

めでいかすとる *Médicastre*



「雲海に浮かぶ槍ヶ岳」

鶴岡地区医師会

29年 11月号

観楓会、白寿・米寿・喜寿のお祝い

日時：平成29年10月27日(金) 19:00～
場所：ベルナール鶴岡

秀峰鳥海と霊峰月山に初冠雪が聞かれ、紅葉と秋の憂いが色濃くなる頃、鶴岡地区医師会恒例の観楓会が開催されました。

理事の鈴木聰先生の司会進行の下、土田会長の挨拶に続き、来賓の山形県医師会会长の徳永正鞆先生、酒田地区医師会十全堂会長の栗谷義樹先生 代理出席 副会長の佐藤顕先生からご挨拶をいただきました。

次に、土田会長から鶴岡地区医師会として初めて白寿を迎えた森國トクエ先生、そして米寿を迎えた齋藤洋子先生、喜寿を迎えた佐藤満雄先生、真家興隆先生のご紹介、当日ご出席いただいた佐藤先生と真家先生に賀詞・記念品の贈呈が行われ、ご出席のお二方の先生からご挨拶をいただきました。

続いて、新入会員の真島佑介先生（高橋クリニック）のご紹介と真島先生からご挨拶があり、福原副会長の乾杯のご発声により、和やかに宴が始まり、あちこちで談笑の輪が広がりました。今年の出席者は来賓7名、会員39名、職員15名の総勢61名で、日頃、診療等でお忙しい先生方が集い、親睦を深める良い機会となりました。宴もたけなわの中、小野副会長の挨拶により閉会となりましたが、来年度は更に多くの会員の先生方からご参加いただければと思います。

湯田川温泉リハビリテーション病院
加賀山 誠



ご出席いただいた先生



佐藤満雄 先生

真家興隆 先生



真島佑介 先生



鶴岡地区医師会勉強会抄録

日時：平成29年10月12日(木) 19:00～20:30
場所：鶴岡地区医師会館 3階講堂



『インフルエンザをめぐる最新の話題 —ワクチンや耐性ウイルス、高病原性鳥インフルエンザについて』

講師：新潟大学大学院医歯学総合研究科

国際保健学分野（公衆衛生）教授 齋藤 玲子 先生

今年はインフルエンザワクチンの不足が懸念されている。ワクチンは有精卵に接種して作られ、流行株に合わせてワクチン株が毎年選ばれる。インフルエンザワクチンには、A/H1N1pdm09、A/H3N2、B/Yamagata、B/Victoriaの4つのウイルス株が混合されているが、今年の春にワクチン株として選ばれたA/H3N2のA/Saitama/103/2014株は、鶏卵でのウイルスの増殖が悪くワクチン生産量が例年の7割に減るということで、急遽、平成29年6月に、昨年と同じA/Hong Kong/4801/2014株に変更となった。結果的にワクチンの生産が遅れ、昨年より10%ほど少ない2,528万本の生産量となる見込みである。このため、厚生労働省は8月末に有識者会議を開き、13才以上は1回接種を厳守すること、返品のないようにワクチンの効率的な流通を徹底すること、という通達を出した。インフルエンザワクチンは、日本では鶏卵を使った不活化ワクチンが使用されているが、流行株とワクチン株のずれや、ワクチンの効果が不十分で接種してもインフルエンザに罹ってしまうことが問題になっている。その問題を打開する1つの方法として、小児に対して寒冷馴化生ワクチン(LAIV)を導入する動きがある。その他に、貼るワクチンも日本で開発が進んでいる。

2017年のインフルエンザは、北半球、南半球共にA/H3N2が主流の流行であった。直近

では、香港で夏にA/H3N2が大流行して死者も多くなり話題となった。香港のA/H3N2は、ヘマグルチニンという抗原性に最も関連する部位の遺伝子に日本の冬に流行したウイルスとの違いが見られるため、この冬は再びA/H3N2が流行る可能性がある。一方、ミャンマーでは、7-8月にA/H1N1pdm09の流行があり30名余りの死者と1000名近くの重症者がいた。Facebookを中心に流言が飛び交い、マスクが売り切れるなどヤンゴン市内は一時的にパニック状態に陥った。日本の感染症研究所に、検体が緊急輸送され解析した結果、これまでのA/H1N1pdm09と変わらないことが判明して事態は沈静化した。途上国でも日本と同様にリスクコミュニケーションが重要であることが浮き彫りとなった。

中国では、鳥インフルエンザA/H7N9の発生により2017年にはこれまで最も多い1000人以上の感染者数がみられ、中国各地に感染者が広がっている。原因是A/H7N9が低病原性から高病原性に変わったためと考えられる。2016年頃に香港周辺で鳥の間で高病原性に変わり、上海付近に広がったと推測される。今のところ、人から人への感染はほとんどなく、致命率も50%程度とこれまでと変わらないが、ウイルスのヘマグルチニン蛋白が人へ感染しやすいアミノ酸に変化したという報告があり、日本でもこの高病原性A/H7N9を注視する必要がある。

日時：平成29年10月15日(日) 14:00～
場所：出羽庄内国際村

第9回市民公開セミナー 「鶴岡天腎祭を終えて」

鶴岡市立庄内病院
看護師 青木 陽子

今年で9回を迎えた天腎祭は、サブテーマ「減塩・禁煙・あなたも私もバラ色人生」と題し10月15日に出羽庄内国際村にて開催しました。55名の市民の方からご参加いただきました内容は、4つの講演と寸劇で好評のうちに終了することができました。

庄内病院内科医師・安宅謙先生からは、「なるほど！腎臓の豆知識」と題し、腎臓の機能や腎臓病について、血圧測定や健康診断から早めの医療機関受診と自己管理の大切さなどお話をいただきました。

医療法人宮原病院内科医師・佐藤孝司先生からは、「生活習慣病と喫煙—最近の話題—」と題し、禁煙の重要性、がん発生率や副流煙が与える影響など様々なデータをもとに、禁煙の重要性をお話しいただきました。また、電子たばこについてや最新の禁煙治療についてもわかりやすくお話しいただき、参加者の方々は熱心にメモを取りながら耳を傾けていました。

庄内病院理学療法士・五十嵐健文先生からは「体操でバラ色腎生を目指そう！」と題し高齢者の健康や老化防止に「体操」や「階段の上り下り」など、笑顔で体操していくことの大切さをお話しいただきました。実演では「肩回し」や「フラミンゴ体操」・椅子を使っての「スクワット」など紹介していただきました。また、参加者全員で一緒に体操し会場内は笑顔であふれています。

庄内病院管理栄養士・澤井寛子先生からは「腎臓をまもる食事—減塩について—」と題し、県内では、庄内地区の塩分摂取量が一番多いことに触れ、減塩に取り組むための工夫や、外食について知っておきたい知識など必要なエネルギーを保ちながら減塩に取り組める方法を紹介いただきました。

庄内病院6階西入院棟・スタッフによる寸劇「取り戻そう家族のサンシャイン」では、ある主婦が健康診断で腎機能の低下を指摘されたことから、禁煙の大切さ、家族みんなで減塩・禁煙を意識し気を付けていこうとする一家を紹介し、禁煙をはじめとする生活習慣の見直しの大切さを伝え、啓蒙する機会となりました。以上、4人の先生方には、お忙しい中ご講演いただきましたことを心より感謝申し上げます。

例年、参加者が少ない傾向であるため、清新で工夫ある企画に取組みました。各施設の関係者の方々にはご協力いただきましたこと、この場を借り御礼申し上げます。今後とも、この会の発展と期待に添えるよう取り組んでいきたいと思います。



日時：平成29年10月21日(土) 12:00～22日(日) 12:00
場所：日本海一円

平成29年 鶴岡地区医師会秋季釣り大会の結果

つり同好会会長 佐藤 洋司

本州を縦断しそうな大型台風が接近てきて、嵐の前の静けさという感じの日で秋雨前線も刺激されて次第に雨もひどくなりそうでした。

10月22日正午頃は幸い雨もなく勇んで釣りに出発しました。磯は不気味に風もなく日も照らず、水は少し澄んでいました。釣り糸を出しても釣れず、やはりこんな時には魚も沖に出てしまうのかと思い観念しました。

結果は、暮坪周辺の磯で午後3時から約5時間の勝負をした人が上位3人となりました。黄鰭やアジの2才なども出ましたが、やはりアジがエサ取りとのことでぜいたくな釣り場だと思いました。

それでは結果を発表します。

(敬称略)

優 勝	今野 隆史	大 物 賞	今野 隆史 (黄鰭28cm)
二 位	中村 友洋	小 物 賞	中村 友洋 (アジ17匹)
三 位	菅原 翼	五目でないで賞	菅原 翼 (アジ16匹・二才 4も含む)
四 位	佐藤 洋司	外 道 賞	佐藤 洋司 (ガザミ)
五 位	佐藤 賢	珍 魚 賞	岩根 広和 (カマス)



医師会釣り大会に参加して

今野 隆史

10月21日(土)から22日(日)にかけて医師会釣り大会が日本海一円で行われました。

ちょうど台風が接近し日曜日には天気が崩れそうなため、土曜日の夕方から夜にかけての釣りとなりました。

土曜日は時々雨がぱらついたものの、気温も高めで風もなく釣りやすい天候となりました。温海の磯に着くと波は全くなく、海水はとてもきれいに澄んでいて底まで見えるような状態で、潮もあまり動かず磯釣りをするには厳しい状況でした。

1投目、あまり期待はしていませんでしたが、エサ取りのような小さなアタリがあり、上げてみるとエサが取られています。エサを付け直し、もう一度同じポイントへ仕掛けを落とすと、また小

さなアタリがあり、合わせると10cmほどの小鯛でした。サイズはとても小さいですが、幸先よく平物が上がり少し期待が高まりました。しかし、その後魚信はなく、エサ取りのフグさえ釣れず、入れたエサがそのまま残っている状態が続きました。

少し日が傾いてきたころ、ようやくまたアタリが出始めましたが、本命のアタリではなく、上がってきたのはアジでした。10cm前後のアジが数匹釣れましたが、本命のアタリの感触はなく午後5時を迎えた頃ようやくアジとは違うモソッというようなアタリが！ 合わせると底に走る黒鯛引きが伝わってきます。一緒に行ったTさんから網をいれてもらい、上がってきたのは本命の黒鯛でした。久しぶりの黒鯛でうれしかった半面、30cmを超えていなく黒鯛と呼べるかどうかのサイズで少し残念でした。でも、いぶし銀の魚体はいつみてもカッコイイです。

その後は小鯛が数匹釣れるものの、大物のアタリはなくなり、暗くなるにつれてアジのサイズが大きくなり、それはそれで楽しい磯釣りとなりました。午後8時くらいになり、台風の影響か雨が降り出したため納竿となりました。

翌日、計量のため3時過ぎに医師会館に行くと、思った以上に釣れていない状況でした。今回は風も波もなく水も澄んでいたことが影響していたのか、メジナ（クロコ）や底物（アイナメやソイ）が全く釣れないという、いつもの海の状況とは違う感じがしました。

計量後は結果発表・懇親会となり、優勝と大物賞をいただくことができました。

今回の釣り大会も事故も怪我もなく無事に終了することができ良かったと思います。また、釣り大会・懇親会等の準備をしていただいた佐藤洋司先生・幹事の方々、ありがとうございました。

来年はもっと多くの方々に釣り大会に参加していただければと願っております。

戦いすんで

鶴岡市 黒羽根 洋司

毎月の初め、当地区医師会のMLで「しろひげ通信」を皆さんのもとに送っていた私は、次のような一文で最後を締めくくりました。「朝井リョウの直木賞作品『桐島、部活やめるってよ』のパロディ、『黒羽根、開業やめるってよ』という本が発行される日をご期待ください」。

未だその構想すら浮かんでこないまま、ほぼ1年を過ごしてまいりました。ただ、最近この配信の日から閉院までの31日間の模様の一端を記して、日本医事新報の「炉辺閑話」に寄稿しました。字数制限がありまだ語り尽くせませんが、これをもって私の近況報告とさせていただきます。

戦いすんで

鶴岡市 黒羽根 洋司

生涯を故郷の凡医秋うらら

密やかな決意を凡句に託して、開業という未知なる分野にとび込んで30年、とうとうその日がやってきた。公式な閉院の知らせを出して2か月、濃密な日々はさまざまなドラマを生みながら飛ぶように過ぎていった。

今後のことと心配する患者たちは、食欲がなく眠れなくなったと訴え、鬱になりそうだと私にかき口説いた。拳句の果ては、跡を継ぐ男の子を持たなかったから悪いのだと責め、宝くじが当たってもう働く気がしなくなったのだという、面白い推察をする患者もいた。

この間に発行した紹介状は約500通、日常の

診療を縫って後事を託する資料をそろえるのは、かなりきつい仕事であった。一日平均10件のためにキーを打ち続ける自らの姿を、“東洋のシンドラー”と呼ばれた杉原千畝になぞらえ折れる心を鼓舞した。久しく来院していない患者も噂を聞いて外来に現れ、最後の月のレセプト件数は1,255件に及んだ。一日会ってお札を言いたいと、贈り物まで持ってくる人たちには、さすがに私の目が潤んだ。

隣の薬局長の頸部への注射が、私の開業医としての最後の仕事となった。開業初日の27人の10倍に相当する患者への治療を終え、私のなかでは疲れと達成感がないまぜになっていた。引退試合のマウンドにひざまずく広島カープの黒田博樹投手のようにはいかなかったが、感極まりながらもスタッフに精一杯のお礼の言葉を述べた。妻は、

豊の秋町医者として三十年

と詠み労をねぎらってくれた。

予期していたとはいえ、こと開業に関しては、始めるよりも終える方が数倍エネルギーを要し、閉院後の煩雑な諸手続きも含めれば何と大変なことか、それが私の実感であった。

郷土の作家藤沢周平は『三屋清左衛門残日録』を書いた。私の「好日録」はまだ序についたばかりである。



私とアンチエイジング医学

美咲クリニック 今野 俊幸

いつのまにか古希。昔なら50代くらいでご隠居さんになって、趣味の世界に没頭したことでしょう。私も老後に花鳥風月を愛する世界に生きることを夢見ていましたが、未だに実務の世界から抜け出せないでいます。

いろいろなことに興味を持ち広く浅く楽しんできた私、熱帯魚飼育と東洋ラン栽培は今も細々と続けていますが、これらすら気力の衰えとともに衰退気味です。人生のエンドが見えてきた今では一般の方同様、多くの時間を「健康」というテーマについて考えるようになりました。

40代後半で心身ともに絶頂期と思われた頃、私は突然の不整脈、高血圧そして蕁麻疹に襲われました。いろいろな治療を受けてそれなりの効果を得てはいたものの、品行方正な私には原因がさっぱり分からず困惑したものでした。結局これらの症状は睡眠を十分とることだけで消失、それまでの薬は全く不要になりました。この体験から身体機能に対する生活習慣の影響に興味を持ち、人間の身体について整形外科の枠を超えて考えるようになりました。

そんな折、2005年たまたま日本抗加齢医学会に参加してアンチエイジング医学の存在を知り大きな衝撃を受け、即同学会に入会するとともに、私の余生の方向を決定しました。イノシシ年生まれのB型、文字通りの猪突猛進で、2006年には温泉を掘り、2008年にはほぼ20年続いた「こんの整形外科」をたたんで「美咲クリニック」を創立しました。理想の医療を具現化しよ

うとした、還暦からの出発でした。

老化には生理的老化と病的老化があります。アンチエイジング医学は薬を使う前に生活習慣を改善し病的老化を少なくしようとする、いわば究極の予防医学です。そしてその柱は「食事」、「運動」、「睡眠」、「生きがい」です。

アンチエイジング医学はすべての治療法、すべての生き方を否定しません。エビデンスが確立していないものでも積極的に試行します。エビデンスが出る頃まで生きていられないかもしれませんから。

ということでサプリメントを含めた食事、定期的な運動などでアンチエイジング医学を自分の体で試してみていますが実はあまり厳密ではなく、お酒も飲めばグルメの世界にも浸ります。さて結果はどうなりますか。公的には医療関係者を対象に鶴岡地区医師会後援で抗加齢医学会認定のアンチエイジング研究会を年に2回開催しています。いつまで続けられるかわかりませんが、皆様のお越しを歓迎します。

図は抗加齢医学でチェックする「老化因子」と「老化危険因子」です。人生絶頂期の30代の数値を理想値としていて、大きな正五角形になるのが理想です。実は私の60歳と66歳の時の結果ですが、努力は報われるようです。ただ血管年齢が上がっていますので、今はここに注目した生活を送っています。

『老化因子』

2008年5月

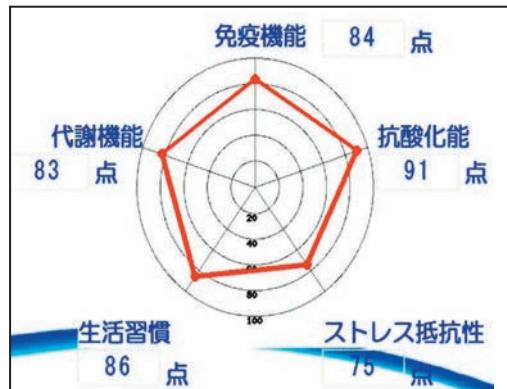


2014年3月

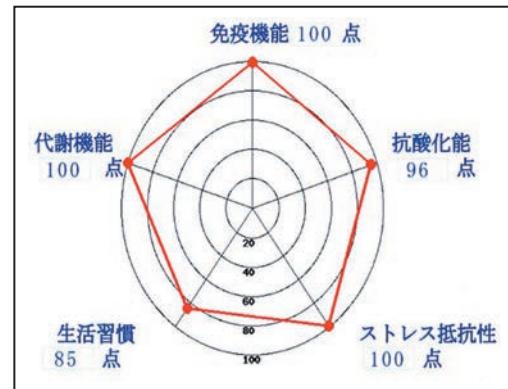


『老化危険因子』

2008年5月



2014年3月



医師会ニューフェイス ~平成29年11月1日採用~



氏名：久松美佳

所属：荘内地区健康管理センター 臨床検査課 臨床検査技師

趣味・特技：音楽鑑賞

ひとこと：埼玉県から山形県に戻ってまいりました。笑顔を忘れずに、日々精進してまいります。よろしくお願ひいたします。



表紙

「雲海に浮かぶ槍ヶ岳」

菅原 翼

9月中旬に初めて北アルプスを登山した時の写真です。
あいにく天候に恵まれなかったですが、運よく雲間から山並みが顔をのぞかせてくれた1枚です。

いろいろな山に登ることはできませんでしたが、初めての槍は神秘的でした。

編集後記

11月に入り気温が下がりぐっと寒く感じる事が多くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。山々や道なりの木々の紅葉がとても美しくなり私の目を楽しませてくれます。また新蕎麦の季節でもあり口を楽しませていただいております。

先月10月27日(金)19時よりベルナールで観楓会が開催されました。喜寿を迎えた佐藤満雄先生、真家興隆先生にご参加いただき、挨拶をいただきました。日頃よりお世話になっている先生方の歩まれてきた道や、ご経験等のお話を聞かせていただき、あらためて深く感謝申し上げます。また新入会員の真島佑介先生のご紹介とご挨拶のあと、歓談がはじまり、皆様も楽しく交流を深めたかと思います。

斎藤玲子先生の「インフルエンザをめぐる最新の話題」は2017年の世界でのインフルエンザの流行や、鳥インフルエンザの発生状況や変異、また日本での現在のインフルエンザワクチンの問題点、今後のワクチン開発など、普段接する事のない私でも分かりやすく、とても興味深い内容でした。

この季節、皮膚科を診療させて頂きますと、患者さんの中には「インフルエンザにかかり、会社に行けないので皮膚科に来ました」と、にこやかに話される患者さんには、そうですか……と、それにこやかさに脱力感とともに、その台詞の矛盾にはお気付きいただけないかしら、と考えています。

最後に鶴岡で長年開業医をされていました黒羽根洋司先生の「戦いすんで」を拝見させていただきました。診療最後の日、感謝をしてくれる患者さんと黒羽根先生の診療風景や、最後の薬局長への注射、スタッフへのお礼等、次々と情況が目に浮かび感銘しました。

自分の診療最後の日が先生には遠く及ばないまでも、少しでも近づけるよう日々の診療をおこなえたなら、と思いました。

(木根淵 智子)

編集委員：三浦道治・小野俊孝・福原晶子・三科 武・佐久間正幸・木根淵智子・渡邊秀平

発行所：一般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

ホームページにも掲載しております [鶴岡地区医師会](#)  URL <http://www.tsuruoka-med.jp>