



あだいに

106号

令和4年10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47-1616 ☎(018)878-7976 (FAX)(018)878-2517



目次

特集『食』を考える

- ・最後の晩餐
一願わくば食と有れかし我が最期一
中鉢明彦 … 2
- ・パン作りのはなし 渡部久美子 … 3
- ・「豊食、飽食、呆食、崩食」「肉食」の時代
三浦一樹 … 4
- ・叉焼・焼豚・チャーシュー 齊藤朋紀 … 5
- ・ダンテの夢～「お前の心臓を見よ」
小林 顕 … 6
- ・「腸活」のススメ 櫻庭恵一 … 7
- ・腹がへっていた頃が忘れられない
浅利正雄 … 8
- ・偏 食 肥田野文夫 … 9
- ・サキホコレ 佐々木康雄 … 10

- 理事会 … 11
- 会長レター^{②④} どんな秋になるのでしょうか
佐々木範明 … 12
- 新入会員 … 13
漆畑宗介／伊藤善昭／栗林邦明
- 生涯教育講座 … 16
宮腰尚久 先生／小澤政豊 先生
- ワンポイントアドバイス^{③③} … 18
児玉 亮 先生
- ふんふんコラム … 19
- 何が足りない？ 大窪天三幸 … 20
- 今日の診察室から^{⑤④} 柴田 裕 … 21
- ナイトキャップ … 22
- 編集後記 … 23
- 表紙説明 … 24

特集

『食』を考える



腹が減っては戦ができぬ、何でもいから食わしてくれ
—これも真実でしょうが、うまい物を食わせ飲ませておけ
ば人間、まず間違いないという意見もあります。

輸入食材、エネルギーその他の高騰でモノすべからく値
上がりの昨今、テレビでは大食い・激辛・オモウマイ店
(もてなしが良く旨い)などの番組が人気を博しています。
今号では、食と文化芸術、好物、好き嫌い、食習慣、食事
指導など『食』を巡る話題を頂戴しました。



最後の晚餐 —願わくば食と

有れかし我が最期—

湖東厚生病院 (八郎潟町)

中 鉢 明 彦

レオナルド・ダ・ビンチに
よって描かれた有名な絵画のひ
とつ『最後の晚餐』、この宗教
的な意味合いを持つ言葉が日本
ではしばしば『人生最後の食事』
という意味合いで使われていま
す。「最後の晚餐に何を食べた

いですか？」と言う問いかけに
対して、『白米』『おにぎり』そ
して『母の手料理』などが挙げ
られるのを見聞きしたことのあ
る人も多いと思います。しかし
冷静に考えてみますと、そこに
は人生の最終段階で食べられる

能力を保っているということが
前提となっています。平均寿命
が80歳を優に超えている日本社
会において、最後の晚餐を口に
出来る可能性はどれ位あるのだ
しょうか？

超高齢となり認知症やフレイ
ル(虚弱)が進行した段階で
は、食事を摂るという健康な時
分にはごく当たり前であった行
為が二つの大きな障壁により難
しいものとなってきます。ひと
つは『嚥下障害』という壁。食
べたくて仕方がないのに、いざ
食べようとすると食べ物が胃で
はなく肺に入ってしまう。その
結果、誤嚥性肺炎が起こり『痰』
という新たな厄災が襲ってきま
す。抗生物質による治療により
肺炎が小康状態になると患者さ
んからは、『腹減った、何とか
御飯を出してけれ、頼む!』と
必死の形相で訴えかけられま
す。その願いを聞き入れてあげ
たいのは山々なのですが、肺炎
で虚弱が更に進行した状態では
誤嚥のリスクが一層高まってい

ます。『もうちょっと待って!』
と答えにもならない返事で応じ
た時に患者さんの表情に浮かぶ
絶望的な眼差しは、いつも心に
突き刺さります。

もう一つは『拒食』という壁。
これは主に進行した認知症の方
に見られる症状です(女性の認
知症に多い印象があります)。
食べ物を見てもそれと認識でき
ない、そのために、どんな食べ
物も口に入れようとしくなくなり
ます。何とか口の中に入れてあ
げたとしても、咀嚼や嚥下には
結びつかず、それどころか吐き
出されてしまうのが常です。そ
れでも、食事を全く受け付けな
かった患者さんが突然に食べ始
めるという不思議な現象を経験
することもあります。そんな時
は、『あれは一体、何だったん
だろう?』と人間の脳の持つ不
思議さに驚かされることにな
ります。この壁は一時的に乗り
越えられることがあります。が、
認知症の進行に伴い最終的に拒
食に戻ってしまうのは避けられ



きみまち阪公園（二ツ井）

ません。また拒食の期間が長くなり喉の廃用が進んでくると今度はもう一つの壁、嚥下障害^{えんげ}が待ちうけています。

このように認知症やフレイルが進行した状態となり病院で最期を迎えるという状況では最後の晩餐^{あすか}に与るのは至難の業です。一方で在宅看取りの場面（特に癌の終末期）では、そうした願いが叶うことも強^{あなが}ち夢ではありません。以前、訪問診療で伺った80歳代の膀胱癌の患者さ

ん、訪問看護師に風呂に入れて貰った後で久しぶりのビールを一口、ごくりと本当に美味しそうに飲みました。そして、その翌日、奥さんと遠方から駆けつけていた娘さんに見守られながら静かな死を迎えました。ささやかな最後の晩餐、その後に迎えた穏やかな最期、それは人生



パン作りのはなし

藤原記念病院（潟上市）

渡部 久美子

の本当に贅沢な締めくくりであると感じられました。翻^{ひるがえ}つて、齢^{よわい}80の坂を越えてからの最後の晩餐が経管栄養剤というのは何とも寂しい気がします。

最後に一句、願わくばBeetと伴に死にゆかん湯浴み上がり^{あがり}の涼やかな身で、Akichu

私はパンを作るのが好きです。もちろん食べるのも好きなのですが。

パン作りと出会ったのは医師になって4年目の時です。当時県北の病院に派遣されており、県南出身の自分は近くに友人もおらず、一人での外食も嫌で仕事が終わると宿舎に引きこもる

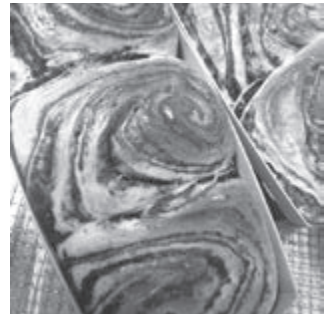
という生活をしていました。そんなある日、学生時代から使っていた電子レンジが壊れてしまい、新しいオーブンレンジを相棒に迎えました。相棒にはレシピブックが付いていて、パンの作り方も載っていたので試しに生地をこねてみました。

しかし、初心者には生地がこね

方もこね上がりの目安も全くわかりません。とりあえずこんなもんかな？ と適当にこね、適当に発酵させ、適当に焼いてみたところ、適当なパンが焼きあがりました。今思うとこね足りなかったし、発酵も足りませんでした。早く食べたいと焦りすぎたのでしょうか。

思っていたパンが食べられなかったのでネットでパン作りを勉強し始め、それなりのパンが焼けるようになりました。それでもお店のようなパンを作ったかった（食べたかった）私はパン教室に通い始めました。そこで出会った先生が素敵で、大らかで大雑把な感じなのに先生の真似をするだけでとても美味しいうパンが焼けたのです。

美味しく焼けるとさらにパン作りは楽しくなり、どんどん焼くように。あんパン、食パン、カレーパン、ジャムパン、塩バターパン、チーズパン…週に何斤分も焼くので自分では食べきれず、冷凍して実家にパン定期



断面も楽しい
チョコレートマーブルパン

便を送り付けていました。

私にとってのパン作りの魅力は生地の手触りとこねる時の没入感、食べた時・食べて美味し
いと言ってもらった時の満足感
です。また、材料がどうか温
度がどうかまでのこだわりは
なくても、小麦粉と塩さえしっ
かり量って生地の見極めを大き
く間違えなければ大丈夫なもの
も適当な自分には向いていまし
た。そんなこんなで10年以上パ
ンを作り続けているうち、夫と
出会いカレーパンで胃袋をつか
んで結婚し、子供が生まれました。
小さい子供がいるとパン作り
のためのまとまった時間はとれ
ないので、ホームベーカリーを
使ったり作り置きパンを焼いた

りしています。この作り置きパ
ンというのが優秀で、大きな保
存容器で多めの材料を混ぜて数
分だけこねてその容器のまま冷
蔵庫で一晩以上放置、自分の好
きな時に好きな分だけ切り取っ
て焼くという、子育て中にぴっ
たりの作り方なのです。ご興味
のある方はぜひ「作り置きパン」

を検索してみてください。こね
る楽しみはちよつとだけだす
が、家族が美味しい美味しいと
パクパク食べてくれる姿を見る
のは幸せです。私にこれだけ続
いた楽しい趣味は他にないので
今後もパンを作り続けていきた
いと思います。



「豊食、飽食、呆食、崩食」

「肉食」の時代

藤原記念病院（潟上市）

三浦 一樹

昨今はテレビで「タレント」

が大口を開けて料理を口にし、
ほんの数回くちやくちやして素
早く吞込み、顔でも「うまい」
と言い食レポする場面をたびた
び目にする。いささかうんざり
し、別のチャンネルに変えて
も、似たような「凝った食べ物」
番組ばかり。どうやら日本中

「食」中毒 (foodaholic) の様だ。

食べ物や食べている様子をこれ
見よがしに見せることを「フー
ドボルノ」というらしい。いい
得て妙だ。「猥褻小説」判例風
に言えば「徒に『食』欲を興奮
または刺激し云々」。この妖し
い「食」情報は目に見えない電
磁波となり、「受け取る側の責任



命にごちそうさま（風香庭・八郎潟町）

でしょ」と言わんばかりに一方
的に拡散的に送りつけられ、知
らぬ間に感応し刷り込まれる。
古来「食」と「性」にはタブー
と「恥」とがあり、種族、共同
体、家族、個人に秩序と礼節を
教えていた。「まさか!」とい
われそうだが、実は人前で食べ
るのが苦手な人もある。口幅っ
たいようだが屠^{ほふ}つた物を人前で
食べる事に拘りがある。食べ残
しが嫌いで、魚もお頭^{かし}まで全部
いただく。作法としても心情的
にも棄てるには畏れ多く勿体な

いのだ。それにしても「食」物がこんなにも濫りに弄ばれ、乱暴に捨てられる時代はなかったのではないか。「豊食、飽食、呆食、崩食」。食の豊かさは今一時の幻のように思われる。

私が生まれるほんの20年ほど前に若くして世を去った2人の童話作家は、「食される生き物」に寄せる想いを作品にした。宮沢賢治は、生き物が生き物を殺し食する因果と業の深さ、その昇華と自己犠牲を『よだかの星』や『なめとこ山の熊』などに表現した。金子みすゞの詩『大漁』も切ない。「朝焼け小焼けだ大漁だ 大羽鰯の大漁だ。浜は祭りのようだけど 海のなかでは何万の鰯のとむらいするだろう」。大量のイワシは「食」としてだけでなく干鰯として農作物の肥料ともなる。また海の中においてこそ命の連鎖がある事も承知しているが、私たちが嫌悪し忌避し目を逸らすのは生き物の「人為的死」だ。今その死に様を目撃する事は殆んどなく

想像すらもしない。むしろはじめから屠畜などなかったかのように、加工処理され値段のついた「物」として「食」す。出る感想は「おいしい」かどうかだけなのだ。「いただきます」「ごちそう様」は一体誰に対しての言葉か。罰当たりな事だと祖父が僧侶であるもとに生まれた自分分は憶う。

50年以上前の大学教養部の頃、『肉食の思想 ヨーロッパ精神の再発見』という本をクラブの仲間で見つけた。細かい所は忘れたが、欧州人は人間中心主義的キリスト教教義により動物を屠り食する事は神の教えであると信じているとあった。森羅万象、草木国土悉く皆に神仏を観想する日本人の感性との大きな違いに愕然とした事を思い出す。生半可に「林檎の方が罪深いのか」とも。私達は今、「和食」を称えつつもどの年代より過激に「西洋風肉食」に「無」神教的に同化し、「日本的」を蔑ろにしている。



又焼・焼豚・チャーシュー

ごじょうめ眼科クリニック（五城目町）

齊藤朋紀

チャーシューが好きである。

学生時代、普段はラーメンを注文するのだが、バイト代で潤うと、悠然とチャーシュー麺をオーダーした。行きつけの町中華で頼むチャーハンのチャーシューが偶々いつもより2割くらい多いと心なしかウキウキしたものだ。仕事に就くようになって、一品料理でよく注文する。一口にチャーシューとくられるが、濃いめの醤油だれで煮込む方法（これが一番ポピュラー）、喜多方ラーメンに乗る煮豚系のもの、燻製系のタイルと様々である。

最近は添加物が気になり、自作に励んでいる。とりわけはまっているのが、広東式の燻製（あの赤いやつ）だ。当初、横

浜中華街の重慶飯店、同發、金陵で軒先に吊るしている量り売り求めて食べ比べた。美味しくはあるのだが、なじみの中華店主に聞くと、食紅を使っている店がほとんどと言う。そこで持ち前のやってみよう精神が発動し、本来の製法で挑戦する事にした。まず中華街の食材専門店に相談に行くと、紅麴という調整済みの液体を勧められたが、大量なのと日持ちがしない。やむなくその元となる紅糟米を取り寄せた。日本の米麴はフワフワしているが、こちらは暗赤色でみっちり菌が付着している。

作成開始だ。紅糟米を焼酎に浸すと、ボルドーワインの赤に変身した。天然物は美しい。人

工物のような凶々しき^{まがまが}さ、毒々し

さはない。良い香りだ。これに
用意した豚肉2キロに醤油、紹
興酒、八角、山椒、大量の砂糖
と合わせ冷蔵庫で寝かす。数日

で味が入り浸透圧脱水で肉が締
まる。次いで燻製に入るがス

モーカーは2千円〜数百万迄ピ
ンキリだ。私は5千円程の安価

なステンレス製を愛用してい
る。炭は炭山を持つ義父から

貰った物を使っている。40分程
で焼き上がるのだが、大事な

のは温度を上げすぎないこと
だ。温度計を見ながら100℃

140度で燻^{いぶ}していく。意外と
これが難しい。ついつい火力を

上げてしまいがちなのだ。又、
キャンプ番組で出てくるウッド

チップは使わない。ベーコン作
成においてはサクラ、ヒッコ

リー等で香り付けを行うが、広
東チャーシューの場合、下味が

しつかりついているので微妙な
香りは移らないのである。

そして焼き上がったら、熱い
まま切り分けて一気に食す。湯

気が上がっている状態だ。子供
たちも大喜びだ。青菜炒め(小
松菜・青梗菜等をニンニク、塩
胡椒で炒める)を副菜につまみ
つつ食べる。

今後の課題は、皮付き豚肉を



ダンテの夢

「お前の心臓を見よ」

介護老人保健施設ほのぼの苑(湯上市)

小林 顕

イタリア文学最大の詩人ダン
テ・アリギエーリの初期の作品
『La Vita Nuova (新生)』の第
3章に「Vide cor tuum (お前
の心臓を見よ)」という記述が
ある。これはダンテが「永遠の
女性ベアトリーチェ」に対する
強い思慕の中で見た夢の情景で
あり、愛の神「アモレー」が発
した言葉である。

「見るものに畏怖の情を抱か
せずにはおかない恐ろしい形相

使う、皮パリパリ、塩味の香港
式チャーシューの作成だが、さ
すがにハードルが高い。しばら
くは店で食すか、持ち帰るしか
ないのが残念だ。

をした愛の神アモレーは、片手
になにか燃えさかるものを持っ
ていた。そして私(ダンテ)に
向かって『お前の心臓を見よ』
と言われたようだった。その
後、愛の神アモレーは紅^{くれない}の布1
枚を軽やかに纏^{まと}った無垢なるベ
アトリーチェを呼び覚まし、手
に載った心臓を差し出した。ベ
アトリーチェは怯えながらその
熱く燃える心臓を食べた。ベア
トリーチェが心臓を食べ終える

と愛の神アモレーは俄に苦い涙
をこぼしながら、ベアトリー
チェを抱いて悄然として立ち
去った(平川祐弘訳、ダンテ『新
生』河出文庫、2015・第3
章部分。一部改変)」

愛を統括する神アモレーの元
で繰り上げられるダンテとベア
トリーチェの莊嚴で、いささか
グロテスクな愛のドラマであ
る。これは無論、創作であり愛
の「寓^{ぐう}喩^ゆ (allegory)」である。
古来、西洋では深い愛情の表現
として「愛する人の心臓を食べ
る」と言うことがあるという。
これは「愛する人の心臓を食べ
るとその魂が食べた人の中で生
き続ける」という考え方のよう
だ。夢の中でダンテは愛のため
に死に、愛の神アモレーに心臓
を取り出され、見せられた。そ
の心臓をベアトリーチェが食
べ、愛の神アモレーと共に天上
へ昇った。ベアトリーチェの中
でダンテの魂は生き続けるので
ある。

この『新生』第3章のダンテ



地獄の底から今蘇る真っ赤な彼岸花（北上市）

の夢のくだりは全42章を通じて白眉である。この場面はダンテの死後約700年たった西暦2001年に制作された映画『ハンニバル』に現れる。名優アンソニー・ホプキンスの扮する狂気の食人鬼ハンニバル・レクターが凶行を犯す映画である。清澄なオペラ作品『Vide Cor Meum（私の心臓を見よ）』

が間奏曲として披露される。

東洋に目を向けると、ダンテの『新生』と同様、若い男性の恋愛物語として千年以上の長きにわたり親しまれている日本の古典『伊勢物語』がある。物語中の「芥川」に「鬼はや一口に喰ひてけり（鬼はたちまち一口で（女を）食べてしまった）」という記述がある。非現実の情景であり、ダンテと違っておどろおどろしさはなくユーモラスでさえある。

斎藤茂吉の処女歌集『赤光』

に「のど赤き玄鳥ふたつ屋梁にゐて足乳根の母は死にたまふなり」という母親の臨終に際しての深い悲しみを湛えた名歌がある。「母」にかかる枕詞「足乳根」であるが、既に奈良時代の万葉集でも使われている。枕詞とはそもそも寓喩による修辞である。「たらちね」の起源は不詳だが、国文学者の間では一般に「乳汁で充足された乳房」と考えられているようだ。異論もあり、近藤は奈良時代以前の日

本語の研究から「たらちね」は「子宮」を意味すると推察している（近藤健二、垂乳根と子宮と同胞、2009）。

以上、古今東西の文学作品

で、至上の愛の男女あるいは母と子の壮絶なる愛の表現において、人体やその構成物の「食」に関連する寓喩が重要な役割を果たしているという話である。



「腸活」のススメ

藤原記念病院（潟上市）

薬剤部 櫻庭恵一

「食」のテーマで原稿依頼をいただいて自分の頭をよぎったのは「暴飲暴食」「大食い」「早食い」と不摂生なワードばかり。元来、早食いで好きなものをお腹がいっぱいになるまで飲み食い、結果それ相応の体型になってしまったのだが、「食べたいものを節制してストレスを抱え活性酸素が溜まって逆に早死にしちゃうよ」というのが私の持論：いや、言い訳：。

食生活に無頓着な私が食習慣

で続けられているのが晩酌によるアルコール消費と食事による「腸活」。お腹をこわしがちな自分を気遣って妻が毎朝ヨーグルトを食卓にだしてくれるようになったのがきっかけ。腸内環境を整えるものとしては、納豆やヨーグルトなどの発酵食品、味噌や醤油などの発酵調味料がよく知られています。私はヨーグルトを毎日、納豆もほぼ毎日、食事に取り入れております。

ここで少しヨーグルトについて



上小阿仁の食用ほおずき「恋どろぼー」

て。ヨーグルトには善玉菌のひとつである「乳酸菌」が多く含まれているので、美味しく食べて腸内環境を改善することができ、優れものです。含まれている乳酸菌は、ヨーグルトの種類によって様々ですので、やみくもに食べるのではなく自分の目的に合った乳酸菌が入ったものを選ぶことが大事。例えばビフィズス菌は整腸作用がありますので私にピッタリです。「ガセリ菌SP株」は内臓脂肪を減

らす効果があるので試してみようかと最近思案中。他に「LB81乳酸菌」は腸のバリア機能を高めたり便秘を改善したりする効果が確認されています。

私はヨーグルトを毎朝、食後にデザート感覚で食べるのですが皆様はどうでしょうか？ヨーグルトは基本的にいつ食べてもいいのですが、乳酸菌は強酸性である胃酸の影響を受けやすく、せっかくの乳酸菌が胃酸で死んでしまうことがあるので、できれば食後に食べるのがおすすめです。またヨーグルトに含まれている乳酸菌の効果を得るためには同じヨーグルトを2週間は続けて摂取した方がよいと言われています。善玉菌を定着させるのはなかなか難しく、習慣化できるかが鍵になりますのでコスパの良さと自分に合った美味しいヨーグルトを見つけたことが重要ですね。

また古くからの経験則に基づいた漢方の世界でも腸内環境の整備は重要視されています。た

たとえば漢方では、子供の喘息やアトピーに対してまず腸を整えることから始めます。漢方薬の有効成分の多くは糖類がくっついていて状態なので、そのままだと十分に吸収されません。しかし腸内細菌が正しく働くことで糖類が分解され、有効成分が

体内に吸収されて初めて効果が発揮されます。栄養素の吸収についても同様、腸内細菌の状態がカギになります。

さてさて、美味しく食事をいただくながら自分でも簡単にできる「腸活」、皆様も意識して取り入れてみませんか？



腹がへつっていた頃が
忘れられない

杉山病院（潟上市）

浅利 正雄

小学校3年の夏、戦争は終

わっていた。

東京などの都市のように焼け野原にはならなかったが農村でも食べ物は足りなかった。「しぐさ」（大根の葉を乾燥させたもの）が入ったおかゆをよく食べさせられた。弟と2人食べ終わってから母と2人の姉が残りを食べたと戦後言っていた（父は徴用で炭坑にひっぱら

れていた）。戦後も食糧事情は厳しかったが、段々景気が良くなり神武景気だの岩戸景気だのと浮かっていた頃オイルショックが起った（昭和48年）。ガソリン1リットル60円が2倍になったのである。50年前、秋田へ赴任した頃であった。政治家（大臣）が、今や消費は美德ではないと発言

してニュースになった。

ウクライナでロシアによる侵攻が始まった。とたんに小麦が高騰した。ちょうどテレビで食料自給率の話があった。自給率が低いことは分かっていたが、種子や飼料のことまで考えると海外から入ってこなくなったら石油どころの話ではない。生物として個体維持ができないのだ。

ロシアの国民は本当に人を殺

してまでウクライナをとりたのか。支持率が高いといっても信用できない。

戦後、参政権が認められ、国民に選挙権がある。ただ投票率の低いのが心配である。独裁者を生まないため、勝手に戦争をさせないため、政治家に「昼寝をしてくればよい」などとふざけたことを言わせてはいけない。



偏食

杉山病院（潟上市）

肥田野 文夫

私は虚弱児で「どうせ助からない」はずで大事に育てられ過ぎ好き嫌いがひどく、野菜は食べられずほうれん草のバター炒めを毎日母が出してくれました。小学校でも冷めたお弁当が

無理で、卵とマヨネーズのサンドイッチは珍しく、それならいじめにあっても当たり前です。当時、全国的に「給食」が広がり始めましたが私の町は貧しく、給食費が払えない家庭の反

対で実施されませんでした（残さず食べなさい！なら登校拒否になってました）。ずいっと昔、自閉症児を診ていて、白米しか食べないとかすごい偏食でも栄養失調で亡くなることもありませんでした。バランスよく：は都市伝説かもしれません。高校では下宿の食事が苦痛でエビフライが食べられず衣だけ、野菜はそのまま残すので、理由はそれだけではありませんが丁寧（？）に追い出され、何度も下宿先を変えました。予備校は寮（合格第一寮という冗談みたい）で、そこがすさまじい粗食で肉（薄いカツ）は年に2回、国立二期校二期校入試の前夜だけという徹底ぶり、卒業（？）後、管理人さんが食費を横領し酒代にしている解雇と聞きました。



秋田N B vs ヤクルトレビズ（あきぎんスタジアム9月17日）

りません。就職してからは山本益博の『東京味のグランプリ』『グルメン』を手に、東京などで三つ星・二つ星のそば、うなぎ、寿司、フランス料理などを食べ歩き何十店にもなりました。で、分かったことは美味しい店は当然美味しいけれど一人で食べてもそん人には：です。好きな人と一緒なら何でもおいしいし、五つ

星でも嫌いな人となら味はしません。食事は一人では楽しくなく、だから、コロナ下（禍×）の新しい生活様式・黙食（気味が悪い！）は対人関係をそのうち世間を壊し、人間を精神疾患に追い込むでしょう。（大きな声では言えないので小さな声で言いますが、多分PCR、マスク、3回以降のワクチン、ソシ

アルデイスタンスはすべて無効でメディアと自称専門家はすべて人を洗脳しようとする嘘つきで、そもそもコロナはエボラでもペストでもないはずです）
食べ物の好き嫌いが激しい人は人の好みも同じく極端で、私の友人は嫌いなものはなく、女性もすべてOKと豪語しています。というわけで、残り少ない

人生ですから、前号では酒を我慢しない、と書きましたが、古稀の節目で食も仕事もすべて好き勝手に選んで終わることにしました。不要不急な患者（？）さん（例えば、見も知らぬ方の障害年金の診断書を今書いてくれーは診断も治療も不要でAIでもできそうな時間だけはおかか事務作業で、とても医療とは

思えませんが）は業務から外すようになり、精神症状で「本人」自身が困って何とかしてほしい方だけとかかわることにし、心理的にとても楽になりました。人によって違うでしょうが頑張るのはそれぞれの都合でいつでも勝手にやめればよく、いい年になったらまわりからどう思われようとも関係ないのです。



サキホコレ

ハートインクリニック（潟上市）

佐々木 康雄

昔の白黒映画を見ていると欧米のスターも日本の役者もおしなべてスマートである。セリフのない通行人ですら体の線が細い。昭和3年生まれだった亡き父が撮影した人々もみな痩せぎすで、摂取カロリーの時代差は

明らかだ。現代の米国人は肉を1日1kg、年300kg食うというから体がスクリーンからはみ出すのも無理はない。
人は生涯60トン食う。6トンのゾウ10頭分だ。そのゾウは樹木を押し倒して葉や小枝を食

べ、キリンは高木のでつぺんの葉っぱを食う。だがセルロースの多い植物は栄養が少ないので彼らは寝る間も惜しんで食べる。草食獣を襲って食うしかない肉食獣も苦勞が多い。雑食の人間はその点、文明の利器により半世紀ほど前から食うにはあまり困らなくなった。
困っていた時代の名残がわが秋田の八郎潟干拓地である。工事は1958年に始まり20年後の77年に終わった。人類を悩ませてきた飢餓対策、カロリー確保が事業の動機だったが、皮肉

にも67年の入植開始からわずか3年後、工事半ばにして米余りが発生、やがて減反政策に反対するヤミ米派と行政側の泥沼の闘いとなり、全国的な米過剰はその後も続く。
一方、日本は食料の60%以上を輸入に頼る。しかも学校給食は今も残飯の出やすいパン主食の日が多い。PTA会長をしていた頃、残飯が少ない米の日を増やせないかと校長に話したところ、「米を炊くには臨時の調理員とその費用が掛かると教育委員会がいいいます。パンは輸

入の麦、人件費は地元に落ちますがね」と苦笑していた。肥料など生産資材の高騰で離農者と農地の減少が更に進みそうな秋田。圃場整備された田んぼからそう遠くない地域に耕作放棄が目立ち、雑草が咲き誇っている。

2011年、人類の死亡原因に歴史的な逆転が起こった。生活習慣病（心不全や脳卒中や糖尿病などの非感染性疾患）が数で感染症を上回ったのである。今の新型コロナウイルスを含め医療の歴史は細菌やウイルスとの長い戦いだった。飽食の現代、飢えに備えた人体の仕組みは裏目に出ている。

昨年デビューした秋田米の新品種サキホコレ。産地間競争を勝ち抜くブランド化を目指すという。年末に食べた美味しいうような気がした。今年は都内の



サキホコレ

子らにも食わしてやろうと予約したその日、安倍元首相の葬儀で菅義偉前首相が「日本よ、日本人よ、世界の真ん中でサキホコレ」と弔辞で述べた。さすが秋田出身である。

春夏秋冬この10年、私は毎朝20分限定の散歩を続けてきた。腹に脂肪の花が咲き誇らぬようテニス週2回、運動ジム「トレイク潟上」週2回もまずサボらない。近所の畑では今コスモスが咲き誇り、田んぼでは刈り入れを待つ稲穂が金色に輝いている。誤嚥で落命した父の享年まで9年。私はあと何升の米と酒を食い飲みできるだろうか。

理事会

令和4年8月9日午後7時
天王グリーンランド「くらら」

範明会長よりいくつか報告があった。

秋田県ではACOMAT（秋田県コロナ医療支援チーム）が、施設内でのクラスター発生時、施設内に入って感染拡大防止対策などを指導するが、その体制構築への協力要請あり。

秋田県総合保健事業団による健診で、新健診システムへの移行に伴い健診結果の報告の遅延が生じているが、善処しているのご理解頂きたいとのこと。

医療介護総合確保促進法に基づく令和5年度秋田県計画にかかわる事業の提案募集について、メ切期日に関わらずどんどん利用して頂きたいとのこと。

新型コロナウイルス感染症拡大における医療体制の確保のため、発熱外来で抗原定性

検査キットを配布する体制を整備するよう依頼があったが、発熱外来は多忙で対応出来ない。県民が自宅への検査キットの送付をネットで予約し、自分で検査して結果を報告することとなった。

男鹿みなと市民病院の下間院長より「感染拡大に伴って当院では発熱外来受診者が急増、入院病床利用率も高くなっている。受け入れ病床確保のため、病状が安定した患者さんを受け入れてくれる後方支援病院の協力をお願いしたい」とのこと。当地区唯一の新型コロナウイルス感染症患者受け入れ医療機関である同院の医療スタッフの皆様にはただただ頭が下がる思いである。

今夜も感染防止のため飯が出ず腹ペコ解散。（吉田賢志（記者））

会長レター

24

どんな秋に

なるのでしょうか

佐々木医院（湯上市）

佐々木 範明



忘れることは出来ません。

今回の9月26日からの新規感染者全数届出の見直しも急でした。保健所への発生届の対象が限定され、対象外の人は、新たに設置された「新型コロナウイルス総合案内窓口」に自分で相談することになります。また自分で検査したら結果を自分で陽性者登録センターに連絡することになりました。自宅療養の期間も変わり、濃厚接触者の判断も保健所ではしてくれません。

こんなに大きな変更にもかかわらず、我々地域医師会への通達は9月21日。それと、予防接種の間隔も短縮、そして供給の見通しが不明瞭のまま2価ワクチン（従来株とオミクロン株の混合ワクチン）の接種の前倒し。悪いことではないので対応しますが、あまりに性急でイライラ、胃はキリキリ。県庁担当者にはイライラをぶつけたところですが、この変更に関する連絡メールは22日の23時38分、次は23日（祝）の20時31分に来ていました。厚労省、延いては支

持率低下の内閣執行部の無茶振りに県庁担当者も振り回されているのでしょうか。少し同情……というわけで、皆さん、急な変更がいろいろで理解し難いこともあるでしょうが、新聞やニュース報道でしっかり情報をゲットして下さいね。

食べ物を美味しく食べる最高のスパイスは好いパートナーと、良質の空腹感でしょう。今はあまり良い空腹感には恵まれていませんが、ワインだけは最近「当たり」が多く救われています。ワインが美味しいと、食事も美味しい……今はこれが救いです。

さて自家の2歳のケンシンですが、秋ですから当然、食欲全開。最近、お芋と林檎に目覚めてしまいました。



ケンシン君

賛否両論渦巻く中、安倍元首相の国葬が行われました。森友、加計、桜を見る会、統一教会、疑惑をすべて抱え込んだまま急逝されてしまい、国葬も何かよく分からないうちに開催が決まってしまったという感じがします。このようなイベントが行われるのを私が残りの人生で目の当たりにすることはないでしょうから、ニュース報道で開催の様子は見ていました。その中で、菅前首相の弔辞は聞き入ってしまふものがありました。

首相時代、少し滑舌が悪く、哀愁を帯びたようなやかすれた声は「説得力が弱い話し方だな」と感じることもありましたが、今回はその声が心に沁み

入る感がありました。さきがけ新聞9月28日付に菅前首相弔辞全文が掲載されていました。最後の「山縣有朋」を取り上げた件は心の籠った名文だと思いました。岩波新書から発行されているこの『山縣有朋』（岡義武著）は現在注文が相次ぎ品切れ状態。岩波新書では重版が決まったそうです。

昨年7月、その菅氏が首相だった時、コロナ予防接種を急に1日100万人接種するという計画を打ち出しました。早く多くの人に接種して感染を抑え込みたいとする意図はもちろん理解できますが、その突然の、そして強引な進め方に随分振り回されて大変な思いをしたのを

新入会員



五城目で稲を刈る

湖東厚生病院（八郎潟町）

漆 畑 宗 介



八郎潟町から見る秋の森山

みなさん、こんにちは。2021年度に五城目町へ移住し、湖東厚生病院で働いております漆畑宗介と申します。コロナ禍でもあり普段なかなかお会いする機会がありませんが、いつも大変お世話になっております。今回、自己紹介の機会を頂きました。稚拙な文章になりますにご容赦ください。

まず、出身は静岡県熱海市になります。観光地として有名な町ですが、私の祖父母もホテルで働いており、付いていつてはホテルのゲームセンターや卓球場で一日中遊ぶという幼少期を過ごしました。中学、高校はバスケットボール部に所属して

いました。ちっとも上達しませんでした。練習は厳しく、今でもたまに夢に見るほどです。神社の石段を片足で登ったりしていました。そして顧問が「夏の大会が終わってから勉強すれば志望校に間に合う！」というのを素直に信じたところ、あっけなく落ち、浪人しております。

なんとか一浪で秋田大学に入學。そこで先輩の誘いでがん患者さんの集まる「がんサロン」にお邪魔するようになったのが大きな転機でした。

その頃は県全体でがん対策に力を入れており、患者さん、医療者だけでなく、県の担当者や有志の方も「何かやろう！」と

いう勢いがありました。学生ながらそこに混ざって頂き、あきたがん ささえ愛の日」というイベントを始めました。その中で本当に沢山の方から「患者さんの話を聞くお医者さんになつてね」と言われた事が今でも自分の中に残っております。また活動を通して秋田という土地の魅力を感じたり、素敵な方々との出会いもあり、第二の故郷と思うほどになりました。卒業後は修業のためと都内で研修する事にしましたが、いつかは秋田に戻つて来たいと思つていました。

そんな私が五城目町に移住先

に選んだのは、都内で参加した秋田県のイベントがきっかけです。廃校を利用したシェアオフィスが出来たり、古民家を共同で管理する仕組みが始まりました。実際に古民家に宿泊しながら何度か五城目を訪れるうちに町の方とも仲良くなり、戻つて来るならここが良いなと思うようになりました。そして2021年、結婚のタイミングで移住して来ました。移住後は田んぼの一部を借りて自分達で稲を育てたり、馬場目川で溪流釣りをしたり、町の方々と森山登山をしたりと、五城目を満喫しております。

ちなみに今は医師9年目になります。専門としては家庭医療専門医（総合診療医）を持つております。家庭医療の中でも地域志向のプライマリ・ケアに興味があり、地域の事を詳しく知るために五城目朝市で健康相談をしたり、各町内で講話をさせて頂いたりもしています。また前の職場に緩和ケア病棟があつ

たため緩和医療に関わる事も多くありました。若輩者ではありますが、地域を知り、暮らしを知り、患者さんに寄り添った医

療を提供できればと思っております。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新入会員



井川でがつつり励む

湖東厚生病院（八郎潟町）

伊藤 善昭

こんにちは、湖東厚生病院内科の伊藤善昭です。今回このような執筆の依頼を頂き大変ありがたく感じるとともに、なにか気の利いたことを書いた方がいいのかと少しプレッシャーを感じております。

まずは自己紹介をさせていただきます。ここ男鹿南秋地区の井川町出身で、今は井川義務教育学校へと名前を変えた旧井川小学校・井川中学校に通っていました。その後は秋田高校、秋田大学と進学しています。

2017年に大学卒業後、秋田厚生医療センターで約4年と東京にある王子生協病院で半年ほど勉強させていただいたのち、湖東厚生病院へ勤務となりました。生まれも育ちもこの地区であり、方言を苦にしないところが一番の自分の強みといったところでしょうか。もともとおしゃべり好きではありますので、患者さんとも楽しくお話をさせていただいています。話に盛り上がりすぎて患者さんが診察室を出ようとしたときに血圧



寒風山のススキ（男鹿市）

もなにもみていないことに気がついて呼び止めたこともあるのは反省点ですね。

さて、そんな私が専攻しているのが家庭医・総合診療医という分野です。感染症や心不全、脳梗塞、癌の緩和と比較的広い範囲をカバーした外来・入院治療や、必要に応じて各専門科の先生方に紹介させていただく繋ぎの役割も担っています。また、病気の治療だけでなく、患者さんの想いや、家族・社会背景、さらには地域の特色もとらえた医療を行うことに力を入れ

た分野であり、同じ地区で働かれています先生方にもたくさんお世話になることもあると思います。コロナ禍でなかなか直接お会いしての交流が難しい状況ではありますが、ぜひいろいろなお話を聞かせていただければと思います。

コロナ禍で会えないといえ、ありがたいことに井川の友人からは定期的に飲み会の連絡をもらっていますが、ここ3、4年は参加できずにいます。今夏はBBQ、先日は馬刺し会だったのに、悔しい。そんなわけで、コロナが落ち着いたら最初にしたいことは井川でがつつり飲むことです。普段から飲み歩いたり、晩酌をしたりというタイプではないのですが、この飲み会は別物です。昔話に花を咲かせたり、近況報告をしたり、惚れたはれたの話から子供たちの話まで、大笑いしながら心置きなく話し合える仲間がいるというのは本当に幸せなことです。何年も参加できていな

い自分のことをいつも誘ってくれる友人たちの温かさにはとても感謝しています。なにか返すことはできないかと考えてみましたが、結局、自分が返すことができるのは医療での地域貢献なのでしょう。友人の祖父母や両親、そしていくつか子供や孫まで、長く地域とつながっていく

ことのできる医師を目指して根気強く研鑽を積んでいきたいと思っています。そろそろちょうどよい文字数になりましたので、この辺で。改めまして、先生方にはたくさんお世話になると思いますので、どうぞよろしく願います。

新入会員



標準語っぽい 話し方の新人です

杉山病院（潟上市）

栗林 邦明

2022年6月1日に杉山病院に入職した栗林邦明と申します。初期臨床研修を秋田組合総合病院で行わせていただいで以降、久々に男鹿潟上南秋地域（秋田市北部で仕事をする）こととなります。ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

現在までの経歴としては、父親がいわゆる転勤族でしたので特定の出身地をあげるのとはなかなか難しいのですが、市立角館総合病院で出生後、4歳まで潟上市で過ごし、その後は秋田市で3年間、米内沢町（現・北秋田市）で2年間、能代市で1年間過ごしたのち、小学5年から

秋田市在住でした。秋田大学教育学部附属中学校（現・秋田大学教育文化学部附属中学校）、秋田高校を経て、09年に秋田大学医学部を卒業しました。

「標準語っぽい話し方だが、どこの出身なのか？」とよく聞かれますが、県南では県北の、県北では県南の訛りを指摘されるため、どこでも差し支えないように標準語を話すようになり、結果としてどこに行っても浮いてしまう話し方になってしまいました。なお、『秋田のイントネーションは標準語と同じ』と言っているのは秋田県人だけ」というのを聞いたことがありますので、もしかしたら「標準語を話そうと頑張っているけど秋田訛りが隠せない人」という相応に妙な人になっているのかもしれない。

現在は精神科を標榜して診療しておりますが、サブスペシャリティのような格好の良いものはありませんので、「来るもの拒まず去る者は追わず」の精神

で、困って病院にいらっしゃる方ひとりひとりをしっかりと診療するように心掛けております。他の診療科もそうかもしれませんが、精神科では「症状が辛い」ということはもちろんですが「病氣して生活が困ったことになった」ということが多いので、障害福祉サービスや介護保険サービスなど、利用できるものは何でも利用させていただいて、「困った」がなるべく少なくなるように無い知恵を絞る毎日です。

乱文乱筆失礼いたしました。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



ワクチン集団接種会場の薬剤師の先生たち（かたりあん）

「骨粗鬆症薬物治療のベネフィットとリスク
～骨吸収抑制薬と顎骨壊死・非定型大腿骨骨折～」



秋田大学大学院医学研究科
整形外科学講座

教授 宮腰 尚久 先生

日時▶令和4年7月15日
場所▶ZOOMを介したオンライン
講演会

破骨細胞が古くなった骨を吸収し、骨芽細胞が新しく骨を作って骨リモデリングが行われる。減る方と増える方が全く変わらなければ我々の骨は新鮮さを保っていられるが、種々の原因によって相対的に減る方が多くなると骨粗鬆症になる。

骨粗鬆症の治療薬は、破骨細胞を抑えるものと骨芽細胞を活性化するものの大きく2つに分

類される。骨の吸収を抑えるものの、すなわち破骨細胞に作用する薬剤はビスホスホネートとデノスマブがある。骨形成に関する薬剤はテリパラチドとロモソゾマブがある。

椎体骨折は治療をしていないと10万人・年あたり4200人、人生じ、ビスホスホネートを使用する10万人・年あたり1500人の椎体骨折を抑制出

来ると言われている。一方、顎骨壊死はビスホスホネートを5年使用して10万人・年あたり26人の発生と言われている。骨吸収抑制薬関連顎骨壊死の頻度は極めて低いが、一旦顎骨壊死を起こすと難治性である。リスク因子としては骨への侵襲的歯科治療（抜歯やインプラントなど）、口腔衛生状態の不良、骨吸収抑制剤、がんや膠原病などの基礎疾患、抗がん剤や副腎皮質ステロイドなどの併用薬などが挙げられる。

対策としては、全ての歯科治療は骨吸収抑制薬治療開始の2週間前までに終わっておくことが望ましい。歯科治療に際しては、薬すべきかどうかについては、骨吸収抑制薬を4年以上服用している例については2か月前後の休薬を提唱する学会がある一方、骨吸収抑制薬の休薬は顎骨壊死の発生リスクを減少させる可能性は少なくむしろ骨折リスクを高めるとする学会もあり、統一した見解は得られていな



ジオン君の悩み、食欲の秋…

い。顎骨壊死は感染症なので、骨粗鬆症患者に対する侵襲的歯科治療においては徹底した感染源の除去と感染予防、そして綿密な計画に基づき細心の手技を尽くして治療を進める必要がある。休薬後の再開時期としては2か月前後が望ましいが、主疾患の病状により投与再開を早める必要がある場合は2週間を待つて術部に感染がないことを確認したうえで投与を再開する。

非定型大腿骨骨折は、軽微な外傷（転倒）後に転子下と骨幹部に生じる横骨折である。高齢者に多い一つの原因としてはビスホスホネートで骨代謝回転が過度に抑制された状態で長い間

「CKD診療の地域連携と最近の腎性貧血治療について」



秋田厚生医療センター 腎臓内科

科長 小澤政豊 先生

日時▼令和4年9月15日
場所▼ZOOMを介したオンライン
講演会

ストレスが加わることが考えられている。非定型大腿骨骨折の発生率はビスホスホネート薬を10年間使用した場合に人口10万人・年あたり113人との報告や、非定型大腿骨骨折の患者数は大腿骨近位部骨折の患者数の約1/200との報告もあって頻度は少ない。また、通常の骨折では生存率が下がるが、非定型大腿骨骨折では生存率は下がらないとの報告があり、ビスホスホネートの使用で骨粗鬆症治療をしっかりやっていることが生命予後にプラスに働いている可能性を示唆している。

非定型大腿骨骨折に対する薬物治療は、骨吸収抑制剤の投与を中止しカルシウムとビタミンDを十分に補充する。保存療法を行っても治癒しない例に対してはテリパラチドの使用を考慮する。

骨粗鬆症治療薬が骨折を予防する治療効率はかなり良いこともリスクとベネフィットを考えるうえで重要と考える。

2002年に慢性腎臓病（CKD）という概念が提唱された。この概念により蛋白尿や血尿などの尿異常、腎萎縮や多発性嚢胞腎などの画像所見の異常、クレアチニン値やeGFRの低下などの血液検査異常があればまとめてCKDと称することが出来、より早期に腎臓専門医に紹介することで早期診断や治療が可能とするほか、一般の方にも広く腎疾患の概念を知ってもらうことが可能になった。

腎不全は腎前性、腎性、腎後性の3つに大きく分類される。日常診療で遭遇する頻度が高い

のが腎前性腎不全で、脱水症や心原性、敗血症性ショックなどが挙げられ、細胞外液系の補液や心不全・敗血症の治療など腎血流を低下させる原因の解除が基本的な治療となる。次に腎性腎不全だが、原因は多岐にわたるが腎生検や血液透析といった

腎臓内科専門医による専門的な検査・治療を要する疾患が多いカテゴリーである。最後に腎後性腎不全だが、これは尿路の閉塞機転により生じる腎不全で、エコーやCTで両側の水腎症や緊満した膀胱など尿閉が疑われる場合は泌尿器科にコンサルトして頂く必要がある。

腎疾患の代表的な検査は検尿だが、侵襲がほどんど低コストであり情報量も多い検査である。腎臓専門医へ相談する時は尿蛋白定量（g/gCr）を測定してもらえるとその後の診療が円滑となる。かかりつけ医から腎専門医・専門医療機関への紹介基準を日本腎臓学会で作成しているのが参考にしてほしい。

腎生検の適応は、急速な腎機能の低下、1日0.3〜0.5g以上の尿蛋白・特にネフローゼ症候群、高度の糸球体性血尿や尿異常に免疫学的異常が合併している場合である。萎縮腎や片腎、腎の感染症、出血傾向は禁忌となる。また、抗凝固薬を



学問に目覚めたチコ

内服しているかどうかの情報提供をお願いしたい。

地域で腎疾患を診るためには、おおよその臨床経過の全体像を共通の認識としてイメージすることが重要だと考える。原因が分からない場合や急を要する場合は腎臓専門医による精密加療を、それらが一段落し落ち着いた経過となった場合は患者さんの通院が容易な地域の医療機関での治療の継続といった、相互に連携出来る関係が重要であると考ええる。臨床経過をイメージする1つの目安として75才未満でeGFR35未満は腎代替療法導入のリスクとなる。この状態にある場合、あるいは今はまだそこまでいっていないが短期間でその状態になりそうな場合はぜひ腎臓専門医に紹介して頂きたい。年齢や性別にもよるが、クレアチニン値で2を超えるとすでにかなり腎機能は低下している。腎代替療法導入には助走期間が必要である。落ち着いた状態で治療法を選択できる

ことが望まれる。

ここ数年で登場したHIF-1 PH阻害剤により腎性貧血の治療がさらに大きく進歩した。腎性貧血とはCKDにおける代表的な合併症の一つであり、通常はステージ3以降より出現してくる。腎性貧血は独立したCKDの進行要因でありこれまでは主にエリスロポエチン製剤を中心に治療が行われてきたが、エリスロポエチン製剤への反応が不良なグループが一定数存在することが問題となってきた。HIF-1 PH阻害剤の登場によりエリスロポエチン低反応性腎性貧血に対しても管理が容易になってきた。



ダリアの花言葉
「気品」「気まぐれ」「威厳」



細工した若
ガに現れた
ネ像の私
古いてき

ご指南役
児玉医院 歯科（八郎湯町）
児玉 亮 先生

虫歯と食事とフッ素

質問

武士は食わねど高楊枝：
とはいえ、虫歯の激痛に耐えかねて切腹した侍もいたそうですが、歯みがきやフッ素の効果など虫歯予防のコツをよろしく。

ワンポイント
アドバイス ③③
おらほの先生から一言

虫歯は食事と密接な関係があります。特に一日の食事の回数が必要です。

再石灰化という言葉聞いたことがありますか。人は炭水化物（砂糖だけでなく、ご飯、芋、果物などほとんどの食べ物に含まれています）を食べると必ず口の中のpHは低くなります（pHは酸性度でpH7が中性、数値が低くなると酸性に、高くなるとアルカリ性を示します）。pHが5・4以下になると歯の表面が溶けていきます（エナメル質の臨界pHと呼ぶそうです）。これを脱灰と言います。食事が終わり唾液の緩衝作用でpHが5・4以上になると、唾液に溶けた歯の成分が歯の表面に戻ってきます。これを再石灰化と言います。

この脱灰、再石灰化は食事するたびに毎回生じます。つまりどんな人も食事のたびに歯が一度溶け、しばらくすると元に戻るという繰り返しが行われていることになります。

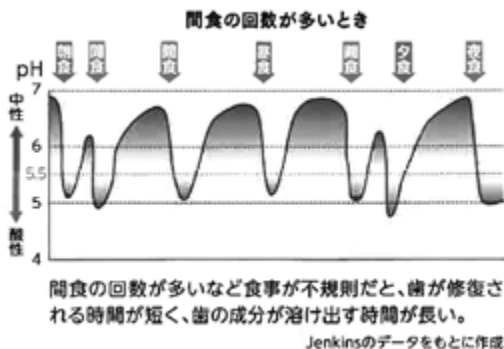


食事の回数が1日6回を超えると、再石灰化が間に合わなくなり、溶けた歯の成分が完全には戻らなくなり、どんどん失われていくことになります。こういう状態になるとどんなに歯磨きしても虫歯が発生します。

食事回数のカウントですが、朝昼晩で3回。朝と昼の間、昼と夜の間、夕食後に間食すると6回になり、虫歯を防ぐことはできません。また、食後のデザートは1回の食事としてカウントされるので2回ではなく1回となります。

そこで問題となるのが口腔乾燥症や高齢化で唾液の分泌が少なくなった場合です。この状態

では唾液による緩衝作用が低くなるため再石灰化が遅れることになります。食事回数をなるべく少なくし、食事の時はよく噛んで唾液の分泌を促進させるなどの対策が必要になります。



虫歯とpH

それでは、フッ素洗口はどのように虫歯予防に役立っているのでしょうか。実はフッ素の虫歯予防効果は、食事の際にpHが5・4よりも低くなっても歯の成分が溶けにくくすることにあります。つまり食事のたびに

脱灰する機会を防ぐ効果です。ですから一度虫歯になった歯には効果がありません。虫歯があるのに一生懸命フッ素入りの歯磨剤を使っても、虫歯になった歯には効果が期待できないということですになります。

【まとめ】

フッ素洗口は健康な歯を虫歯

になりにくくする効果がありま

ふんふんColumn

からざけ 空酒友の会

散歩中久々の顔に会うつつい「たまに一杯、やる？」と口を滑らす。すると相手は「それじゃ何か肴を」という。私は缶ビール一本、酒1合で小1時間、世間話をしたいだけなのだ。

町内役員会で「空酒友の会を作ろう」と提案した。欧米の映画で男どもはウイスキーをグラスでクイッとやる、つまみなどない、男

す。1日6回以上食事する人は歯磨きやフッ素洗口しても虫歯予防が困難です。

高齢者、口腔乾燥症など唾液が少なくなっている人は定期的に健診して虫歯対策を行う必要があります。これを励行していたらその武士も腹を切らなくて済んだかもしれませんね。

2人が何も食わずワイン4本あけた話がフランスの小説にあった…。すると空酒は体に悪いという。

先日、オーストリアで半月過ごした元教授、豪州で数年過ごした元社長、英国に半年の男らと飲んだ。確かに空酒が多かったと意見が一致した。

日本人の肝臓は解毒に弱いから酔いが速いというが、それは飲み過ぎの話。喫茶店で飲む空コーヒのノリで空酒友の会と参りたい。が、異人に居酒屋は人気、吉田類の酒場放浪記も愉快だし…

(ふんころがし)



何が足りない？

大窪胃腸科内科医院（五城目町）

大窪 天三幸

いつも政治批判で申し訳がありません。早速ながら岸田首相には何が足りない？ 安倍国葬、統一教会疑惑、コロナ問題など、（１）説明が足りない。（２）聞く力が足りない。なるほど：

（３）頭が足りない？ まさかでしょう。学生時代野球をやっていたようだが、彼の送球は正確か。統一教会との関係にいたっては他の議員の説明もひどいが、特に山際大志郎経済再生担当大臣の記憶障害によるあいまい説明は若天性アルツハイマー型認知症というか、かわいそうなくらいである。茂木幹事長は今回の調査やアンケートではなく点検であり、正確に自分の言うことを正確に聞いてほしいとします訳の分からない説明をしている。岸田総理の国葬の

丁寧な説明については、9月5日のさきがけ新聞で憲法学者である木村草太氏はどう解釈しても政府の法的解釈には無理があると述べた。

今や三権分立の原則無視は伝統的でさえある。安倍政権時の黒川氏の検事総長就任問題、菅前総理の日本学術委員会についての俯瞰問題、岸田総理の国葬問題などいずれも法を捻じ曲げた独断解釈で自説を強行している。三権分立を無視し、現在の日本国憲法さえ守れない、安倍、菅、岸田と続くこの三*＊トリオが憲法改正とはホトホト困ったものである。そもそも安倍元総理の外交が成功したというが、殺人鬼ブーチンと熱い抱擁を交わしても4島返還問題は暗礁どころか日本協力企業が全

財産を奪われかねない始末。北朝鮮拉致事件は未解決で被害者家族は年々亡くなっている。米国トランプとはゴルフ仲間となっても、中国習近平とツーショットでは嫌な顔をされ、どこが素晴らしい外交業績というのか。

不幸にもエリザベス女王の国葬と比較され、人格的にも国葬がふさわしいなどと納得するにはほど遠い。モリカケ事件、黒川事件、統計改竄事件、4島返還問題の失敗、北朝鮮拉致事件の中断などとても国葬にふさわしい業績とは思われない。極めつけは彼の逝去で発覚した自らの統一教会との密接な関係だ。業績といえばこれが最大で最高だ。さらば、安倍晋三元首相。合掌。

さて、最近のコロナの動向はどうか。統計の負担の大きさで方針変更だ。負担が多く、面倒くさいからと再びデータの改竄をするのか。前回もコロナ治療薬の提供を早めるべきと述べたが、いまだに地方ではほとんど



3年ぶりの激しい
曳山ぶっつけ(角館 9月9日)

が軽症と判断され、ほとんど解熱剤のみだ。岸田総理が4回目のワクチン接種を受けてからコロナに感染したとのことだが、自らワクチンが効かなかったことを立証した。トランプ元大統領のように高額な抗ウイルス剤を注射したかどうか。コロナと思ったら解熱剤は飲まず、ウイルスを体外に排除するため毛布や布団を掛けていやというほど汗をかくことだ。雑誌にビタミンDが免疫を高めるとあった。シイタケ、マイタケ、キクラゲの乾燥したものが多いが、食品成分表で確認を。信ずるかどうかはあなた次第。行政はあてにならない。すべては生きるも死ぬも政府が推奨する自己責任。

小玉医院
(湯上市)

柴田 裕

方ないですが、同意書の取得から処方完結までの手続きがとても煩雑です。処方には①指定文書に則った説明、②本人（代諾者）および医師の同意書への自署サイン、③処方箋発行、④薬局に電話、⑤適格性情報チェックリストを薬局にFAX、⑥医療機関控えの保存が求められています。

各段階の問題点として、①A4用紙2枚に細かい字でびっしり書かれた内容を説明しなければいけません。②⑥紙媒体の同意書には、感染飛沫付着の可能性があり、医療従事者への二次感染も危惧されます。患者と医師の自筆サインが

必要な点も大変です。さすがに印鑑は不要ですが…。

③④⑤薬局に電話とFAX、原本を郵送しなければいけません。まさにコロナ禍の中で露呈した「デジタル

3年ぶりの
大曲の花火（8月27日）

後進国日本、アナログ大国ここに極まれり」という状況です。本原稿執筆時の令和4年9月16日より、ラゲブリオの一般流通が決定し、③④⑤は不要となり、幾分負担は軽減しましたが。

私はかかりつけ医こそ経口抗ウイルス薬処方方で重要な役割を果たすべきと考えています。そこで、煩雑な書類対応と感染対策を兼ねて、タブレット端末を活用したオンラインでの処方を試んでいます。その運用は、自家用車内の患者さんと診療室の医師が、事前に私が独自に作成したアプリを組み込んだタブレットを使いオンラインで対応

します。画面共有したお互いのタブレットをみながら診療を開始します。アプリは、基本的にタッチ操作と電子ペンのみで進行するように設計しました。図を取り入れ視覚的な説明内容にしました。更に、アプリではチェック項目と自署サイン・住所が自動的に指定された文書に挿入されます。アプリ終了後、指定文書が電子メールで診療所内パソコンに送信され、同時にタブレット内の入力情報は消去され、個人情報保護される仕組みにしました。最後に同意書を電子カルテへ取込み、同意書と説明文を紙媒体で患者さんへ提供、文書を薬局へFAX送信し処方手続きを完了します。

これらの工夫により、文書の説明が比較的容易になりました。紙媒体が院内に存在せず、保存や廃棄、コピー等に伴う二次感染も解決されました。これまでの感染対策だけでなく、複雑な文書処理を簡便に行えるシステムが実現できました。タブ

現在、新型コロナウイルス感染症の経口抗ウイルス薬には、ラゲブリオとパキロビッドがあります。適応は発症5日以内の重症化リスクの高い人ですが、外来で簡単に処方できずに困っている先生も多いのではないのでしょうか（日経メディカル2022年8月9日COVID-19経口薬、処方ハードル高すぎ問題）。実際、令和4年7月時点の全国処方実績は、ラゲブリオが約32万7千人、パキロビッドが約3万9千人に留まっています。

特例承認された新薬のため仕



日本海と枯れすすき、そしていわし雲（寒風山から）

レット入力からファイル出力まで、概ね5分程度で終了します。しかし、タブレット操作に不慣れな高齢者では、時間を要する場合もあり、改善を要します。とは言え私が願っていることは、処方手続きの簡素化が進んで、新たな承認薬に対してもこのようなアプリでの対応が必要となる日が早く来ることです。次回は、井川町診療所所長の五十嵐信一先生にお願いしています。

ナイトキャップ

年代物おやじの価値は…

たむら船越クリニック（男鹿市）

田村 広美



野分のまたの日。久しぶりに寝坊した。今日は祝日、予定がない。男鹿市の「コロナワクチン集団接種」は休み。秋田県の「検査キット配布・陽性者登録センター」の当番

医もあたっていない。「コロナ陽性者に対する夜間休日医療相談、受診調整および入院調整事業」の当番医は来週からだ。「新型コロナウイルス感染症診療・検査医療機関」の仕事もお休み。様々な研修会も会議の予定もない。

自由時間だ！ 締め切りをいつものように過ぎている原稿さえ完成させれば…。

ところで、このごろモルトウイスキーの記述が少なくないか？ あいつはちゃんとモルトを飲んでいるのか？ そういう声が一部にあると聞く。

40代初めに友の誘いで初めてモルトバーに足を踏み入れた。定期的にモルト会に参加し、酒屋でモルトを買い、やがて通販で買うことを覚えた。友とバーを見つけ、時には夫婦で、たまには一人で出かけた。年に数回は焚火を囲みボトルを持ち寄り、おやじ同士の時間を過ごし

た。コロナ騒動が始まり、外で飲むことはなくなった。家で、昔買ったボトルを少しずつ味わう日々が続いている。

ウイスキー人気が高まりモルトの値段も高騰している。感覚的には10倍くらい？。そして僕自身が年を取り割高感が高まった。ちよつと伝わりにくいかもしれないが、例えば2000年代、僕は70年代や80年代に樽詰めされたモルトを20年物、30年物としてありがたく飲んでいた。いま、20年物とされているものは、2000年前後の蒸留だ。おやじにとって2000年なんてついこの間、ちつとも古い気がしない。ありがたくない。そうしたウイスキーが昔の10倍。僕はボトルがなかなか買えなくなった。さらに、モルトは毎年限定生産。古いものはどんどん貴重品になっていく。古いものは手が届か

ず、比較的新しいものには食指が動かない。モルトおやじの悲哀がここにある。戸棚にはいつも何本かのボトルが開栓されて並んでいる。ボトル1本は700ml。ワンショット1オンスとすると約30ml。23杯でなくなる。新しいボトルは何か理由がないと開けない。

今日は家族の誕生日。今日はいろいろ頑張った。おかずがウイスキーに合いそうだ。天気が良かった。無事に一日が終わった。原稿ができた。とにかく飲みたい：理由には事欠かない。

季節や気分で今日のボトルを決める。いつの間にか値上がりしたボトルは途中から減らなくなる。買ったときは数千円だったけど、今買うと○万円だよな、などとさもしいことを考えてしまい底から5cmくらいになるとだんだん

飲む回数が減っていく。底から2cmくらいになって数年間戸棚に並んでいるボトルが何本もある。「いよいよ」というときに身を切る思いで(?)最後の1杯を注ぎ一人で感慨にふける。空瓶は開栓したまま香りがなくなるまでしばらく戸棚に並べておく。

台風が過ぎたら、急に気温が下がった。これからはシェリー樽のモルトがうまい季節になっていく。グレンドロクナツク30年、開けちゃおうかなあ。

〈酔〉



阿弥陀池
(秋田駒ヶ岳 7月30日)

編集後記



太平洋の彼方ではテニスのアルカラス、野球の大谷翔平、此方では三冠王の村上宗隆など今年も若者が大活躍した。だが日本海の彼方ではウクライナで蜜行、台湾を恐喝、10月4日に青森越えの弾道ミサイルをぶつ放すなど食えない輩ばかり▼そこで今号は『食』をテーマに原稿募集した。多数の力作に感謝。中鉢先生のダ・ビンチ『最後の晩餐』は、超高齢者がそれを口に出来るかと気遣い、「願わくばビールを」と西行の「花の下にて」を連想させて結ぶ▼人はパンのみにて生きるにあらずというが、カレーパンで夫の胃袋をつかんだ渡部先生は今、自作のパンと幸せをかみしめている▼三浦先生の『食』中毒談義、宮沢賢治と金子いすゞの作品から、食卓に乗る命に私たちは「ごちそうさま」を忘れてはならぬと説く▼秋田医報8月号で水を題材に投稿した齊藤朋紀先生はかつて水槽でエ

ビを飼っていて「食べごろになったら連絡を」といって叱られた。今は食わしてもらえそうなチャイシューにはまっている▼小林顕画伯のダンテと心臓。『ハンニバル』の主役レクターの台詞の由来がダンテと初めて知った。私たちが食う心臓は焼き肉店のハツダ▼節制してストレスを抱えるより暴飲暴食こそわが人生の櫻庭先生は、薬理的な「アルコール消費」とヨーグルトによる腸活を推奨する▼浅利先生は長男優遇時代に育った。編集子の父も同じ話をしていたが、食料安保危機の今は石油ど



西目の道の駅のひまわり (由利本荘市)



一日市盆踊り前夜祭・サンバ&カポエイラチーム
(八郎潟町 8月17日)

ころではない▼若き日、盛岡の学会で肥田野先生にラーメン屋へ誘われた。満腹して店を出ると「もう1軒いこう」という。2杯目を胃に押し込んだら「もう1軒」ときた。呆れて逃げたが、「古希の節目に食も仕事も好き勝手にしたい」は同感▼ワクチン業務で胃がキリキリの範明会長。ワインでストレス解消して頂くしかない。ケンシン君も元氣そう▼静岡から五城目へ移住してきた医師がいると

「忘年会2022」 開催決定！

と き 12月2日(金) 午後7時

ところ ホテルメトロポリタン秋田

3年ぶりです。「一言コーナー」に心の準備をして是非ご参加を。

～幹事・相澤 修～

耳にした。どんなモノ好きだろうと朝市の人に問うと、「漆畑先生は町の人気者よ」という。井川出身の伊藤善昭先生も古里の仲間に歓迎され楽しくやっている。2人は「総合医」▼栗林先生の「来る者は拒まず去る者は追わず」は精神科医療の極意。「患者とは旅する者」とも…▼一日市盆踊り前夜祭を主催した亮先生は食事と虫歯とフッ素を丁寧に述べてくれた。感謝▼大窪先生の『何が足りない』は相変わらず辛辣。悪罵(?)は何も生まないというのが一服のストレス解消にはなる▼コロナ治療

表紙説明

トワイライト・コスモス

大日向かなえ

(千葉克介写真教室)

薬に関して問題点を挙げた柴田先生、解決のため何と自らアプリを開発してしまった。凝り性か▼いつも難儀な勉強会記事の吉田記者に理事会もお願いした。粹なウイスキー連載の酔氏と共に感謝▼今年には50周年色々。編集子が大学に入った1972年5月の沖縄返還

で佐藤栄作首相は感涙にむせび、9月の日中国交正常化(?!?!?! パーカ!)で田中角栄首相は喜色満面だった。「台湾もこれで日陰者か」と親の転勤で台北に生まれ育った恩師の寂しそうな顔を思い出す秋。次回正月号も宜しく。

(編集長・佐々木康雄)

綺麗でした。

コスモスとは「秩序」「調和」を意味するギリシャ語が由来らしいですが、「宇宙」や「世界」も意味します。この時期、あちこちに何気なく咲いている花ですが、名前に込められた意味は壮大です。最近、ミサイル問題など落ち着かない国際情勢です。平和や秩序って大切な、と花のことを調べながらあらためて思いました。

9月15日に撮影した秋田市草生津川(黒川油田から流れ出た石油の臭い水から名付けられた)のコスモスです。今年をあえて日が沈んでから行ってみたら、キラキラと光る車のヘッドライトが写って

お便りは 〒018-1401

潟上市昭和久保字町後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