

めでいかすとり
Médicastre



「 内川の青さぎ 」

佐藤洋司先生 瑞宝双光章受章 まことにおめでとうございます



思いもかけず瑞宝双光章を受章して

この度、平成23年春の叙勲に際して、学校保健功勞により瑞宝双光章の拝受の榮に浴することになり身に余る光榮と思っております。この受章は医師会や学校関係の方々のご尽力で戴けたものであり、たまたま私が複数の学校医を務め年数も経ったということで、当地で学校保健に関与している医師の代表の一人として授与されたものと考えております。そしてこの叙勲は、控えめな男を自認している私にとっていまだに喜びと戸惑いが交差しておりますが、やはり大変な感激であります。私は、もともと鶴岡市出身で、温海の住民になったのは佐藤家に養子になった20歳の時からで、実父やその親戚にも教育関係者が多かったのですが、ほとんどが若死にでした。そのようなこともあり、学校保健でこ

の章を頂いたことを養父母とともに、私が医科大学1年の時に世を去った実父も喜んでくれていると思います。

思えば、80歳の養父の病気で急遽30歳で地元呼び戻され、開業医・地域医療の何たるかも分からず開業して、それこそ患者さんからいろいろ教わりながら成長するような船出でした。以来40年間経っております。

帰省直後から養父の仕事すべて継承しなければならず、自宅の診療の他、山戸地区の温海町立国民健康保険診療所の嘱託医、そして旧温海地区での中学校、当時から過疎地域の山戸地区の小中学校の学校医などを拝命して、多くて4校の学校医を兼務しておりました。それも時代の流れで廃合され、現在は3校となっております。生徒数もずっと少なくなっていました。このように地域の学校医として児童・生徒の健康管理、学校保健活動を行ってきました。

昔は定期健診、集団予防注射なども多くその対応が主でしたが、だんだん学校保健委員会などの活動も活発となってきました。その他いろいろの行事も増えていき、インフルエンザ等の流行の対



応等で、私にとって学校医は精神的にも肉体的にも大変でした。それに伴い現場では一緒にやってくさる養護教諭の先生方にはいろいろ負担をかけてしまいました。そのように、学校医として与えられた仕事を40年間何とかこなしてきて今に至っております。

最後に、70歳の区切りに瑞宝双光章をいただきましたが、人生まだ終わりでもなさそうですので、今後も今まで通り本業の他、3校の学校医や学校関係の仕事をやっていくつもりです。特に気負うことなく以前と変わりなく淡々とこなしていこうと思っております。これからもどうぞよろしく願いたします。

鶴岡地区医師会関係の方々には、この受章に関していろいろ配慮をしていただきどうもありがとうございました。

佐藤洋司

佐藤洋司先生 瑞宝双光章受章祝賀会

期 日：平成23年8月19日(金) 19時～
場 所：ベルナル鶴岡 3F ベルカント

平成23年春の叙勲にあたり、温海地区の複数校の学校医として40年にわたり地域医療に貢献した功績が認められ、佐藤洋司先生が「瑞宝双光章」を受章されました。

今回の受章を受け、鶴岡地区医師会が実行委員会を組織し祝賀会を主催、当会会員の他、行政、学校関係者の方々や県医師会等からのご来賓また、先生のご友人、ご親族の方々など関係者105名のご出席のもと、8月19日、ベルナル鶴岡において盛大に開催されました。



医師会勉強会抄録

期 日：平成23年8月25日(木)

場 所：鶴岡地区医師会 3 階講堂



『シニアのための健康錬筋術』

東北大学大学院医工学研究科
健康維持増進医工学研究分野

教授 永 富 良 一 先生

サルコペニアとは、骨格筋の量が減少する結果、筋力が低下し運動機能が衰える現象を指します。骨格筋量はさまざまな原因で減少しますが、高齢化の進行が世界トップレベルの日本では加齢にともなう一次性の筋量減少に不活動が加わる結果筋量の減少が加速する状態が着目されています。不活動に伴う筋量減少は廃用症候群の一部と考えられ、明確な器質的な基礎疾患なしに起こります。我が国における要介護状態に到る原因のおよそ13%が「高齢に伴う虚弱」、8%が「転倒骨折」であり、全てではないにしても筋量の減少に伴う運動機能の低下が主要な原因の一つになっています。

不活動による筋量減少は単純に骨格筋が収縮しない状態が長く続くことと起こることが知られています。顕著な例は微小重力環境、すなわち宇宙滞在時に起こります。現在国際宇宙ステーションは地上400kmの軌道上を飛行していますが、ほとんど重力がない状態に滞在すると、姿勢を維持する必要がなくなります。この結果、抗重力筋を中心に筋量はどんどん減少していきます。減少を最小限にするために、ステーション内では自転車エルゴメーター、トレッドミルによる持続的な運動およびコンビネーションマシンを使った6~7種目の筋力トレーニングを毎日2時間行っています。しかしトレーニングを行っていても、なお一日に1%程度の骨格筋量の減少が起きるといわれています。これは2日間のベッド上安静あるいは高齢者の6ヶ月程度の骨格筋減少量あるいは筋力低下に相当します。10日間ほどのスペースシャトルのミッションでトレーニングを行ってれば帰還後に普通に歩けますが、トレーニングを行わなかったり、滞在が長期にわたると通常は帰還後に立ったり歩いたりするのが困難になります。

このように宇宙空間という非日常環境は地球上のわれわれの日常環境の重要性を気付かせてくれます。我々が以前行った有料老人ホーム入居者の調査ではトイレが自室にあるタイプのホームと共用トイレまでの距離が長いホームの入居者の間には歩行能力に歴然とした差がありました。普段あまり意識することのない日常生活における体を使った活動がいかに重要かがわかります。

地域在住の70才以上の高齢者住民を対象にした調査を行うと要介護状態になくても10~20%程度の方が体力的にぎりぎりの状態にあることがわかります。介護予防に運動が重要なことはすでに広く知られています。体力低下の主要な要因は不活動ですが、ただ活動量を増やすようにという指導

はあまり効果的ではありません。運動教室のように決まった場所、決まった時間にグループで運動を行うことが良いきっかけになります。ただし低下した体力を多少なりとも改善し、日常生活の動きを改善するには、単に体を動かすだけでなくそれぞれの日常生活を上回る運動が必要です。一つの目安は筋肉痛です。慣れない運動を行うと翌日あるいは翌々日に足腰の筋肉痛になることがあります。これを遅発性筋肉痛といいます。筋肉痛は運動意欲を低下させる要因の一つですが、一方で骨格筋の発達あるいは強化につながる重要なプロセスです。運動終了後数時間後以降に筋肉痛が生じるような運動を行った場合、運動で利用された骨格筋には筋線維レベルの損傷が生じます。これは肉離れのような内出血をとまなう損傷とは異なります。筋線維の損傷は筋線維に付着している筋衛星細胞の分裂増殖を引き起こします。増殖した衛星細胞はある程度数が増えると次第に筋肉へと分化し、衛星細胞同士および既存の筋線維に融合し、およそ2週間で損傷部を修復します。修復が完了した筋線維は、損傷の原因になった力が加わってもはや損傷しなくなります。これは年齢に関係なく筋力トレーニングで筋出力が高まる主要なメカニズムです。したがって少々の筋肉痛を辛抱していただきながら、少しずつ体力をつけていくと少なくとも体力面ではゆとりが得られます。最近では筋力トレーニングが脳の海馬の細胞増殖につながる可能性も指摘されており、あるいは運動の効果は体力強化だけにはとどまらないかもしれません。

もっとも高齢者の場合、運動意欲の低下は痛みによる不安が重要な原因になっています。痛みは上述したようにやむを得ませんが、不安の解消につながる情報提供は重要です。すなわち遅発性筋肉痛は体に悪いわけではなく、むしろ筋力強化のプロセスであることを伝えます。もちろん一度に全身が筋肉痛になるようなことは避けます。程度がすぎれば痛みだけではなく著しい筋出力の低下による日常生活における不便・不自由、横紋筋融解症の危険性などが生じます。

このように原理原則を理解していただき、きっかけを運動教室などで作って一度効果を体験できれば、あとは普段の生活の中を楽しく体を動かす機会をみつけることができれば、末永く自立した生活が可能になります。

スポーツの語源は脱日常です。時々、日常生活を越え離れて体を動かす楽しみを満喫していただければ幸いです。



大切な本・思い出の曲

No. 21

武田 晶子

思い出は何処に。思い出が出て来ない。何処かに置き忘れたのかしら。築き上げた世界は持っていない、と思う。でも何時も何かには夢中になって生きてきたと思うこの頃です。

格調高いこのコーナーの依頼に応えられるものは持っていないと思いましたが、私の世界で失礼します。

最近目覚めたのは、漫画の世界。NHKの万葉集の番組が新しい世界を教えてくれました。歌の朗読は 壇 ふみさん。朝6時から10分間の番組を録画して見ていました。その解説には若き国文学者、お料理の先生、漫画家、書家といろいろの分野の方が登場しました。漫画の世界と万葉の時代との繋がりに関心を持ったことから私の中で世界変わりました。

さっそく、アマゾンへ。山岸 涼子さん「日出処の天子」の著者でした。アマゾンのこの商品を見ている人はこんな商品を買っています。そこから里中満智子さん「天上の虹」の世界へ導かれました。全21巻をなんとか手にいれました。教科書で聞いた名前が、地名が、そして歌の意味が少し判りました。

それから文庫本の字は小さい。ましてルビがもっと小さくて読めない。哀しいかな老眼鏡をかけても読めない。天眼鏡を買ってこなければとダイソーに寄ってみました。若い店員さんから虫眼鏡ですかと聞かれて「はい」です。やっと読めました。ルーペは眼鏡屋さんでした。

飛鳥時代が舞台です。日本が国家を形成していく時代の女帝 持統天皇 のお話です。飛鳥、奈良のお寺は有名です。平安遷都1300年だったこともあり飛鳥の地を、奈良の地をテレビも紹介してくれました。天皇家の事、女帝の事あ

れこれ教えられました。たくさん登場人物にもう一度読みこまないとまだまだ語れる所ではありませんが話に引き込まれました。壬申の乱はさておき歴史のなかを生きた人の愛の姿にたくさんドラマが詰まっています。漫画家の先生の描き出す群像ドラマが、人の個性を、人生をみせてくれます。「天上の虹」はその世界ではとても有名な本らしいです。知りませんでした。

そして次は、「長屋王残照記」に涙しました。政治の世界、男の世界の陰謀、駆け引きは今も同じかとも思いながら、追われて読み切りました。

そうすると次はあの有名な「源氏物語 あさきゆめみし」です。小さい字は読めないのでデラックス版全10巻大人買いをしました。源氏は何時も始めの桐壺から読み始めて終わりがぼやけてしまいます。今度は宇治十帖から読み始めてみました。紫式部も年を重ねています。こちらの読み手も年をとりました。話の受け取り方も変わっていくのかしらと読み進むうちになぜか心の病が気にかかります。女三の宮は何かしら、六条の御息所はなに、でもなぜか統合失調症が派手には出てこない。谷崎源氏、与謝野源氏、村上源氏とも違う別の源氏物語が見えてきました。今度は誰の源氏を讀んでみようかと思う今日この頃。原文を讀みこなしていく能力がないのが哀しい。源氏おたくの入口に立てたのかもしれない。まだ心惹かれた本です。大切な本とまで語れません。言えるようになったら嬉しいと思うこの頃です。

日本は節電モード、最近照明を暗くして本を讀んでいたら老眼が進んだ模様です。やっぱり明るいところで本を讀まなくてははいけません。身にしみて感じました。

特別寄稿

地霊の生みし人々(1) —ある思想家をめぐる—

黒羽根整形外科 黒羽根 洋 司

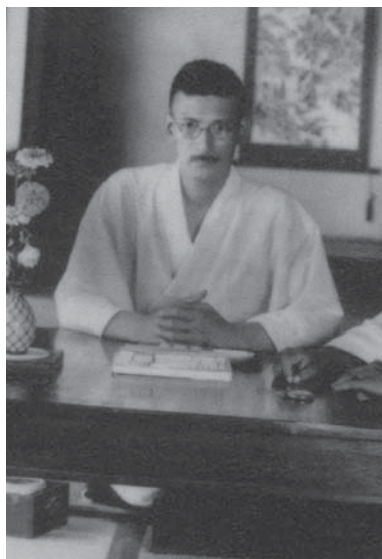
私が住む鶴岡は、庄内藩・酒井家14万石の城下町である。一方の首邑^{しゅい}・酒田は上方へ向う西廻り航路の要港であり、日本一の大地主・本間家に象徴される商業、流通の町である。そのような背景から、二つの都市の気風はまったく正反対と言っていいほど異^{こと}にするとされてきた。鶴岡が重厚な反面やや独善陰鬱な趣を有していたとすれば、町人の町の酒田の雰囲気は、快活であるがともすれば軽佻浅薄な面があると評される(『庄内風土記』)。とはいえ、庄内地方として括^くられる最上川下流一帯には、両都市の住民性と特異な気候風土が作り上げたと思えない、個性の強い文化人や思想家を輩出してきた。

そのような人物、大川周明を例にとり、人格形成にあずかる風土といったものを考えてみたい。

周賢町あるいは周賢小路

旧城下町の歴史と興趣を壊してきた一つに、町名の変更がある。鶴岡でも御多分にもれず、鍛冶町、鷹匠町、与力町といった風情のある町の名は、本町何丁目などという無個性な呼称に変わってしまった。幼い頃馴れ親しんだ三日町もそのような町の一つだが、そこにはさらに昔、周賢町^{しゅうけん}あるいは周賢小路と呼ばれた界隈があった。大川周明の遠祖・周賢が医業を営んだ屋敷跡に因んでの呼び名である。

代々周賢の名を継ぐ大川家が、鶴岡に開業したのは2代目からである。彼は戦国大名の最上義光に風邪薬を献上したり、愛妾の病気を治した褒美に、免租の特典付きの屋敷を与えられた。



酒井家が庄内藩主となった後も、引き続き重用され、御目得医^{おめみえい}として五人扶持を受けられた。町医者としては最高の待遇であり、屋敷は5,600坪もあろうかという広大なものであった。現在も大川家の屋敷神と伝えられる周賢稲荷が残されている。事情は詳^{つまび}らかでないが、周明の祖父の代から、鶴岡を離れ酒田の郊外に移り住むようになる。

第13代の周賢を継いだ周明の父は、済生学舎に学び、専門は眼科で、往診の際はいつもアラビア馬に乗ってでかけるので有名であった。豪酒家で、気にいらぬ患者が来ると留守だといって診察を断る「稀代の正直者であり、偏屈者」であったという。

一方、母の多代女^{たよめ}は鳥海山の麓・遊佐郷の士族の出であった。

そのような父母の長男として生まれた周明は、腕白な逸話を残す幼少期を経て、庄内中学(筆者の母校)に入学する。自我に目覚め、人格の完成を究めようと煩悶しながら、天が与えた使

命を少しずつ自覚する時代であった。

大川周明という人格には先祖、父母から受け継いだ鶴岡と酒田の気質がしっかりと埋め込まれていた。第5高等学校から東京帝国大学文学部を経て世に出る大川だが、思想家としての苗床は庄内の土壌風土にあった。

“はがみ”の風土

「気候と風土、その土地の暮らしがきっちりと詰まっている」（藤沢周平・『小説の周辺』）のが方言である。そのような庄内弁の一つに“はがみ”がある。

一男だ、ハガミしえ、もうそんまださげー

（「男だ、我慢せえ、医者はずぐそこだから」）

こんな使い方からうかがえるように、「歯噛み」、つまりは歯を食いしぼることに由来する、叱りと励ましを含んだ言葉である。余談ながら英語にも Bite the bullet.（“弾丸を噛む”から転じた）という同じような表現がある。

この“はがみ”を口にするとき、私はいつも庄内の冬の厳しさがよみがえる。それは、大陸で生まれた雲が運んできた雪が、何の障害物もない列島の開口部、庄内平野にまともに吹きつける冬である。地から湧き、横から吹きつける雪をまじえた風は、数メートルにも及ぶふきだまりをつくり、日常の生活圏を突如として極地へと変える。人々はこの風雪から身を守るために、冬の間、家の周りに雪囲いを設け、“はがみ”しながら、じっと春の到来を待ち続けるのである。

ところで、この“はがみ”は新潟県の佐渡にも存在したという。庄内同様、土着の古老にしか通じなくなってしまうが、二つの狭い地域にかぎって、辛抱する意味に使われていることは興味深い。佐渡は荒海に囲まれ、荒涼たる風

舞う孤島である。ここでも、ことばは地域の風土や暮らしの中から生まれることが証明されよう。

さらなる奇縁は、この佐渡に、大川と並び称される大革命家北一輝が生まれていることである。二人は同じ日本海圏風土に生まれ、両津、酒田という湊町で育っている。

地霊は人を生み

北一輝が生まれた両津は、金北山を主峰とする大佐渡山脈を背にする良港である。しかし、佐渡は四十九里、離れ島、海辺に崖が切り立ち、海からの強風は人々の生活を決して楽にして来なかった。佐渡もまた“はがみ”の地なのである。

さらに、佐渡といえば相川の金山が有名だが、順徳天皇、日蓮上人などの配流の地でもある。鉾山で死んだ無数の無宿人と、遠流の貴人たちの無念の霊が充満している島とっていい。このことから、北一輝の感性と思想は、彼が生まれ育った佐渡の風土と歴史を抜きにしては語れないと言えよう。

修験道の聖地である出羽三山と、出羽富士と呼ばれる鳥海山が作る土着文化に囲まれて育った大川周明を、北一輝と並べると、両者の因縁の深さと共通性に驚くばかりである。

「暗々裡に偉いなる感化を西山と鳥海山から受けた」。（大川周明日記から）

私は、つい地霊とも呼びたくなる見えない大地の力を、二人から感じてしまう。そして、厳しい山河とそこに潜む精霊こそが、時代を創る新しい活力を興し、人々を奮い立たせる、とすら思うのである。

本稿は地元出身の思想家をもっと知ってもらいたいという筆者の希望により、日本医事新報との同時掲載となった。

YBCラジオ「ドクターアドバイスで きょうも元気」ラジオ出演体験記

斎藤胃腸クリニック

三 浦 二三夫

ディレクターからのFAXにて土日より平日がよいとのこと、丁度手術予定が空いた6/16木曜の午後としました。放送日まで1か月以上も前でありました。当日12時過ぎに診療を終えすぐに出発、おにぎりを食べながらの運転でした。YBCメディアタワーへ2時に到着、加藤ディレクター、山本アナウンサーいずれも初対面でした。すぐにスタジオ入り、5時までのスタジオ使用ということで早速打ち合わせ、15分、5回分の内容、選曲、私自身のことなど大まかに決め、2時半頃より収録開始、15分収録、内容の確認、そして15分収録という繰り返しで5回分、全体のテーマは「内視鏡よもやま話」その内容は

1. 胃カメラから電子内視鏡へ
2. 映像記録の変遷
3. 治療内視鏡
4. 消化管異物
5. 消化管アニサキス症 としました。

ラジオ局での収録は全く初めてで一区切りごとに喉がカラカラ状態となり、差し入れの緑茶にだいふ助けられました。話の合間には自身が選んだ音楽が流されるのですが、あらかじめFAXしておいた5曲のうち2曲は該当の歌手のものが局にはなく別の歌手のものとなりました。後日I先生にそのことを話したら自分でCDを持参していったとのことでした。また担当の山本アナはその頃より私の娘が出演していた「ラジパン」という番組の金曜日の担当と聞き、巡り合わせにびっくり、肩の力も抜け一気に後半を乗り切ることができました。収録終了はちょうど5時でした。

この貴重な体験での反省：1. 最初のアナウンサーからの挨拶に対し、頭を下げるだけで声を発せず、沈黙の時間をつくってしまいました。2. 胃カメラの説明時「めくら撮り」という言

葉を使いディレクターから不適切用語との指摘、放送時カットされていきました。3. 話のとりは1ヶ所あり約10秒間ぐらいの再収録となりました。

余談：1回目の放送日は7/18でしたが、その日はちょうど東京に居りYBCを聴く事が出来ず、録音の準備をすることに、しかしラジカセは古くカセットテープも何年も使っておらず、ネットで検索したらラジオ付きのICレコーダーSONY ICZ-R50がヒット、早速量販店に行き在庫あり購入しました。録音は178時間、会議や音楽にも対応、PCやSDカードへの保存も容易ということで娘のラジオ番組の収録にも活躍しています。

何はともあれ有意義な、そして長く感じた1日でした。



高橋クリニック

高 橋 由 至

7月25日から29日、健康ラジオ番組に出演させていただきました。マスコミ出演は、県内某公立病院で外科医をしていた時に、夕方のニュースにちらっと出演した以来、約7年ぶりになります。収録は山形放送のメディアセンターで日曜日に行われました。一人で山形まで行くのには退屈だったので、嫌がる妻を同伴させ他愛のない話をするも大して盛り上がりません。山形に到着。到着すると迎えてくれたのはKディレクター。非常にジェントルな態度で私を収録室に案内してくれました。するとそこには私が子

供のころ、そーいえばテレビで見たことのある佐藤幸子アナが立っていました。

名刺交換の後、Kディレクターは、いきなり、K「F A Xで事前に頂いていた先生のお気に入りの曲についてですが、実は火曜日と金曜日の曲、Y B Cにないんですよねー。別の曲にお願いしまーす。」と軽いジャブ。僕「えっ、それなら連絡くれればいいのに…山形まで来て今更ないといわれても…」と心の中で叫びましたが、相手は私の困惑した顔に気づかぬふり。私もマスコミ素人という弱いところを見せたくないの、僕「じゃあ、サザンの…にしてください。その代り、曲には一言も触れませんので。」するとKディレクターは一瞬表情を曇らせ、K「そ、それでいいでしょう…」と一応納得してくれました。

私は「大腸がんについて」という内容でお話をすることにしました。緊張の中、「佐藤幸子でーす。」と収録が始まりました。収録は1回終わるたびに打ち合わせの繰り返し。打ち合わせのたびに、K「いいですねー、先生。そのお話の仕方。僕も先生みたいなお医者さんにかかってみたいなー」と。Kさんは「曲がない」の次は何を言われるのかドキドキの私の心を癒してくれました。Kディレクターは他愛もない話の中から、話題を見つけ出し、さりげなく放送する内容を拾い上げていきました。さすがフリーのディレクター。場馴れしていると感心させられました。そんなこんなで収録も3時間弱で無事終わりました。

鶴岡に帰る途中、お気に入りの曲を歌っている歌手の声が、微妙に違うことに気が付き、すっきりしないので翌日にKディレクターに電話でお伺いを立てました。僕「あの曲、曲は合ってるんですけど、歌っている人がちょっと違うような気がするんですが？ 僕の勘違いですかねえ？」するとK「あー、気づきました？ さすがですねー、あの歌手が歌っているバージョンはY B Cになかったんですよー。何とかしておきますんで。お疲れ様でしたー」確信犯か…

悔りがたし、加藤 ディレクター。

宝田整形外科クリニック

阿 部 周 市

『ドクターアドバイスで きょうも元気』に出演が正式に決まったのは5月の理事会でした。放送予定日は8月8～12日で、6月6日に打ち合わせのF A Xが来ました（恥ずかしながらこのF A Xを見落とし、7月8日再送のF A Xが初めての連絡とと思ってました）。

Y B Cラジオさんの収録希望日時は平日の14時～17時で、出来れば土日・祝日は避けて欲しいとのこと。収録日時はこちらに合わせてくれると聞いていたものの、私が収録可能なのは7月18日の祝日しかありません。局内で何とか調整していただいて、7月18日13時から山形市のY B Cメディアタワーで収録と決定致しました。

収録は月～金曜日までの5回分をまとめて行います。収録時間は打ち合わせ込みで約2時間30分と聞いておりましたが、実際は3時間以上かかりました。番組の構成は最初の4分間で医学的な専門分野のお話をアナウンサーの問い合わせに答える形で行い、その後自分で選んだ曲を3分20秒挟んで最後にアナウンサーとの雑談（出身・座右の銘・趣味・愛読書・私の健康法etcについて）に入ります。専門分野のお話や曲や雑談の内容は、事前にF A Xでやりとりしておおよそ決めておきます。あとは収録当日、ディレクター・アナウンサーとその場で打ち合わせし、ディレクターがこの内容で行きましょうと決定します。基本的にライブ感を大事にしたいとこのことで、決定的なミス以外はやり直しはききません。

たくさん医学的な資料を用意しましたが、一日の番組の中で話せるのはほんの少しです。この『ドクターアドバイスで きょうも元気』はドクターの人柄を紹介し、親しみやすくするのが意図なのかなと推察しました。

打ち合わせの中で、高校時代にビートルズの歌を学園祭で歌った話をしましたところ、曲を流さずラジオで歌ってみませんかと言われ心の準備が出来て無く慌てました。ディレクターと一緒に歌っても良いとおっしゃるので歌おうか

とも思いました。しかし後日、相当数の患者様から「ラジオ聞きましたよ」と言われ反響の大きさに驚くと同時に、歌わなくて良かったと胸を撫で下ろしています。

皆様も臆せず収録に参加してみてもいいでしょうか？ 結構やみつきになるかも知れませんよ。今度は歌わせていただこうかな…。



よこやま皮膚科医院

横山 靖

先日、YBCのドクターズ・アドバイスの収録のため山形へ行って来た。正直なところ朝から緊張気味である。少し早く着いたので、景気づけにYBCの近くの『水の町屋七日町の御殿堰』にある岩淵お茶屋に抹茶クリームあんみつを食べに行った。餡は粒あんを選択、蜜は黒蜜にしてもらった。抹茶の風味に小豆の甘さ、黒蜜の濃厚な味わいが混然一体となり美味である。これで元気百倍、幸せな気分でYBCに向かう。受付のきれいなお姉さんに収録に来た旨を伝え、ロビーで待っていると、ディレクターの加藤さんがやって来た。さっそくエレベーターに乗りスタジオに向かう。エレベーターを降りると廊下は真っ暗でびっくりした。もちろん、震災の影響で節電しているとのこと。一般県民に節電を呼びかけている放送局だけあって暗くてつまづきそうな中、みずから率先しているあたり、あっぱれである。スタジオに入ると担当の山本浩一アナを紹介された。どんな風に進行するのか、事前に調査するために聞いたラジオでは女性アナだったので、担当するアナはその時によって違うらしい。山本アナは前日、夏の甲子園の県予選の決勝の実況を終えたばかりということ

で、加藤ディレクターがノドの調子を心配して、大丈夫か聞いているが支障ないとのこと。というわけで、さっそく山本アナから庄内の鶴岡東高の甲子園出場のお祝いの言葉をいただいた。収録は5日を1回分ずつ収録してゆく。番組の冒頭に毎回分、紹介され、『よろしくお願ひします』と答えるのだが、いつも同じ挨拶をしているのもつまらないので臨場感を出すため、『え～、よろしくお願ひ…』とか『あっ、よろしくお願ひ…』などと、ちょこっと味をつけよう、などと姑息なことを考えたりもしたが、たいした問題でもないのでやめた。1日分の収録前に、加藤さんと山本アナと3人で今回の分は何を話すか、どういう流れにするかスタジオ内で相談してあるので、その流れに沿って受け答えしてゆく。途中で、1日分ごとに自分が選曲した好きな曲が流れ、その後はその曲を選んだ理由、それにまつわるエピソードなどを話し、自分の出身地や趣味などの話題へ移ってゆく。曲に関しては2～3分ほどしか流れる時間はないので、交響曲などは不向きである。初日の音楽はドビュッシーの『月の光』を選んだ。今回の医学の方のテーマはクラゲによる皮膚炎だったのだが、この曲のイメージは月夜の海を漂うクラゲのイメージ。今、気づいたのだが、クラゲは漢字で書くと『海月』である。そう考えると、いい選曲だったと今更になって思う。2日目の八代亜紀の『舟歌』では歌詞に出てくるあぶったイカとお酒の話題で盛り上がる。この回の収録分が終わり、番組用に編集をしている最中になっても食べ物話題は続き、もしこれが人生の最後の食事となったら何を食べるか？という話になった。山本アナはステーキとのこと。さすが、熱血スポーツ実況アナ!! ステーキ5枚くらいはいけそうである。私は鰻がいい、と答えると加藤ディレクターも鰻好きとのこと。しかも自宅の隣が鰻屋ということで、出前を頼んでも温かい鰻重が食べられるのが自慢である。この頃になると、だいぶ気持ちも落ち着き、目の前にあるペットボトルのお茶を飲む余裕も生まれ、緊張で乾いたノドを潤す。その翌日はバッハの無伴

奏チェロ組曲。この日は趣味であるチェロの話である。私は山形フィルに入っているのだが、実は山フィルは、現在の新しいYBCの会館の前の古い頃のYBCの中にあったホールで毎週練習していたのだった。その頃はアナウンサー室の前を通過して練習場に入って行っていた。山本アナもそのことを覚えていた。もしかすると、その頃に山本アナの姿もお見かけしていたかもしれない。チェロに関しては相変わらず下手なので、この話題は番組の中ではさっさと切り上げるようにした。ユーミンは青春の思い出。加藤ディレクターに一番共感を得たのが太田裕美の『木綿のハンカチーフ』。私と二人して、若い恋人たちの甘酸っぱい恋の物語を描き出す歌詞の素晴らしさを絶賛した。もちろん、太田裕美の高く澄んだ歌声も魅力的である。あの頃、私は高校生で…、などと切り出すと、加藤ディレクターも高校生だったそうで同じ世代だということがわかった。しかも、よく聞いてみると同じ昭和35年生まれだったのである。山本アナが加藤さんに「収録に来る方は加藤さんと同じ世代の人が多いですね～～」とチャチャをいれる。私は函館ラサールで寮生活を送ったのだが、加藤さんも下宿生活を送り、同じような経験をしたらしい。泥だらけの運動部が帰ってくる前に、まだ湯船がきれいなうちに急いでお風呂に入ったとか、冷蔵庫がない部屋では食料は袋に入れて窓からつるし、寒い外で保管した話など、収録の合間に、お互い高校生時代の懐かしい思い出話しに花を咲かせた。この番組とは、ドクターズ・アドバイスと云いつつも、それ以上に出演者の人柄を描き出す、そういう番組なのである。加藤ディレクターも山本アナも親切で優しく、またプロだけあって素人の出演者を上手にリードしてくれる。これから、出演なさ

る方々も心配は無用である。唯一、苦労したのはこの番組が収録であり、放送までの期間があることと、5日分を1日で収録することに伴う時間的な問題の表現について。私が収録したのは7月28日、放送はお盆の時期の8月15日から5日間。放送の中では「来月のお盆のころになるとアンドクラグエが出現し始め……」と断言してはいけないのである。ラジオを聞いている人は、今はもうお盆なのである。だから「この時期になるとクラグエが……」と言わなければならない。また、収録は1日だが、時間的には5日分だから、前の話題に触れるとき「さきほど話したように……」はダメで、同じ日に話したことでも「昨日、話したように……」となる。もちろん、鶴岡東高の甲子園出場も番組の中では触れることはタブーである。なにせ放送日にはもう甲子園では試合が行われた後で、現実には1回戦で負けて、放送日にはもう同校は甲子園にはいなかったのである。このあたり話題の選び方に気をつける必要があるが、問題があれば後で編集でカットしたり、修正してくれる。実際に放送されてからは、存外はこの番組を聞いている方が多いことを実感した。放送されていた5日間に限らず、患者さんや知人に「番組を聞きましたよ！」と何度いわれたことか!! 中には、実家の母にまで連絡してくれた人もいた。笑い話だが、うちの母はそれを聞いてわざわざ電気屋にラジオを買いに行ったらしい。収録は14時に始まり、17時過ぎに終わった。2時間ほどと思っていたが、加藤ディレクターと山本アナの寛いだ雰囲気と安心して、番組収録以外のところで私がおしゃべりしすぎたのかもしれない。お二人には心から感謝したいと思う。

在宅医療連携拠点事業について

副会長 三 原 一 郎

高齢化が急速に進むわが国では、在宅医療のニーズが高まっている。在宅医療においては、医療、介護、福祉、コミュニティなどによる包括的な支援が継続的に提供されることが求められており、その実現には医師のみならず、看護師、介護、薬局、歯科、栄養など、多職種による協働が必要である。在宅という療養の場においては、生活を支えるという視点が特に大きなウェイトを占めるため、介護・福祉系の職種の役割が大きい。一方で、在宅に関わるさまざまな職種、とりわけ医療と介護との連携は十分とはいえないという課題がある。

このような背景の中、今回、鶴岡地区医師会が受託した在宅医療連携拠点事業は、地域に「拠点」を設置し、多職種協働による在宅医療の支援体制を構築し、今後の在宅医療に関する政策立案や均てん化などに資することを目的としている。

この事業には全国から140件の応募があり、10件が採択された。採択された施設（組織）は、ケアミックス型病院、往診専門のクリニック、行政、訪問看護ステーションなど多岐にわたるが、医師会として採択されたのは鶴岡地区医師会のみである。なお、単年度の事業であるが、次年度以降継続される可能性が高いようである。

さて、事業受託後、私たちは医師会内に運営委員会を立ち上げ、連携拠点室を設置するとともに、看護師、ソーシャルワーカー、事務員2名の計4名（内1名はパート）を雇用し活動を開始した。まずは、「拠点」が担うべき役割や業務を話し合い、工程表（アクションプラン）へ落とし込んだ（「ほたる」の業務を参照）。運営委員会（毎月）、ウイークリーミーティング（毎週）を定期的で開催し、進捗状況を確認しながら、アクションプランを着実に実施し、その成果を国へ報告したいと考えている。なお、「拠点」の愛称を「ほたる」とし、「私たちは在

宅療養に関わる多職種連携を支援します」をキャッチコピーとした。また、「ほたる」の紹介パンフレットを作成し、周知に努めている。

会員の皆様には、在宅医療における包括的コーディネータ的役割を目指した「ほたる」へのご理解とご協力、また、積極的な活用をお願いしたい。

在宅医療連携拠点事業室「ほたる」の業務

◆企画運営支援業務

既存の会議、研修会等を総括し「顔の見える関係」の構築を総合的に支援
多職種を対象とした研修会などへの参加、企画、運営

- ・病院職員向け研修会
- ・ほたる多職種研修会（2回）
- ・医療と介護の連携研修会
- ・施設管理者向けの報告会

◆アウトリーチ業務

地域包括支援センターや福祉機関への医療的助言
病院での退院調整、退院支援における助言や支援

◆総合相談窓口業務（地域の地域・介護資源を集約した上での相談窓口機能）

地域資源のリサーチ
（可能な限り訪問して情報を収集）
患者家族からの医療・福祉・保険に関わる相談窓口業務
医療機関からの介護施設相談、退院調整等の相談窓口業務
福祉施設からの医療に関わる相談窓口業務

◆連携推進業務

Net4Uの利用促進（介護・福祉系、薬剤師、歯科医師などを含む）
在宅主治医、保険薬局のグループ診療体制の構築を支援
歯科医を中心とした在宅口腔ケア体制の構築

在宅医療連携拠点事業室

ほたる

私たちは在宅療養に関わる多職種連携を支援します。

「ほたる」の業務案内

どこに相談したらいいんだろう？

例えば…

- ・学習指導をして欲しいけれど、どこが窓口なのか分からない。
- ・在宅の患者様に口腔ケアや往診をしてくれる歯科医院はどこですか？
- ・訪問看護指導をしてくれる薬局はありますか？
- ・眼科や皮膚科、歯科などで往診をしてくれるところはありますか？

多職種連携の橋渡しを行う

総合的な窓口

を目指します

この地域で〇〇のようなサービスを探していますが、ありますか？

地域資源の

情報提供

のために調査を行います

こんな研修会や学習会を開催したい！

例えば…

- ・認知症の問題行動や精神疾患について
- ・医療処置について
- ・終末期医療について …などなど

研修会や学習会の

開催・支援

鶴岡地区医師会は、今年度、厚生労働省より在宅医療連携拠点事業を受託いたしました。

この事業は、在宅医療提供機関等の連携拠点として、地域の医師、歯科医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、ケアマネジャー、介護サービス事業所等の多職種協働による在宅医療の支援体制を構築し、地域における包括的かつ継続的な在宅医療の提供を目指すと共に、今後の在宅医療に関する政策立案や均てん化等に資することを目的としています。

スタッフ紹介



看護師
島貫 設子

東大大好き女子です！
懐かし〜らやんでお別れしました 😊



相談員
渡邊 田鶴子

口癖が「今年こそダイエット」👏



事務
小野寺 亜衣

巨人影或本塁手が大好きです！👏

アクセス・連絡先



社団法人鶴岡地区医師会
在宅医療連携拠点事業室ほたる
〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町 1-34
(鶴岡地区医師会館内)

TEL **0235-29-3021**
FAX **0235-29-3022**
E-MAIL hotaru@tsuruoka-med.jp

「ほたる」ホームページ
<http://www.tsuruoka-hotaru.net/>



2011年8月作成

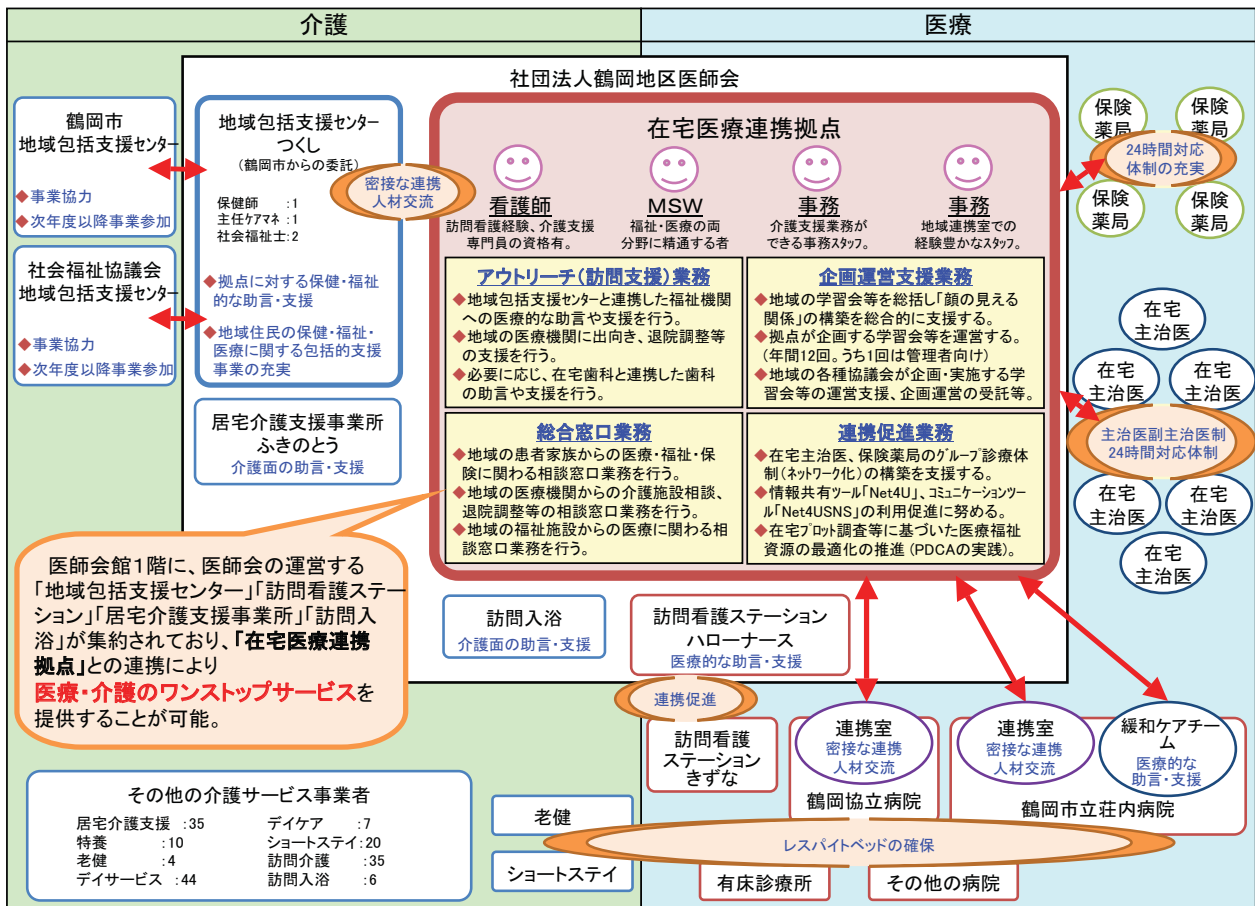


表 紙

「内川の青さぎ」

真 島 吉 也

河川の整備で緑の自然が帰ってきた内川に、いつの頃からかカモやサギが住みつくようになり市民の心を和ませています。鶴岡医師会センターの前あたりの河岸に青サギがゆうゆうと餌取りをしているのに出会いました。夕方になるとこの鳥は山王通りに続く大泉橋の欄干の上に巨体を現し、通りすがりの人たちをびっくりさせています。

編 集 後 記

先日母が突然亡くなりました。鶴岡地区医師会の皆様には、一方ならぬご厚誼を賜り誠にありがとうございました。享年79歳でした。いつか必ず誰にでも起ることとは言え、実際その時が来ると精神的に結構応えます。

母は美容師で昭和32年に酒田市の中町に開業いたしました。いつも忙しそうで、大晦日は9時以降まで営業し、お店で紅白を見ながら仕事をしていました。その甲斐あって、店舗は酒田市内に一時4店舗まで増えました。父の収入だけではとうてい無理でしたが、お陰様で私は私立の医学部に行くことが出来ました。口癖が「男だったら意地を持ちなさい」で、軟弱でくじけそうな私をいつも叱咤してくれました。

このたび『ドクターアドバイスで きょうも元気』に出させていただきます。放送予定日は8月8～12日で、収録は7月18日（海の日）に山形で行いました。生い立ちなどについても結構聞かれ、その中でなぜ医者になったのかを質問されました。理由はいろいろとありますが、母の強い希望があった事は確かです。残念ながら、母は生きてこの放送を聞くことは出来ませんでした。きっと天上に届いたことでしょう。

ふと思いました、『私は、マザコンだったのか？』。今まで考えたこともありませんでした。でも母を喜ばせることが生きがいのマザコン男は、身近な女性を喜ばせる術を持ち、いずれ“妻コン男”になるそう。さらに、出世する男はマザコンが多いという驚きの事実があるそう（本当？）で、ちょっと安心。

享年とは「行年（ぎょうねん）」ともいい「娑婆で修行した年数」、「行（時が進むの意味）の年数」の意。

私は、あと何年修行するのやら…。

(阿部 周市)

編集委員：上野 欣一・中村 秀幸・伊藤 末志・福原 晶子・斎藤 憲康・阿部 周市・高橋 由至

発行所：社団法人鶴岡地区医師会 山形県鶴岡市馬場町 1-34

TEL 0235-22-0136 FAX 0235-25-0772 E-mail ishikai@tsuruoka-med.jp

URL <http://www.tsuruoka-med.jp>