集いのことを教えてもらった。

パーティーでは、彼女のお父さんの隣に座ることになった。「今回は、四国に行ってきたんだ」家族で数日間四国旅行をしてきたらしい。「松山城、金毘羅さん。どれも素敵だったよ。でも、しなみ街道をサイクリングしたのが楽しかったな。サイクリングは4年前から始めてね」「昔はテニスもしたんだけど今はゴルフだな」「テニスは僕も好きだ」

「オーストラリアは新婚旅行で行ったことがあるよ。メルボルンではペンギンパレードを見た。かわいかったな」半分は想像力でカバーし、ときどき普通のスピードで話されると全くついて行けずに会話。「ところで、ステファニーからあなたはウイスキーに詳しいと聞いた。ジャパニーズウイスキーをお土産に買って帰ろうと思うんだが、どれがいいか分からない。何か推薦してくれないか」うーん、ついに僕の酒好きはオーストラリアにまで聞こえてしまったか。確かに最初の自己紹介の時に趣味はテニス、オートバイ、ミュージカル見るのも好きだけど一番好きなのはウイスキー、一番の幸せは焚き火の前でウイスキーをぼんやり飲むこと、といったけどね。「今日、いろいろお店で探してみたんだがこんなのはどうかろう」と、スマホで撮影した竹鶴17年の写真を出してきて。なかなかいい趣味をしている。「イエース ザッツ ゲッドウイ



うどんすき

スキー。タケツル イズ ザ
ネーム オブ ア マン コー
ルド ザ ファザー オブ ジ
ヤパニーズウイスキー。アイ
ドント ノウ ウイスキー ベ
リーマツチ。バット アイ ラ
イク ウイスキー アズ ユー
ノウ。アイル ドゥー マイベ
スト。プリーズ カム トゥー
マイクリニック トウモロー。
アイル プリペア ザ リスト」

翌日、竹鶴17年と21年のボト
ル（2年前値上がり前にこっそ
り買っておいたもの）を恐縮す
るお父さんに差し出し、「ドント
マインド。ジス イズ マイ
シックレット ストック」「一人
娘をはるばる日本に旅させるな
んて心配だったろう。僕なんか
日本国内でも子供たちがどうし
ているのか気になるよ。奥さん
だって気が気じゃなかっただろ
うね。自分も娘を秘かに案じな
がら、娘が心配でやきもきして
いる母親を支えて、どーんと構
えたふりをして、仕事に励む。
おやじってホント大変だよね」
と言おうと思ったのだが、英語
が出てこない。とりあえず最後
に。「グッド ファザー ニーズ
グッドウイスキー ノット オ
ンリー イン ジャパン バッ
ト オルソ イン オーストラ
リア。アイ シンク エブリー
ファザー ニーズ グッドウイ
スキー イン ヒズ ライフ
オールオーバー ザ ワールド」

男鹿潟上南秋医師会

生涯教育講座

『NOAC導入後の脳梗塞二次予防』



秋田県立脳血管研究センター
脳卒中診療部

部長 中 瀬 泰 然 先生

日時▼平成28年2月18日
場所▼ホテル大和

今日はNOAC（新規経口抗

したいところである。

凝固薬。最近では非ビタミンK
阻害経口抗凝固薬ともいわれ
る・取材者注）導入後の脳梗塞
の二次予防、特に脳塞栓症の二
次予防について考えていきたい。

脳梗塞にはラクナ梗塞、アテ

ローム血栓性脳梗塞、心原性脳
塞栓の3大病型があり、割合は
それぞれ3割くらいだが、軽症
例ではラクナ梗塞の割合が多く、

重症例では心原性脳塞栓の割合
が増えてくるので出来れば予防

高血圧はアテローム血栓性脳
梗塞、ラクナ梗塞、心原性塞栓
症のすべての病型において脳梗
塞の最大危険因子であるが、心
原性脳塞栓症では心房細動も非
常に大きな危険因子である。

高齢化に伴って心房細動患者の
割合は増えることが予想される
が、それに伴って心原性脳塞栓
症の発症の増加も予想される。

脳梗塞は再発しやすく年平均
約10%再発するが、心原性脳塞

栓症では年約20%と再発率が高い。その中で心房細動患者に対しワーファリンによる脳梗塞予防が行われている。きちんとコントロールされていればワーファリンによってしっかりと脳梗塞が予防されているが、ほとんどコントロールがついていなければむしろ飲ませない方がよいのではないかと考えるデータがある。また、抗血小板薬では心原性脳塞栓症を十分に予防は出来ない。

日本人を含めアジア人は欧米人に比べ、脳出血のリスクが非常に高い。抗血栓療法中は出血性合併症に注意が必要である。特に抗血小板薬2剤併用が一番危なくて、その次が抗凝固薬+抗血小板薬である。

脳出血の予防に関して脳梗塞治療ガイドライン2015では、脳塞栓症慢性期の治療としては抗凝固薬が第一選択であると考えられ、ワーファリンやNOACの



勉強会

禁忌症例のみアスピリンなどの抗血小板薬を使用するよう勧められている。ワーファリンやNOACの代わりに、アスピリンとクロピドグレルの2剤併用療法を行わないよう勧告している。また、脳梗塞慢性期の血圧管理では、抗血栓薬内服中では血圧は130/80mmHg未満を目指すことが勧められている。

心原性脳塞栓の二次予防についても脳梗塞治療ガイドライン2015では、NOACまたはワーファリンによる抗凝固療法を行うよう勧告している。さらに、NOACはワーファリンと比較して重篤な出血合併症は少ないので、NOACによる抗凝固療

法をまず行うよう推奨している。NOACによる抗凝固療法時は、腎機能、年齢、体重を考慮し、各薬剤の選択と用量調節を行うよう勧められている。出血時の対応が容易な処置・小手術（抜歯、白内障手術など）では、NOACあるいは至適治療域にINRをコントロールしたワーファリンの内服続行が望ましい。出血高危険度の消化管内視鏡治療や大手術の場合は、ワーファリン・NOACは中止し、ヘパリンに置換することを考慮する。

高齢化社会に向けて、脳梗塞二次予防、特に心房細動を背景に持つ脳塞栓症の予防には抗凝固薬を上手に使っていかなくてはいけない。その中で、出血のリスクの少しでも少ないNOACの方を使いたい、腎機能が悪ければ使いにくい面もある中で、そこをどうやって使い分けていくかということが今後の課題であると考えている。

ふんふんコラム

「地の守りと人の守り」

国政選挙の1票格差問題に法曹界がご執心である。正論なのかなあと思っていたら、「犬たちの明治維新」（仁科邦男・草思社）に、開国した横浜で開かれた外国人居留地の借地人総会は、国別住民の数ではなく、借地面積で議席数を決めたとあった。

東京都議員が1千人いても結構。だが長い海岸国境を有し、人影まばらな東北や山陰は国会議員もまばらでよいとなれば、犬なら「待てー」である。

奈良平安朝の防人（さへうじん）たちは東国から防備手薄な北九州へ派遣された。鎌倉武士は未開地を開墾し「一所懸命」に守った。今その多くが過疎化し30年後は獣の世界に戻る。1票の格差は正はその流れを加速しかねない。

東京一極集中は便利追求のなれの果て。格差は正は医療の偏在も助長する。今さら面積で議員数でもないが、人の守りは地の守り…。

（ふんころがし）



藤原記念病院（潟上市）
福田 歴視先生

〆指南役

ワンポイント アドバイザー ⑭



あらほの先生から一言
（過活動膀胱編）

質問

50代女性。最近、新聞などで過活動膀胱という言葉を目にしますが、私も時々急に我慢できないほどの尿意を催し、恥ずかしながらトイレが間に合わないことがあります。この病気と治療法を教えてください。

答え

過活動膀胱というのは「尿意切迫感を主症状とし、通常は頻尿や夜間頻尿を伴い、時に切迫性尿失禁を伴う症候群である」とされています。簡単に言うと、普段から日中や夜間にオシッコが近く、オシッコにいきたくないかと我慢が出来ないほどの尿意を感じ、時に漏らしてしまう状態・症候群、となります。ですから質問者の方は、「過活動膀胱の可能性が高い」となります。重要なのはあくまで状態であって、原因は人それぞれであると言うことです。ですので、一概にオシッコが近ければ、全て過活動膀胱というわけではありません。中には、オシッコがたまっているのに少ししか出せないために、回数が多くなったり尿漏れをしてしまっている方もおられます。

文献的に差はあるものの、40歳以上のおよそ10～20%の頻度で認められ、小児でも15%程に同様症状を認めますが、小児の

場合には成長と共にその頻度は低下していきます。

TV等でたまにCMが流れるようになり、一般的な知名度が上がっていますが、女性がメインでCMをしているために、女性のみ状態と勘違いされがちですが、男性にもほぼ同頻度で認められます。

診断にはまず、前立腺肥大症や癌、結石、膀胱炎等の感染症など、過活動膀胱様の症状を呈する病気や状態などを除外する必要があります。もしこうした病気や状態がある場合には、そちらの治療を優先させます。そうした治療を行なった上で、重要になるのは「オシッコをした後にどれくらいの尿が膀胱内に残っているか」で、残尿量と呼ばれます。これをきちんと把握していないと、治療目的に処方した内服薬で、かえってオシッコが出にくくなり、場合によっては尿閉といって「1滴もオシッコが出なくなる」状態に陥る

場合があります。

治療には抗コリン薬と呼ばれる内服薬を用いますが、当院ではまず、作用時間が比較的短く、副作用が出るまでの時間が最も短いものを選んで用いています。これは、仮に内服薬が患者さんの体質に合わなくても、すぐに中止でき且つ速やかに体外に排出できるようにという配慮に基づいております。ただ、患者さん



の中には「1〜2回飲んだのに効かない」と言って翌日等に再び外来に来る方が希におられます。また、「良くなったからもう要らない」という患者さんもよくおられます。基本的には血圧の薬などと一緒で、内服を続けることで効果が上がり、止めると徐々に効果が下がり、やがて「ふりだし」に戻ってしまうと思って頂いて結構です。主な副作用は「のどの渇き」で、一部の緑内障の方にも緑内障の症状が悪化するため処方できません。

H28年度より男鹿南秋地区の病院で、泌尿器科の常勤医は私のみになってしまいましたので、お心当たりの方は是非いらしてみて下さい。



研修記 ～豪州の旅～

藤原記念病院（潟上市）
院長 白山 公幸



ていない自分の中の日本が明確になるが、出発前すでに豪政府の杜撰さが頭にきた。

現在、アデレードで医師をしているN先生は、長期就労ビザを取るために電話で何度も在日豪州大使館と交渉し、ようやく出した書類を紛失されて再提出し、結局、大使館まで直接出向いて取得できたのを見ていて呆れたのだが、そのいい加減さが出発直前のわが身に降りかかるとは思わなかった。成田でかいた冷や汗はケアンズ空港で本物の汗に変わりホッと一息つく。時差は1時間。ジェットラグはないが、真冬に慣れた還暦直前の体が半年の季節の変化についていけるか不安であった。

当院では、勤続20年でオーストラリア研修をさせてもらえる。数年間保留していたが、今回、看護部のほぼ同期3人とともに真夏のクリスマス体験することになった。ケアンズでの入国審査で「ファミリー？」と問わ

れ面倒なのでイエスと即答したら、以後どこに行ってもファミリーと思われた。4人が何となく似ているのではなく、帰省客の多いクリスマスであったからと思っていた。

国際空港に近い国内空港へ移動し、朝食後、始業時刻を見計らって無事到着と病院に電話した。またいつもの外来が始まっているんだらうな、入院患者が急変しなければいいなと思いが



コアラ

ら出発を待つ。空港内は観光客やクリスマス休暇を過ごす地元客で混雑し始めた。赤い長そで姿のサンタクロースがミニスカートの子供たちをお供に「ホーホー ホー」と笑い声をたてながら子供たちにお菓子を配っていた。冷房の効いた空港内は温かい空気に包まれた。

昼前にケアンズを飛び立ち大分水嶺であるグレートデヴァイディング山脈を越え、内陸部に入る。緑は減り、土地の起伏が多い乾燥した土地で、日本の水



カタジュタ風の谷



先住民の絵

カタ・ジュタで最大の岩マウンテンオルガの脇にあるウォルパ渓谷を歩く。赤茶けた巨岩の圧倒的な垂直感、風の谷を吹き抜ける風の強さ、最深部のカリンガナ展望地から

の豊かさと豪州の大きさを再認識する。アリススプリングス空港で乗り継ぎ、豪州中央部にあるウルル（エアーズロック）＝カタ・ジュタ（多くの頭の意）国立公園近郊のコネラン空港に午後3時到着。ずっと単調だった赤土の荒野に忽然と現れる岩山の姿に感動した。現在、国立公園は先住民アナング族が管理し、聖地であるウルルやカタ・ジュタを含む一帯を豪政府に貸与していると説明があった。

カタ・ジュタは、ウルルの西

45 kmにある大小36の岩からなる一帯の総称で、一つ一つに名前があり先住民の物語がある。空港で車に乗り、エアーズロックリゾート内のホテルに投宿した。公園内は観光施設の建設が禁止されている。エアーズロックリゾートはウルルが遠望できる公園のすぐ外側。徒歩で1周30分の道路沿いにホテル、レストラン、ショッピングセンター、銀行、警察署などが機能的に集まっている。土は鉄分が多く赤い。バスで約50 km先のカタ・ジュタ

へ向かう。

見渡す大地の水平感を体験し、先住民の心の襷に触れたような気がした。ただし、顔の水分を求めて群がるハエには文字通り閉口。

ついでウルルでのサンセットツアーのためバスで移動。世界で最も有名な一枚岩は地下でカタ・ジュタと繋がっている。地中でU字に変形した地層が風雨に浸食され、両端が地上に露出したものがウルルとカタ・ジュタである。自然の力は凄い。平原に浮かぶ聖地ウルルは刻々と赤い夕日に染まってゆく。ワインと食事が心を豊かにし、南十字星が南半球を実感させた。

まだ暗い翌早朝ホテルを出てウルルの日の出を見た。360度見渡す地平線の一部が白み、やがてご来光。一帯は徐々に光を取り戻した。ウルル登山は有名だが、アナング族は聖地への登山を快くは思っていない由。また、平原に突き出たウルルはかなりの急勾配で、途中から鎖



ウルル登山口



ウルルの夕景

を利用しないと登れない。登山可能な気象条件は極めて限定されており、普段でも運が良くないと登山はできないという。ところが数日前に何者かが鎖を切断し、修理のめども立たないため我々は登れなかった。代わりに登山口から麓を散策するマラ・ウォークに参加した。

その一角にウルルの洞窟がある。壁には文字を持たない先住の狩猟採集民族が描いた無数の絵。厳しい自然環境を生き抜くため、水場や動物の足跡、座つ

た女性など、地図の役割や子供たちの教育、儀式に使われた。模様はアボリジナルアートのモチーフとして使われ、乾燥した内陸部に数万年生き続けた物語が表現されている。先住民は、1967年に市民権を得るまで

白豪主義により長く差別を受けてきた。その後も社会的地位は決して高くはないようで、大国豪州とはいえ、内在している問題は根深いようである。

12月24日クリスマス前日、ハエの猛攻から逃れジェット機で

でもらうのだから凄い。家族と過ごす大切なクリスマスとあつて空港はプレゼントを手にした人々であふれ、日本で見慣れた年末の光景と同じであった。

ケアンズのあるクイーンズランド州はサンシャインステートとも呼ばれ、世界最古の熱帯雨林とグレートバリアリーフという2つの世界自然遺産をもつ。人口約15万人のケアンズは年間観光客が200万人の観光拠点だ。中心街は約2kmの海岸遊歩道エスプラネード通り。商店や

4時間、夜のケアンズに到着した。全く広い。乗り継ぎのエアースプリングス空港で女性陣は買い物に奔走。豪州では土産の包装をしてくれない。だが彼女らは店員に秋田弁で交渉し包んでもらうのだから凄い。家族と過ごす大切なクリスマスとあつて空港はプレゼントを手にした人々であふれ、日本で見慣れた年末の光景と同じであった。

ホテルが並ぶ。そこに面したトリニティ湾にはワニが生息し遊泳禁止。南に4・8haの広大な人工プール、ケアンズ・エスプラネードラグーンがあり、水着姿で賑わっていた。気温36℃。青空を背景に高さ10mのクリスマスツリーが立ち、南半球の太陽をまぶしく反射していた。

12月25日クリスマスは原則仕事はせず、自宅でゆっくり過したり、3世代で家族旅行をしたりと各々が絆を確かめあう特別な日。店は休みだ。こんな日に営業している日系や韓国系の店に我がファミリーは土産を求めて群がる。飲食店もほとんど閉まっていたが、幸い日本人経営のラーメン屋を見つけた。買いたてのラーメンとラーメンを味わい深く頂く。

午後は夜行性動物探検バスツアー。こんな日に働いているのももちろん日本人ツアーガイドなのだが、なぜかバスの運転手

は初老のオーストラリア人男性だった。この国には日本人就労者がとても多い。1980年に結ばれたワーキングホリデー協定のおかげで働く日本人女性も目立つ。治安が良く、物価は高いが給料も高く、税金は高いが社会保障が充実し、公的医療機関では医療費は原則無料(但し治療まで長時間を要するため急ぐ場合は民間の医療保険への加入が必要)なため、安心して仕事が続けられると聞いた。

バスは野生動物の宝庫アサートン高原へ。ここは農場として運営されていて、有袋類のワラビーなど野生動物が森から現れるのを探すツアーだ。巨大なシロアリ塚を見学し、シロアリを試食(！)。動物名を書いたビンゴカードを渡され、ビンゴになると景品がもらえる趣向で、これがまた普通に野生動物がぞろぞろ出てくるから驚き。

一般に、寒冷地の生態系は種が貧弱で個体数が多く、逆に熱

帯雨林は種が多様で個体数は少ないという特徴があり、このツアーはそれで成り立っていると納得した。ツアーガイドの会話に乗せられ、次々とリーチの客も出て和気あいあい。小型のロックワラビーに餌付けし、森の木にじっと掴まっているエリマキトカゲも見られた。圧巻は豪州の国鳥エミュー。ダチョウに次ぐ世界で2番目に背の高い巨大鳥がバスの脇をリズムカルに、大急ぎで森の中に駆け抜けていった。経験豊富なバスガイドも初めて見たという。世界自然遺産の懐は深い、事故にあう動物も多いと後で知る。

「しめ殺しのイチジクのカーテン・フィグツリー」は、動物の糞に混じった種が宿主の梢で芽吹き、何本もの根が地上に下り、宿主を枯らして生き残るため、そう名付けられた。うっそうたる森の中で巨大な何本もの根がカーテンのように見えるパワースポットだ。物騒な名前だが、

巨木をなぎ倒し、暗い森に光を入れ、動物のすみかを作る大切な働きをしている。

夕暮れ迫るころ単孔類の哺乳類カモノハシが生息する小川に到着。濁った水面に目を凝らすこと15分。息継ぎのためカモノハシが顔を出した。運が良くないと長時間待つらしい。

高原のバーベキューハウスでワニとカンガルー肉、オージ

ー・ビーフのステーキとサラダ、ビールを頂く。このツアーにサンタクロースのコスプレでスキンヘッドのあやしいカッブルがいた。同じテ

ーブルだったの聞いたら神奈川県警の警官と病院勤務の看護師で、新婚旅行中という。日は落ち、夜空に星が瞬く。餌場にやってきた夜行性の有袋類ポッサム

を間近に見た後は暗い森の中を散策した。

翌日午前にはケアンズ沖合に浮かぶ、サンゴのかけらでできたグリーン島へ。白砂に緑の森が広がるマリンスポーツのメッカだ。グラスボートで海中を見学しワニ園へ。グリーン島は、エnderバー号に乗ったキャプテンクックがこの島を発見した際、同乗していた天文学者グリーン



しめ殺しイチジク

の名にちなんだ名称の由。

午後は熱帯雨林の入り口スミ
スフィールドへ。7・5 kmのケ
ーブルでキュランダ（熱帯雨林
の村の意）に着くと重厚な熱帯
雨林が見下ろせた。独特の浮遊
感があり壯観だ。19世紀に鉾山
の町として栄えた。鉾山が廃れ
た1960年代からヒッピーが
押し掛け現在も多くのアーティ
ストが住む。ついで小動物園で
コアラを抱っこ。先に訪れた職
員は、コアラは臭いと話してい
たが、匂いはなく快適。オスは
胸から縄張りを示すマーキング
の匂いを出すというから我々が
抱っこしたのはメスだったか。
カンガルーとも触れ合い、キュ
ランダ・シーニック鉄道で下山。

停車し、その後180度のヘア
ピンカーブへさしかかると車窓
から先頭車両側面のカーペット
スネークが見えた。テレビ朝日
『世界の車窓から』のオープニン
グの光景である。トウモロコシ
畑を抜けケアンズ駅に到着。最
後の夜は有名なマッドクラブと
ロブスターを堪能し非日常の
日々は思い出に変わって行った。

「ハレ」を感じることが徐々に
少なくなつて来ていたのに、こ
んなに刺激を受けるとは、全く
予想していなかった。今回の研
修のキーワードは「ハレ」と
「ケ」かもしれない。我々が「ハ
レ」と思つた経験を「ケ」とし
て支える人もいれば、我々は医
業を「ケ」としているが、一般
の人にとっては非日常の世界で
あろう。そんな日常を送ってい
ればこそ海外でなくても「ハレ」
を大事にできればと感じた。白
山が不在で入院したという噂も
あったようだが、病院に毎日居

ることが患者さんにとっては日
常になつていたのであろう。

最後に、このような機会を与

えてもらい不在時にサポートし
ていただいた関係各位にお礼を
申し上げます。

そう、臭いのである。特に、

娘さんがいらつしやる方は、一
度は「お父さん、臭い…」と言
われた事ありませんか？ 私
も、「お父さんの使ったタオルは
クチャい…」と言われていまし
た。「臭くないー！」「これが普
通だーつ」と返していましたが、

確かに50代になつてからは、自
分の脱いだシャツの匂いを嗅ぐ
と、これが加齢臭なのかなーつ
と思うことがあります。とはい
え、今更パヒュームを身に付け
ようとは思わないし制汗剤スプ
レーを使おうとも思わないし…。
そんな時にある方からいただい
たのが、今回のコレです。「タワ
ラヤ」と聞いて、ピン！と来た
方、あなたはきっと旅行好き、
京都好きの方ですね。そうです、
これはあの俵屋旅館の石けん

私のおすすめの一品



「サヴォン・ド・タワラヤ」



佐々木医院（潟上市）

佐々木 範 明

おやじというのは、まあ、一
般的にはうさん臭いものという
ことになつてゐる。

す。俵屋旅館とはなんぞや？
という問いに詳細に答えると、
紙面がいくらあっても足りませ
ん。

京都で最も古い300年余の
歴史がある旅館。顧客名簿には、
伊藤博文や大久保利通から、レ
ナード・バーンシュタイン、ス
ビルバーク、トム・クルーズ、
某国の国王、そう、そしてあの
アップル社の故ステイブ・ジ
ョブズの日本での定宿でもあり
ました。

京都好きにとつては「いつか
必ず泊まりたい」宿で、『俵屋の
不思議』という本によれば、高
野槇^{やまぎ}で造られたお風呂、お料理、
それぞれのお部屋の違いや造り
の謎、季節ごとの室札^{しむし}…、全て
が絶滅寸前のような京都の職人
技で維持されており、建物自体
が府の有形文化財になっていま
す。

俵屋旅館当代主人の「香りの
文化を守りたい」という思いの

もと、花王と共同開発したこの
石けん。ベルガモット、ローズ、
サンダルウッド、ジャスミン、
パチュリ、ラベンダー、ラブダ
ナブなどの天然香料に、ムスク
などの香り200種類以上をブ
レンドしたもの。このように天
然香料をふんだんに使った石け
んは、日本では唯一の品だそう
で、あまりに原価がかかりすぎ
て採算がとれないため、「ギヤラ



サボン

リー遊形」という俵屋旅館で使
われているアメニティグッズを
販売するお店でだけ、この石け
んは販売されています。
1個50g（やや小ぶり）。5×
5cm、厚み1・5cmくらい。開
発販売元は花王ですが、製造元
は、マックス&ウェブなど無添
加石鹸で有名な松山油脂です。

そんな石けんなので、さぞや
高価かと思いきや1個¥207
（税込）！送料やコレクト手数
料を入れると¥288になって
しまいますが、十分、リーズナ
ブルと思います。

さて、肝心の「サヴォン・
ド・タワラヤ」の香りですが、
ややアダルトでユニセックス、
西洋的でありながらオリエンタ
ルな要素も感じます。日本人で
も外国人でも、老若男女、使え
ます。この石けんで体を洗い、
拭いたバスタオルは翌日もほの
かにこの石けんの香りがします。
この香りが嫌みのない匂いで、

おやじ臭とかなりかけ離れてい
る…なんだかウレシいのである。
夏休みに帰省した長女が、風
呂上がりに「お父さん、あの石
けん、まだ使っているの…。あ
の石けん、やっぱりクチャい…」
子供には大人の香りは分からな
いんだ！

◆ギヤラリー遊形

・住所

京都市中京区姉小路通麩

屋町東入ル

・電話番号

075-257-6880

・営業時間

10時～19時

ギヤラリー遊形ではオンライン
での通販は行っていない。

注文はファックス、または電話
での受け付けとなっています。

お店に電話するとカタログも
送ってくれます。

気になる方はどうぞ。

ナイトキャップ

生ハムに酔う

突然ですが、生ハムって官能的だと思いますか？

熟成した大きな骨付きの腿から薄く切り取って口に運び、口の中で脂が溶けて深みを増した肉の味と塩分と混じりながら何とも言えない幸せが口いっぱい広がる。そして次の瞬間。いつものウイスキーは何倍も味わい深いものになり、どうしようもなく美味しくなってしまう。

というわけで、男鹿市北浦の『里山のカフェ にぎ』

さんで行われた生ハムづくり講習会に参加してきた。昨秋に、奥さんとドライブがてら訪れた時にチラシを拝見し、気になっていたのだが、ついに参加申し込み。1月17日当日は、朝からとてもいい天気。一緒に参加するはずだった奥さんは風邪でダウン。仕方ないので1人で参加。わくわくしながらトッパンのテーマをガンガン鳴らしながら走っていたら早く着き過ぎて、会場は一番乗りだった。

その後、他の参加者が続々到着。カップルでの参加、家族での参加などもあり結構にぎやかになってきた。まずは1年熟成のハムと、2年熟成のハムを試食。うーんどちらも旨いが、2年も待てるか？ やはり1年で食べたいな。生ハムづくりを教えてくれるのは、「自然工房 北の風」の小野修生さん。僕は知らなかったのだが、工房は岩見三内の山の学校の隣だと。山の学校にはボーイスカウトで何

度もキャンプでお邪魔し、お正月に雪中キャンプをしていたこともある。あの時確かに隣に怪しい（失礼！）おじさん達が集まっていた気がしたが、そんな楽しいことをしていたとは…。

さて作業場に移っていいよ、生ハムづくり開始。と言っても、今日は血抜きと塩をすり込む作業のみ。あとは北の風さんでメンテナンஸ்してもらいながら熟成させてもらう。

「でっ、でかい！」初めて目にする骨付き腿肉はとにかくでかい。漫画や映画で見えるようなやつを目の前にしてちよつとたじろぐ。大体10〜12kgくらいはあるらしい。

それが熟成中に水分が抜けて味が凝縮していくわけだ。エプロン姿で、教えてもらいながら作業をすすめる、最後にケースに名前を書いて終了。今年の秋には食べられるらしい。うーん、楽しみだ。

生ハムが出来上がったらと想

像し…生ハムパーティーを開いて、ウイスキーはどれがいいかな…ついつい、にまにましながら運転し帰宅。お土産に買ってきた北の風さんの生ハムを使い、小野さんに教えてもらった生ハムを使ったおかゆを作ってみた。奥さんはおかゆを食べ、僕は残りの生ハムでもちろん一杯。やっぱり北のウイスキーかな。スコットランド本土最北端の蒸留所、オールドブルトニー。海岸に立つ蒸留所の造るウイスキーは少し潮風の味がするという。潮風の味は分らないけど、ウイスキーは美味しい。そのあとの生ハムも美味しい。そしてそのあとのウイスキーはもつと美味い。そしてそのあとの生ハムももつと美味い。そしてそのあとの…。

来年は、奥さんと2人で作りに行こう。2本作って、1本は2年熟成にして…。

〈酔〉

理事会から

(1月28日 天王くらら)

白山副会長から、2020年に世界的に製造販売が禁止となる水銀製品(血圧計、体温計)の廃棄に関する報告。今年度中に県医師会は会員および会員が関係する施設から回収を予定。使用継続は可能だが今回の廃棄を逃すと1個2千〜8千、平均3千円の経費は数万円に上がる見通し。来年度実施は未定。

ストレスチェックについて神田会長から報告。某事業所で実施し1割弱の人がストレス状態にあるとチェックされた。だが本人への通知、面談担当者、費用等は未定。結果を受けた事業所が職員の治療の必要性を判断し、費用を負担し、パワハラや残業など環境改善に取り組むかは努力義務となっており、不透明な部分が多い。

医師会報80号の表紙に愛称「おだいじに」を入れたデザインを試験的に導入する。

5月に役員改選を伴う総会が予定されている。

編集後記



北の労使、線路の如く交わらず…JR北海道に不祥事が多発していたところ新聞で見かけた一句。3月26日、津軽海峡を潜って本州と北海道が新幹線でつながった。線路の如く交わらずと言えば、政府と沖縄県知事、シリアの混沌を巡る米露も同様だ▼かつて「アフリカのパリ」と呼ばれ、美しく平穏だった象牙海岸国は、周辺内乱国から地続きの国境を越えて流入する大量難民でごちゃごちゃになった。海が国境の我が国はラッキーと言うべきか。だが先日新聞に



載った川柳『くたびれた2本の糸をより直す』のが難しそうな隣国との線路みたいな関係は?

▼北浦の故鹿嶋幸治先生の編集で昭和63年3月に発行された会報創刊号は当時の故畑沢実会長が巻頭言、小玉敏央先生が新入会員として紹介されている。平成8年6月第19号で編集長を継承し、ついに80号。当時若手だった当医師会役員たち

も還暦前後、そろそろ

世代交代…というには遅すぎる感じだが、5

月に役員改選がある。

大胆な人事刷新と参り

たい▼今号も強烈な原

稿を多数賜り衷心より

感謝。ストレスの効用

を斬新に書かれた敏央

先生。慎重居士らしい

肥田野先生の痛快なス

トレスチェック談義。

千葉裕一先生の水銀と

血圧問題も時宜を得た

一文である。日本が主

導し成立した水俣条約

は、水俣病という水銀公害を経験した我が国の「あつものに懲りてなますを吹く」の感も否めない▼恩師の手紙に若き日の熱い想いを語られた笹尾先生、救急車のお世話になり神田会長を心配させた浅利先生。ともかくお大事にして頂きたい▼老人臭対策には両耳の後ろを毎朝きれいに洗うのが一番という皮膚科



カモメに飛ぶことを教えた猫
(長信田の森心療クリニック卒業公演 3月12日)

の先生がいた。範明先生お勧めの京都俵谷シャボンで洗えば完璧。白山先生の豪州旅行も面白かった。世界は広い。外からわが国を見る目を養いたいものである▼過活動膀胱にアドバイスを書かれた福田先生は当医師会唯一の常勤泌尿器科医となつてしまった。医師偏在が問題化しているご時世、先生には頑張ってもらえない。吉田先生の生涯教育記事は会報の学術面に大いに貢献している。小粋な田

村先生の連載コラムと共に改めて感謝▼リレーエッセイの弘之先生は身辺多忙のため「休診」。どうぞお大事に。その「おだいじに」を会報の愛称として表紙に手を加えてみた。いかがでしょう？▼3・11から5年、3・10東京大空襲から71年。標語「あの日を忘れない」は復興の遅速に拘らず徐々に風化してゆく。北のミサイルも「制裁し慣れ、され慣れ」で緊張感も鈍化。分かち合っているけどそれが懲りな



モーグルW杯たざわ 2月28日

い人類▼『花の雲 鐘は上野か浅草か(芭蕉)』今号発行のころ秋田も桜満開。地球温暖化と過疎化による鹿と猪の北上、無駄な薬を減らすため長期処方を見直し、服薬指導と薬剤管理を強化

する国の方針など山積する医療(費)問題に我々も呑気ではいけない▼81号は7月の予定。ご協力のほど何卒宜しく。

(編集長・佐々木康雄)

表紙写真

カタ・ジユタ遠景

白山 公幸(藤原記念病院院長)

オーストラリア中央部にあるウルルⅡカタ・ジユタ国立公園。カタ・ジユタは、「多くの頭」の意味で、最大の岩マウントオルガの脇にあるウォルパ渓谷を歩いた。時は2015年、クリスマスイブの前日である。

赤茶けた巨岩の圧倒的な垂直感、風の谷を吹き抜ける風の強さ、最深部のカリ

ンガナ展望地から見渡す広大な大地の水平感を体験し、オーストラリア先住民の心の端っこに触れられたような気がした。



ポッサム

お便りは 〒018-1401

潟上市昭和太保字町後173-42
ハートインクリニック 佐々木 康雄

医師会メールアドレス info@okmed.jp