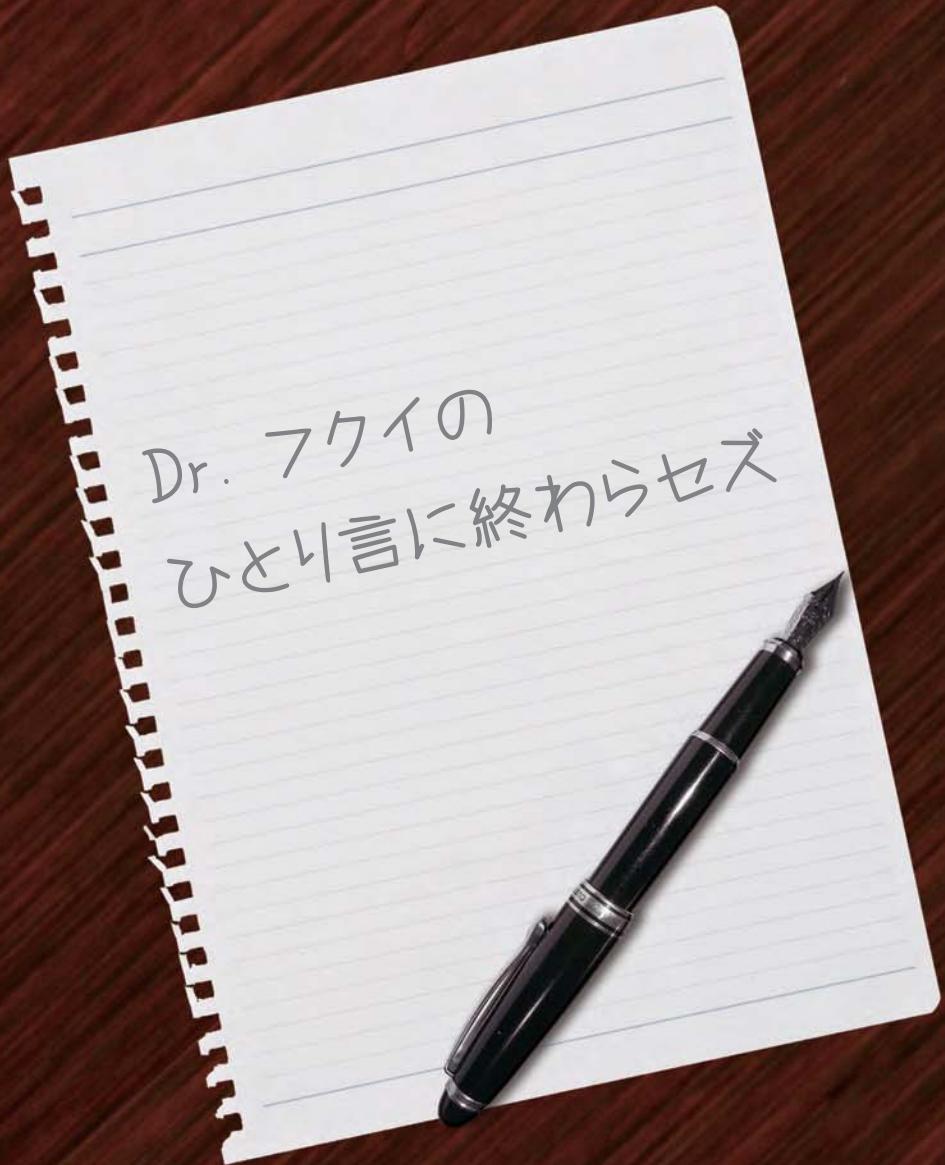




Dr.フクイの
ひとり言に終わらせズ



III 次

Vol. 1	「ひのね半端になつておつまや」	1	Vol. 14	「あなたの健康保険料は払ひましたか」	38
Vol. 2	「医師不認の肿瘤」	3	Vol. 15	「CHANCEの国CHANGE」	42
Vol. 3	「ほしむな医者」	3	Vol. 16	「それでも上を向いて」	46
Vol. 4	「ほのかに逃げぬな」	5	Vol. 17	「キットサクサカソ」	49
Vol. 5	「すれ違つ運命」	8	Vol. 18	「腹因(ふくいん)の問題1」	52
Vol. 6	「すれ違つ運命 もの2」	10	Vol. 19	「腹因(ふくいん)の問題2」	55
Vol. 7	「新しい医療制度と人間シックのすすめ」	13	Vol. 20	「危機管理能力チャックのための新型イノベーション」	59
Vol. 8	「心の生活习惯病」	16	Vol. 21	「是非に及ばず」	63
Vol. 9	「ほんとの生活习惯病」	19	Vol. 22	「Kimiko Date Krumm」	67
Vol. 10	「心がかなへなくなれ」	22	Vol. 23	「眞実と不都合な眞実のあじだ」	71
Vol. 11	「キヤキ」	25	Vol. 24	「少しども夢がかなへた田口のため」	75
Vol. 12	「僕の方いれ。。」	29	Vol. 25	「国連がおもしろー」	79
Vol. 13	「あなたの健康保険料は払ひましたか」	32	Vol. 26	「インフルエンザ防接種の興味」	83
		35	Vol. 27	「Yes,We can Do our Best!」	138
Vol. 28	「Change&Challenge」	91	Vol. 28	「チャハベの舞様」	40
Vol. 29	「ほの機微」	94	Vol. 29	「大団扇狂乱がよいよせ・・・」	41
Vol. 30	「毒煙(ふおねや)の煙草(おのヤン)」	98	Vol. 30	「脛(きのこ)マトズ・・・イヤハ田(いた)」	42
Vol. 31	「ケ・ヤハ・ヤハ」	102	Vol. 31	「かよつと息抜き」	43
Vol. 32	「20~10年のヤヤやかた番や」	106	Vol. 32	「理想の反対は・・・」	44
Vol. 33	「世界を見ゆでて」	110	Vol. 33	「より素晴らしい未来のため」	45
Vol. 34	「知りふれやねん」	114	Vol. 34	「自分を生きていん」	46
Vol. 35	「体内時計」	118	Vol. 35	「甲(カタ)」	47
Vol. 36	「睡眠と生活習慣病の関係」	122	Vol. 36	「甲(カタ)」	48
Vol. 37	「おおっぺやいとむな老世をねむっぺへ」	126	Vol. 37	「甲(カタ)」	49
Vol. 38	「15年ぐの血(け)顛吐」	130	Vol. 38	「70億人それぞの選択」	50
Vol. 39	「星を継ぐもの」	134	Vol. 39	「星を継ぐもの」	51

Dr. フクイのひとりごとに終わらせ



● NTTドコモ四国支社の社内報『ちやれんじ』に寄稿されたものを収録
(2007年10月 vol.137～2011年11月 vol.186)

Vol.1 「こつもお世話になつております」

私は現在、NTT西日本高松診療所の責任者としての仕事と共に、ドコモ四国グループの方々の健康管理を担う仕事をさせて頂いています。今回より、「コラムを書かせていただこう」となりました。もちろん医学的な話も含めてとはなりますが、できればそれにとらわれずに書いていきたいと考えています。これからいつまで続くかは皆さんのお反響次第で私もわかりませんが、少なくともしばらくの間はおつきあいをお願いしたいと思います。

私は今東京に来て います。明日から第48回日本人間ドック学会学術大会が開催され、「血管・動脈硬化」のセッションでの座長の仕事と自らの発表のためです。私もNTTに来て既に7年がたち、ドコモ四国グループの方々にも社員健康施策など様々な新しい取り組みに協力して頂き、色々と助けて頂きました。メタボリックシンドロームという名前くらいは最近頻繁にメディアでも取り上げられているので、もう何度も聞いたことがあるとは思いますが、この言葉が広く一般に認知されるずっと前から、運動することによって内臓脂肪が減少することを健康施策のおかげで証明することができました。今現在一番力を入れて取り組んでいる基礎代謝に関する発表もあさつてする予定です。

毎年何らかの新しい取り組みを続け、その結果を発信していくことで我々の施設は全国的にも有数の予防医療施設に成長しました。最近は厚生労働省や経済産業省のワーキンググループの委員の任も与えられています。明日は来年度開始される新しい健診制度について「日経ヘルスケア」と「オムロンヘルスケア」の取材も受けける予定にもなっています。7年前は100円の収入を得るのに250円以上かかっていたのが、一昨年NTT病院として史上初の黒字化を実現でき、NTT西日本ベストアワード2006も頂きました。誰もがいざれ廃院になると疑わなかつた7年前から考える

とよくぞここまできたものだと我ながら思います。先日、甲子園で佐賀北高校が優勝しましたが、地元出身の普通の県立高校生が全国の頂点に立ちました。奇跡は地道な努力を続け、あきらめずに高みに挑み続けた者にのみ訪れるかもしれません。優美のようなものかもしません。我々の辿った軌跡も普通の医療従事者が成しえた一つの奇跡だと思つています。

昨日はサンポートへ、用に一度の残業時間45時間越えの社員の方々への面接に伺いました。残業の本来の位置づけ、対策、本人の健康状況への配慮、労使関係などについても色々とわかつてきたのも皆さんと仕事をするようになつたからだと思います。

そんな経験のなかで思つてみると、感じてみると、学んだことなどをこれから思いつくままに書いていければと思ひます。是非とも意見をお願いします。（8月29日）

Vol.2 「医師不足の背景」

皆さんは医者の仕事とは何ですかと聞かれたらどう答えますか。まず医師はどうのよにして養成されるか知っていますか。昨今の医師不足は我々地方に住む者ほどますます切実な問題になつております。私の施設でもここ数年最大の問題になつています。「冗談抜きで西邑社長に真鍋県知事の前でわざとくしゃみでもしてもうつて、「N-T病院も医師不足で私も社員も安心してかかれないので、なんとかして頂けませんか。県の財政への多大な貢献にもなつてているはずのサンポートに借りておられる本社ビルへの医師の巡回もままならないですね。。。」とかひと芝居を打つて頂けないものでしょうか。ご考慮お願い申し上げます。

いきなり話がずれてしましましたが、まずは医師になるためには医学部に入らねばなりません。言いかえれば、医学部に入りさえすれば順調に進級して卒業の上、医師国家試験に通つてしまえば医師が一人養成されたことになります。6年間ストレートに卒業できるかどうかはわかりませんが、国公立大学医学部に入る能力があるならほとんどいはず卒業できるはずです。また医師の国家試験の合格率は普通90%を超えるものと聞かされるなどどうじう印象を持ちますか。そしてこの過程において医師として備えるべき素養や資質のチェック機構はないに等しいのが現状です。ですから大学に入る際の入学試験を解く能力が高ければ医学部に入つたが最後、自らが自分の進路に疑問を持たない限り、ほぼ100%、6年後に医師がひとり養成されることになります。卒業に年数がかかるので、横道にそれで別の職業になる道もないといつてよいのも昔から変わっていないので、医師になる他ないのも現実です。私も大学3年になつて解剖実習を始めた頃、実習が終わつてから、当時週に4回やつていた家庭教師のバイトに行く時に、こんなことがこれから4年も

続くのかと秋の夜空を見上げながら思つたことを今でも覚えています。

いすれにせよ一県一医大となつてから私学の医学部も含めて年間数千名の新しい医師が養成されているはずです。さらに医師に定年制はなく自らがやめない限りは仕事を続けられます。医師不足が深刻になりどこの自治体も会社勤務なら定年以降の医師が頑張つて地域医療を支えていることは間違ひありません。とすれば医師の数が減つてゐるわけはないはずです。ところが実際には極度の医師不足が地域ではますます深刻化してきています。医療が高度専門化し、それらの医療が公開され、マスコミなどで報道される時代になり、皆がより高度な医療を体験できるようになりました。できれば自分はベストの治療を受けたいと思うのは当然でしょう。ですから自分が受けた医療に対しては何か疑問があればすぐ不信感を抱く、死が関係するまでのことになると訴訟のことも頭にちらつく。そんな現状であれば医師もより高度な能力を身につけたい、資格を取りたい、と思うことは当然かもしれません。ならば風邪や熱で苦しんでいる患者さんを何万人診ようともその欲求は満たせませんし、地域のためにと頑張つてそれをやり続けたとして、いざ高度な医療が必要な状況になれば資格などを疑問視され、もし良心の下で施された医療であつたとしても、何か問題があり専門性を追求されれば、返す言葉を持たないということになります。それが都会に医師が集まつていく原因の一端であります。このような現状から専門以外の領域の病気は全く診ようとしない医師が増えたことも一因だと思いますが、守りの姿勢が強い医師であればあるほどそうなつてしまつてもここまで読んで頂ければ、納得して頂けるでしょう。

また最近は女性の医師が急激に増えました。高校を卒業した時点での学習能力はまじめにこつこつ勉強する女性の方が高く、それが女性医師を増やしている大きな要因だと思います。この問題についてはまた別途触れることがあります。

Vol.3 「まともな医者」

当院にも今まで多くの女性医師が来てくれています。医療の現場が最近問題視されていくように、家庭と両立したい女性医師にとってやさしくないという現状が医療現場にあるということから考えると、入院業務がなく夜間や休日の診療がほとんどない当院では女性医師が家庭と両立することも充分可能な職場と私は考えてくるのですが。。。。

女性は医師であっても結婚して、まして子育てが始まれば、家庭にかなりのウエイトをおかざるを考えなくなります。医師を志望する前に家庭と両立していく覚悟をもつっていたかといふと、そこまで考へることなく医学部に入る女性がほとんじではないかと思います。確かに、自分の母親が自分にいかに手をかけて育ってくれたかを考えれば自分も子供に手をかけざるをえないということになるのでしょうか。また、女性医師の主人もやはり医師というパターンが非常に多いです。ですから、別に無理して働かなくても生活には困らないので、ペーパードクターになってしまつてしまうことも否定できないでしょ。

進路指導する高校の教師にも問題があるのではないかと思います。なぜ生徒の資質など見るのではなく、学業の成績がよければ医学部へすすむことを推奨するのでしょうか。もっと不思議なことは、自分たちのように教師になれと言ふ教師がほとんどいないことです。彼らは本当は教師になどになりたくなかったのでしょうか。自分の教師という仕事に誇りを持っていないのでしょうか。教師自身が人生における選択肢の多様性を知らないのではないのでしょうか。もし教育に対して自分の無力さを実感しているなら自分より優秀な生徒にこそ自分の意思を継いで立派な大人を育てる教師になつてくれと指導するべきではないでしょうか。

私の場合は親戚にも医師などは誰一人おらず、父親は小学校の教師でした。父親も私に教師になれとは一回も言いましたでしたが、私は私なりこうしたいという教育に対する考え方もあり、教師になることも考えましたが、先生と生徒という上下の関係ではなく、もっと対等な大人と大人の関係での話しのやりとりができるかもしれないし、ともかく親を超えていきたいという漠然とした理由で医師になる道を選びました。前回の話しの中にも出てきた医師国家試験の合格を確認したその日、私は冗談抜きで、「ぼくが医者をやめた理由」という本を買ってかえりました。受かるのが普通と自分でも思つていて、試験にパスしたからといつてもせほぢれしかもなかつたけれど、落ちれば1年間無職ですからほつとしましました。さて別に本気で医者をやめるつもりがあつてそんな本を買ったわけではなかつたのですが、その後私はやめることがあるなら「まともな医者」になつてからと考え方を変えました。「まともな医者」とはどんな医者でしょうか。他の医者と比較して優れていることでしょうか。どうすれば自分の気持ちを偽らずに自分のことを「まともな医者」と思えるようになるのでしょうか。そんなこんなで医師になつて20年近くたつた今実感していることは、医師の仕事は、患者さんを診ることだけではなく、それこそ多種多様であるということです。医師免許の使い方はほんとに色々あるものなのです。そして多くの医師のなかで私ほど様々な医師としての職種を経験してきた者も少ないと思います。これについてはまたいつか話したいと思います。

最近、厚生労働省はクリニックや診療所の24時間コンビニ化を画策しています。一方で病院勤務医師の労働条件の改善を訴えており、全く相反する政策を訴えています。それよりもこれは国民の声の反映でもあると私は思っています。皆さんには医療にどこまで求めますか。自分を診てくれている「まともな医師」をどこまで信頼していますか。「まともな医師」にも皆さんと同じような家庭もあり、そのことをどう思いますか。もつといい医療にかかりたい、高い医療費を支払っているのだからどんな時でも診てくれるるのは当然とか自分たちの都合を訴える前にこれらのこと少し考えて

みてください。それでなごと結局「おともな医者」にやひそつぽをむかれ、適切な医療をつけられなさいとなるかも
しません。

なにはともあれ、皆さんEnjoy your Christmas Holidays season! ノットモーニングをお迎へてや。

Vol. 4 「(ノ)から逃げるな」

皆さん新しい年も既に動き始めていますが、とりあえず新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

さて前回、医師国家試験の合格を確認した帰りに「ほぐが医者をやめた理由」という本を買ってかえったという話を書きましたが、はて作者は誰だったかとインターネットで調べて、そいつが永井明だったと確認したところで、数年前にお亡くなりになってしまったことを知りました。肝臓がんだったそうです。おまけについ最近までTV放映されていた「医龍」の原案も彼であることを知りました。私は前作のシリーズから見ておりました。坂口憲二扮するスーパー心臓外科医の朝田龍太郎がオペチームを作りあげ、権力闘争に明け暮れる大学教授らに正攻法で立ち向かっていくというストーリーです。「医龍2」も大学で問題をおこし、関連病院へ飛ばされてやる気を失っているが、実は有能な医師が集まっているつぶれかけの病院で朝田龍太郎がチームを作り上げていく様を、じうせこうなつていくんだらうとわかつてしながら、毎回見てしまっていました。私は内科医なのであまりオペ場に入った経験がないので、実際のオペの手技に對して現実的な違和感を抱かずに見られるので引き込まれてしまふのかもしれません。ある回のオペのシーンで若手の外科医がオペの途中で自分のミスでパニックに陥った場面で朝田龍太郎が「(ノ)から逃げるな。ここにいるのはお前の患者だ」と言つシーンがありました。医師不足の話をしたときに、医学が細分化し、自分の専門以外のことを見ない医者が増えたことも一因と書いたのを覚えておられますか。ある意味、都合のよい責任逃れをする医者が増え、社会状況がそれを後押ししているのが今の日本の現状ではないかと書きました。逃げずに立ち向かえば、現実には負けることも

あるわけで、それにバッティングを浴びせる社会そのものに、診療科を問わず、朝田龍太郎的な医師を減らす原因があるのではと思います。同じ医療を描いた「ミック」「ブラックジャックによろしく」の主人公が研修医として救急病院の当直での救急搬送された患者を診ることができず逃げ出してしまつシーンがありました。無責任な医師の配置が問題視され研修医がそういう状況におかれないようにするために、数年前卒後臨床研修制度が始まり、大学医局への医師の引き上げが始まり、現在の医師不足が本格的に始まりました。

私が研修医になりたての頃、数ヶ月はオーベンと呼ばれる指導医の当直には必ず一緒に当直していろはを学びました。大学以外の病院の当直にもついていて、まずは私が診て、もしもの時のみ呼ぶところなどもやりながら、勉強していくのを覚えています。民間救急病院に出て、初めて自分ひとりで救急対応したときのことは今でも鮮明に覚えています。民間病院の医師は皆自分の仕事だけでも忙しいのです。これから救急患者が搬送されてくるという時に、先輩の医師にどうしたらいいですかと聞いた時、言われたことは「まず診る」それだけでした。今はお前がその役割を果たすしかないよ。誰も手助けしてやる余裕もないから。という意味でした。まさに「ここから逃げるな」でした。診られた患者にとつてはたまたものではなかつたかもせんが、その場で手助けしてくれた看護師さんら医療スタッフの協力を得ながら、そういう修羅場を何度もとくなんとかクリアしていました。検査を出したりするふりをして、医局で医学書を調べながら検査や治療をしたことも何度もありました。それでもそういう経験はどんな教育よりもはるかにリアルで有益だったと今でも思っています。わたしが「まともな医者」になるために協力してくれた医療スタッフの皆さんをして私が診た患者の皆さんに感謝申し上げます。

「ここから逃げるな」これは医療に限らず皆さんすべての日々の生活の中で仕事をはじめすべてのことに通じるひとではないでしょうか。それをストレスと呼ぶなり、ストレスなきところに成長なしと言つても過言ではないでしょう。

Vol. 5 「すれ違う運命」

前回からの流れから、職場でのストレスなどの話を書くつもりだったのですが、予定はしばらく延期することにしました。なかなか月イチ掲載ですのでも、書きためていても別のタイムリーな話題もでてくるし、書ける量も限られていますので結構むずかしいものだと感じています。

さて、昨年11月全世界をセンセーショナルな情報が駆け巡りました。ヒトの皮膚から万能細胞をつくることに京都大・再生医学研究所の山中伸弥教授らが成功しました。日本でも新聞社すべての一面に何度も大きく報道されました。万能細胞とはあらゆる細胞になることができる細胞であり、ヒトの皮膚の細胞から心臓や骨や血液などのあらゆる臓器をつくることができる可能性が高まつたことを意味し、ヒトの臓器の再生医療に大きな歴史的進歩を刻んだといふわけです。皮膚細胞から心臓や腎臓ができるとすれば、それはまさに臓器の鍊金術です。この技術は世界で激的な研究競争が繰り広げられており、各々の国家戦略的に重要な位置を占めているものなのです。彼のグループでの研究は一昨年も一時日本の新聞の紙面を鮮烈に飾ったことがあったので少しは覚えていた方もいたのではないかと思います。また、韓国では国家的な英雄であった大学の教授が捏造であつたことを大々的に報道されたことを覚えていました。韓国では国家的な英雄であった大学の教授が捏造であつたことを少しあはれていた方も多いのではないかと思います。今回の研究成果もアメリカの大学のグループと同時に研究成果を発表とも報道されており、ブッシュ大統領も声明をだして、両国の研究成果を絶賛していました。ですから早くも将来のノーベル賞候補との声もあがつており、日本政府も国家として援助する体制をとりつつあります。という話をなぜ今回とりあげているかわかりますか。実は彼は私と同じ年で、私の母校である大阪市立大医学部に一時籍を置いていて、私は彼と知り合いとい

つことを書いたためにここまで書いたわけではありません。

昨年11月23日、彼の出身大学のある神戸で開催されていた第14回日本ヘモレオロジー学会（血液セラピーハウス）に招かれ、シンポジウム講演を終え、高松への帰途の道中に昨年何回目かの新聞一面を飾る彼の記事を読んでいて、もし運命がそれ違っていたら日本に万能細胞は生まれなかっただし、ノーベル賞候補も生まれなかっただし、私がNTTに来ることもなかっただし、今頃高松診療所は予防医療センタになることもなく、ベストアワードをもらうこともなく、本当に既になくなっていたかもしだす、NTTにとつても歴史は変わっていたはずと改めてひとりしみじみと感慨に耽っていました。というわけで今回の話しを書くことにした次第です。以下は事実であり、脚色なしのノンフィクションです。

話は平成3年まで17年程さかのぼります。当時は2年間の研修医を終え、市大医学部第一内科の講師で現在は香川大学医学部循環器・腎臓・脳卒中内科教授であるK先生の研究グループで基礎研究の手習いを始めた頃でした（このようにしてK先生が現在の香川大学のポストに就いたかはこれまた香川版「白い巨塔」としても面白いのですが。。。）。

私はK先生から東京大学のH教授のところか、香川大学のA教授のところへ行つて研究の修行をしてくることを提案されました。私は生糀の大坂育ちで東京には抵抗があり、香川大学の薬理学A教授（現在の当院の治験センター長）と一助教授（現市大薬理学教授）も市大出身なので、迷わず四国アイランドに渡ることを決心しました。既に瀬戸大橋は開通していましたが、コトデン長尾線はまだ瓦町で一度乗り換えなければならない時代で、高松駅から香川医大まで行くつくるのにえらい時間がかかり、とんでもない田舎へ来たものだと思ったのを覚えてています。

私の臨床医としてのキャリアをつなぐためという配慮もあり、当時の第2内科に籍を置きつつ実態は薬理学で遺伝子発現に関する研究に没頭する生活をするようになりました。そういう生活が1年近く過ぎ、遺伝子研究というものがわかりかけてきた頃でした。突然ふつてわいたように、アメリカ留学話が薬理学教室から持ち上がりました。大阪のK先生からうなづかれていました。なんで??

というわけで次回も続けます。

Vol.6 「すれ違つ運命 その2」

なんと私に提案された留学先は、当時山中教授が籍を置いて研究生活を送っていた市大医学部薬理学教室から、彼の留学先として打診していた大学だったのです。実は私が香川に来て半年した時にI助教授は市大薬理学の教授として就任して帰つてしまつており、彼の上司でもあったのです。彼が留学先を決定し、既に行く返事をしてから、別のもう一つの大学からも来てよいと返事が来た。というわけでした。わずか一年たらず研究の手習いを受けた私に何を見出されたのでしょうか。もつと政略的なこと也有つたのでしょうか。いつか本当の真実を聞いてみたいものです。ともあれ、私は彼のピンチヒッターとしてジョージア州アトランタにある大学へ留学し、最終的には2年半ものアメリカでの生活を送ることになつてしまつたのですが、もしその留学OKのレターが前後逆転していたら、私が彼の留学先へ行き、彼が私の留学先へ行つていたという可能性もあつたのです。そうすれば歴史はひつたじどうつっていましたのでしょうか。もしかしたら私がノーベル賞候補?そんなことあるわけないないです、私はわたしなりに留学先で研究成果を出し、私の遺伝子配列を決めた物質の遺伝子情報が遺伝子バンクに登録されています。ついでに自慢の続きですが、白血球などの血液細胞に存在してゐる細菌などへの殺菌作用として働いてゐる活性酸素の產生酵素が血管壁細胞にも存在し、動脈硬化などに関与してゐることを世界で初めて遺伝子レベルで証明した人物としてはつきり論文にも明記されています。

それならなんであんたはNRIで医者をやつてゐるんだ。そんな疑問がうかんできつてゐる頃かと思ひます。どうでもいい?でも自分の記憶の整理のためにもうしばらく続けさせてください。

以前に医師の仕事は非常に多岐にわたつてゐるところなどを書きました。薬理学など基礎医学の研究生活もそうです

が、アメリカでの研究生活は全く患者さんとの接触はありません。もちろん聴診器を使うこともありません。聴診器のかわりにピペットを持ち、患者さんのかわりに実験機器やラットと格闘し、いわゆる臨床医としての生活とは全く違う世界での生活ですが、これもまた医師としての立派な仕事のひとつなのです。ちなみに山中教授も最初は整形外科の臨床医でしたが、その後研究の世界に入り現在の仕事をされてゐます。わずか一年足らずの研究の手習いの後、何故いきなり留学などをしてしまつたのでしょうか。今者えても我ながらよく行つたものだと想ひます。ろくに論文を書いたこともなく、英語が堪能なわけではなく、外国での生活をしてみたいなどは考えたこともありませんでした。しかし、理由はふたつありました。ひとつは、ベストを尽くしてゐるなかで、新しい選択肢がでてきた時には、それが運命と思って新しい道を選ぶという選択をしてきたということ。つまりは逃げたと思いたくなかったということでしょうか。もうひとつは、式を擧げるのに金がかかるのが惜しかつた。ということでした。香川から直接留学してアメリカで式を擧げれば、慣例的に教室の教授に仲人をお願いして、多くの来賓を呼んで式を擧げるよりずっといいじゃないかと、うまく乗せられてしまつたということでした。ところが話はそう簡単にはいかないものです。そんな勝手な話が通用するほど医学部の白い巨塔は甘いものではありません。市大の直接の上司K先生はそんなつもりで私を香川に行かせたわけではなく、予定通り大阪へ帰つてくることを当然と思っており、許しを得られず大阪へ帰らざるをえなくなりました。ところが、時代はそれでも私にアメリカへ行けと後押ししました。上司の考え方とは異なり、教授間の話でいい話だから進めようなどいうことになつてしまつたのです。そこでK先生は反対し続けることはできなくなり、そのかわり一旦は大阪へ帰つて、しばらく仕事してから留学しどうことになりました。

わたしの思惑は一気に崩壊しました。大阪に帰るからには、式は擧げねばならず、おまけに留学はしなくてはならず。。。というわけで、新婚旅行は挙式2カ月後のアメリカ留学ですなどと盛大に持ち上げられ、医者になつてか

ら貯めたお金はすべて式に費やし、すつたもんだのあげく、内心泣きべそをかきながら、すつからかんでアメリカへ旗あげにいくことになりました。

山中教授の場合はどうだったんでしょうが、最初から君とはそこが違うんだよと言われそうですが、私はそんなに変わるものではなかつたと確信します。

「人工多能性幹細胞（万能細胞）」（iPS細胞）研究センター所長か。本当にすごいなあ。でもまだこれからお互いの運命がどう変わっていくのかは、これから我々次第ですよね。

Vol.7 「新しい医療制度と人間ドックのすすめ」

今年の4月から新しい医療制度が始まります。ひとつは、皆さん全員に関係のある新しい健診制度（特定健診・特定保健指導）です。もうひとつは新しく始まる後期高齢者医療保険制度です。前者の特定健診・特定保健指導制度は40歳以上75歳未満の医療保険に入しているすべての国民が対象で、後期高齢者医療保険制度は75歳以上のすべての国民が対象となっています。

特定健診は別名メタボ健診とも呼ばれしており、メタボリックシンドロームの予備軍および該当者を抽出することを目的とする健診を義務化するものです。これは肥満をもとにした生活習慣病の増加に伴う医療費の抑制を目的とした制度で、我々の場合は実施責任がNTT健康保険組合となります。皆さんご存知のとおり、わが国は既に未曾有の超高齢化社会に突入しております、増え続ける医療費をどのように抑制していくかが大きな問題となっています。その一方で、これまでも何度も話をしてきた医師不足をはじめとした医療崩壊の現状があり、これらの対策もまた非常に大きな問題なのです。しかし医療費対策としては矛盾した問題をはらんでいることになります。また一方、後期高齢者医療保険制度は、やはり増大し続ける医療費の抑制や、年金を含めた収入による医療費自己負担の平準化を目的とした新しい制度と言えます。いずれも医療費をいかにして減らすことができるかという観点から厚生労働省が中心に考えた制度で、残念ながら真の意味での国民一人ひとりの健康増進を願つて始まる制度とは言えない様な気がします。

新たな時代に日本が突入していくわけですが、NTTグループ社員の皆さんとNOMOグループ社員の方々もすべてNTT健康保険組合に入っています。そして収入に応じて毎月健康保険料が自然に引かれているわけです。毎月いくら

引かれているか正確に答えられる人がどれくらいおられるでしょうか。その他、厚生年金や住民税なども自然に天引きされています。自分で所得税申告をしたことのない方は、手取りの額面が自分の給料だと思っていた方が多くて愕然とすることがあります。評価は上がっているのに、給料があがっていないと平気で言う人がいます。もっとひどい例は、財形貯蓄など自分で掛けているものすべて引かれた額が自分の給料と平気で思っているケースです。税金は年々変わつており、最近では増えることがあって減ることはない状況です。ですから同じ給料なら手取り額は減つて当たり前のこと時勢です。自分の本当の給料から一体どれくらいの税金が引かれているか、皆さん一人ひとりが常に注意している必要があります。

話がそれてしまいまして、社員の皆さんは現状では労働安全衛生法という法律の下、事業主の責任で年に一回の事業所での健診があることは主に我々の施設で実施している人間ドックを受けることになつています。ですから来年度からの健診の義務化の観点からすると、すでにNTTグループの皆さんにはほぼ100%が健診を受けていますので、特に法律が変わったからといって、あわてて何か対応を必要とされることはありませんが、メタボ健診により新しい保健指導のガイドラインに沿つて指導をうけることになりますし、社員の配偶者等も健診の義務化の枠に入つてきますので、その対策は必要となつてきます。

毎年我々が行つてゐる健診や人間ドックでは、40歳以上のNTT社員の方はその80%以上に何らかの改善すべきところがあるのが現実です。また、特定健診制度はメタボ対策に特化した健診であり、肥満のない生活習慣病の方々はその対策の枠外におかれていますし、ガン対策はまったく蚊帳の外です。例えば糖尿病や高血圧で通院していて、信頼できる医師の診察もきつちり受けているから安心と思っている方もおられると思いますが、その方々のなかに胃がんや大腸がんや肺がんなどが見つかることがあります。もちろん通院していない場合は早期に見つけているとは思っています。

平成19年度も香川・徳島エリアのグループ社員の中から数名のガンが発見され、残念ながら発生が無かつた年度は今まで一度もありません。しかしながら、人間ドックを受けた方でガンが発見されたそのほとんどが早期ガンであり、手術により完治しているのもまた事実です。ですからNTTグループの社員の多くは、無料で人間ドックをうけることができるのですが、あまり受診施設の重要性を感じておられないようですが、できるだけ優良な健診・人間ドック施設で検査を受けるべきなのは当然です。

我々の施設は厳しい審査をクリアして優良人間ドック・健診施設に4年前に中四国で初めて、NTT病院でも初めて認定された全国有数の予防医療施設です。現在認定施設は徐々に増えてきており全国で200を越えました。皆さんはそういった認定施設で人間ドックを受けるべきだと思いますし、会社側もそのように指導すべきだと思います。ドコモ四国の社員の方々が現在人間ドックを受けることができる施設で、優良健診・人間ドック施設に認定されているのは我々の施設のみです。まして、NTTグループ社員であるという認識があれば、NTT病院で受診することは当然と思つて頂きたいのですし、そのための充分な資格を我々の施設は備えて、皆さんをお迎えしているわけです。私たちがソフトバンクやauの携帯を使用していたら、ドコモグループの方々はどう思われるでしょうか。NTT病院での人間ドックや病院受診もしかりです。これらのことも少しは考えて今年のカフェテリアプランの投入を考えて頂きたいと切に希望します。

Vol.8 「心の生活習慣病」

新年度もすでに始まつて1ヶ月近くが過ぎ、桜の花も散り、歩いていても汗ばむ季節になつてきました。前号では「セイコングループには8名の新入社員が写真入りで掲載されており拝見させて頂きました。

「職業のあり方研究会」が発表した平成20年度の新入社員のタイプは「カーリング型」だそうです。その「口は、新入社員は磨けば光るばかりに、育成の方向を定め、そつと背中を押し、フレンドリーリラックス、周りは働きやすい環境づくりに腐心するが、少しでもフレンドリーリラックスをするのをやめると、減速したり、止まつてしまつたりしかねない。また、売り手市場入社組だけに会社への帰属意識は低めで、磨きすぎると目標地点を越えてしまつたり、はみだしてしまつたりすることもあるだらう。ところどころしき」です。

実際の社会では、カーリングの例えのように周りの配慮で掃き清められた道を歩むことはほとんどなく、誰かの詩にあつたように、「僕の前に道はない。僕の後ろに道はできる。」状態のなか、自らの意思と力で道を切り開くだけの気概がなければうまく渡つてはいけないと思うのですが、至れり尽くせりでもうまく枠に収まつてくれる保証がないというのが現代の経営者層から見た若者像なのでしようか。

どこのお偉いさんが「じつやめるかもしれない新入社員に教育や研修をさせて、おまけに給料まで払う必要があるのか」なんて内容の話をしたとか。全くもつてどもつともと思いました。手塙にかけて育てて、やつと社会に通用するようになつたと思ったらさつと辞めてしまわれるなんてこと、本当にやつてられませんよね。

温室で育ち、社会に出てからも至れり尽くせりの環境で育成され、それでも社会に適応できずにメンタル面の問題を

抱える大人はどんどん増えていきます。NTTグループでも社員の健康管理を任せられた我々の仕事は年々増えてきます。できれば社員採用時にちゃんと採用して下さると嬉しいところですが、そんな時に見極めがつくづらくなり、苦労もないか。。。ですかね。でも少しは責任を感じてほしいのです。

メンタル面の問題を抱える社員が出ないようにするための対策は会社全体の活力や推進力の意味からももちろん必要だと思いますが、そうした対策を色々と打つてきた結果が現状でもあるといふことも考へるべくとにかくにきていくのではないかとも思ひます。

会社の職場環境に問題があり、そのためメンタルの問題を抱える社員が増えてくるとしたら、それは会社やその健康管理を預かる我々が対策を講じるべきところですが、個人の資質や育った環境や生活習慣から起つてくることであれば、どこまでが我々が本当に取り組むべきものでしようか。さうには、何かメンタルヘルス対策を何か講じているところなどが尊いものだとこう風潮はないでしょうか。

肥満や糖尿病などの生活習慣病は、一人ひとりの生活習慣が悪いためにそういう病気になつていると考へられがちですが、生活習慣になんら問題がないのにもかかわらず、遺伝的な背景が強くてそくなつてしまつてしている方も実際には多いですし、職場のストレスで過食になつたり、拘束時間が長いために運動不足になつたりして、生活習慣病になつたといつぶつと考えられぬないです。しかしそのような諷諭はありません。もともとの素質があって、会社環境も含めて生活習慣病になつたとすれば、これはメンタルな問題も全く同じであり、ある意味で、心の生活習慣病と呼んでもよしものだと思ひます。

昨年「シュガーリー社員」という言葉がはやりました。甘やかされて育つた社員が会社をダメにするという意味だったと思ひます。やつてれば、学校教育もゆとり教育から方向転換し、つめこみ教育と言わされた時代へ戻つてしまつとしてしま

す。モンスター「アレンツ」やその子供たちの対応でメンタルな問題をかかえている学校の先生が急増しているようです。会社の管理職も部下の育成や対応の難しさから心の問題を抱える人が増えています。本来病気にならずにすんだ人が、余計な神経をすり減らすことで、新たな病気となつてしく悪循環になつてじるような気がします。部下に迎合することのないビターな上司とそれも容認する環境も必要となつてきてじるのかもしません。それでもできないなら管理職に登用した上層部の責任が問われるべきとも言えます。

最後に若い世代の社員の方々にあえて言わせて頂きます。

職場で3年たつてそれなりの仕事ができなければ、どんなに会社に理解がなかろうが、どんなに上司がバカだらうが、それはすべて貴方自身に問題があると思つべきです。辞めたいと思った時には、自分なりに納得できる仕事を必ずひとつはやり遂げてから、もう一度その時に考え直して、それでも辞めるべきと思つたら辞めればいいと思います。ただし新しい選択にはそれまで以上の決意と覚悟が必要です。

自分自身に自信が持てれば、会社にしがみつく必要も無くなりますし、逆に会社の組織を利用しながら自分自身を高めることができます。

Good Luck 以上。

Vol.9 「ほんとうの生活習慣病」

前回は、社員の教育問題からメンタルの病気も生活習慣に起因する場合には、特別扱いすることはいかがなものかという問題提起をさせて頂きました。

さて、生活習慣病といふ名前は、かつて成人病と呼ばれていたものが、年配者の病気だといふ考え方をするべきでないということ、個人の生活習慣の乱れが原因で発病するといふことをわかりやすくする意味でネーミングが変わったものです。一般的には、生活習慣病といふと、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などがその代表的なものですが、がんなども含めて生活習慣病といふ考え方もあります。

しかしながら、その言葉のイメージでひとえのではなく、本当に生活習慣に起因してじるものを本来生活習慣病と呼ぶべきです。うつ病や不安神経症などメンタルな病気も本人の生活習慣や考え方による起因してじる場合には、生活習慣病と考えてもよいのではないかという話はわかって頂けるのではないかと思ひます。

また一方で、それらの生活習慣病をもつ方々にも、自分の生活習慣にはなんら問題はなく、逆に正常な方々よりも厳格な生活をし、きつちりと治療もうけておられても、うまくコントロールのできない方々も非常に多くおられるのもまた事実です。私が診察している患者さんの中にも頭が下がるほど生活節制をされ、むしろ尊敬に値する方がたくさん



おられます。そのような方々に、私は絶対に自分のせいで病気になつたとは思わないでくださいねと言つ様にしています。本来人間は一人ひとりが不公平に生まれついているもので、それを受け入れたうえで、自分の弱点のために理不尽な苦しみを受けることがないよう、あきらめないで弱点を補強するために治療を続けることは、皆さんの払われる健康保険料を使用してもよいものと私は思います。逆にいい加減な生活習慣を続け、本来ならならずすんだ生活習慣病になり、それでも我々の指導や社会の声を聞くことなく、重症化させて入院等を繰り返し、皆の払った保険料を食いつぶすことはできるだけなくしていかねばなりませんし、それを防ぐことこそ今年始まつた新しい特定健診制度の目的なのです。そのあたりのこと整理して考えなければ、生活習慣病といふ病気の本当の問題は見えてきません。

先日厚生労働省から糖尿病の予備群と糖尿病の患者の合計が平成18年度の統計で、1870万人に増えたという記事が何度か掲載されていました。4年前から250万人の増加です。メンタルな病気と同様に本来の生活習慣病も増え続けていると受け取られがちですが、例えばNTT社員のうち当院のカフェテリアドックをうけ、糖尿病の糖負荷試験を受けた3000名以上のデータから、その40%以上が糖尿病予備軍以上であることがわかつています。ですからこの新しいデータには純粋な糖尿病の増加も含まれているでしょうが、今まで発掘されていなかつた中から調べてみれば見つかつたという方がはるかに多いのではないかと思ひます。ちなみに高血圧症は3970万人に増加したと報告されています。これも家庭血圧計などの普及も一役かつているのではないでしょうか。メンタルな病気も心療内科などの普及で、今まで表面化してこなかつたものが見えてきて増加してくることもあちがいではないはずです。

最近話題の後期高齢者医療制度もそのネーミングの悪さからバッティングを浴び、付け焼刃的に長寿医療制度と名前を変えようとして、そのタイミングの悪さからせらに火に油を注ぎました。本当に大切なことは、皆でその制度の概念と仕組みを考え直し、よりよく修正することであるはずなのにです。生活習慣病といふネーミングが悪かつたとは言いまが乗つてじるよう見えるのは私だけなのでしょうか。

せんが、そのことはのイメージに流れないことの大切さはわかつて頂けるのではないかと思ひます。

そういえばNTTドコモのネーミングのロゴも最近変わりましたね。docomoの文字の上に、小さなNTTの文字が乗つてじるよう見えるのは私だけなのでしょうか。

Vol.10 「心がかるくなること」

先月から広報部の方の配慮で、イラストなどを加えてコラムを見やすくして頂きました。その一方で書くプレッシャーもすこし重くなってしまったことも感じています。毎月の掲載日を越えたあたりから、次回は何を書こうかと頭の片隅にあるのが正直なところです。

先日、年間の自殺者が10年連続で3万人を越えたという報道がされていました。新聞各紙もほぼすべてが一面で報じていました。香川県内で最も読まれている四国新聞の一面の見出しへ「自殺10年連続3万人超、うつ病18%原因トップ」でした。3面には「生きやすい社会遠く」、22面には「債務・仕事疲れ 現代社会のひずみ映す」といくつかの角度から関連記事が掲載されていました。また朝日新聞の一面向出しは、「30代・高齢者 自殺最多 10年連続3万人超」というものでした。

その他各社の記事を読んでみると、取り上げ方は少しずつニュアンスが異なっていましたが、その中で私には、朝日新聞の記事が比較的事実を事実として掲載していたように思われました。「今回の調査から原因・動機について今後の対策のために52分類に細分し、3つまで複数選択できるようにした。さらに原因・動機を特定できたのは3万3093人のうち2万3209人で最も多かったのは健康問題で1万4684人（63.3%）、経済・社会問題が7318人（31.5%）、家庭問題が3751人、勤務問題が2207人と続いた」と書かれています。健康問題のうちうつ病が6060人と最多だったとも記載されており、それがうつ病18%原因トップという四国新聞の一面の言葉につながることになるわけです。まず2誌を見ることで、うつ病18%は間違いであることがわかります。原因を特定できているの

は全数のうち2万3209人であり、本来はそれを母数とするべきですので、実際にはさらに多くて26%ということになります。しかしながらこの数値もまたこれだけを記載していくことは真実を伝えたことにはなりません。

原因・動機については3つまで複数選択できるようになったことで、以前よりは実態を反映した数値になつたとは言えますが、皆さん原点にもどつて想像してみてください。自殺をしようとしている人は、たとえうつ病の診断や治療を受けていなくとも、充分なうつ状態にあることは間違いありません。医学的には極度なうつ状態の時には死ぬ力さえないので、少し状態が良くなつたときの方が危険で周りの人々が注意をする必要があるとは言われていますが、そういう精神状態に近いことは間違いないはずです。ですから原因をもつと複数選択できるなら、ほぼ全例の原因にうつ病あるいはうつ状態があるはずと私は思います。大切なのは「うつ」になつた背景を考え、正しく伝えることです。

また昨年比約3%増とは言え、10年前から3万人は越えており、急増しているわけではないこと、また10年前以前もずっと年間の自殺者が2万5千人近くはいたということも事実です。昨年と比較して、増加の割合が最も高かつたのは60歳代の1万2107人（前年比8.9%増）でその次が30歳代4767人（同6.0%増）だったようだ。メンタル対策が呼ばれている中高年層は以前から多いところではありますか、あまり変化していません。

60歳以上の方は健康や経済的な理由がほとんどだと報じられていますが、そういう理由でうつ病やうつ状態になつていてことでしょう。一方30歳代の原因で、色々な報道から見えてくる特徴的なものは、派遣労働者の急増に伴う低所得者の急増と正社員への責任と仕事量の両面からの心理的負担の増加ではないかと思います。

いずれも我々医師ができる問題ではありません。我々ができることは、さまざまな問題の結果としてうつ状態になつてしまふ人々の出現を早期にキャッチし、早期に治療して改善させることだけです。ひとはそれほど強い存在ではありません。貧困や病気はひいては心を病み、自殺も考えるよつた精神状態へとすべてのひとを追いやつてしまう

のです。

心身が健康で、仕事にやりがいを感じることができれば、少々の忙しさへりいなら人は頑張つていけるよつにできているものだと私は確信します。私も締め切りというプレッシャーがなければこのコラムも書くことはありませんが、ここまで書き上がるとかなり心がかるくなります。皆さんからの反響がよいものならもつと心はかるくなるでしょうし、逆ならこころはしづんでいくでしょう。強烈なバッティングでも来ようものならもつにもなるかもしません。当然私も含めてそれほど強い存在ではないということなのですが、自殺する動物は人間だけです。だからどんな理由があつても自殺してよいわけはないはずです。

昨年から時々「イキガミ」という「ミニックを読んでいます。今秋には映画化もされるようです。命の尊さを教えるために「国家繁栄法」という法律の下、小学校入学時全員に、国繁予防接種といふ1000人に一人の割合で18歳から24歳の間に人を確実に死に至らしめるナノカプセルを注入され、死の24時間前に本人に「イキガミ」という通達が届くという設定です。「イキガミ」を対象者本人に配達する主人公の公務員の心の機微と、「イキガミ」が届けられた人々の生き様が描かれています。千分の一の確率の確実な命の代償と引き換えに命の尊さを感じさせなければならぬという設定は、方法論はともかくとして作者の現代社会への強い思いだと思います。

私も医師として、病気のため生きたくても生きられなかつた人を少なからず見てきました。先日、秋葉原の無差別殺人で犠牲になつた方々は何故死な

なければならなかつたのでしょうか。岩手・宮城内陸地震の犠牲者は何故死ななければならなかつたのでしょうか。私を含め皆さんも明日死ぬかもしれませんし、どんなに医学が発達してもいつかは確実に死を迎えます。生きている間は、老いや病気も受け入れながら一生懸命生きることが、そして皆が少しでも生きやすい社会を目指すことが、生きたくても生きられなかつた人々への今を生きている者の最低限の義務だと思いませんか。



前回は文章の中身は実は自殺がテーマの重たい話しながら、少しきのコラムに対する私の身のプレッシャーにかけて、タイトルはわざと、「私がかるくなれると」としました。

今の私にとっての日々のストレスは、このコラムを書くことなどに比べものにならないことがたくさんあります。ですからこの原稿を書くといつストレスだけでは、おそらく病気になることはありません。これはいわば「いつのことない、いままで自分でストレスを調節できるようになってしまった」とことで、医学的にはこれをストレスに対する耐性ができたと言えます。しかしこうじつた原稿を書くだけでも、もし慣れていないひとが任せられて、そのストレスへの耐性ができていないければ、心を病む可能性があります。仕事もしかしです。あるひとにとってはなんでもない仕事が、その仕事に対するストレス耐性がないひとにとってはここらの病気の原因となってしまうことがあります。ですから上司は部下のストレス耐性を見抜いて仕事を与えなければならぬわけです。それがわかつていた上でもわざと地位的優位を利用して、心身両面において過剰な負荷をかけることを、最近ではパワーハラスメントと呼んでいます。しかし実際には上司本人もわからないまま、仕事をさせることが多いのではないかと思いますし、ほんとうに大切なことは、仕事をする一人ひとりが自ら選んだ会社という場での仕事を通して地道な努力を続け、ストレス耐性を上げ、自らが成長していくことであるはずです。

以前にもこのコラムの中で少し触れましたが、ひととして成長していくためには、ストレスをのりこえて、いく作業が不可欠です。それは良い意味では、目標を達成するといふ言葉と同じです。残念ながら、ひとは生まれてからただ歳を唯一の方法ではないかと思います。過度のストレスや目標は、時にひとのこころを病み、病気にすることもありますが、適度な目標やストレスをあきらめなじでクリアをし続けることが大切だと思います。

よくトップアスリートが「自分で自分の限界をつくらないことが大切」と言つてゐることをメディア等で見聞きします。あきらめないで限界を超える挑戦をどこまで続けることができるか、その努力の過程の中で見いだされるものこそ「心をかるくできぬ」ものなのではないかと思いますし、そのなかでも人生に何度も訪れるかもしれないご褒美のようなものが「奇跡」と呼ばれるものではないでしょうか。

私はこれでも大学時代は6年間軟式テニスをやりましたし、主将もしました。高校までは親の顔色も伺いながらやっていたこともできず、実際勉強との両立が出来るほどの出来のよい人間でもなかつたので運動部には入っていませんでした。ですからあまり深く考らず、テニス部でも、より部員を欲していた軟式テニス部に入部しました。学業はものじるがついた時にはすでに世間的には上位のポジションにいましたが、テニスはゼロからのスタートでした。もちろん医学部とはいえ、中学・高校での経験者も多くいる中で、好きなならばゼロからどこまでやれるか、自分自身へのトライの気持ちはありませんでした。けつして体格的に恵まれてゐるわけではなく、素質に恵まれていたわけではなく、もちろん試合経験もないなかで、自分なりの努力と工夫の6年間で、医学の勉強よりはるかに一生懸命にやつたと思います。ひとつのボールだけをただ追いかけてよい、他に何も考えなくてよい、一瞬無になれる樂しさは今でも記憶にのこっています。しかし試合に出るようになり、特に主将などになつてしまふと、プレッシャーはその時の自分なりに相当きついものが

ありましたが、その経験は、今の医者としての仕事に有形無形の財産になつてくれていると感じています。

医者として仕事を始めて今年で20年目になりますので、遊びで続けてきた硬式テニス歴は今年で20年目になります。アメリカのアトルンタ在住時には、大学での研究や在住の日本人だけの狭いつながりだけではせつかく来た意味がないと思い、そこそこやれることを自らアピールして現地人のチームに入れてもらい、毎週末に試合に行つたこともあります。日本では所詮遊び程度でしたが、アトランタで生まれた自分の子供もテニスができる年齢にもなり、子供のテニスのコーチの手伝いや試合を見ているうちに、一昨年からは高松市や香川県の大会にも出るようになりました。もちろん充分な練習ができるわけではなく、体力的な持久力も落ちてはいますが、昔の試合経験はこの歳になつても生きているものだなど、時に我ながら思えるのもそれなりに一生懸命やつていたおかげだなどと実感しています。

最近伊達公子が現役に復帰して、12年のブランクを感じさせないプレーで我々に勇気を与えてくれています。フェデレーションカップやワインブルドンでのシュテフィー・グラフとの死闘ももちろん我々に見せてくれた奇跡ではあります。程度こそ違うものの復帰後の彼女のプレーもまた、彼女のたゆまぬ努力が生んだそれ以上の奇跡ではないかと思います。そしてそれよりもっと感じることは、今の彼女は昔よりずっと心がかるくなつてテニスをしているのではないかということです。昔なら勝てた相手に負けることも受け入れながら。

Vol.12 「僕の方こそ。。。」

今、日本女子ソフトボールチームが悲願の金メダルを勝ち取ったあとの表彰式までの間に若干興奮しながらこの原稿を書きはじめています。昨日の2試合連続での3-18球の熱投をうけての今日の上野投手の3連投をはじめ、日本チーム全選手の執念が実つた感動的な試合でした。

時期的なこともあり、今回は北京オリンピックのネタで行こうとは決めていたのですが、何を一番のテーマにしようと思ひながらずつとオリンピックをみていました。北島康介の2種目2連覇は確かに凄かつたですし、日本人としてはもうれしかったですし、久しぶりに日本を誇りに思えることだったと思います。100mで金メダルをとった瞬間の彼のパフォーマンスは映像としては印象に最も強く残るシーンでしたが、私としては直後の彼のコメントにもつと感慨深いものを感じました。金メダルをとつて当然かのごとく日本の期待を背負いながら、結果を実現させた彼のプレッシャーは言葉で表すことが出来るほど軽々しいものではなかつたはずですが、「周囲の方々の応援や協力があつてここまでこられました。皆さんとこの喜びを分かち合えて幸せです」という内容だったと思います。4年前の金メダルからこの4年間の苦しみが彼を人間としても成長させたことを感じさせられました。

メダルに届かなかつた選手、メダルの色は金とは違つても長年の苦労が報われてメダルに届いた選手、若さの勢いでメダルを勝ちとつて、次回にはさらに上のメダルを早々と目指しはじめた選手、悲喜こもごものドラマを見せてもらつたなかで、我々は多くの感動と勇気をもらつたはずです。

ただこのオリンピックの期間、お盆休みもあつたためか、政治的、経済的なニュースはほとんど立たませんでした。





今の日本の現状はのんびりオリンピックの感動に浸つてじるほど余裕のある状況ではないと思つのですが、どのチャンネルも日本あげての全国民オリンピック観戦ツアーアをあおつてじる状態でもありました。

スポーツのランキング的に言えば、今の日本の国力はどうかといへば、徐々にそのランキンゲを落としつつある状態ではなくいかと思ひます。だからこそ、オリンピックなどから得た力を皆が注いで、国のランキングを挙げてじく努力をもつと必死になつてやつていかなければならぬ時ではないかと思います。しかしその国全体の政治や経済をひっぱつていくリーダーに対し、スポーツアスリートから得られるよつた感動や共感を我々は実感することができません。また政治や経済界のリーダーたちも、どうせ今国民に何を言つてもオリンピックで浮かれてじるから、このほとぼりが冷めてから動きだせばよじとも思つておられるのかもしませんし、報道するマスコミも全く政治や経済的な話題をとりあげようとしないなかのようです。オリンピック選手の養成や強化、選手の派遣、メダル獲得に対する報酬など、皆さんのが支払つた税金は、この世紀のスポーツの祭典にも確実に投入されてゐるはずです。だからこそ選手の頑張りを日本の国全体のための力にしていかなければじくら多くのメダルをとつても、頑張つた選手自身や関係団体等以外にとつては眞の意味がないのではないかとようか。

我々は頑張つた選手たちからもりつた感動や勇気を本当に生かして生きてじるのでしょうか。会社や家庭や地域での我々自身の舞台で、金メダルを目指して、自分自身を誇りに思つことができるように頑張れているのよじうか。

そして私は。。。

私の仕事は皆さんに健康を守り、維持していくことですが、皆さんに私の仕事をとおして、生きる勇気や希望を与えることができるじるのよじうか。

オリンピックアスリートたちの感動シーンを集めた映像とそのバックに流れゐるNHKのテーマソングであるMr.チルドレンの歌を何度も聞きながら、そんな思いに漫りながら、この映像や歌が我々に与えるよつた共感や感動を、少しでも多くの方々に、いつの日か、私自身の仕事を通じて感じていただけるようになりたいとも思いました。そしてその時に心の底から思えることが、「皆がいたからこそ、皆の支援があつたからこそここまで頑張れました。僕の方こそ。。。」であるよつて、これからも時に立ち止まりながらも、前へ向かつて行くしかないんだううと思ひました。

ソフトボールは2012年のロンドン大会ではオリンピック種目から外れることになつてじります。表彰式の後に、ロンドンの次の大会での復活をアピールする「2016」の数字がソフトボールで描かれたグランデ、アメリカ、オーストラリア、日本チームが敵味方を越えて一緒にになって写真撮影してじる姿を見ながら、北京オリンピックの日本選手最高のキセキ、上野の3連投をはじめとする日本女子ソフトボールチームの努力と執念16年間の思いの結実に乾杯！

その深く強い思いを抱かせるほどに高くそり立つ壁として、王者として君臨しててくれたアメリカチームにも乾杯！

陸上男子、36歳朝原の16年の思いの結実にも乾杯！

そして最後に、なでしこジャパンの頑張りとロンドンでのその思いの結実を祈念して乾杯！

Vol.13 「あなたの健康保険料はいくらですか」

前回の原稿を提出した後、突然の福田総理辞任発表がありました。オリンピックの間あまりにも政治的な話がないと書きましたが、その感覚は思わずかたちで的中し、オリンピック観戦しながら、引き際のタイミングだけをひたすら図つていたということだったとすればまったくもって悲しい話です。それこそオリンピックを観て、辞任を思いとどまらもう一度頑張る勇気を頂きましたなんていう会見でもあれば頑張った選手たちも報われたのですが…

ともかく、ベンチの中の茶番劇ではなく、正々堂々とした試合をフィールドの上でやつて頂き、それを国民ひとりひとりがじつかり見て、自分の頭で考えて、賢明な判定をして頂くことを私自身は祈っております。未来は創るべきものであるはずですから。

さて、今年も10月に入り、政局はともかく今年度の下半期がスタートしました。身近な問題ではすでに原油高の影響でのガソリンの値上がりをはじめとして、様々な生活必需品の値上がりを既に皆さんも日々の生活の中で実感されていることと思いますが、この10月からは皆さんのが給与から天引きされている健康保険料も上がります。これはNTT健康保険組合の決定によるもので、ドコモグループの方だけでなく、NTTグループに属しているすべての方々（NTT健康加入者約58万人）に共通にかかるべきとなります。しかも引き続き今後の段階的な健康保険料の引き上げも明言しています。是非とも一度自分の給与明細をじつかり見て、9月までの自分の健康保険料が10月からいくらになっているかを確認してみてください。

NTT健康保険組合が発刊しているNTT基金・健保ニュースには、健康保険料率を今までの6.27%から1%上げて、

7.27%に決定したことが書かれています。すなわち、皆さんの毎月給与から天引きされている健康保険料が1%アップして天引きされることになります（正確には健康保険料は労使折半ですので個人負担は0.5%アップが正確です）。

ただし、こういった健康保険料の値上げの動きは、NTT健康だけに限つたものではありません。どの健康保険組合も前期高齢者（65歳から74歳）納付金（NTT健康の場合358億円）と後期高齢者（75歳以上）支援金（NTT健康の場合240億円）の負担が重くのしかかり、今までの保険料率では運営しきれなくなってきたからです。実際NTT健康保険は平成13年から赤字が続いているということです。しかしながら現実には皆さんがNTT健康に支払つてもうつている医療給付は平成13年からすると約30億円は減少しています。皆さん覚えておられると思いますが、平成15年の4月から被保険者の病院窓口で支払う自己負担が3割にアップしたことがありました。特にNTT病院では社員の自己負担が1割から一気に3割に引き上げられ、病院窓口での自己負担が一気に3倍になり、一時我々の病院でも患者さんの数がかなり減少した時期がありました。その裏返しとしてNTT健康が支払う医療給付は9割から7割に減少したので、健保組合の負担は減つたというわけです。その際には健康保険料は変わらなかつたかもしませんが、病院窓口で支払つた医療費の増加という形で、医療費がアップしたことになったわけです。

このように健康の維持にかかっている費用は、医療機関で支払つた医療費と、給与から自然に引かれている健康保険料の合計で考えていく必要があります。NTT健康からは、皆さんが医療機関で使用した医療費を認識させるために、かかつた医療費の情報が定期的に送られてきているはずです。それを確認されている方はどのくらいおられるのでしょうか。

皆さんのが受けておられる、人間ドックや事業所での健診の費用は、皆さんの事業主すなわち会社が責任者となつて、労働安全衛生法の法律による法定健診に加えて、福利厚生としての厚みを持たせた内容で人間ドックまでも受けられる



ようになつてゐるわけで、NTT健保が費用を負担してゐるわけではありません。人間ドックでNTT健保が負担しているのは、専業主婦をはじめとする被扶養者に対して施行されている2年に一回受診可能な日帰りドックのみです。また、入院などの際にかかつた月額2万5千円以上の高額療養費に対しての還付金はNTT健保から給付されます。

しかしながら、みなさんが支払った健康保険料がどのような用途に使用されているのか、本当に適切に運用されているのか我々にはあまりその情報は知らないませんし、実際には知らうともしていないのが現実ではないでしょか。さうに今年から新たに特定健診・保健指導も健保組合が責任者となって施行することになりました。この実施や運用の方法については、我々NTTの医療従事者にすらまだ明確にされていません。

一方我々は、皆さんの健康管理の仕事を通して、病気を未然に防ぎ、治療することで、確実にNTT健保の財政負担を減らしてきたはずです。以前にも申しましたが、少なくとも我々の施設では上所述したことも踏まえてNTTグループ社員の皆さんに対応を心がけている予防医療施設です。会社名は違えども、同じ健保組合枠からのがれることはできません。その意味でも「コモグループの方々はもつと我々の施設を優先的に使用することを会社全体として考えて頂きたいところです。

というようなことを書いてみると、先日西濃運輸グループの健保組合（5万7千人加入）が解散したというニュースが紙面を飾つたことがあつたことを思いだされた方がおられたとしたら、これまで書いたことの意味をかなり理解しておられる方だと思います。NTT健保も解散するようなことは起こりえるのでしょうか。

次回はそのあたりの意味についても解説していくつもりです。

Vol.14 「あなたの健康保険料はいくら上がりましたか」



前回は皆さんの健康保険料がアップすること、その理由について説明しました。

その「コラム」が掲載された頃、またもや驚くべきことに健康保険料の支払い偽装が発覚し、長年改ざんされ続けてきた問題が年金だけでなく、健康保険料の支払いにも及んでいることが報道されたのを見聞きした方もおられると思います。いつもこの「コラム」のテーマに符合して色々なことが起こつてくれと。。。。

それはともかくとして、実際皆さんの健康保険料はいくらアップしていたか確認されましたでしょうか。数千円くらいのアップかと思われますが、これは皆さんの給与から算出される標準報酬月額によって変わってきます。標準報酬月額は、最近年金支払額の改ざん問題でもよく話題にあがるようになつてゐるので、聞いた覚えのある方も多いことでしょう。その標準報酬月額が30万円の方は健康保険料の1%アップで、実質労使折半ですから0.5%アップとなるので1500円あがつたはずです。ですから年間1万8千円の値上げとなります。実はこれではすみません。当然ながら賞与、いわゆるボーナスにも健康保険はかかりますのでそれ以上の負担増になりますし、来年度以降それがさらに値上げされていくことが明白されているわけです。

では皆さんの支払っている健康保険料の使われ方ですが、NTT健保平成20年度予算を見てみると、皆さんに支払う保険給付費が679億円、前期高齢者納付金が358億円、後期高齢者支援金が240億円の計1277億円に加えて、

その他の77億円が計上され、総合計1,354億円となっています。それに対しても皆さんのが支払う健康保険料などの収入は1,100億円と見込まれています。すなわち1%アップさせても年間254億円の赤字となる予定というわけです。赤字に対しては今まで積み立てられてきたお金を切り崩すという形でここ数年来補填が続いているが、残高が底をつきつつあるというのが現状のようです。

ところで知つておくべきことが3つあります。一つ目は、皆さんの健康保険料は厚生年金保険料などと共に会社が折半してその費用を払つておるとこうことです。二つ目は約600億円もの皆さんのが健康保険料が65歳以上の方々の医療費に使用されていることです。後期高齢者医療制度のことが色々と取り沙汰されていますが、実に50%以上の保険料が皆さん自身の医療費以外に使用されておることを知つておく必要があります。三つ目はその他77億円の使用内容です。これは健保組合そのものの維持運営費用だと思われますが詳細があまり明らかにされていません。77億円が妥当かどうかはNTT健保の存在の意義とともに検証される必要があります。

さて西濃運輸グループの健保組合が解散したことについての説明ですが、いわゆるサラリーマンの方々が加入する健康保険は被用者保険と呼ばれ、主にNTTのような大企業の方が加入している組合健保（約3400万人加入）と主に中小企業の方々が加入している政府管掌健保（約3600万人加入）のどちらかに分かれています。

NTTグループ社員はNTT健保組合によつてその健康保険料を運用していますが、その保険料率は独自に決めることができ、10月から1%アップしたとしても、まだ7.27%です。一方政府管掌健保は社会保険庁によつて運営されていて、その保険料率は現在一律に8.2%と定められています。西濃運輸の場合は前期高齢者（65歳から74歳）納付金や後期高齢者（75歳以上）支援金の負担増によつて保険料率が8.2%を超えてしまうため、独自で健康保険組合を持つ意味がなくなつたというわけです。もちろん単独で健康保険組合を持つことの意義は保険料だけではなく、独自に

取り入れることが可能な福利厚生の部分も大きいのですが、財政状態が苦しくなればなるほど、福利厚生に給付する余裕がどんどんなくなつてきておることも事実です。身近なところでは、NTT健保によつて運営されているNTTの保養所などがどんどん閉鎖されているのもひとつの一例です。

このような世の中の流れの中、自前で健保組合を持つことの意義が薄れ、西濃運輸のように健保組合を解散する会社が増え、政府管掌健保に移行していく会社がどんどん増加してきているのが現状です。

ただし、今年の10月からは社会保険庁の解体に伴い、中小企業の健康保険の扱いが政府管掌健保から全国健康保険協会（協会けんぽ）と名称が変更された組織に移行し、その組織が都道府県単位と変わりました。そのため今後は都道府県ごとにその保険料が異なるシステムになりました。すなわち支払う保険料が会社のある都道府県によつて保険料率が変わるようになり、必ずしも8.2%とは限らなくなりました。ですから労使折半である以上、そのうち保険料率の高い県には会社を置かないようになる時代が来るかもしれません。

我々の施設はNTT健保が経営しているわけではなく、NTT西日本が経営する8病院の一つですが、今だに会社の福利厚生施設としての位置づけは変わりません。ということは、運営状態が悪化すればいつでも閉鎖を持ち出される可能性があるということです。ましてこのせまい四国に、高松診療所予防医療センターと松山病院の2病院とさらにややこしいことに四国健康管理センターまで存在し、NTT西日本の拠点が松山である限り、状況の悪化があれば今までどうであったように、真っ先に我々の施設が廃止の対象にされることは想像するに難しくはないはずです。だからくじと思われようと思われようと何度も皆さんに我々の施設を利用して下さいと言つ続けておるのでです。

「モ四国はひとつの会社から支社にはなりましたが、拠点は高松にあります。住居を構え、家族の方が高松に住んでいる方もどんどん増えているはずです。我々の施設などなくなつても構わないと思われるなら何も申し上げるつもり

はありませんが、あつた方がよこと思つて下せぬなら、我々の施設をまよ使つことを繰り返しあるい申し上げます。

Vol.15 「CHANCEの國のCHANGE」

今年ももう余すところ2週間となり、めつきり冬めじてきました。皆さん、もうインフルエンザの予防接種は済まさるでしょ？通常インフルエンザは年明けくらいから流行します。予防接種をしたからといってすぐに効果が得られるわけではなく、免疫ができるまで2～3週間はかかると言われています。ですから年内には接種を終えることをおすすめします。

2回接種するべきかという問題については、大人の場合は1回の接種で70～80%程度の免疫が得られると言われています。ですからどうしても完璧な免疫をつけたいと思われる方は1～2週間をあけて2回目の接種をしてください。ただしワクチンには毎年流行する型を予測してA型の中から2種類とB型の中から1種類の3種類が入っていますが、種類の異なるインフルエンザが流行れば、接種していてもしていなくても同じことになります。

もちろん鳥インフルエンザの人への感染可能なウイルスへの変異によるいわゆる新型インフルエンザが入つてくれば、パンデミック（感染爆発）が起こり、多くの犠牲者も出るといったことにもなってしまうかもしれません。かつてスペインかぜや香港かぜと呼ばれた大流行も突然変異株の流行であつたと考えられています。

インフルエンザは普通の風邪とは大きく異なり、どんなに健康な人でも、回復に1

週間程はかかります。感染力も非常に強いので、仕事に出てかえって周囲に迷惑をかけてしまうことを考える必要があります。成人の場合は法的な決まりはありませんが、学生の場合は解熱後2日経過するまで出席停止と決められていますので、それに準じて対応するべきと思います。

ともかくインフルエンザにかかるわらず風邪の予防の基本は、手洗いとうがいですし、規則正しい生活をし、充分な睡眠をすることです。風邪を引いて、つらじ思ひをするのは結局自分でし、できる限りの予防をすることが大切です。

さて先月、アメリカでは大統領選挙で民主党のオバマ氏（47歳）が共和党のマケイン氏（72歳）を破って第44代アメリカ合衆国の大統領に選出されました。建国以来はじめての黒人大統領誕生かといふこと也有つてか日本から見ていて、アメリカの人々はなんて熱く盛り上がるんだろうと思われました。

その一方で我が国はどうえば、国会解散権をちらつかせつつ、リーマン・ブレイザース破綻など金融危機に対する経済対策優先を隠れ蓑にした先延ばし、定額給付金などの発言迷惑等々情けない思ひばかりです。

国民を小ばかにした姑息な案を提示しては自らの首をしめ、最近では漫画ばかり読んでいるから漢字も読めないおバカとも呼ばれるようになっています。支持率も低下し、味方の軍勢にも見放されつつき、実はすでに死に体となつているのかかもしれません。

アメリカの人々は、サブプライムローン問題に端を発した、リーマン・ショックをはじめとする金融危機などの本国のピンチに、「CHANGE」をスローガンに掲げる若きリーダーに「CHANCE」を与えることで、自らの国が、どんな人種であれ、どんな地位の者であれ、頑張ればトップに立てる国であることを全世界に示し、世界に冠たる国である威儀と誇りを示し、それを自らの力に変えていくとする意概を示したように私には感じられました。

これから我が国日本は、世界に向かつて一体どのようなメッセージを発信することになるのでしょうか。少なくとも今年も残すところわずかとなりましたので、2008年、良い意味での最も強いインパクトを私に与えたマンオブザイヤー2008を勝手に選出してみました。

ゴルフの石川遼17歳とテニスのクルム伊達公子38歳です。

ちょうど昨年の今頃、石川遼直筆のスコアカードを見せてもらつたことがありました。見事な達筆ぶりに驚かされました。人気先行の懸念の中プロ入りし、一時予選落ちが続き、やっぱりしんどいかなと思われた頃にも、ニュースで見る彼の毅然とした記者会見の態度にはただ者ではないものを感じさせられていきました。そういうしてじゅううちに、プロとしても初優勝を成し遂げ、先日のダンロップフェニックスでは日本人トップの単独2位となり、年間賞金額1億円以上をも確定させました。17歳とは思えない精神力は、未来へのさらなる進化を予見させるに足る見事なものでした。

クルム伊達公子については以前にもこの「コラムの中で触れましたが、12年のフランクにもかかわらず、驚異の復帰を成し遂げ、その後も全日本選手権のシングルス・ダブルス共に優勝するなど、若手の奮起をさらにに刺激しています。あつぱれの一言です。自分もがんばらねば。。。

結局はスポーツ選手か。。。ですね。政財界では相変わらず元気を出させてくれる人は登場しませんでした。政治と言えば、歴史上の人物ではありますが、NHK大河ドラマで、天璋院篤姫を現代に見事に蘇らせた脚本家には一票投じさせて頂きます。まさに「苦しみに耐えて、よく頑張った！感動した！」です。女性ではありませんが、自分の立場と責任を全うし、故郷の薩摩の意思に背いてでも堂々と渡り合つて徳川家を守り、大奥を取り仕切った篤姫の覚悟と誇りを

現代の日本の政財界の方々にも持つてもらいたいものだ。

せよせよねねだ、皆わが今年一岁は疲れやめどした。来年もよろしくお願いします。

Enjoy your Christmas holidays season and a coming new year day.

See you next year.

Vol.16 「それでも上を回して」

皆様、 明けましておめでたし新年あけましてお慶び申します。

昨年末は社外説明会で、 今年も新年より厳しがる増収による予想をやられた講師陣たち
が多くおいで。 みんな明けまして…と聞かれてかとこらへたくなる方も数多くおひたすら思いましたが、 やせり「明け
あつてねおひたすら思いましたが」 と顔を丑じに顔へぐわなのじ。

しかし締め切りもあとのうで、 用印日々何を書いたかと照らしながら丑じに丑されました。
現地の人たちの毎朝のあらわいは、 皆一様の「How are you doing?」の顔かけであり、 皆一様の「I'm fine」の返事
なのです。 朝一からいつも気分爽快なわけではなく、 私はそれが気に入らなかつたのですが、 最初の顔はいつも英語も話
せぬけでなく、 条件反射のように「I'm fine」を繰り返しました。 しかし少し余裕がでやして、 大阪人の挨拶で
おぼれ「えいやうどいか」「ほかほかだよな」のやつは少し難いし、「How are you doing?」と顔かれたい、「So-so」
との返事やおもへんとした。 そして「まことにやだ」のやつは少し始んどいたのもりなのですが、 その
返応は「Why?」とか「Are you sick?」とか「May I help something for you?」とか外想外のもので、 かえり
て頬をこくねたりやめておきました。 その後、 回僚のつりハス人に「軽かるの部分の頬くな時は、 一体どう返事すれば
よろしか」 と聞こえておふく「Don't ask me it.」と聞べと笑ひながら教えてくれましたが、 そんな事が私に聞べるは
つか思つてもやれどった。

また昨年は、アメリカ発の金融危機により「ドルの価値」が一気に下落し、1ドル80円台にまで田高が上がりました。以前にも書きましたが、私が、あの「P-5細胞」の山中教授のピンチヒッターで留任していった1995年春に、1ドル80円まで下がったことがあり、その時以来の田高ペル安でした。私は、1994年の8月から1996年の12月までジョージア州アトランタのエモリー大学というところで雇用され働いていました。ですからその間は当然日本でのポジションはなく無職ですので、日本での健康保険もなければ、年金も払っていませんでした。年俸2万5千ドルでしたので、当時の研究職のポストとしての条件は悪くはなかったのですが、今の日本で言わせてくる年収200万以下のワーキングパワーに近い状態でしたので、生活費の補充のために、どのタイミングで日本から円を移送するか、そのタイミングをしきりに考えていたことも思い出されました。

留学期間中は一度も帰国することなく、2年半ぶりに日本に帰ってきた直後に、アメリカで生まれた1歳半になった娘を連れて3人で食事に行った時のことです。きつねうどんでも食べようと思って、その値段が400円くらいだったと思つのですが、感覚的にあまりにも高くて、結局なにも食べられずに帰つたことがありました。アメリカでは夫婦2人で「マクドで食べても、2～3ドル（300円くらい）もあれば充分空腹を満たせたのです。

その頃からよく思つたことがあります、「田高といふ」とば、自分の国の価値が高いことを意味するわけで、今回も急激な田高で、輸出産業を中心としたことになつてゐるわけですが、どう考えても国全体としては悪いことではないはずなのです。ただ今回の田高は、いわゆるグローバル化のなかで、他の国から比べれば、わが国はまだましと見られてくるようですが、相対的なわが国の価値の上昇を考えるべき状況なのでしょうが、その全世界的な不況の余波に過剰に反応する企業経営者層の節操のなさには恥ずかしい気がします。雇用の削減ばかり考える前に、自分たちの役員報酬でもカットせんかいと…。



今年の元旦は、家から近いところもあって、香川に来て初めて石清尾八幡へ初詣に行きました。歩いて30分足らずで行けますし、多くの参拝客でぎつた返すところもいやだったので、そこに行くことにしたのですが、思いのほか大勢の参拝の方が来ておられました。昨年はやはり初めてこんびらさんへ初詣に行き、階段を上りきつて、おみくじをひいたところ、番号が一番の「大吉」でした。さて今年はどうかと、またおみくじをひいてみましたが、これがなんとまた一番で、石清尾八幡の一番は「中吉」でした。家族5人も違う番号で一番下の息子は三十九番の「中吉」でした。

2年連続一番とは…そして今年の一番の「中吉」は、一番でもせりにその上を目指しなさ」という啓示なのでしょうか。

新年早々そんな都合のよい解釈をしてしまいましたが、ピンチをチャンスに、もうだめだと思ったところからが本当の努力と工夫の始まり。苦しいときこそ下を向かず、「I'm fine」「大丈夫だよ」「へへ」と言って、皆で助け合い、声をかけあって頑張つていただきのものです。

それからやっぱり健康あつての仕事、生活です。今年の健診・人間ドックは必ず我々の予防医療センタでお受けください。神頼みよりは絶対に利益に預かれること保証します。

Vol.17 「キットサクラサカソン」

1月20日、バラク・オバマ氏が第44代アメリカ合衆国大統領に就任し、その就任式を見るために、新しい歴史の一部となるべく全米から200万人を超える観衆が、首都ワシントンD.C.に集まりました。200万人が移動することによる経済効果は一体いかほどのものなのでしょうか。しかも、この大統領就任式開催のための費用はすべて民間からの寄付金等でまかなわれていて、一切公的なお金は使用していないと報道されました。

一方我々の国は、2兆円の定額給付金を公布する経費として825億円の公費がかかると説明しながら、その給付の方針をチエンジする気配はありません。給付金を頂く側の我々は、もう与えるものを拒むつもりはないが、他にもっと有効な使い道があるだろうにと、すでにじらけた感覚にあることは、みなさん自身を感じているとおりだらうと思います。

それはさておきわが国日本では、先日、今年の「大学入試センター試験」が行われ、本格的な受験シーズンに入りました。子供を持つ身となつた今となつては、なんとかわが子が希望の学校にひつかかってくれないと祈ることしかできないうになつてしまつたのですが、この歳になつても自分自身の受験の頃のほう苦い思い出も思い出してしまひます。

日本の受験というシステム自体の是非はさておき、私としては、自ら社会の現実に向き合わざるをえない状況に置かれた、初めての経験だつたように思われます。

私の大学受験の頃は、「センター試験」ではなく、「（国公立大学）共通一次試験」と呼ばれていた時代で、国公立大学は二次試験が2期に分かれていなかつたため、基本的には一発勝負で、1校しか受験できない時代でした。結局私は、二浪して、3回も共通一次試験を受けるめになつたのですが、現実の厳しさを知らされた苦い経験ともなり

ました。特に親からは、「私学に行かせる金はないから、受かるまで何浪でもしろ」とも言い渡されていたので、一発勝負のプレッシャーは、当時の自分なりに、相当に厳しいものがあつたのだろうと思ひます。

私は、眠つてゐる間に夢で目が覚めることは全くないのですが、数年前まで、時折夢で目が覚める時は、必ずといつて同じ大学入試合格発表の風景でした。そして結果を張り出したボードを見上げながら、「なんでやねん。あれだけやつたのに。」とうなだれ、これから一体どうしたらいいのかと思ったその瞬間にいつも目が覚めるのです。目が覚めた瞬間、夢だつたとわかつて、「ああよかつた。」と何度も思つたことでしようが。社会に出て10年以上過ぎても、同じ夢を見るなんて、あの頃の自分としては大変なプレッシャーだつたのだろうと何度も思い知らされました。

一浪目の二次試験での英語の試験中の感覚だつたと思うのですが、英文がよくわからず、頭が真っ白になりかかり、

またもう1年やり直すのかといつ思ひがよぎつた時、急にはつきりと読めるようになつた瞬間がありました。思えば、あの時が困難な現実から逃げずに立ち向かつた初めての瞬間だつたのかもしれません。

二次試験が終わつて、発表までの間、もし受かっていなければ、もう1年だけはやれるだけやつて、それでもだめなら死のうかと覚悟を決め、合格発表を見に行きました。ですから、現実の合格発表で自分の番号を見つけた瞬間は、本当に正直な気持ちとして、うれしいよりも「助かつた」と思ったことははつきりと覚えていいます。

しかし、その合格発表風景の夢もここ数年間は、何故か見なくなりました。恐らく現実社会の厳しさには、そんな過去の思いすら捨てざるをえないほどのものがあつたのかもしません。

この歳になつて、入学試験の合否など、社会に出てからの生き方の大切さに比べれば全然大したことではなく、医者の世界も、結局は実際医者になつてから、どれだけ自らを磨く努力を重ねたかの方がはるかに重要なことをはつきりと確信できます。



真剣にスポーツや芸術などに取り組むなどアスリート的な学校生活を送られた人は別として、入試はある意味で、若者が現実と向き合つことを余儀なくされる、通過儀式として悪くないのではないかと私は思っています。ですから、一貫校などの道を選ばせる親心もよいかかもしれないですが、子供を苦労させたくないだけの理由であれば、合否は「の次として、現実と真剣に向き合う試練として、立ち向かわせるべきものではないでしょうか。

そして人生は長く、決して入試だけで決まってしまうよつた簡単なものではなく、入試の合否をじう受けとめ、その後の自分の人生にじう生かすかにその醍醐味があるのだと教えてやる」といそ、そしてどんな人でも、社会に出てからでも頑張れば報われるのだと実感できるよう、「チャンスの国」を作つてやることじゃ、社会の現実と日々向き合つてじる我々大人たちの責務ではないかと思います。

入試を経験してわたしが学んだことです。

現役で落ちたとき：やっぱり現実は甘くない

一浪で落ちたとき：がんばっても報われないことがある

二浪で歓かつたとき：あきらめなければなんとかなる

私を含め、皆さんや皆さんのお家のお人生にじつか必ず、そして何度も「サクラサク」ことを祈念して。

Vol.18 「腹囲（ふくこ）の問題1」

ほんとうの桜はまだもう少し先といつところですが、皆さんのお家庭では、そろそろ「サクラサイタ」方々も数多くおられるのではないかと期待しております。

経済的には、明るい話は全く見られず、世界の中での日本の状況もバレバレになつて、田舎がどんどん安くなつてきてます。自国の価値が下がつて、これがまた不思議なことに、国の経済を持ち直させるきつかけになる「不思議な国ニッポン」で、来年当たりはサクラも「わいせつ咲き」程度になればとりあえずはまあじいかと淡い期待を抱いていますがじうなることや。

麻生政権の支持率はますます下がり、とことん終わつてゐる状況で、味方の軍勢からもこきおろされるのを見てじるとい、逆にその前のおふたりのように簡単にちやぶ台返しをせず、とことんねばつて、負け戦覚悟の、「新生ニッポン」のための天下分け目の戦いをやってくれた方が、日本全体が活気づくのではないかと思つたりしてじたが、今度は小沢問題発覚で混沌としてきました。

さて、そもそも本題に入りたいと思ひます。最近はもう少し医者らしい話も書けという声も聞こえてきつつな内容でしたので、今回のタイトルで書くことにしました。実はタイトルを決めるまでがいつも結構なプレッシャーなので、皆さんからテーマを応募したかったのですが。。。

昨年来メタボ・メタボの国をあげての大合唱で、皆さんも少なかいが、「メタボリックシンдро́м」のことについての知識をお持ちのことと感じます。

現在、世界の全死亡のうち約30%までが動脈硬化性の脳・心血管疾患に起因すると言われています。そして、脳・心血管疾患発症増加の背景には、高血圧、耐糖能異常（糖尿病）、脂質代謝異常、肥満など複数の動脈硬化危険因子を重複して持っている人がどんどん増えているという現状があります。

このように複数の危険因子が重複して存在し、動脈硬化性の脳・心血管病変（脳梗塞や心筋梗塞など）を高頻度に生じる病態を「メタボリックシンдро́м」と呼んでいます。

ただし、メタボの基本概念は世界共通ですが、実は診断基準は各国でかなり異なっています。そして現在の日本の診断基準は以下のようになっています。

〈日本の診断基準〉

○必須項目

ウエスト周囲径（立位で軽く息をはきながら、へその高さで測定）

- ・ 男性 85 cm 以上
- ・ 女性 90 cm 以上

（内臓脂肪面積男女とも100 cm²以上に相当）

○上記に加えて以下の二つ項目以上

1. 高トリグリセリード（中性脂肪）血症150 mg/dl以上かつ、または低HDL血症40 mg/dl未満
2. 収縮期血圧130 mmHg以上かつ、または拡張期血圧85 mmHg以上
3. 空腹時高血糖110 mg/dl以上



要約するど、日本の診断基準では、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもつた状態を、メタボリックシンдро́м（内臓脂肪症候群）と呼びます。この診断基準は、2005年4月に日本肥満学会、日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会の8学会が合同で発表したところです、非常に画期的なものでした。

さらに、わが国独自の政策として、このメタボ対策を重点とした特定健診・特定保健指導制度が昨年4月から始まりました。そのため、当院の人間ドックでは、すでに4年前から早期導入して、おなか周りを測定していましたが、昨年からは、日本全国どこで健診を受けてもおなか周りを測定されることになりました。

私は、日本人間ドック学会の特定健診・特定保健指導対策委員をやっていますので、東京を中心に各種研修会などで講演を任されることが多く、何の因果か、最近はまさにそのものズバリである「メタボの概念」のところの講義を担当せざれています。

そして今日のその問題は、このウエスト周囲径、おなか周り、へそ周囲径、であります。なぜ日本だけ男性は85センチで女性は90センチなのかななど、色々物議をかもしているのはご存知のとおりだと思いますが、私にとっては、この呼び名が問題だつたのです。これだけにはなってほしくない、今回の「ワード」でも、記述をわざと避けてきた言葉です。そして、「腹囲（ふくい）」だけはやめてくれとずっと密かに願っていたのですが、不幸にも最悪の「腹囲」で呼び名が決定してしまったのです。

「ふくいはやっぱり悪い」「ふくいをはずせ」。。。 「ふくいわー!!」。。。 どういふことだこの「ワード」も今やじつはやせられなくなりつつに次回も続けさせていただきます。

Vol.19 「腹囲（ふくい）の問題2」

WBCでは、アジアの小国である日本と韓国が切磋琢磨しながら世界一を競い、日本の「野球」が見事V2を達成しました。あの日の日本中の熱狂ぶりは、久しぶりの明るい話題の提供だったことを間違いなく表しており、平日の昼間の時間帯にもかかわらず、最高視聴率は45・6%と驚異的な数字を残したとか。わたしも診察待合室からもれ聞こえるテレビの実況を感じながら、今日だけは患者さんに来て欲しくなかつたなど、診察室からついらめしく思つていました。

「頼りになりますイチローさん」。 「頼りになりますNTT西日本」 とながつてくれれば、西日本本社はさらに万々歳なのでしょうけれど。。。

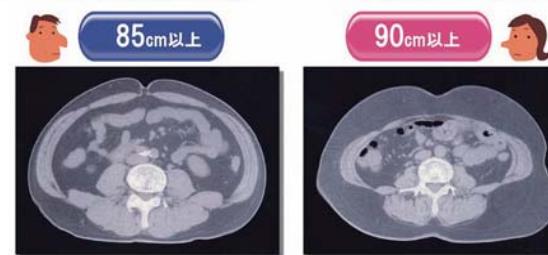
そして、サッカーでは日本がバーレーンに辛勝し、2010年のワールドカップの出場権をほぼ手中にしました。

身近な話題ではETC搭載車の高速道路通行料金が、土日・祝日は一律1000円となりました。桜も散りはじめ、本格的な春の訪れとともに、ETCも付けていくなくて、普段遠出などほとんどしない私も、世間のニュースなど聞くにつれて、なんとなく心がむずむずとわざわするような気がします。

それにしても、ETCを付けようとしても、現在数ヶ月待ちだとか。温暖化対策だ。エコだ。と言つていたのはいつたいどうなつてしまつたのでしょうか。また全く高速公路を使用しない方々にとっては、通行料金の補填のために、回りまわつて自分たちの税金が投入されることになるわけで、それでほんとによいのだらうかとふと我にかえつたりするのも幾分心が浮かれている証拠かもしません。

さて前回に引き続いて、腹囲（ふくい）の問題です。なぜ、日本だけ男性85センチ、女性90センチなのかについては、

女性の「腹囲」の基準値が男性より5cm長い理由 女性のほうが、男性よりも皮下脂肪が厚いからです。



それなりの理由があります。日本のメタボリックシンドロームの診断基準では腹部肥満が前提となっています。特に日本は内臓脂肪面積にこだわりました。単なる腹部肥満ではなく内臓脂肪型肥満に問題があるとしたからです。女性は本来脂肪が蓄積しやすく、そのほとんどが皮下脂肪です。それでも中高年以降に太つた場合には内臓脂肪も蓄積していくますが、へその高さでの内臓脂肪面積が100cm以上になるために腹囲が90センチ以上となつてしまつたわけです。一方男性は内臓脂肪が蓄積しやすいので、85センチの腹囲の男性の平均の内臓脂肪面積が100cmであるために、日本だけが、男女逆転した数値となつてしまつて、いるわけです。

ここで、皆さん気が知つておくべきことがあります。脂肪は内臓脂肪であり、皮下脂肪であれ、単なる脂のたまりではなく、いろんなホルモン物質を分泌する、内分泌組織であることが近年明らかとなつています。アディポサイトカインなどと呼ばれる種々の物質で、特に内臓脂肪では、動脈硬化や生活習慣病に悪影響を及ぼす悪玉物質の分泌量が増え、動脈硬化や生活習慣病を抑える善玉物質の分泌量が減ることが、内臓脂肪型肥満が悪である最大の根拠となつています。一方皮下脂肪の過剰については、皮下脂肪は内臓脂肪の害から守る働きもあるという報告もあり、まだはつきりとは結論は定まっていないのが現状ですが、やはり問題はあると、私自身は考えており、皮下脂肪の蓄積も無視してはいけないと、当院での人間ドック受診者を中心とする解析結果を学会報告などしています。

ともかくも男性の場合は、NTT社員ドックを受ける方の半数以上が85センチをこえる現状ですので、メタボの該当

者は20%を越えています。一方女性のメタボ該当率は3%程度しかなく、このあたりの男女での結果の隔たりも、物議をかもす原因のひとつとなっています。

さうに基本に戻って考えれば、肥満ではない糖尿病や高血圧などの生活習慣病の方もたくさんおられますし、本来生活習慣には全く問題がなくとも、遺伝的な要素が強くて、生活習慣病になってしまふ方は非常に多いわけで、その方々は、まったくこのメタボ包围網からは外れてしまします。

また、その実施の最大の目的をメタボ対策として昨年から開始された特定健診・特定保健指導制度では、メタボの予備群からの抽出を行い、適切な健診後の保健指導を受けることを義務付けていますが、この判定基準はメタボの診断基準ほど簡単ではなく、とても複雑で、我々医療従事者にとつてもなかなか難しいものとなっています。これらのことについては、さらに次回お話ししようと思っています。

我々の施設の人間ドックではドコモグループの方々には以前からずつCTによる内臓脂肪面積測定を標準検査項目に取り入れてきましたので、腹囲が85センチを越えていても内臓脂肪面積が 100cm^2 に満たないひとも、逆に腹囲が85センチ以下でも 100cm^2 を越えているひとも多くいることがわかつています。特定健診では、腹囲と内臓脂肪面積の両方を行った場合には、内臓脂肪面積を優先して結果を判定すると定められています。すなわち、CTによる内臓脂肪面積を測定するところが、最も正確に内臓脂肪型肥満かどうかを判定できるということになります。



ドコモグループの方が受ける人間ドックメニューに、内臓脂肪面積の測定が入っているのは、四国内では我々の施設だけです。我々の施設でのデータ解析などの実績から、日本発のエビデンス構築のため、厚生労働省の内臓脂肪研究施設にも選ばれています。

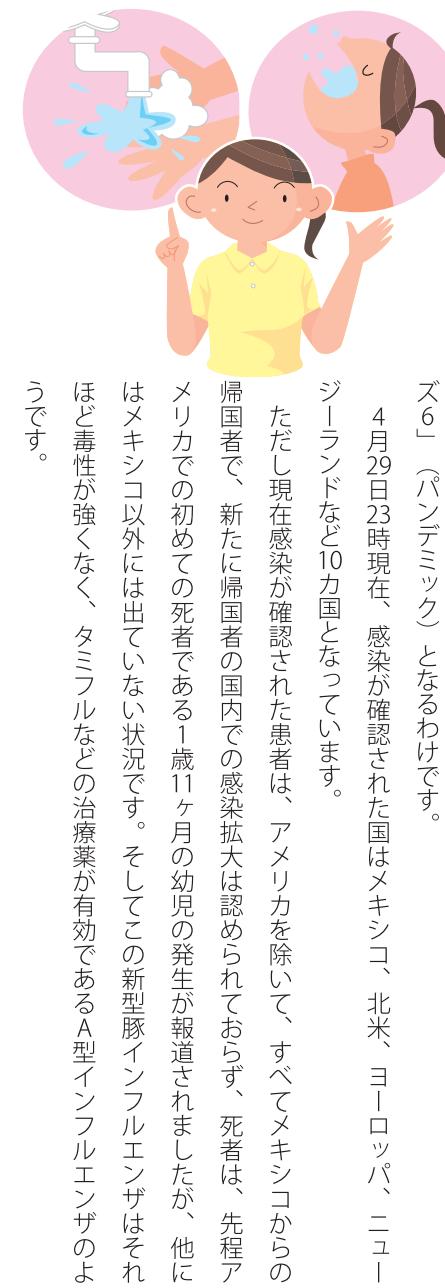
じつも最後はこう来るなあと思われるとはわかつてはいても、やはりこの時期になると言わざるをえません。今年のドコモグループの社員人間ドックも我々の施設での受診をお願い致します。

Vol.20 「危機管理能力チェックのための新型インフルエンザ」

強毒性の鳥インフルエンザ（H5N1）が人から人への感染することによる感染爆発（パンデミック）の不安が叫ばれるなか、色々な対策が議論され、準備されて来ていました。しかし全く想定外の豚インフルエンザ（H1N1）がいきなり豚から人のみならず、人から人への感染力を持ち、地域レベルで人から人への感染が続く状況である、WHO警戒レベルの「フェーズ4」と呼ばれる段階に突入しました。現在は地域レベルがメキシコ1カ国のみなので、「フェーズ4」ですが、これがもう1カ国でも感染が広がる国が出てくれば「フェーズ5」となり、パンデミックの可能性が非

常に高いとされるレベルとなります。そして各地での感染拡大が起ると「フェーズ6」（パンデミック）となるわけです。

4月29日23時現在、感染が確認された国はメキシコ、北米、ヨーロッパ、ニュージーランドなど10カ国となっています。



ただし現在感染が確認された患者は、アメリカを除いて、すべてメキシコからの帰国者で、新たに帰国者の国内での感染拡大は認められておらず、死者は、先程アメリカでの初めての死者である1歳11ヶ月の幼児の発生が報道されました。他にはメキシコ以外には出ていない状況です。そしてこの新型豚インフルエンザはそれほど毒性が強くなく、タミフルなどの治療薬が有効であるA型インフルエンザのようです。

現時点では日本での感染者はまだ発生しておらず、国内へのウイルスの侵入を水際で食い止めるべく、日本への帰国者への厳しい検疫が各空港で始まっています。

「何故、死者がメキシコだけなのか。確かに人から人への感染は拡大しているが、治療可能なインフルエンザである。」ということからの推察で、「4月29日現在の報告ではメキシコでの感染者と死者の数からは死亡率が7・6%となるが、実はメキシコの感染者は報告されているよりはるかに多いのではないか。例えばもし10倍以上の感染者がいるとすれば、死者ももう少し多いとしても死亡率は0・76%以下となり、それほど高い致死率とは言えない。」というコメントを載せてある報道を見られました。

私はこの考え方賛成します。通常のインフルエンザでも普通の風邪のウイルスより感染力が強く、一旦罹患すると重症となり、肺炎などにもなりやすいため、日本でも毎年高齢者を中心に多くの死亡者が出ています。ですから、我々はこれまでも予防接種の重要性を訴えてきました。

幸いなことに日本はこれから雨の多い梅雨の季節に入つてきます。湿度も高く、感染が広がりにくく状況になつていくので、これはひとつ恵みとなるはずです。

また、まだ人から人に感染する段階にはない鳥インフルエンザとは異なり、ともかく今シーズンをなんとかやり過ごせば、すでに人から人に感染する段階になっている新型インフルエンザの場合は、ウイルスに対する完全なワクチンが作成可能です。

これから事態がどのように変わっていくのか、現時点では未知数ですが、これらのことを考えれば、たとえフェーズ5以上のパンデミックとなつたとしても、たとえ日本国内での感染者が出たとしても、弱毒性のインフルエンザであることは間違いない、過敏に反応するのはよくなじのではないかと思います。

話は変わりますが、先月の「ちやれんじ」では8名の今年の新入社員が載っていました。昨年同様、「職業のあり方研究会」の今年の新入社員のタイプを紹介します。今年の新入社員のタイプは「H「バック型」ということです。

そのところは、「環境問題（エコ）」に関心が強く、節約志向（エコ）で、無駄を嫌う傾向にあり、折り目正しい。小さくたためて便利だが、使うときには大きく広げる（育成する）必要がある。酷使すると長持ちしない（早期離職）が、意外に耐久性に優れた面もあり。活用次第で有用となるだろう。。。。」らしいです。

暇なのか、毎年流行を踏まえたうまいキャッチフレーズを作るのですが、一体何のためにある組織なのでしょうか。税金の無駄遣いの天下り機関のひとつのような気もしないではないですが。。。

それはともかく、新入社員の皆さん、こんな言葉でひとくくりにされるよつた、型にはまつた、小さくまとまつたエコバックにはならないでください。昨年私は、このエコバックで、「どんなに自分にあっていない会社と思ってても3年は頑張りなさい。ひとつは仕事をやり遂げてからもう一度考え方直しなさい」と書かせてもらいました。

今年は、こう付け加えさせて頂きます。

「たとえ丁稚奉公でも、たとえ見習いでも、3年間は我慢して与えられた仕事をやり遂げなさい。しかし10年後に会社の未来を切り開くのは君たち自身であるべきですし、もしさうでなければ、何のためにこの会社に入ったのか、もう一度その時に自問自答しなさい」

Good Luck! 以上。

そして、このエコバックが皆さんの中にとまる頃には、新型インフルエンザが既に終息に向かっていることを祈っています。

尚、「腹痛（ふくい）の問題3」は延期としました（ここまでは4月29日夜の段階で執筆しました）。

- * 日本時間4月30日未明、WHO警戒レベルが「フェーズ5」に引き上げられる。
- * 日本時間4月30日夜、日本への帰国便乗客にインフルエンザA型。成田赤十字病院の検査にてA香港型で、新型ではないことが判明。感染は12カ国へ拡大。
- * 日本時間5月1日1時半4月25日カナダから帰国の横浜の17歳の高校生新型インフルエンザの疑いあり、検査中。帰国4日後に発熱（潜伏期間長すぎる？の声あり）。
- 同日夕、A型連型と判明。
- * WHOは、新型インフルエンザの呼称を「インフルエンザA（H1N1）」に改める。
- * 5月2日香港、韓国などアジアでも感染者確認。感染国は16カ国へ拡大。2次感染も広がりを始める。
- 日本ではゴールデンウィークの出国ラッシュ。
- * 5月3日感染国・地域は18に
- * 5月4日感染国・地域は21に感染確定者は1000人を越える。
- * 5月5日日本帰国ラッシュ。韓国で初の国内2次感染。感染者1466名に。
- * 5月7日ヨーロッパでの国内2次感染拡大懸念。日本での感染者いまだなし。

Vol.21 「是非に及ばず」

新型インフルエンザの第一波は終息に向かっている様に思われます。メディアの報道もめっきり少なくなった。

今回の水際対策や国内での蔓延阻止のために国家レベル、自治体レベル、企業などの組織レベルでの様々な努力があり、対策はどの程度まで成されるべきなのか、国民一人ひとりが少なからず考える機会となつたことは間違いないと思います。結局は水際で完全に防ぎきるなどできるはずもなく、国内での蔓延阻止にも限りがあるということも今回充分に理解できたはずです。今後さらに見えてくる結果から、これまで行つてきた対策や措置が過剰であった、あるいはまだ不充分であったということを議論されていくことだらうと思います。しかしながらそれよりも、今回の弱毒性新型インフルエンザ発生によって実際に起つた問題を教訓として、秋以降にかなりの高確率でやつてくる第二波の襲来に備える対策を今から準備しておくことがさらに重要なことだと思います。

今回の我が国における各空港での検疫、国内発症後の各自治体や企業などでの蔓延阻止対策を見ていて、ひとつ思いを馳せることができました。

日本中が新型インフルエンザ騒動の真っ只中にあるとき、今年のNHK大河ドラマ「天地人」では、上杉氏側から見た、「本能寺の変」が描かれていました。織田信長の勢力が拡大し、甲斐の武田氏を滅亡させ、次第に越後の上杉包囲網をせばめつつある時に、織田軍が4万の軍勢を率いて、上杉領の越中魚津城に侵攻しました。一方受けてたつ上杉軍は、わずか3800で魚津城に立てこもり、戦が始まりました。上杉の本拠地である越後の春日山城は、信濃や関東方面からの織田軍の脅威にもさらされ、八方ふさがりのふくろのねずみ状況となっていました。越中の防御ラインが破られれば、越後の春日山城は裸同然となります。越中を死守するために全勢力を投入すれば、春日山城をねらう他方面からの敵の侵入を防ぎきれません。そうかといつて動けずにはいれば、いずれジリ貧となり、結果は同じとなります。そういう状況で、一体どうして上杉は生き残れたのでしょうか。私は教科書レベルの歴史の勉強しかしてこなかつたので、上杉側の立場からの詳しい史実を知りませんでした。ですから、私なり一体どうじう戦略を立てるだらうと考えつつ、ドラマの流れを気にしながら見てきました。実際私には、ドラマの設定のように、魚津城に援軍を出すと見せかけて、魚津城を犠牲にしても他の方面からの侵入者を叩く、という戦略がうまくひつたとしても、そのあとに打つ手が全く思いうかびませんでした。

しかし歴史を変えたのは、無駄死にになるかもしれないにもかかわらず、魚津城に立てこもつて、必死に戦い抜いた3800の軍勢の孤軍奮闘に他ならなかつたことをその後知ることになりました。

以下、史実に基づく時系列の記述です。

天正10年（1582年）

3月11日

織田軍が4万の軍勢を率いて、上杉領の越中魚津城に侵攻。

5月6日

魚津城の丸が陥落。

5月9日

魚津城の弾薬が底を尽く。

5月15日

上杉景勝自らが援軍を率いて、魚津城近くの天神山城に布陣。

5月26日

春日山城への他方面からの侵攻を叩くため、天神山城を撤退。後に織田軍が魚津城への総攻撃を開始。

6月3日

魚津城陥落。

魚津城の諸将は降伏するを潔いとはせず、各人が耳に穴をあけ、自身の姓名を記した木札を鉄線で通し、自害。

その後、織田軍は余勢をかって、さらに越後へ進軍するかと思いきや、何故か撤退を開始し、それに呼応するかのように他方面の織田軍も同様に撤退を開始します。実は上杉氏の命運もこれまでかといふ状況下、天下を揺るがす大事件が、魚津城陥落のまさに前日の6月2日に、京都で起きました。「本能寺の変」です。すなわち、無駄な抵抗にも思える魚津城3800の上杉軍の水際での奮闘が、結果的に時間をかせぐこととなつたのです。その後羽柴秀吉が、6月13日に明智光秀を討ち、織田政権を引き継ぎ、融和政策への転換により、上杉の存亡の危機が消え去つたわけです。これを上杉謙信や毘沙門天のご加護と片づけるよりも、必死の水際対策がキセキを呼んだと考えるべきではないかと思われました。



今回の新型インフルエンザ対策も、今できる最善を尽くすことだ、少なくとも時間を稼ぐことはできたと思いますし、気温も高くなり、梅雨の多湿な季節もまもなくやって来ますので、近々一旦は終息するでしょう。

そして、今回の水際対策や国内蔓延防止対策についても、そこに真の「義」があるならば、すべて「是非に及ばず」と書いてよじのではないでしょうか。

梅雨の高湿度や夏の到来などの「天の時」は今年の秋や冬にはありませんので、秋以降の新たな変異によるより強力化した、あるいは通常の季節型インフルエンザとのタッグを組んだ第二波の対策を準備していくことを大切だと思います。



今年もワインブルドンテニスが始まりました。この「ラムが皆さんにとまらない」といふには、今年の勝者も決まったあとでしようか。ナダルが欠場となり、一昨日セント・マートンでの初戦を危なげなく勝った、フェデラーが芝の王者を奪還できてるでしょうか。

原稿の期限もあり、それを見届けることなく書き始めていますが、毎年この時期になると、高校生だった頃、夜中に期末試験の勉強に追われながら、ボルグとマッケンローの試合を何故か必死に見ていたことを思い出します。当時テニスをやってもいかつた自分がどうしてそんなに惹きつけられていたのか、今となつては思い出すことはできませんが、試験という現実から逃避させるだけの魅力を何か感じていたのは間違いないと思します。そしてその結果として、大学から現在に至るまで、すでに30近くもテニスを続けることになつたとすれば、私の人生を大きく左右したものの一つだったと言つてよいのではないかとも思ひます。

そして、今年は昨年来何度も書かせて頂いた、クルム伊達公子が大会推薦枠で13年ぶりの出場をしました。思いおこせば13年前のワインブルドンは、やまぐちアトランタオリンピックの開催直前で、私自身はそのアトランタでの留学からオリンピックを見る前に帰国して、大阪の民間病院での勤務を始めて、半年くらいが過ぎた頃でした。

女王グラフと伊達の準決勝は、伊達のワンセットダウンから、2セット目を完全な伊達のペースで奪い、そのままのペースでいけばと思わせる展開の場面での日本サスペンションとなりました。2日にわたる勝負の結果を、私は病院の医局で見ていたのを覚えています。結局は気持ちをしつかり立て直してきたグラフに負けてしまつたのですが、2日目の試合は、私の記憶が正しければ、午後7時のNHKニュース枠を冒頭から使って中継されたはずで、それだけすごいことだったのです。

また彼女は、ワインブルドンベスト4に入った全盛期のこの年に引退していたこと、そして私がアメリカから帰つてきてもう13年が経つたことも改めて思ひ出させて頂きました。

私が住んでいたアパート含め、大学の近辺のアパート群には、テニスコートやプールなどがあるのが普通で、私は現地の人たちのチームに入れてもうつて、週末などにいろんな所へ試合に行きました。その一番先はひさオープンまでつながつていていますが、アメリカではそれぞれのレベルでテニスが楽しめるような組織がしつかりと作られていました。わけのわからない黄色人種でも、使えるやつは使つてもいいよと、そういうことも実感できました。

昨日、夜の10時過ぎのニュースで、Krumm Dateと世界ランク9位のデンマークのウォースニアッキとの試合の途中経過が1ー1と放映され、「Dateが第1セットを7ー5で奪いましたが、現在第3セットで1ー2とリードされています」と、アナウンサーが話すのを聞きました。普通テニスの試合の途中経過を流すかと思いつつ、その後ソファで爆睡状態となり、ぱつと目が覚めたら12時を回つたといふのでした。テレビをつけると、やまぐちDateの試合を放映開始するところでした。まさに私にこの試合を見ると喜ぶが如くに。

第1セット7ー5で第2セットはダウンの情報はインパクトされていましたので、どんな試合展開なのかを予想しながら見ていました。私は恐らく、世界9位とはいうものの18歳と若いので、1セット目は、立ち上がりの不安定さを突

じて先行し、逃げ切ったのだったと想像していました。しかし、実際の試合はじきなりDateのサービスダウンの0-12からの展開となりました。結局私の予想とは全く異なり、すぐにブレイクバックした後の6-15からの第12ゲームで、相手のサービスゲームを破るところ、まさに試合巧者の試合運びで第1セットを奪いました。相手の調子も悪くはありませんでしたが、Dateの試合の組み立てが相手のペースを封じた見事な第1セットでした。

第2セットは、3-1 Dateホールまでは見事でしたが、その後5ゲームを連取され3-6で落としました。そしてファイナルセットは、なんとか流れを変えられればとうとういたのですが、Dateの足の痙攣で、試合じゅうよりも、見ていても試合の続行が精一杯の状態で、結局1-1で、セットカウンター-2で敗れてしましました。

しかし、第2セットの第5ゲームでサービスをキープできず4-1となりましたが、それでも相手の焦りをさらに誘い、足もむづて、2セットで逃げ切れたかもと思わせる第2セット序盤までの見事な試合内容でした。相手のパワフルな長いストロークに足の筋肉を消耗させられ、パワーを封じるために、高くバウンスさせながらために多用したバックのスライスが、おしゃれでよくネットにかかってしまったのが残念でした。

しかしながら13年ぶりにウインブルトンに復帰した38歳が、世界の9位から第1セットを奪取したそのプレーは、夜中に起きて、私に見なさいと言つに充分値するものでした。

こんなわくわくする試合を幾度となく見て、自らがその気持ちを持つたまま「一トに入つた」と今まだ忘れられないはじめてきたでしょうか。現実とのギャップも數え切れないので、それでももうとつまくなれるようなら気持ちをいつも持ちつつ、今までやつてしましました。

解説の福井烈さんがDateと試合前に「現役から解説者になる人はたくさんいるけど、解説者から現役になる人はそういうないよね」と語ったと語つておられました。「福井さんは現役に戻りたいですか」「いやいや彼女の過酷なトレーニ

ングを目の当たりにするといつもやめないと感じました。いいやつななければいけないのかと……」とも語っておられました。

先日、四国F-T-Tグループのテニス大会で、私が鉄人と思つて居る松山在住のDマークのOBの方と一緒に会いました。「えいですが、テニスよくやっていますか。」「はい。やつてますよ。毎日。」「…………。試合ではあつたくないですね。」私は身は、50を越えたらもう少しいつやれる時間があればなあと思つてはいますが、どうなぬことや。。

いよいよ私は、月に2~3回行けばという程度だと思ひますが、この週末は、時間がとれればDマークのヤマハハウスのホームへ行きたいと思つておます。テニス部の方々、今後ともよろしくお願い致します。

Vol.23 「眞実と不都合な眞実のあいだ」

厚生労働省が公表した結果によると、2008年の日本人の平均寿命は男性が79・29歳、女性が86・05歳で、過去最高を更新したことがわかりました。女性は24年続けて世界でもっとも長寿で、男性は前年の3位から4位に下がりました。平均寿命が伸びた理由について、厚生労働省は医療水準の向上などにより、ガン・心臓・脳血管疾患の死亡率が下がったことが大きな要因と述べています。ちなみに女性の2位は香港で85・5歳、3位がフランスで84・3歳。男性の1位はアイスランドで79・6歳、2位は香港とスイスがともに79・4歳で並んでいて、そのため日本の男性は4位になりました。

日本人の長寿は、戦後の国民皆保険制度の恩恵に負うところが大きく、それによりある程度の医療を全国民が安価で等しく受けることが可能であったことによります。しかしながら、長寿化による、未曾有の高齢化の進行による国民の医療費の増大、また、それと並行して急速に進んできた少子化の進行で、国民皆保険制度はまさに崩壊しつつあります。

今の社会状況と比較すれば、語弊はあるかもしませんが、戦後の急速な経済成長に伴う税収の増加と高齢者人口の少なさに支えられた医療サービスの過剰なばらまきの結果とも言えなくはないかもしません。今でこそかなり減ったと思っていますが、病院が高齢者のサロモンや寄り合いの場と化していた時代もあったことも事実です。

一方皮肉なことに、アメリカのオバマ政権は、国民の医療水準の平準化を目指し、国民皆保険制度の創設を目指しています。

また日本の自殺者はここ11年連続で毎年3万人以上が続いているおり、WHOは人口10万人あたり24・1人と報告しています。

て、先進諸国の中ではかなり高い自殺率となっています。ちなみにアメリカは10万人あたり10・4人と日本の半分以下です。自殺者数は、本来は、貧困や政情不安などに大きな影響を受けるのですが、世界でも未知の領域を歩みだしている超高齢化社会と超少子化社会の先行きに広がる閉塞感を示すひとつの象徴かもしれません。

さて、こうした日本の社会状況を背景として、昨年から新しい健診制度である、特定健診・特定保健指導制度がはじまりました。これはメタボリックシンドロームに代表される、肥満を重ね持つ生活習慣病に起因する国民医療費を抑制することが、国の主たる目的です。

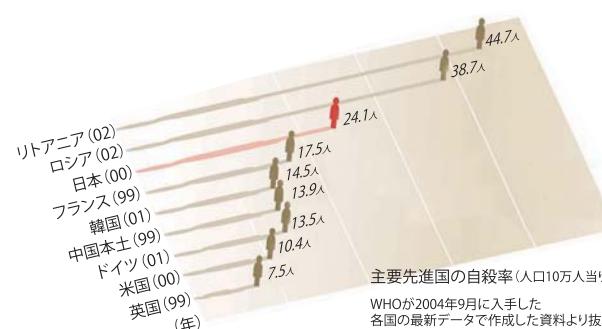
壮大な実験とも言われているこの健診制度の初年度の結果が報告され始めています。

実験たるゆえんは、40歳から74歳の健診と健診後の保健指導を義務化し、その実施責任を医療保険者に移行させたことにあります。

国民健康保険（国保）に加入する健診対象者の40歳から74歳の約2400万人の特定健診受診率が全国平均で28・3%だったと報告されました。ちなみに国保は、自営業や

その扶養家族の方が加入する健康保険で、4年後の国の目標設定は受診率65%ですが、半分にも満たない数字で、都道府県別の受診率も公表されていました。

またその数日前には、いわゆる中小企業の従業員やその扶養家族が加入する協会健保（昨年までは社会保険庁）の特定健診受診率の全国平均が35・9%であることも報道されていました。保険者ごとに国の目標が設定されており、その目標が受診率70%であることから、国保同様、約半分の受診率にすぎないことがわかります。もちろんこれについても



自治体別の結果が公表され、従業員本人のみの受診率の最高が山梨県の53.3%、最低が大阪の21.9%で2.4倍もの格差があることも書かれていました。

じょいよ序列化レースが始まったなという印象です。ちなみに我々はNTT健保といふわゆる組合健保が実施責任者であり、組合健保の受診率の目標値は80%と設定されています。また、先に述べたように最終目標は医療費の抑制ですから、今から4年後の受診率以外にも、特定保健指導受診率とメタボの改善率も目標値が決められています。

目標の到達度によってはペナルティーが課せられ、それが後期高齢者支援金という形で背負わせられるのを以前2回にわたってここでとりあげました。

すでに自治体も企業も、昨年からのこの制度の対応で、多くの費用とマンパワーの投入を余儀なくされており、こういった結果が出てくることによって、せりなる対応を迫られることがとなると思われます。

その対応策により、今後の結果が少しでもよくなることは、もちろんすばらしじことです。しかしながら、皆さんにはこれから書くことだけは知つておいてもらいたいと思います。

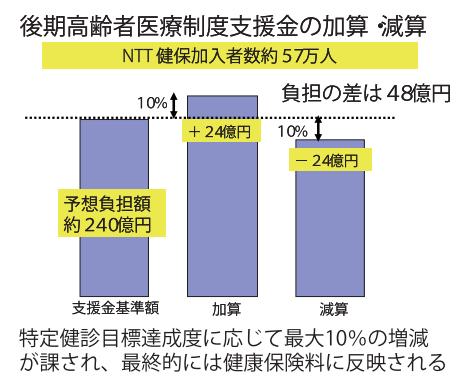
特定健診や保健指導の実施には皆さんの健康保険料が投入されるということです。すなわち皆さんの場合にはNTT健保が実施方法を決め、お金を投入するということです。すでに皆さんのがん保険料が上がり出したという話は、昨年ここでとりあげました。

皆さんの健診受診率は以前からほぼ100%です、主に配偶者である社員の

被扶養者の受診率はそれほど高くなじでしようが、数も多くはないので、大きく数字を下げるのではないでしよう。他の企業の健保組合との比較でも劣つてしまははずはないで、現状のままでもペナルティーが課せられることはほぼないと私は思つてします。

保健指導についてもこれまで我々を中心でできるだけのことはやつてきてるつもりです。他の大企業に比しても決して劣らない健康管理体制を会社が提供してくれてるのでないでしようか。それ以上のことを見た者のために、皆さんの保険料をつぎ込む必要がある本當にあるのでしようか。やるにこしたことはないから、義務化されているからと、なんでもやつてしまつなどということは、高度経済成長下の日本がやつてきたばかりと同じことです。限られた財源のなかで、最も効果的で、皆が納得できるお金の使い方を考えるべきです。ですからNTT健保の動向を、福利厚生担当者や労働組合の方が中心になつてもっと監視をして欲しいと思います。

ちなみに、生活習慣病やメタボを含めた全死亡者の割合は体格指数BMI（体重／身長）において、男性で23～27、女性で19～25が最もリスクが低く、それ以上でもそれ以下でも高くなるという、同じ厚生労働省の報告があります。ちょい肥満、ちょいメタぐらじではせんぜん問題ないと受け取れる結果です。生涯にかかる医療費はまた別問題ですが。。。



Vol.24 「少しでも夢がかなう明日のために」

じよいよ30日に衆議院総選挙があります。「コラムの原稿はいつも月末をめどに提出するように努力しているのですが、総選挙の結果や、急に感染拡大を始めた新型インフルエンザのこと、夏の甲子園の結果など、もう少し見てから書くことを決めようと思い、広報室の方には昨日、今回は少し原稿が遅れますとお願いしたところでした。

ちょうど9月3日から第50回日本人間ドック学会学術大会が東京で開催されます。大会長指定ワークショップでの「人間ドック健診における動脈硬化検査」についての講演や、某医療機器メーカー共催のランチタイムセミナーの講演など、大きな仕事が重なっているため、今はゆっくり原稿の内容を考えるゆとりもないだらうと思つていました。

また、第50回の記念大会と重なつてゐるため、今はゆっくり原稿の内容を考えるゆとりもないだらうと思つていました。私はプログラム委員の一人でもあるので、間近でお会いできる経験もできるかも知れないのに、そのあたりのことも原稿に書けるかもと思つたりもしていました。

今日8月22日は、昨年始まつた特定健診・保健指導制度を日本人間ドック学会所属の医師をはじめとする医療従事者に対する研修会でした。私は、特定健診・特定保健指導対策委員にもなつてゐるため、夕方まで東京で研修会の講師の仕事をしていました。

そして今、仕事を終え、飛行機の最終便には間に合わないので、JRで高松へ帰る道中です。仕事を無事終えた安堵感と疲労感のなか、土曜の夜といふことであつてか、席も混んでおりず、岡山までの時間もまだまだ充分にあるので、出来るときにやつてしまおうと思い直して、原稿を書き始めています。

NTTに来て、健診や人間ドックなど予防医療の仕事に携わるようになつたため、我々の施設での結果をまとめ、発表し、論文化する努力をこつこつと続けてきました。4年前には、発表論文数が学会で年間最多であつたことなどを認めて頂き、地方の小さな健診施設長にすぎない立場でありますながら、学術図書編集委員にして頂きました。

以来、それなりの実績を確実に積み重ねることで、上記の委員の他にも、種々の委員会のメンバーになり、今日までやつてきました。最近は月に一回は、東京を中心として、講演や会議などの仕事が入るようになりました。

残念ながらこのよくな仕事は、NTT病院の医師としても、施設長としても、どれだけやっても、私への本社の評価も給料も変わることはありません。多忙さはエスカレートする一方で、自身の施設の者に対するこういった仕事の意義を充分理解されていない状況も続いています。しかしながら狭い了見では困れない、我々の施設に対して、そして自分自身に対しての何かを生み出し始めていることも実感できるようになつきました。

この社内報のコラムもこつこつと続けてきて、次回からは早や3年目に突入します。ありがたいことに、たくさんの若い社員の方々にも読んで頂いています。これでも一回の原稿を提出するまで、毎回最低10回は修正をくりかえしてから提出しています。毎回のコラムの出来具合にはきっとぼひつきもあることと思いますが、なんとか続けて行きたいと思つてします。自分の思いも伝えながら、ひとりばかりにもならないように心がけてはいますが、ご感想やご意見などありましたら是非ともお寄せください。

また、なんと思われようと、我々の施設で人間ドックや健診を受けることをいつも強く勧めさせて頂いてきました。施設の綺麗さやアメニティのよさだけなら他にも施設があるなかで、それでも本来の健診やドックの中身で、受診して頂くに耐えうるだけのものを、我々自身が日々追求してこなければ、いくつ私が声高に叫んでも、結局は鼻であしらわれ、他の施設へもっと流出していく結果となつただけだと思つています。是非とも今後も我々の予防医療センタでの受

診のほど、よろしくお願い致します。



最近は、東京の行き帰りの間に、何か読んでみたい本を本屋で1冊選んで読むようになりました。特に仕事を終えて帰る道中での読書は、いろんなことを新たに考える機会になつたり、改めて自分の考えを整理できたり、結構有意義な時間となつていています。

今回の総選挙は「政権選択」が争点と言われています。しかし、自分にとつてどちらがよいことをしてくれそうという視点ばかりでなく、自分自身がより良く変わっていくために、より手助けとなってくれるかもしれない方を、ともかく今、自分で判断するのだとうことが大切ではないかと私は思います。間違いに気づけば、修正はできるのですから。

最後に、今回高松へ帰る道中に読んだ本の中での一節を紹介します。マリナーズのイチロー選手が小学6年生のときに「夢」というタイトルで書いた作文の冒頭の言葉です。

「ぼくの夢は一流のプロ野球選手になることです。

そのためには、中学、高校で全国大会へ出て、活躍しなければなりません。

活躍できるようになるには、練習が必要です。ぼくは、その練習には、じしんがあります。ぼくは3歳のときから練習を始めています。3歳～7歳までは半年くらいやっていましたが、3年生のときから今まで、365日中、360日は、はげしい練習をやっています。

だから一週間中、友だちと遊べる時間は、5時～6時間の間です。

そんなに練習をやっているんだから、必ずプロ野球選手になれると思います。」

【追記】

今年の夏の甲子園は、香川の寒川高校を破った日本文理高校が、新潟県勢初の決勝進出を果たし、愛知の中京大中京との決勝戦となりました。今年の大河ドラマの舞台の上杉の拠点である越後と、信長の拠点である尾張の戦いとなり、何かの縁を感じさせられました。

彼らの、ただ勝つことへのひたむきさと粘り強さには、尊敬の念すらおぼえました。

彼らのような若者が夢に向かって、まっすぐに伸びてゆける社会を我々が残してゆけるのか、自分たちの将来のことばかりでなく、考えなければいけないとも思いました。

昼食をとりながら、そんなことを思いつつ、決勝戦を観ていたのですが、夕方に、私の想像をはるかに越えた、驚きの試合結果を知ったときには、筋書きのない未来は、適切な環境を整え、決してあきらめなければ、若い世代が自分の力で切り開いていけるのだと確信しました。

Vol.25 「国連がおもしろー！」

つい先ほどまでも、「ドコモ四国支社主催の「第17回会社創立記念日祝賀会」に出席させて頂き、そのまま「第32回日本高血圧学会総会」の発表のため、京都のおとなりの大津に向かう道中でこれを書き始めています。

例によって、次第にかかるかなとも思いつつ参列させて頂きましたが、現役の方だけでなく、「ドコモグループのなんと多くのOBの方々が、日頃我々の施設に診療に来て頂いているのかということを改めて実感させて頂きました。それと同時に、月に一度のたわいもない世間話をしながらの私の診察に何年も来て下さっているOBの方々がこんなにも増えているのかと責任の重さも改めて痛感させられています。

今後のお互いの施設の発展のためにも、「ドコモ四国支社が引き続き全国ナンバーワン支社であり続けられる」ところの紙面を借りて、祈念させて頂きます。

さて政権交代が実現し、民主党鳩山政権に変わり、色々なことが動きだしてしまったのです。その中でも、ここ数年私自身の意識も内向きで、日本国内のことばかりに目が向いていたのですが、久しぶりに世界的な視点でのメディアの報道に注目させられた話題が国連総会のニュースでした。総会の中での9月22日の気候変動サミットで、2020年までに、1990年比25%の温室効果ガス削減を鳩山首相が国際公約として明言し、各国の賛辞を得たという報道が何度も流れ、その部分の鳩山首相の日本語なまりの英語のフレーズが幾度となく報道され、じきじき耳につく感じられるほどでした。

初めは否定的な発言をされていた経財界の方々も、鳩山政権の支持率のあまりの高さに否定的な発言を封印したように感じるだけでしょうか。我个人としては、これくらいの目標を自らに課さずして、何の決意表明かと思しますので、これから実際の行程はともかくとして、世界へ向けての日本のアピール効果に、まずはポイントをゲットできたのではないかと評価しています。

それよりも世界はまだまだ広いと再認識させられたことは、その翌日23日の一般討論演説でのリビニアの最高指導者であるカダフィ大佐の演説です。15分の持ち時間になんと一時間36分にわたって演説したあげく、国連憲章の冊子を投げ捨てるというパフォーマンスを見せてくれました。およそ各国の代表者が集まる場にもかかわらず、このルール無用の悪党ぶりにはあきれさせられたというよりも、世界には全く価値観の違う人たちが集まつてしまふのだと改めて認識させられ、一方、あきれた演説を聞かされる方は聞かされる方で、適当にさっさと退席してしまったなどの国の代表者の結構なアバウトさに、何故かうれしくなってしまいました。

さらに24日には、アメリカのオバマ大統領が議長を務め、核軍縮・不拡散をテーマに15理事国の首脳級会合が開かれました。議長を務めたオバマ大統領が、自ら提案した「核なき世界」への決議案が全会一致で採択されました。「さよう、アメリカは核兵器のない平和で安全な世界を追求すると、確信を持って約束します。我々は、主張しなければならない。「Yes, we can!」と述べたと報道されていました。まさに鳩山首相以上のアピールですが、その会議でのイランのアハマド・ライネジャード大統領の悪党ぶりもさすがに強烈なアピールでした。世界はとても一筋縄ではいかないようです。

国連、核廃絶、世界の王者たるんとするアメリカの意地、といふことになると、昔「沈黙の艦隊」という「ミックを読んでいたのを思い出しました。この「ミック」のテーマは「もしも、どの国家にも属さない原子力潜水艦隊が、ありゆ

る核保有国のうち一国でも核攻撃を行った場合に、直ちにその国に対して核報復攻撃を行つと言いました、それは究極の核抑止力となり、地球上から核戦争がなくなるのではないか」といつものありました。

核弾頭を搭載している可能性が高い（実際にはどうだったか記憶が定かではありません）、本来アメリカ軍の所属となるはずの、日本で製造された原子力潜水艦奪取によるクーデターを起こした、海江田四郎らの乗員が独立国家「やまと」を宣言したところから物語が展開していきます。

2ヶ月の物語を8年もかけて連載していくこともあり、最後の方はほんとうに読んでいたような気がしますが、途中までは単行本も買い揃えていました。

世界平和を実現するための、ひとつめの「ミック上での仮想実験」でもあったと思いますが、今回の国連総会のニュースで思い出されたことでした。

小学生のころのクラス会での話し合いだったのでしょうか、世界が平和になるためにはどうしたらよろしいのだろうと、大問題に対し、私が出した答えは、「宇宙人が攻撃してくること」でした。何か共通の仮想の敵が現れれば、その時初めて世界が一致協力することができるのではないかと思ったのだと思います。

今なら、どう答えるでしょうか。やはり難しいですね。さしづめ、「世界的な温暖化による気候変動による大規模な世界的天変地異による災害でも起これば、世界がひとつになれる」のでしょうか。

ともかくも、まだまだ世界は広く、まだまだ混沌としていますが、日本がどのように世界の中での存在意義をアピールしていくのか、そして我々のレベルででも

どのような支援とそのための覚悟ができるのか考える機会にするべきだと思いました。

【追記】

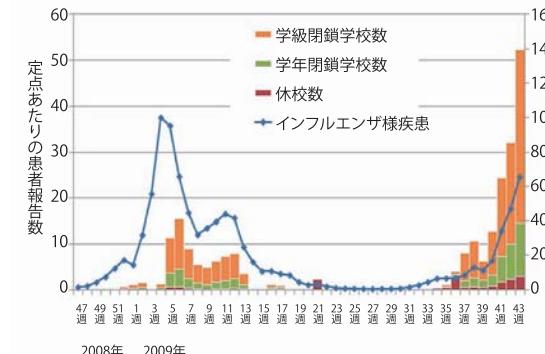
このたび、私が来てから我々の施設の8年間の歩みを一冊の病院誌として、発刊することができました。我々の8年間の努力の成果の記録です。近日中に各々のドコモグループの方々にも何冊か送付させていただきます。是非ともご覧の上、ご感想など頂ければうれしいです。



週	休校数	休校率	患者様疾患	学校数
27週	0	0	0	0
29週	0	0	0	0
31週	0	0	0	0
33週	0	0	0	0
35週	0	0	0	0
37週	0	0	0	0
39週	0	0	0	0
41週	0	0	0	0
43週	0	0	0	0

全国的には、先月19日から医療従事者への予防接種が始まりました。 それでも、香川県では、まず基幹病院への配布が行われ、我々のような医療機関へ配布されたのは今週10月27日になつてからでした。

鎖学校数が130、休校数が7となつています。全国的には、先月19日からまず医療従事者への予防接種が始まりました。といつても、香川県では、まず基幹病院への配布が行われ、我々のよつた医療機関へ配布されたのは今週10月27日になつてからでした。



て配布されてきたのですが、これが非常に悩ましいものでした。我々の施設としては、医師・看護師をはじめ、窓口等で患者に接する医療事務なども含め54名分の接種希望リストを出していましたが、実際に送付されてきたワクチンは36名分しかありませんでした。誰に接種し、誰に見合させてもらいつかをどう決めるべきか、とても困りました。医療事務系職員には今回は遠慮してもらつてもまだ足りず、それ以前になんでこんなことで悩まねばならないのかと思いました。

ています。実際、例年の7割程度の生産量しかないので、香川県では、前年度接種実績の70%の量を上限としてしか納入されません。

そのため、皆さんドコモグループの方々にも不自由をおかけすることとなっていますが、知つておいて頂きたいことがあります。そもそも香川と徳島エリアにおいては、数年前に、我々高松診療所予防医療センタとして、少しでも我々の施設に親しみを持つて頂きたい、予防医療の重要性を知つて頂きたいという気持ちから、本来は我々の医療施設において接種するべきところを、事業所へ出張してワクチン接種をはじめたのが、NTT社員へのインフルエンザ予防接種の始まりでした。ところが、いつのまにか、NTT西グループにおける労使対応の案件となり、不本意ながら、四国全域にユニバーサルサービスすることが当たり前のようになってしましました。さらに今年は、いつのまにか、松山の健康管理センターの方から事前の予防接種希望調査がなされてしまつており、その結果として昨年の希望者をはるかに上回る接種希望者となつてゐることが判明しました。ドコモグループにとって、NTT西グループの健康管理センタによるしぱりは本来ないはずですし、ワクチンを自分で調達できるわけでもないのに余計なことをするなと言ひたくなります。

我々の施設では、昨年度約1400名に予防接種した実績があり、先ほど述べましたように、その70%程度分しかワクチンが入手できません。外来で毎年接種されている通院患者さんですら全員接種してあげられない可能性もあります。ですから、会社側に接種者を選別して頂くこともできないようですので、この際、本来の姿にもどし、接種希望者は我々の施設に来て頂くこととさせて頂きました。

季節型のインフルエンザは、普通の風邪とは異なり、感染力が強く、健康な老若男女問わず重症化しやすく、肺炎などを併発しやすいため、予防接種を呼びかけ、社員サービスの一貫として事業所での接種も行って来ました。ですから、本来なら、優先順位などなく、全員が接種するべきだと私は考えていますが、今回はこれらの諸事情により、苦渋の優先順位を設定させて頂きました。高松に住居を構えておられる多くのドコモグループの家族の方にもできるだけ接種してもらえるように配慮はしましたつもりです。何卒ご理解をお願いします。

現在も懸命に季節型ワクチンの入手の努力を続けています。通院外来患者さんへの接種状況なども鑑みて、11月末から12月初めに、接種希望者の方々への周知を、もう一度させて頂きたいと思つております。

幸いなことに現在流行しているのは、まだ新型のみのようです。季節型インフルエンザは、例年並みなら年明け以降に流行が始まりますので、12月中旬に接種できれば、充分間に合つと想います。

いずれのワクチンも半年間は有効で、新型のワクチンは季節型には無効です。また、両方同時に罹患した場合どのような症状になるのかは未知で

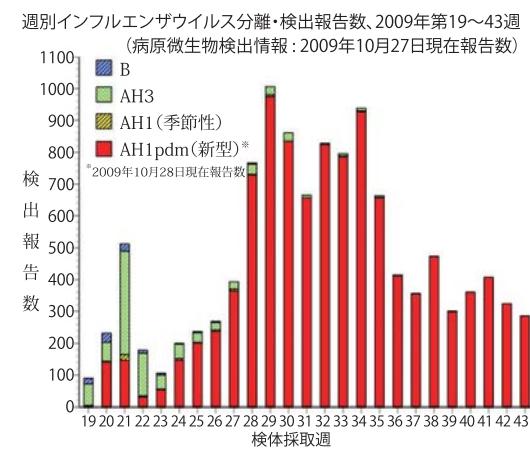
すので、その意味でも季節型ワクチンの予防接種は受けるべきです。

今年も含めて季節型のワクチンには、A型2種とB型1種類の3種類が入っていますので、来年度は、おそらく2種のA型の一つが新型H1N1ワクチンとなり、1回の接種で済むようになると思います。

何とか混乱の今年度を、良識と秩序をもつて乗り切つて頂くことをお願い申し上げます。

先月の「ラムズ」、国連の話題を取り上げた数日後、オバマ大統領が今年のノーベル平和賞を受賞したと報道された時には、本当にびっくりさせられました。現在も賛否両論あるなかで、最近の新聞にノーベル賞委員長のコメントが掲載されました。

「「オバマ氏は言葉だけだ」と言つ人もいるが、言葉を悔つてはいけない。言葉は時に危険だが、時に人に希望を与える、その希望がよい方向へ物事を変える」と。。。。



今年も早や年の瀬が迫ってきました。先日、今年の流行語大賞に決まった「政権交代」が実現して3か月が過ぎました。事業仕分けの税金の無駄遣いのチェックなどによる経費削減効果など、全く無意味化させてしまった税収の落ち込みや、田高、デフレ、沖縄基地移設問題、さらには鳩山首相自らの政治献金疑惑問題浮上など、今後の政権運営に暗雲が満ちてきています。最近のメテイアの会見での表情もじこかつてゐる感じをうけます。

一方アメリカの大統領も、ノーベル平和賞の受賞などの世界をあげての支援を受けながらも、自国内の景気や雇用の改善の兆しが見られないことで、早くも支持率が50%を切つてしまい、これらも今後の政権運営が難しい状況となつてきています。



ともに「チョンジ」を掲げて圧倒的な支持を受けスタートしたにもかかわらず、今後の舵取り次第では、一気に崩れていく懸念すら出てきました。少なくとも皆、何とかの希望を感じ、夢を託して送り出した思いはあるだけに、簡単に崩壊されでは、また先の見えない不安が世の中を覆つてしまつよつた懸念を感じます。

特に鳩山首相には、「友愛」を掲げた志が本当のものであるならば、たとえ多少はぶれても、マニフェストの内容を変えて、潔さやカッコよさなどかなぐり捨てて、どんなに泥臭くても、どんなに苦しくて

も、粘り抜く姿を皆にみせることができが、わが国の希望につながるのではないかと私は思いますが、皆さんはどうのようにお考えでしようか。

「生きて、後世に義を伝える」。。。。。最終の視聴率は昨年の「篤姫」には及ばなかったようですが、NHK大河ドラマ「天地人」を、初めて一年通してずっと見続けました。愛だ、義だということよりも、私としては、なぜ直江兼続が、上杉景勝を中心としたナンバー2のポジションであり続けることを全うしたのかを、どのように描かれるかに興味を持って見ていました。しかし、見ていくうちに一番共感を覚えたのは、ままならぬ現実と、それでも守らねばならないもののため、そして自分の義のため、その時々の情勢に応じてぎりぎりの決断と妥協をしながら、生き続けた兼続の生き方でした。

自分の領域でトップにまで上りつめることができる人は、じく限られた人のみです。私も含めて大多数の人々は、人生ままならぬことの方がある方に多く、それらになんとか折り合いをつけ、それでも夢や希望を失わずに自分を鼓舞しながら、少しでも自分の志や思いに近づくため、日々苦闘しているはずで、身につまされる思いがしました。

昨年の12月のコラムを見返してみると、一年のマンオブザイヤーを選んでいました。昨年は石川遼と伊達公子を選びましたが、石川遼は今年4勝をあげ、なんと高校生18歳での史上最年少賞金王になつてしましました。また伊達公子は、今年3つのツアー優勝を果たし、世界ランキング7位まで上がり、39歳にしてみごと日本人トップに返り咲きました。二人とも昨年よりさらに飛躍を果たしており、選んだのが間違いではなかつたことを証明してくれて少し自己満足しています。

さて今年はどうかと振り返つてみて、また勝手に一人を選んでみました。ひとりは、政権交代により総理大臣となつた民主党党首の鳩山首相ではなく、幹事長の小沢一郎氏。もうひとりは、ワールドベースボールクラシックで連覇して

導き、読売ジャイアンツを日本一に導いた原監督ではなく、楽天イーグルスを解任された野村監督としてみました。

おひらん政権交代を実現させた主役は、国民であり、民意の総意であったわけです。しかしながら、来ぬべき時に備えて、選挙に勝てる体制へひたすら準備させてきた小沢さんの日本国家への強い思いというべきか、はたまた打倒自民党への執念というべきか、いずれにしても、ひとりの大きな変革を成した最大の功労者であると敬意を表します。日本をいくく導くつもりなのかわかりませんが、今後の日本の命運を握っている人ではなじかとも思じます。望むべくはマスク解除報道されるよつた、「独裁」「壊し屋」ではないことを祈っています。

野村監督は、とんでもない弱小球団であった楽天を4年で2位になるチームにまで作りあげました。過去の監督としての実績どおり、楽天でもその手腕を發揮したことになります。しかし、私が選んだ最大の理由は、高卒ルーキーだった田中将大投手を見事に育てたことです。クラスマックスシリーズの日本ハムとの第3戦での緊迫のこもった奮闘ぶりは、彼の見事な成長を強く印象付けました。今どきの若者を高校生からプロの投手として、そして人としても見事に成長させたその指導に敬意を表します。「ぼやき方」も含めて、私も見習いたいものです。

「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」

今年は野村監督の書いた本も何冊か読みましたが、一番印象に残った言葉でした。

そして、今年最後の締めとして、「天地人」最終回のワンシーンでのことばを記載させていただきまわ。死期の近づいた家康に呼ばれ、2代將軍である子の秀忠の指南役として「義」と「義」を伝授するように依頼されるシーンでの家康への兼続の返答の言葉です。

「わが愛と義の何たるかをお教えする」とはどうあります。

しかしながら、わが志（じのゆゑ）はお貸しやるゆの上せんやません

自分の人生、どんなにしんどいかも、逃げずに向き合って、自分でなんとかするしかなんじやもね。
それではぬりあが、今年も一年間お世話になりました。来年もよろしくお願ひいたします。

Enjoy your Christmas holidays season and a coming new year day.

See you next year.

皆さん、2010年明けましておめでとうございます。と言つてもこの原稿を読んで頂く頃にはすでに新年が稼働し始め、お正月気分など過ぎ去ってしまってじる頃かもしませんが、私は元旦の深夜にこの原稿を書き始めています。昨日の大みそかから、強い冬型の季節配置となり、今日も一日非常に厳しい寒さでした。今日は午後から、家族5人で滝宮天満宮へ初詣に行って参りました。駅を降りてすぐのところから、ずっと参拝の行列が続いていて、寒風のなか1時間以上並んでお参りしてきました。

思ひ起こせば自分が子供のころ、中学の入試を受ける前に、説がわからぬまま、親にどこかの知らないお寺に連れていかれて、お払いだか、祈祷だったか忘れましたが、座禅をさせられたあげくに、入試には落ちてしましました。以来、「二度と神だのみなどするかと」と心に決め、初詣にはずっと行きませんでした。しかし、家族を持つようになり、いつのまにか毎年どこかへお参りするようになりました。決して神だのみのためでなく、自分の気持ちの確認のために行くのだと、今でもへ理屈を付けていますが。

それよりも、正月から寒いからといつて、じつと家のなかに閉じこもつて過ごすよりも、少しでも体を動かすことにもあり、メタボ対策にもなるかと思つたりもします。また、少しでも子供たちと話をする時間もできることもあります。子供たちが一緒に行くことを嫌がるようになるまでは、続けていけねばとも思つています。

特に今日のように、雪もちらちら舞う寒さのなか、手足の感覚も麻痺するような状態でお参りすると、新年早々修行でもさせられていくような感じもしました。まあこの寒さに耐えたことからすれば、今年一年もなんとか乗り切れるの

ではないかと、勝手な解釈をしたりしています。

寒さのなか、大した文句も言わずについてきた3人の子供たちと少しは話もすることができる、帰りついた家の部屋の温かさのありがたさを実感できたことが、今日の真の御利益だったのでしようか。

先ほどまでも、番組の途中からですが、TBS系のテレビ番組「SASUKE2010」を見ていました。毎回100名のチャレンジャーがファイナルステージを目指して死力を尽くすスポーツバラエティー番組というよりもスポーツドキュメンタリーに近い番組です。いつもはファイナルステージに一人がたどり着けるかどうかという状況なのですが、今回は5名が進出するという非常に優れた結果でした。ファイナルステージにまで進んだチャレンジャーは、それに背負った人生と過去の思いをかかえながら、日々の鍛錬を積んで、ファイナルに進む夢を実現しました。

その一人である、200メートル走の元日本代表だった39歳のアスリートは、この番組のために転職を繰り返しながら、現在は日々のトレーニングを積める仕事をしているということでした。その彼が、ファイナルステージへの切符を賭けた第3ステージに向かう時にしみじみと言つていました。「チャレンジできることはやはり幸せです」と。

最終的に彼はファイナルステージを制覇することはできませんでしたが、番組としては、確かに最終チャレンジャーでありファイナリストでありました。その時に彼は、「まだまだファイナルをクリアするまでの道のりが遠いことも実感しました。でも今日の結果には悔いはありません」ときっぱりと言い放っていました。

結局、5人のファイナリストのうち一人だけがファイナルステージを攻略することが出来、完全制覇を達成しました。唯一の完全制覇者となつた31歳の彼だけが、以前にファイナルステージを経験し、そこで力尽きていました。他の4人がファイナルステージに進出することに賭けて頑張ってきたなかで、彼だけは、ファイナルステージの厳しさも知つた

上で、その攻略を日頃の鍛錬の中で十二分に見据えて実行していったのでしょうか。だからこそ、それを具現化することが出来て攻略できたのです。



以前にもこの「コラムで書かせて頂いたかも知れませんが、世の中をチエンジさせたいなら、まず自らがチエンジしなければなりません。そしてそのためには、夢や希望を持つだけでなく、自らステージに上がり、チャレンジする勇気を持たねばなりません。そしてチャレンジするからには、無謀なチャレンジではなく、そのチャレンジにかける時間の何千倍も何万倍もの周到な準備と努力と強い思いの積み重ねが必要となります。そのことを改めて思い出させて頂きました。

今年は寅年で、私も年男ですし、NITEに来て10年目となります。守りに入ることなく、チャレンジする勇気を持つて、がんばっていきたいと思います。またこの「ちやれんじ」の「ちやんじも「必ず毎回読んでいいよ」と書いて下せるドコモグループの方々のためにも、がんばって続けたいと思します。そして、よい意味での読者の期待を裏切るようなチャレンジもしていけたらとも思っています。

「わからある限りに今を生きてあれば神のめぐみの偉せは来む」

今日の初詣で引いたおみくじに書かれていた言葉です。

結局は自分次第。良きも悪きもすべては自分の行いに対する報いといふことでしょうか。神様はお氣楽なものですね。ともかく皆さん、心身の健康にご留意されるとともに、今年もどうぞよろしくお願い致します。

東京での日本人間ドック学会の特定保健指導の指導者養成の研修会の仕事を終えて、高松へ帰る新幹線の中でこの原稿を書いています。午後2時頃から架線切断の影響により、東海道新幹線がずっとストップしていくこととは聞いていました。広島から来られる予定だった講師の先生は、三島付近で車内に閉じ込められてしまい講演を中止する他ありませんでした。

私が東京駅に着いた午後7時半頃には、動き出していましたが、まだ2時間以上発着が遅れていることでした。研修会終了後では飛行機の最終便には間に合わないので、JALで帰る他なかったうえに、さらに2時間以上遅れるとなると、岡山まで辿り着いても四国へ渡れないため、ともかく乗つてしまえと自由席の切符を購入し直して、少しは混雑がましかもしれないと思い、とうさに岡山行きのひかり号に飛び乗りました。

自由席へ向かう途中、グリーン車や指定席はがらがらで、自由席のみが混雑し、たくさんの人人が立っていました。私は、自由席5号車の最後尾が空いたがえていたので、6号車の先頭部分に立っていましたが、がらがらの指定席に席番号も確かめないまま座る人々もたくさんおられました。指定席券は発売がストップしているので、本当の自分の指定席に座っているのは、今日の午前中までに指定を予約し、さらに2時間以上遅れた時間をじっと待つてから乗った方だけのはずなどということも色々考えながら、ともかく立っている人もたくさんいるのでしばらく立つてしようと決めました。

乗務員さんが廻ってきたら、空いている席に座つてよいか確認しようと思つていましたが、多分みんなが同じような



ことを考えてじるのを見越してか、まったく顔を見せず、アナウンスで、遅れて迷惑をかけてじる」と、自由席は「から5号車」ということを形式的に繰り返すだけでした。

熱海を過ぎた頃からかなり席が空いてきて、自分の疲労を正当化するためかもしれませんか、こんな時にはか正直に立っているのはほんとに馬鹿かもしれないと思えてきました。

そして見渡すところほとんど立っていない人もいなくなつた、熱海と静岡の途中でひとつとうギアアップして押してくる席に座らせて頂きました。

静岡を通過したところでさらに車内も空いてきて、乗務員さんがようやく登場し、何度も行き来しましたが、乗車券を確認するようなことはありませんでした。すでに立っている人は誰もみられなくなりました。ひょっとしたら、こういう事態での暗黙の了解で、あえてこういう対処をすることになつてじるのかも知れないとも思えてきました。

しかし名古屋を過ぎたところでとうとう乗務員さんが切符の確認にやってきました。幸いにも自由席への移動を促された時には、空席がかなりあり、座ることもできました。他にも数名同じように自由席へと移動してきました。
しううがないなと思いつつも、改めて冷静になつてみると、エクスプレス予約で東京から岡山まで1400円だった切符が、30分以上並んで改めて切符を買い直し、16670円になつたこと、JRWESTカードなので、払い戻しはJR西日本管轄でやつてもらわないところではできないと言われたことが思い出され、少し腹立たしく感じるようになつてきました。もし席もたくさん空いていたら、とやかく言わなければ、みんなが座れたままこんな気持ちにはならなかつたはずです。

まったく人の気持ちは微妙なものです、もしこのところの機微に配慮した対応ができれば、ダイヤが大幅に遅れたことも、かえって料金が高くなつたこともカバーできたかもしないのに、会社としてとてももつたいないことだと思われました。まして自由席が空いていなかつたり、座りつづけるために、指定席券の料金をさらに徴収されたとすれば、しううがないでは済まざる、JRへの怒りだけが残つたに違ひありません。

この機微といえば、普天間基地移設問題も沖縄県民のところにどうのよつた折り合ひをつけることができるのか、事態はさらに混沌としてきてします。辺野古への移設反対を掲げた稻嶺氏が名護市の新市長に選ばれ、移設はより難しい状況となつてしましました。

しかし、移設反対が支持されたといつても票差は非常にわずかであつたのもまた事実で、地元住民の間にも微妙なこの機微があることも否定できないようです。移設が内定していたにもかかわらず、政権交代で移設がなくなるという希望が与えられれば、誰でも反対するような気がします。また今後どこか代わりの候補地が浮上しても、すんなり受け入れるはずもないでしよう。誰でも急に米軍基地ができると言われば、反対するに決まつします。

メディアは人ごとのように、辺野古への移設が難しくなつたこと、アメリカの圧力に負けて政府が決めてしまつた決定期限の5月が迫つてじるなど、政府の無策さの報道を続けています。しかし、沖縄基地移設に関するこれまでの経緯についてもつと人々に理解させ、自ら考え、判断できる材料を与え、せりには日本の安全保障問題をじつするべきか、そして沖縄県民のところにどうのよつて配慮するかを国全体で考えていかねばならないことをもつと啓蒙するべきなのでないでしょくか。

わたしも正直などじる、今までをしてこれからも、自分たちの住んでる地域と関係ないのであればどうでもよいとじう気持ちがあぬことを否定できませんが、県外移設をマニフェストに掲げた政府に責任と仕事をなすりつけるばかり

りでは、結局は国家全体の利益が失われることになってしまったのではないかと危惧します。

話をもどします。何とか最終のマリンライナーに間に合って、これで瀬戸大橋を渡つて帰り着けると思った矢先、さらに遅れて到着する新幹線の乗客を待つために、岡山発を30分程度遅らせる処置がといれ、高松着がさうに遅れるといつおひまでついてしまいました。

最終列車だけに、私と同じ境遇の人たちへの配慮もあり、怒ることもできず、この複雑なところの機微は、ただ待たされているだけの他の乗客にはわからないだろうなあと思いつつ、結局岡山でもしばらく足止めをくらつてしましました。

「ほんた深夜に近距離で悪いね」と話したタクシーの運転手さんに「帰つてこれたんだからよしとせんとね」と囁いて頂き、少しこころがほつとして、深夜2時前に家に帰り着き、長い今日の一日がやっと終わりました。

Vol.30 「幸福(しあわせ)の指標(ものさし)」

バンクーバーオリンピックが終わつたと思つていたら、日本の裏側の南米チリで起きたマグニチュード8・8の大地震による津波騒動で2月が終わりました。

「なんでこんなに一段・一段なんだろ?」7位、6位、5位と着実にメダルに近づきながら、4度目のオリンピックでも4位にとどまり、悲願のメダルにわずかに手が届かなかつた上村愛子さんに始まり、「悔しいです」と銀メダルでも悔し涙を流した浅田真央さんで終わりを告げたようなオリンピックでした。トリプルアクセル（3回転半）は飛べなくとも、自分の技を磨き切り、自分の演技が出来さえすれば、金メダルは自然についてくるとの確信を持つて、歴代世界最高点で完璧に演技切つたキム・ヨナ。一方、天真爛漫な無垢の天才だった4年前は、年齢制限に引っ掛かつて出場できず、フィギアの怖さもスランプも知つた上で臨んだ今回の浅田真央。たしかにトリプルアクセルは成功させましたが、完璧な演技をやり遂げることができなかつた点においては歴然とした差がありました。かつては自分が上だつたキム・ヨナを越えるために、チャレンジを成功させる以外の道がなかつたことが今回の二人の差ではなかつたでしょうか。ただ、色々な「メントを見聞きするなかで、「フィギアといえばスポーツ競技である以上、難度の高い技に高得点が与えられないのでは、スポーツ競技とは言えないのではないか」といふ「メントには、納得させられるものがありました。

例によつてオリンピックの間、政治的な動きは鳴りを潜めていましたが、経済界の話題では、トヨタ自動車のリコール問題に端を発した、豊田章男社長のアメリカ議会公聴会での証言と陳謝の報道が世界的に大きく取り上げられました。



国内問題では、会社更生法に基づき、経営再建を始めた日本航空（JAL）の2009年度最終赤字がさらに膨らんで1779億円となつた、と報道されています。私もJALカードのメンバーですし、まさに「沈まぬ太陽」であつてほしいとは思っていますが・・・。またより身近な問題では、高松・宇野間を結ぶ宇高国道・四国フェリーを廃止するという地元向けの報道が繰り返されました。

このフェリー廃止の問題は、この原稿を温めている間にも、国道フェリーの方は廃業を取り下げるなどの新たな動きも出てきていますが、我々にとつても非常に身につまされる問題でもあります。

我々の施設の大きな仕事のひとつである、NTT西日本高松診療所予防医療センタは、西本社的にはあくまでも福利厚生施設であり、俗に言えば、保養施設などとも同じ位置づけであります。ですから、経営状況が悪化すると、いつでも廃止するといふ選択肢も出される可能性があるということです。すでに香川県内の福利厚生施設は、数年前から我々の施設のみとなつてしまつています。まして西グループの四国の拠点は松山である以上、我々の立場はより微妙なのです。

以前にもお伝えしたとおもいますが、我々のNTT西日本高松診療所予防医療センタは、西本社的にはあくまでも福利厚生施設であり、俗に言えば、保養施設などとも同じ位置づけであります。ですから、経営状況が悪化すると、いつでも廃止するといふ選択肢も出される可能性があるということです。すでに香川県内の福利厚生施設は、数年前から我々の施設のみとなつてしまつています。まして西グループの四国の拠点は松山である以上、我々の立場はより微妙なのです。

ですから、高松に拠点を持つドコモグループの方々が我々の施設の存在を重視して使用して頂かないと、高速道路が1000円で使いやすいからなどと言つて居るうちに、宇高フェリーが廃止になつたことの一の舞いになりかねません。我々も携帯電話は必ずドコモを使つていますし、年間では年1回のドックの費用よりもはるかに多くのお金を支払っています。もし我々がソフトバンクやauに乗り換えたなら絶対怒りますよね。同じことだと思います。物事は決まってからじくら騒いでもあるとの祭りです。今ならドコモグループの皆さんへの更なる支援を頂くことで十分乗り切れるだけの体力が我々には充分にあると私は確信しています。このコラムの紙面を借りて、まずはよその施設で受診せずに我々の施設で人間ドックを受けて頂くよう切にお願い申し上げます。

さて、2月28日、国内が津波騒動で騒がしいなか、鳩山首相が経済成長戦略の策定に向けて、国民を対象に暮らしますや老後の安心などを尋ねるアンケートを実施することを決めたとひつそりと報道されていました。調査を3月初旬から始め、新たな国民の「幸福度の指標」を作るということでした。この報道を見て昨年末の出来事が思い出されました。

皆さんにも日頃ご協力頂いている新薬の臨床治験を経て、発売の認可がおりた新しい糖尿病治療薬の発売記念講演会が、昨年末に大阪で開かれ、私も招待を受けました。

発売する製薬会社の本社が大阪のため、日曜の朝からリツカールトンホテル大阪で発売記念講演があつたので、リツカールトンホテルに宿泊させて頂きました。土曜は宿泊だけなので、ホテル内でひとり食事する気にもならず、ひさしひと梅田の地下街をぶらぶらして、結局は「餃子の王将」で晩飯を食べました。

ラーメンと餃子を食べながら、「普通、リツカールトンに泊まって王将で飯を食つか」と思ひながら、「まあこの方が性にあつていいし、十分うまいしな」などと思ひながら、本当の幸福（しあわせ）つていつたい何だらうかと、も

の思いに浸つてじたことが思ひ出されました。

チリ大地震の被災者の方々にとつては、今は、一杯のきれいな水を飲めることすら、寒さをしのぐ一枚の毛布を手に入れることが、しあわせを感じることができます。生きてくること自体に奇跡を感じることがあります。

されません。

一方今の我々日本人は、あり余る食べ物に囲まれていても、安定した会社で働くことができて相応の報酬を手にしても、十分なしあわせを感じることができないようになってしまっています。しあわせのものさしは、ひとりひとりにとって決して同じでなく、その時々によつても変わつていくものもありますが、他人と比較することではなく、その時々のあるがままの自分を受け入れること、受け入れができる自分を創つていくことが、この人のしあわせにつながるのではないかと思います。無理にまとめた感もありますが、自戒も込めて……。

Vol.31 「ケ・セラ・セラ」

皆さんがこの「コラムを読まれる頃は、桜もすでに散つてしまつてしまふのでしょうか。自分たちの置かれている環境や境遇にかかわらず、時はいやおうなしに過ぎ去つてゆき、こうした悪いことのすべての記憶をオブラーントに包み、モノクロの淡い思い出に変えていきます。

不景気、借金大国などと言われながら、なんとなく株価も上昇していきます。無駄な豪傑主義との非難もあるなか、やはり我々子育て世代にはありがたい子供手当で、家計には大いに手助けになります。また、世間の夏のボーナスは少し上昇するとの予測も出てきています。いつまでも仮面を続けるのにもいささか飽きてきた感があるのは私だけでしょうか。

かつてない就職難のなか、この春も何人かの新しい方々が、ドコモグループの社員として入社されたことだと思います。今年もすでに「職業のあり方研究会」が、平成22年度の新入社員のタイプのネーミングを発表していますので紹介しておきます。今年の新入社員のタイプは「E-T-C型」だそうです。そのところは、

「 性急に関係を築こうとする直前まで心の“バー”が開かないで、スピードの出し過ぎに心配。理解していくば、スマートさなど良い点も段々見えてくるだろ？ ” ゆとり ” ある心を持つて、上手に接したいもの。 」
といふことらしいです。

一昨年前から紹介し始めた、新入社員のネーミング。ちなみに平成20年度は「カーリング型」。昨年平成21年度は

「H「バック型」でした。ネーミングの由来については、以前のこの「H」を読み返して頂ければわかると思います。昨年も書きましたが、毎年毎年暇なのか、タイムリーな話題を入れ込んでまつたくよく考えるものです。実はこの新入社員のネーミングは昭和48年から「現代コミュニケーション・センター」によって始まって今まで続いていくようです。

ちなみに大学卒としてはデビューに普通より少し時間がかりましたが、私が医師として働き始めた平成元年は「液晶テレビ型：反応早いが、値段高く色不鮮明。改良次第で可能性大」だったようです。今や液晶テレビは「ラウンジ」に置き換わり、我々の生活に不可欠なものになりました。値段も格段に安くなり、我々の世代の社会貢献をはるかにしのぐ出世頭とも言えるかもしません。

今までこの時期にあわせて、メールを贈る意味で、かなり辛口ですねとも言われていますが、私なりの言葉をこの「H」で書かせて頂きました。今年も何か気の利いた言葉をと思いましたが、実はこの「H」を書くプレッシャーも、じわりじわりとボディブローのように私自身にのしかかってきていたのを感じていますし、少し自分自身がリラックスしないと駄目だなど思つ今日この頃ですので、今年はこの言葉を贈りたいと思います。

「なんだかんだ言つても、今すぐに現実を大きく変えることはできませんし、しゃかりきに頑張り続けることも、まして現実を嘆き続けることもできません。」まあなるべくにしかならないか、くじらのアバウトな気持ちもどんかに持ちあわせていないと、とかくこの世は渡つてゆきにくるものではないでしょうか。

私も最近、つらいことが重なり、もう今日は仕事を休もうかと本当に思つほどのことがあります。患者さんに罪はないしと、なんとか気持ちを奮い起して仕事に行きました。しかし忙しい現実に忙殺されてしまつちに、夕方になるとそんな気持ちも自然とどこかへ消え去り、一晩ぐつすり寝たら、なんとなく清々しい朝を迎えて、人間そんなものかなと

思つたりしていました。

たとえ自分の受け持つてある患者さんが亡くなられても、たとえ親兄弟が亡くなつても、たとえ試験に落ちても、たとえ左遷されてもお腹は減るものです。それが人間本来の姿であり、だからこそ人は前に向かつて歩き続けることができるのではないか。

まあ私だとながら、仕事始めてから、10個やりきれない思いをすることがあって、1個まあまあかなと思えることがあらうくらいが人生かなといつよつなことが続いてしまはずし、それくらいの気持ちでないと、やつてられないのが正直なところです。

ですから、それでも前に進むために、うちのスタッフにも時々話をしますが、「100点いらなくていい。60点も取らなくていい。60点の計画を立てて行動できずにいるよりは、1点だけはとつなさい。ただし0点だけは絶対だめ。初めてやることに100点とるなんておこがましいし、合格点の60点も取れなくても、1点だけでもゲットできれば、また次に進もうといふ力がわいてくるから。だから死にものぐるいで、1点は取りに行きなさい。」と。

一生懸命やつた結果の一点なら、次はもう少し点を取らうと工夫もあるでしょうし、その積み重ねを続けることが「人生そうすてたものでもない」と時に感じることができる50年近く生きてきた今の私の実感でもあります。

だから今、つらいことを抱えているあなたも、窓を開けて、少し暖



かくなってきた外の空気を入れ、しばらく部を眺めてみませんか。時が自然に解決してくれることもあります。

だから「今はこれでいいのだ」。そして「グッド・ラック」。

【追記】

4月4日発行の四国新聞・健康新聞の特集「脂質異常症」は、私が監修したものです。

よければ一度読んでください。私の考え方をよく反映して頂いています。

そしてカフェテリアプランでの我々の施設での人間ドックの受診申請をくれぐれもよろしくお願ひします。

昨年以上のドコモグループの方々が受診して頂ければ、また黒字に復活できると思います。

Vol.32 「2010年GWのささやかな幸せ」

5月2日の夕方、テレビをつけた私の目に飛び込んできたのは、"石川遼驚異の大逆転優勝"の文字。確かに昨日まで全然優勝争いにからんでいたはず。一体何が起ったのか? しばらくテレビに釘づけにされるも、石川遼は全く画面に現れないで他の選手のプレーばかり写し出される。そのうち頭が回転し始める。そうだ、彼は既にプレーを終えていたのだ。しかし、他の選手がプレーを終えていないのに、何故すでに優勝が決まってしまっているのだろうか。最終組の選手が追いつけないほどの大差をつけてのぶつかぎりなのか。そんなはずはない、昨日まで首位とかなりの差があったはず。一体何がどうなつてじるのだろうか。色々と思いが巡つてじるに、なんどこの日だけで12アンダー、スコア58(パー70)という史上最少記録で、逆転優勝を飾ったことが放送された。2位とは5打差をつけての優勝なので、最終組がホールアウトせざとむテロップを出すことができたというわけだった。昨日までの3日間で1アンダーだったのが、最終日だけで12アンダー。まさに漫画やアニメにもありえない展開。一緒にプレーしている選手の「メントにすら「50台が見えればもう応援するしかなー」といつものがあった。若干18歳の攻めを貫く姿勢と脅威のボテンシャルに改めて脱帽。

そうかやはり"大總統"は生きていたので登場していくのか。しかし、いつたいこのアニメはいつ終わるのだろうか。第51回中日クラウンズのため、とうとうよりも石川遼のため30分遅れて始まった、「鋼の鍊金術師」を見終わって、子供たと外でキャッチボールを30分程度。結構速い球を投げるようになつたものだ。朝からテニスもやつてきたし、今日一日だけはメタボ対策十分か。

家族そろっての夕食を終え、ついでに片付けも皆で終えた後、私以外はBSで「ヒーローズ」を観賞。その傍りで、私ひとりイヤホンをつけてパソコンのワンセグで「龍馬伝」に熱中。それにしても、自分のやるべきことをやつと見つけた福山雅治・龍馬の楽しそうなこと。ひたむきつてじしなあ。しばし感慨に浸る。しかし普通自分を殺しにきた人斬り相手に酒を一緒に飲めるか、勝海舟。人としての懐の深さを表現したいという脚本家の意図か。もし本当の史実ならその器量に脱帽するがやややりすぎか。

そういうえば今日阪神が勝てば、巨人に3連勝で単独首位。途中経過を検索。おっと7回終って7対7。今日も頑張ってるねえ、タイガース。深夜のスポーツニュースで勝つて首位に立つたことを確認。5月はじめとはいえ、巨人に3連勝して首位なんて、これで今年も一花咲かせたようなもの。とりあえず天晴れ。

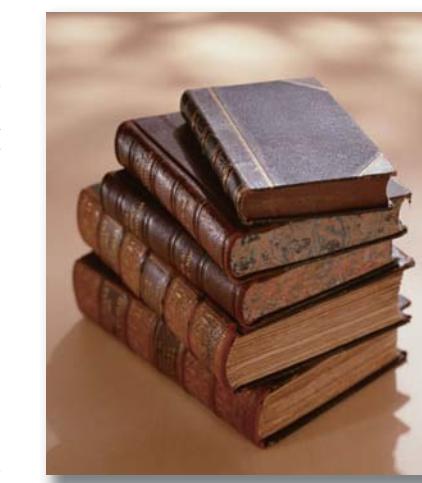
確かに去年の今頃は、新型インフルエンザ騒動で全世界が騒然として、日本もGWどころではなかつたような記憶がある。この「ラム」にも書いたが、私自身、新型インフルエンザの情報収拾に一生懸命だつたよつた。

寒かつた4月の雨続きの天候も、このGWはずつと晴天にも恵まれるようで、年間で最も光熱費のかからない普通の5月にもどつたようだ。

昨日は買ったままずっと読まずに放つてあつた外山滋比古の「思考の整理学」を読んだ。京大・東大学生に最も読まれている本、どうやらタイトルに引き寄せられて買つてしまつたものの、ひとつ目を通した時にはあまり興味を感じないまま、読まずにずっと鞄の中に入つたままになつていていた本だ。しばらく読み進むと、なるほどと思わせるところいくつかあり。しかし、大学生がこんな本をほんとに好んで読むのだろうか。少なくともわくわくじきしきさせられるような内容ではないし、私が大学生だった頃に売られていたとしても、とてもお金を払つて買ったとは思えない。

わくわくじきじきな本と言えば、今は「IQ84」か。BOOK3が4月16日に発売され、27日には早くも100万

部を突破したと報道されていた。本が売れなくなり、電子本にとつて変わられるのも時間の問題と言われている最近の状況から考えれば、明らかに異常か。



新書本は高いので、『はずれ』だと腹が立つので、昔から文庫本になるまであまり買ったことがない。「IQ84」BOOK1も2も読んでいない。「ノルウェイの森」は昨年文庫本を買って読んだが、期待していたほどの内容ではなかつた。お互いに自分自身を持て余している主人公とその彼女（分裂病みたいな）。彼女の言動にひたすら振り回された思い出を主人公が振り返るといった内容だった。などと評論すると、ほとんど彼の作品を読んでいない私どきには、熱烈な彼のファンから痛烈な反論を頂くことになるのかもしない。この小説も非常に高い評価を得ていて、今年映画化もされるとか。

村上春樹の作品が世界的にも高い評価を得て、いることはともかく、いか様にも解釈可能な内容と、あえて一切の事前情報を公開しない徹底さ、本のタイトルデザインなど出版業界の総力をあげての販売戦略が見事にはまつたというのが、私の印象なのだが、よければハルキストの皆さんのお意見を頂きたい。

先週の東京での研究会の講演を無難に終え、夏から秋の学会のシンポジウムなどの抄録も3つ書き上げた。今、とりあえず差し迫つて、いるのはこの「ラム」だけだつたが、今回ははつきりとした構想もないままに、思いつくまま一気にこゝまで書いてきた。一氣と書いてもここまで書くだけで2時間以上はかかるのだが。

「思考の整理学」に、「考えたことは、しばらく寝かせて熟成・発酵・新たな化学反応するのを待つ」と書かれていた

た。私自身、自然にそれを実行していた。期日10日前くらいまでは、漠然とずーっとテーマを考え続けていた。これが実は一番大変。そしてある程度決めたら、重い腰を上げ、とりあえずササッと一度書いてみる。そこから1週間くらいは自然熟成を待ちながら、時には全くすべてを書き直すこともあるが、何度も修正を加えていく。

さあ後は自然に熟成するまでしばらく寝かせておこうか。明日も休み。なんとなく幸せ。だから日本の将来を憂えるのはしばし辞めておくよ、鳩山さん。

Vol.33 「世界を見すえで」

深夜時間帯を含めて世界卓球モスクワ大会が連日放送されています。今年は国別対抗の団体戦で、普段卓球にはそれほど興味のない私もつい引き込まれて見ていました。そして、国を背負って戦う選手たちの姿を見て、日本の卓球のレベルはこんなに高いのかと認識させられ、自分たちが日本人であることを改めて感じさせられているのも私だけではないでしよう。昨日は男女とも決勝進出をかけて、卓球王国中国との対戦でした。結果はいずれも3人とも勝ちきれず、0-3のストレート負けでした。高いと認識させられた日本のレベルをもつてしても、中国相手には善戦するまでがやつという感じでした。本当に勝つためには、まだまだ高いハードルを越えていかねばならないことを、選手だけではなく、観戦している我々も実感できたことは、少なくとも日本の卓球界の未来に新たな進化をもたらすことなることだと思います。

またフランスでは、テニスの4大大会のひとつである、フレンチオープンが開催中です。その女子一回戦で、昨年までこの大会で2年連続準優勝している、世界ランク9位のサフィナに、日本のクルム伊達公子（39歳、世界ランク72位）が見事に勝利しました。伊達さんのことは、このドラマで何度も取り上げてきましたが、長時間にわたる試合のなかで、痛めていた右足を引きずりながらの逆転勝ちでした。実はサフィナも背中を痛めていて、実際試合中のダブルフォルト17回など万全の状態ではなかったのですが、伊達さんは試合の途中でトレーナーによる治療をしながら、まさに死闘といった感じでした。自分が勝つこと以上に、世界を相手に渡り合つところとは、こいつことだといふことを日本の後輩たちに身を持って伝えたかったのだと思われました。しかしその気力や精神力をもつても、体の

故障には勝てず、2回戦では十分に動けないまま、あっさりと敗れてしまいました。ひと試合は世界のトップと渡り合っても2週間の連戦中、常にコンディションを維持し、ベストパフォーマンスを続けられる体力を維持できなければ、世界の頂点を取ることはできない、そしてやはり39歳という現実をも突き付けられた結果でした。

また、男子の錦織圭も一回戦を突破しましたが、2回戦で第3シードのジョコビッチに0ー3のストレートで負けました。

卓球もテニスもスポーツのアスリートたちが、世界を相手に戦っている姿を我々に見させてくれることで、我々は勇気をもらうと共に、私たちのアイデンティティを自覚し、世界を意識することが出来、世界のレベルをも体感することができます。だからこそ彼らに共感し、メールを送ることもできます。

少しは景気も回復基調に乗ったかと思われていた矢先、ユーロ加盟国であるギリシャの財政危機に端を発した欧州連合（ＥＵ）問題により、世界全体が動搖し、日本もそれにもれず打撃を受け、せっかく上昇してきた日経平均株価も1万円を割り込んでしまいました。実は日本はギリシャ以上に、国の借金である国債を発行している財政危機状態ですが、日本の個人の金融資産が国債残高を上回っているので、円の価値を維持できていると言われています。ですから、ギリシャ問題が表面化してから、日本政府も国債発行額をやはりできる限り抑えるべきであるという表明も出しています。もはや自国の事情だけを考えて仕事をしていくても、世界を見据えて色々なことを考えないと、日本がどんどんカラバ「コス化してしまってはどう世界は連動してくるようです。

医学の分野での一例ですが、日本のメタボリックシンдроームの診断基準が世界のものと異なったものとなっているので、日本の診断基準を用いての結果解析を論文として投稿しても、なかなかアクセプト（掲載可能として受理）されないと聞いています。また、世界が熾烈な開発競争をしているIPSC細胞の研究も、国策としての大規模な支援が得られないままでは、競争に置いていかれることが懸念されています。

すべて世界の流れや基準を意識しつつ、かつ独自の展望や戦略が必要とされています。

また、かつてこのコラムで取り上げた普天間基地問題は、結局、辺野古に帰結、鳩山首相による公約を守れなかつたことの沖縄県民への謝罪ということになってしまったようです。沖縄県民の気持ちや同意よりも日米合意を優先したといふ事実は言い逃れできなくなること、この後始末については、いずれ問わなければならぬでしょう。ただそれ以上に、政府が、日本の将来を見据えて、日本の安全保障問題について、アメリカ政府と国を背負つてどれほどぎりぎりの交渉をしているのか、我々に伝わってこないのが問題ではないでしょうか。実際にはやつてはいるのであれば、それをメディアを通してでも見せるべきではないでしょうか。



幕末から明治維新以降、歐米列強の植民地政策から自国を防衛するために、明治政府が行った、ぎりぎりの選択と決断は、今から考えれば、現在の日本の繁栄に導いた礎となつたことは間違いないと思います。また、第一次大戦後の日本の独立と復興に尽力した、日本政府もまたしかりです。

スポーツアスリート達が世界を相手に挑んでいる姿を見て、我々が共感を得ることができると同様に、政治のアスリート達が、政権や選挙対策などの自分たちの都合だけでなく、本当に世界の情勢を見すえて、日本のために世界を相手に戦っているのなり、その必死な姿を見て、納得して国民はついて行くのではないでしょうか。それは言葉による説明や謝罪ではなく、日本の国益を考え抜き、知力を尽くし、汗をかいて行動するその姿を見せる以外

ないのではないかと思ひます。

などと言つても、ともかく我々のレベルでは、とりあえず次はサッカーワールドカップでしようか。あまり期待できそうにないけれど、とりあえず応援しますか。決勝トーナメントに行ければかなりの経済効果もあるでしょうし、やはり日本人ですから。

【追記】

6月2日、鳩山首相が、小沢幹事長と共に辞任を表明しました。「国民が徐々に聞く耳を持たなくなつた」と言ひながら、あまりにも淡白に。世界は日本をどう評価するでしょうか。「やはり、ソーリー」辞めても生活には困らないのでしょうか。」とか。。。

Vol.34 「知ることと考えること」

最近書店の店頭に、「もうじき読む山川日本史」という本が並んでいるのを目撃された方も少なくなると思います。皆さんの多くが、高校時代、山川出版の日本史あるいは世界史の分厚い教科書で、苦労しながら勉強したことがあったことでしょう。私も日本史を勉強したひとりでした。4~5百ページ以上あつたでしょうか。ラインマーカーをひたすら引いて、ともかく覚えることに必死だった記憶が残っています。

私はもちろん理系でしたが、共通一次試験には社会が必須でしたので、日本史を選択していました。当時は山川の日本史の教科書がとても分厚く思え、それでも勉強はしたつもりでした。しかしながら大人になって、いざ現実社会の中で日米安全保障問題だ、沖縄基地問題だと言われても、何も知らない自分がいることに気付かされています。そして本屋に並んでいる、「もうじき読む山川日本史」を何十年かぶりに、なつかしい思いで開いてみて、知りたいところを読みでみました。ところが、知りたいことがほんの数行しか書いていません。あれほど量が多くて大変だと思っていたことも、今、読み返せば単なる事実の要約の箇条書き程度でしかないのだと気付かされました。その箇条書きであり、せわしさを圧縮したキーワードだけを、ひたすら暗記していくに過ぎなかつたのだと。

例えば、「坂本龍馬」について、「土佐藩」「脱藩」「龜山社中」「薩長同盟」「暗殺」などのキーワードは浮かんではますが、「薩長同盟が成立できた歴史的な意義と彼が薩長同盟の成立にどのように貢献したかについて述べよ」と言われて、何人の人が正確に答えられるでしょうか。

苦労して勉強したつもりでも、実社会に出れば、知っているだけでは役に立たず、知っている知識を基にして、どう

考えるかが問われることは、皆さんも自分の仕事や専門分野について、痛いほど日々経験されています。だから自分の仕事だけでもじっくり時間があつても足りないのに、日々新たな情報の洪流にさらされ、検索サイトやニュース、新聞の見出しだけを見て、理解したつもりになつてしまつていることがどれほど多いことでしょうか。

私も論文やこの「コラムなどの文章を書く際に、いざ書く段階になつて初めて自分の無知に気付かされることの繰り返しですが、実際に書くことで、必然的に、情報を知るだけでなく、じっくりかは考える時間を持つことができるようになりましたた気がしています。

最近は時事問題について触れることが増えていているのですが、私が実際に書いてから、皆さんの目にふれるまで、2週間のタイムラグがあります。単なる知識や情報の提示でなく、まして単なる予測や予言でなく、過ぎ去つてから読んで頂いても、読むに耐えることを書いてくるのかいささか不安になります。後になって読んで頂いた際に、書いていたことと事実に違いがあつても、なるほどそんな考え方もあるのかと思つて頂けるようなことが少しでも書けているなら、このコラムは読んで頂く価値があつたということになりますが、皆さんどうでしようか。

同じようなことで、「デンマーク戦の深夜の熱狂」その後のこれでもかのメディアの報道の連続から一晩過ぎて新聞を読むと、もうかなり前に過ぎ去つたことを読ませられてしまうような感じがします。既に知つてじることを改めて読んでみで、知つてじることを上回るほどの何かが書かれていないと、新聞の魅力はほとんどなくなってしまいます。

それにしても午前3時から5時の瞬間最高視聴率が40%を越えていたとは、驚異的を越えて、今の日本人がいかに熱中できることに渴望しているかを示している象徴と言えるかもしません。

冷静にこんなことを書いているつもりの私自身も、仕事があるから日が覚めなければ仕方ないと想い、12時に就寝したもの、トイレに行くのに日が覚めたら3時50分で、テレビを付けると、すぐに1対0で日本がリードしていました。



そして状況把握ができないまま、遠藤のフリー・キックが見事にゴールに吸い込まれる瞬間を目撃という様なことで、立派に視聴率に貢献したひとりでした。

そして一日明けて今朝の朝日新聞の天声人語を読んで、さすがに見事にまとまつたコラムに感服されました。

「ソーハの悲劇」「マイアミの奇跡」「ジョホールバルの歓喜」そして新聞の一面の見出しへには「ルステンブルグの衝撃」と書かれていましたが、天声人語の筆者は「ルステンブルグの自信」と名付けていました。私は後者に賛同します。

以下の日の天声人語の抜粋を記載します。

「・・・同じ映像を、同じ思いで見つめ、同じ歓喜に浸る。大あくびで駅に向かう人々に親しみを覚えるのだから妙なものだ。一つの勝利で世の中の空気は変わる。朝の列島を包んだ一体感は、たぶん日本の再生にも欠かせない。・・・（中略）・・・ならばサッカーの枠を超えて、歴史に刻まれるW杯を期待しよう。顧みて、2010年の梅雨が日本の転機だったと・・・。岡田監督ではないが、もう一度、世界を驚かせてみたい。」

そういうえば、受験の小論文対策などで、文章を書く練習をするのに、天声人語を書き写すのがよいと言われたものでしたが、そんなことに割ける時間などないことを言い訳に一度もやりませんでした。覚えることばかりに精神的に追いまくられて、そして今も、情報を得ることのみに追いまくられて・・・。 知ることばかりでなく、少しは考えるために時間を使うべきですね。

【題記】

そして、あえて私流に付け加えさせて頂けるなら、「アレトリアの愚直な献身」でしょうか。たとえ華麗ではなくても、たとえ泥臭くとも、これが日本の生き残る道ではないでしょうか。私も近い将来、あの6月が日本の転機であったと言えることを祈念したいと思います。そして次はジャパンブルーからもった勇気を持つて、我々自身がピッチに立ねばならない番である」とを自覚して・・・

Vol.35 「体内時計」

今年は充分に雨も降り、水不足の心配はしなくて済みそうだと歓迎メールで梅雨明けを迎える。そのとたんいきなりの猛暑到来で体調がついていかず、妙に暑さがこたえる今日この頃です。「体調管理のためにエアコンは一切使わず過ごしていきます」と話される患者さんには、その我慢強さに頭が下がりますが、「それでも日中や入眠時はある程度エアコンも使用した方がよいですよ。部屋の中での熱中症もとても多いので、あまり我慢しないで下さい。」とは説明しています。また、たとえ高齢者の方でも、一日中に家にじっとしているのは体によくなく、少なくともまだ幾分の涼しさが残っている朝方には必ず太陽の光を浴びることが重要だと思います。

先日、某製薬メーカーの新しい睡眠導入剤の発売記念講演会があり、私に講演依頼が来ました。この新薬は4年前に、新薬として申請をする前の最終段階の治験で、我々の施設でも開発協力をした経緯がありました。我々の予防医療や新薬治験への取り組みがかなり認知されてきたのか、最近は頻繁に種々の医療業界のメーカーから、東京や高松での講演依頼が来るようになっています。そのほとんどは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や健診・人間ドックに関する講演依頼です。今回は多少開発に協力した経緯はありましたが、睡眠導入剤ですし、「なぜ私に?」と尋ねると、「今回の薬は睡眠リズム改善薬の位置づけで普及させていこうと思つてゐるのだが、『睡眠と生活習慣病の関係』について、是非先生に話をして頂きたい」と言されました。

「そういうことなら、私自身も改めて勉強させて頂く機会にします」と少しことでお受けしました。それにしても申請前の最終段階の治験に我々が関わったのが約4年前ですから、発売にこぎつけたのに非常に時間がかかります。

このあたりが、ドラッグ・ラグと呼ばれ、我が国での新薬承認に時間がかかると言われるゆえんです。ですからいかにしてこの期間を短縮するかが新薬開発の大きな課題になっています。

実際、私もどんな薬だったのかほとんど忘れていました。今回の睡眠導入剤は今までの薬と作用機序が全く異なります。これまでの睡眠導入剤は主に、鎮静作用や抗不安作用により睡眠に誘導するもので、効き過ぎると日中まで作用が残ったり、若干の依存性があることも懸念される薬でした。今回の新薬は、皆さんも聞いたことがあると思うますが、メラトニンというホルモンと関連の深い薬です。

メラトニンは脳の松果体から分泌されます。体内時計に働きかけることで、睡眠と覚醒を切り替へ、自然な眠りを誘う作用があります。朝、太陽の光を浴びると分泌量が減少し、覚醒へと導き、夕方以降暗くなつてくると分泌量が増え、睡眠への切り替えを促します。

体内時計といふものは本当に存在するのでしょうか。人は全く昼夜のない条件で生活しても約24時間のサイクルで寝たり起きたりすることから、体内時計は本当に存在すると言えます。ただし、正確には24時間ではなく、個人差があるようですが、24時間から25時間くらいのサイクルのようです。そこで、毎日光を浴びることで24時間のリズムに調整されることになります。休みが続くと徐々に夜型の生活になっていくことをよく経験されたことがあると思いますが、こういった理由のためでもあります。

体内時計を刻む最も重要なコントロールを担つてゐるのは、脳の視交叉上核と呼ばれるところで、ここで光を感じて、メラトニンの分泌を調整することが最も重要なメカニズムとなつています。体温や血圧や心拍数にも一日のリズムが刻まれており、これらも視交叉上核の時計によって調整されてゐると言われています。

さうに最近、すべての体の細胞に体内時計を司るいくつかの遺伝子（時計遺伝子）が存在し、それぞれの体内リズム

を刻んで動いていることも分かつてきています。ただし、それぞれが勝手ままにリズムを刻むと困ったことになるので、視交叉上核がコントロールタワーとなつて統括してゐることも解説されています。昔、腹時計が鳴つて食事時間を使はせるなどと言われたことも、あながち間違いではなかつたことにもなります。

さて、今回の新薬はメラトニン類似物質で、メラトニン受容体と呼ばれるメラトニン結合部位に結合し、メラトニンと同様の作用を発揮します。それによつて、体を夜の休息の状態へ切り替えることで自然な眠りへ導く、日内リズム（サークルティアノリズム）調整薬として期待されています。

メラトニンは高齢になるとがつて、その分泌量が徐々に減少することがわかつていています。歳をとるにつれて、夜間睡眠時の分泌量も減少するため、徐々に睡眠時間が十分にとれなくなり、朝早く目が覚めて困るということになります。実際高齢になるとつれて、不眠を訴える人の割合は増えています。

さうにメラトニンは、海外では、シフトワーカーなど不規則勤務の方の睡眠調整や海外旅行による時差ボケ対策のサプリメントとしても使用されています。そして、抗酸化作用、免疫賦活作用、抗腫瘍効果があるとも言われており、高齢になるとつれて分泌量が減るため、抗加齢（アンチエイジング）物質としての可能性も示唆されています。

また今回日本では、保険適応のある医薬品として初めて認可されたわけですが、海外では、以前からすでに保険適応としても使用されており、睡眠導入剤として長期に使用しても安全性が高い位置づけの薬となつていています。

それでは、実際睡眠不足は本当に病気と関わりがあるのでしょうか。その答えは、"確かに関わりがあります"な

のですが、そのあたりのことについては、また次回にお話させて頂くこととします。
これから多くの方がお盆休みに入り、残暑も厳しく、寝苦しい夜が続くと思いますが、体内時計を狂わさないように、できるだけ規則正しい生活リズムで毎日を過ごして下さい。

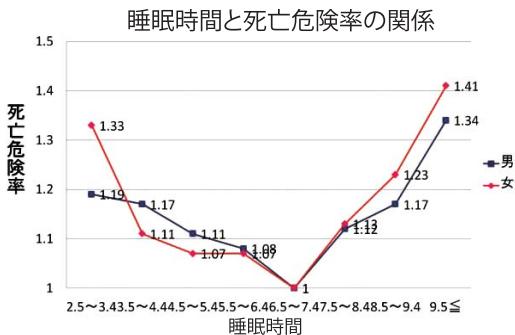
Vol. 36 「睡眠と生活習慣病の関係」

9月に入つてそろそろ猛暑も終了してくれるかと期待していたのですが、まだ連日最高気温が35度以上を越えています。日が沈むのはかなり早くなり、夜の時間が長くなることで、起床時から息苦しいような暑さではなくなってはきていますが、今年は一体いつになつたら秋がやってくるのでしょうか。

前回は睡眠と体内時計のしくみについてお話ししました。また体内時計のリズムを改善できる新しい睡眠導入剤が保険適応になつたこともお知らせしました。

今回は、少し前振りましたが、睡眠が本当に病気とかかわりがあるのかについて解説させて頂きます。

以下に示した図表は、睡眠時間と死亡危険率の関係を示したもので（図1）。20年以上前の少々古いデータではありますが、アメリカで調査された1,000万人以上の大規模な結果で、調査開始時から6年後の死亡率の比較を示しています。つまり、調査時の睡眠時間の人と6年後にどれくらい死亡しているかをリサーチすることで、睡眠時間ごとの死亡危険率を求めたということです。見てすぐにわかつて頂けると思いますが、男女共に1日の睡眠時間6.5～7.4時間で最も死亡危険率が低いといつことがわかります。睡眠時間が2.5～3.4時間になると、男性で約1.2倍、女性で約1.3倍の死亡危険率となるかも知れません。



試験方法:米国で実施された調査(1982～88年、女性63万6,095人、男性48万841人)をもとに、睡眠時間と6年後の死亡危険率の関連を検討した。6.5～7.4時間睡眠の場合の死亡率を1としたときの死亡危険率を示した。

Kripke DF et al. Arch gen psychiatry 2002;59:131-136



（参考資料）

「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」：睡眠障害の診療・治療ガイドライン研究会編、じほう、2002

「健康づくりのための睡眠指針へ快適な睡眠のための7箇条～」：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室、2003

一日の始まりにはしっかりと太陽の光を浴びて、体内時計をリセットし、夜はなるべく照明を明るくし過ぎないようにして、自然な眠りに入れるよう心かけてください。ひいてはそれが種々の病気の予防となり、アンチエイジング対策となるかもしれません。
生活リズムの改善を試みても眠りづらい方、不眠に悩まれている方は、是非一度ご連絡ください。

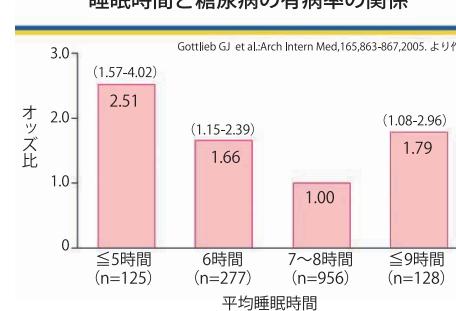
なっています。少し意外かもしませんが、逆に睡眠時間が長いグループでも死亡率が上がっています。といううりサーチの結果を解釈する時に大切なことなのですが、この結果だけでは、睡眠をとり過ぎるとよくないということになります。しかしながら、長時間の睡眠をとりすぎるとよくないような状態にある人、すなわち種々の病気などを患つておられる方などがこのグループに多く入つてしまふことも想定されます。ですから純粋に健康な方のみを調べてみれば、異なる結果となる可能性があります。いずれにしても、普通にぱりぱり仕事をされてる方であれば、平日に8時間以上の睡眠をとる余裕があるとも思えませんし、やはり、できるだけ6~7時間の睡眠を確保して頑くことが大切であることがあります。

過重労働対策などの重要性が叫ばれ、私も、毎月何名かの方と面談をしてるので、何度もたわいもない話をするために面談させて頂いた方も非常にたくさんになってきましたが、普通は残業時間が長くなると、結局睡眠時間にしわ寄せが来てしまいます。メンタルの変調を来さないための対策としてだけに実施していくわけではありません。十分に睡眠を確保できなしことが、メンタルも含めての体の健康を損なわせる大きな原因となるのです。

自分の生活を振り返っても、忙しくて5時間程度の睡眠が続くと、木・金曜日になつてくるとだんだんとへばつて来るのがわかります。金曜の夕方になると、かなり仕事の能率が低下してしまって、そこで週末少し睡眠時間をとつて、また翌週に備えるようなことが多いような気がします。ただし、よく寝ためなどと言いますが、体内時計を狂わさないためには、睡眠時間を大きく変えることは良くないことです。ですから、休みの日にも普段より1~2時間多く睡眠をとるくらいに留めるべきで、毎日変わりなく6~7時間の睡眠を続けることが理想的と言えます。

また、睡眠時間と糖尿病や高血圧症、肥満などの生活習慣病や種々のがんの発生率についても数多くの報告があります（図2）。そのいずれもが、睡眠時間が6時間未満になると、その発生率が高くなることを示しています。さらに深

睡眠時間と糖尿病の有病率の関係



夜勤務や交代勤務などいわゆる不規則勤務の人に種々のがんや生活習慣病の発生率が高いことも報告されています。

ですから、仕事などで忙しくて睡眠時間がうまく取れない状態、あるいは、ストレスやうつなどによる入眠障害や夜間中途覚醒などによる睡眠不足は、ひいてはメンタル的な異常ばかりでなく、健康全般を障害していくことがあることがわかつて頂けるのではないかと思します。

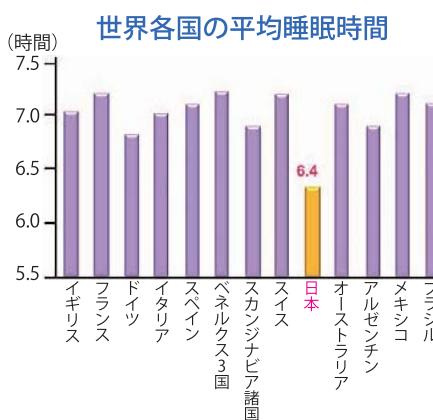
私もよく、生活習慣病対策は食事と運動の両輪でやつていくのが大切ですと、よく話をしますが、これからは食事と運動に睡眠も加えて対策を考えねばならないと話ををするべきかなと思っています。

何の目的で行ったかはわかりませんが、2008年、世界17カ国に対する各国男女5000人に対してウォルト・ディズニー・ジャパンが行ったアンケート調査では、日本人の1日平均睡眠時間が6~4時間と最も短い結果となっています（図3）。

夜10時の世界各地の様子を人工衛星でとらえた写真でも日本全土がひときわ明るく際立つているのがわかります。いつの間にか日本人は眠らない民族になつてしまつたようです。

24時間電気をつけ放しても、近所のお年寄りが亡くなつてしまふことです

世界各国の平均睡眠時間



らわからぬ。そんな国が世界最長寿国だとはとても誇れないよつたニュースも次々と報道されています。

省エネだエコだと、太陽光発電やLED電球が少しずつ普及してきていますが、一人ひとりが早く仕事を切り上げ、24時間営業が便利などという生活を見直して、もう少し早く眠ることをこころがけ、省エネではなく、電気そのものを使わないようにするべきかもしれません。もうそれなりにコントローラーなしでも眠れるようになると感じます。。。

寅年生まれなので、先月から人生の5クール目に入りました。この「ラムも来月からのシーズン4に突入します。どちらももうひと踏ん張りして頑張っていこうと思つてじますので、応援のほどよろしくお願ひ致します。

Vol.37 「おもしろさとともに生き世をおもしろく」

なんでこんな時に真っ二つに割れて、総理大臣をも決めることにもなる党首選などするのかと誰もが思つていたはずでした。それが知らぬ間に、マスコミの報道などであおられ、しかし、結構興味深く経緯を見たのではないでしょか。任期とは言え、3カ月前の菅総理を選出した党首選は、前座みたいなものだったのではないかと思われるくらいでした。最初は茶番劇かと思っていたものが、意外とがちんこの真剣勝負が見られて、演出と思えば、久々に見だしたあるものでした。

その一方で自民党の存在感は全くなく、そこまでやるなら、ここで民主党が割れた方が、2大政党制をつとり早く実現できるのではないかといふ錯覚にもどりわれたりしました。

そんなやじ馬的な感覚で推移を見守っていたのですが、選挙当日は、ちょうど昼食をとる時間になつたので、選挙前の演説を生で聞くことができました。小沢さんは政策の内容まで踏み込んで、意外なほど勝負を賭けているのが伝わってくる、渾身のスピーチと思われました。一方菅総理は、情に訴え、仲間意識に訴え、協力してやつていこうといふ内容に終始していました。スピーチだけの点数をつければ、小沢さんに重配をあげるかなと思いつつ仕事に戻りましたが、その後の結果は周知のこところでした。



政治劇としては見えたが、我にかえると、やはり内輪でじちやじちやしてゐる場合かいと。うことだと思つてゐた矢先、思ひぬ形で、隣国からの強烈な牽制球が飛んできました。牽制球というか、むしろビーンボールを投げつけておいて、「ぶつかつた方が悪いなどと、我々とは全く次元の異なるベクトルで、いきなり、我々の領域に入つてきました。世界は広いというか、やはり常に緊張感を持つて周囲に注意を払つておく必要があり、我々が平和ボケしているのだと改めて認識せられました。なんとか事態は收拾の方向へ向かいつつあるよう見えますが、一般市民レベルへの影響も大きそうです。金があれば使いたくなるのが万民共通の人情ですが、観光客のキャンセルなどは、しばらぐ續くのではなしでしようか。

10年連続年間200本安打の偉業を達成したイチロー選手。あいかづ淡々とした言動でしたが、「メジャーに来た時にはあのピッチャーからヒットを打てるかと聞かれたものだが、今では何故打てないのかと質問されるようになった。周囲を変化させられたことにちょっととした気持ちよさはある」という言葉は印象に残りました。様々なプレッシャーを自らに課し、多くの悔しさをモチベーションに変えてやってきたからこそ、「200安打が楽ではないことは僕が一番知つている」という言葉になつたのだと思ひます。200までのカウントダウン、しばらくの間、楽しませて頂きました。

まれにみる、3つともえの戦いで久々に面白くなつた日本のプロ野球。特にパリーグはソフトバンクの見事なまくりで、リーグ優勝を決めました。日本ハムダルビッシュとソフトバンク杉内の投げ合ひはこれぞプロ野球でした。セリーグもまたしかり。しばし楽しませて頂きました。

大相撲秋場所で4場所連続の全勝優勝で連勝を6まで伸ばした横綱白鵬。暴力団問題のなか、日本の国技をひとりで支えて頂きました。ついでに昔、「ああ播磨灘」というコニックがあつたことも思い出されました。当然フィクションでもしづらく楽しませて頂きました。

東レ・パンパシフィック・オープンヒテニス。世界のトッププレーヤーのほとんどが参加した、世界4大グランドラム大会に次ぐ日本では最もメジャーな大会です。クルム伊達は、大会前WTA世界ランキング67位。もちろん現在日本人トップで、いつの間にかそのことにも違和感がなくなつてしましました。1回戦で前年度の覇者、ランキング15位の23歳、ロシアのシャラポワに見事勝利したのが、30歳代最後の日。そしてその翌日、40歳の誕生日、2回戦でランキング29位、スロバキアのハンチュコバにも連日の勝利を收めました。3連戦となつた、3回戦は今年の全仏オープンの覇者、ランキング8位のイタリアのスキアボーネには力尽きましたが、40歳になつてこのプレー。連戦での体力維持が課題とこの「ラム書いたこともありました」が、ひと試合だけなら、もう十分世界のトップに戻つてゐるのではないでしょうか。「奇跡もすれば、あたりまえ」でしょうか。やはりしばらぐの間、わくわくじきじき、そしてやる気を頂きました。

自らを「奇兵隊」と称して出発した菅政権。言い得て妙でしたが、最近の変容を、官僚制度打破を掲げた「奇兵隊」から、いつの間にか、霞が関を警護する「新撰組」になつてしまつたと表現した方がおられました。

「おもしろきこともなき世をおもしろく・・・」

四面楚歌の長州藩にあつて、武士の身分にこだわらない奇兵隊を創設し、倒幕から明治維新への流れを作つた、高杉晋作の辞世の句と言われています。これは上の句だけですが、付き添つて看病していた歌人があ

「・・・すみなすものは心なりけり」

そのような生き方が出来るかどうかは本人の心がけ次第である。という下の句を詠んだとされています。

高杉晋作は、29歳で、結核のため、徳川幕府の終焉を感じながらも、それを見ることなく亡くなっています。後に明治時代の日本を導いた伊藤博文などは、彼の子分的な存在だったと言われています。本来は平穏で気楽な人生を望んでいて、生きていても政権に加わることなどなかつただらうと考えられています。

私自身も、時に流れに逆らいながらも、ここまでやつてきましたといふ気持ちもあり、なにか感じ入るところがあります。

私はまだ辞世ではないので、こう詠んでみました。

「おもしろきこととなき世をおもしろく見えぬ未来は見えぬがたのし」

心の方次第。苦しい時にもいつも楽しみを見つけながら、自分の運命を全うしたいものです。

Vol.38 「15年ごしの自己満足」

尖閣諸島に続き、北方領土にも新たに飛び火し、中国に続いてロシアとの関係にも暗雲が立ち込めてきています。日銀の介入にも世界的な自國通貨安誘導には効果なく、一ドル80円ラインを巡る攻防が続き、輸出産業への影響はさらに長期化する様相を呈しています。自国の通貨の価値が高いと言えるような状況とは、とても思えないのが悲しいところです。

また、原則10年以内に関税を完全撤廃しなければならない、環太平洋パートナーシップ協定（TPP）に参加するか否か、国のスタンスを明確に示せないまま、参加そのものを加盟国に認めてもうえない可能性もあります。

自民党政権時代に、議論を尽くして創設したはずだった後期高齢者医療制度。世論やマスコミの強烈なバッシングに乗った形で廃止を決め、政権を取った民主党。最近発表した新たな医療制度における試算では、我々現役世代の健康保険料の負担はさらに増加すると報道され、国内外共に明るい展望は見えてきません。

それでも季節は移り変わり、10月末の台風接近や、急な冷え込みなど、不安定ながらも着実に秋は深まり、今年も冬が訪れようとしているようです。

先日第33回日本高血圧学会総会が開催され、発表も兼ねて博多に行つてきました。日本の多くの学会が専門医制度を構築していく、専門医を養成しています。国が認めれば制度を運用できるしくみになつていて、私も試験にうかつて専門医の認定を受けています。香川県内では、高血圧専門医はまだ5～6名しかいません。私は過去の研究業績を認めて頂き、高血圧学会特別正会員（FJSH）にも認定されています。両方の資格があるのは、香川県内では香川大学の循

環器内科の教授と私だけです。「あの先生は、どこをこの病院に勤めていて、何が専門で……」などと皆さんは言われますが、どこまで確かな情報を知り、受診されているのでしょうか。と言つより、「なんとかの専門医」と言われる先生は、その資格がない先生より優れているのでしょうか。私も聞かれた時にはと思い資格はとりましたが、当然高血圧の専門医だけが高血圧の診療をするわけではなく、よっぽど薬の処方を間違わねば、大ていの高血圧は治療可能だと私は思っています。私はまた日本人間ドック学会認定の専門医もあり、香川県内では2~3名しかいません。しかし、皆さんは我々以外の施設にも人間ドックを受けに行かれますし、それに対しても違和感を抱いておられないでしよう。しかし、一旦問題が生じた場合には、掌を返したように、色々とのたまわられるのだと思します。

それでは自分の身を守るために、そのような資格を得る努力をしているのかと言われそうですね。たしかにそういう側面は否定できませんが、専門医の取得と更新のためには、一定の研鑽を積むことが義務付けられています。ですから自己研鑽を続けることで、診療のレベルを維持・向上できるところにもなります。ちゃんとやっていれば、少なくともその資格のない医師に劣つてしまことはない、とは言ふべきでしょうね。

学会に参加することももちろん自己研鑽には違ひないですが、専門医の更新には継続的な学会への参加が義務付けられていますので、年会費と学会参加費が学会の運営資金となります。学会に参加するには往復の交通費や宿泊費も当然かかりますので、一種の現代の参勤交代制度とも言えるかもしません。

今回は自分の発表のことながら、アメリカに留学していた当時の私の女性ボスが、招待講演の演者として招かれていって、15年ぶりの再会を果たすのが最大の目的でした。以前このコラムに書きましたが、私は、iPS細胞でノーベル賞候補にもなつてゐる山中伸弥先生のピンチヒッターで留学しました。彼女はそのアトランタの大学で研究室を構えていて、今は教授になっています。私は約2年半、彼女の下で研究オシリーの生活を送りました。

私の仕事は、渡米前に考へていたものとは全く異なり、当時彼女が独自に研究を開始した、血管細胞における活性酸素産生酵素の研究でした。その中でも私にはその遺伝子レベルでの研究を求められました。まさに一からのスタートでした。彼女は当時のイメージとほとんど変わらず、我々は再会できました。私の長女が1歳半で日本に帰国したのですが、「あの時の赤ちゃんが、もう高校生になった」と写真を見せながら彼女に話すと、「私のラボで働いた人の写真はスクランブルしているから、覚えてるよ。私の子たちもそれぞれ別々の道を歩んでいるけどね。」

留学約半年後、「ワイフが妊娠したので、どこか産科を紹介して」と私が言つと、「実は私もなの。まだ皆にはだまつていてね・・・」と言われびっくりしたことがありました。なんと彼女の4人目の子供だったのです。

「マージーのこと覚えてる?」「もちろん」「彼女は今、体の調子がよくなくてね」「そりなんですか・・・そいつえばキャンディスはどうしてるの?」「キャンディスねえ。なつかしいわね。彼女は6人の子持ちなのよ」「6人も。すごいですね」もちろん必死に彼女の言葉を理解しようと、言葉を拾いながら会話をしていた頭のなかでの同時通訳です。

「当時一緒にいた日本人のドクターやたちは皆それぞれの大学で、〇〇〇〇は今回のこの学会の事務局長。そういう〇〇〇は最近プロフェッサーになつたよ」「〇〇〇ねえ」彼女のちょっととした面が印象的でした。多くの日本人と一緒に仕事をしてきた彼女は、それなりの日本人に対する選球眼を持つていたのだと、改めて知りました。

「またアトランタに来ない?」私の今の境遇を知つてか知らずか、彼女は言つてくれました。「ううですね。チャンスがあれば・・・」また私の



ところで働かないかという意味だったのか、遊びに来ないかという意味だったのかは定かではないですが、私にはそういう答えるしかできませんでした。眞意はともかく、15年ぶりにもその声をかけてくれることに、しばし浸っていたかった気持ちがそこにありました。

彼女の招待講演の最後のスライド。「私のこれまでの研究を支えてくれたメンバーです」これまで日本人ドクターだけでも10人以上が彼女のラボで働いたはずですが、映し出されたスライドに顔写真が出ていた日本人は、私ど今はシカゴでラボを構えている女性の一人だけでした。

「エシキ・フクイ。彼は、最初の仕事であるP22サブユニットの存在を発見し、遺伝子をクローニングしてくれました。・・・」一番最初の写真でした。

15年前の私はやはり若かった。そんなことより、帰国してからの様々なことが、日本では評価してもらえたながったことが、そのことだけで報われた気がして、思わず涙がでそうになりました。

そのあと、ちょうど会わねばならない人との約束があるので、声もかけずその場を去りました。英語ではうまく思ひが伝えられない自分がもどかしくていやなのもあって。
約一時間半後、会場に帰ってきた私の目の前に、なんと彼女がエスカレーターを降りてきました。思わず反射的に駆け寄つて、「キャシー、写真見たよ。ありがとう。ずいぶん若かつたけど・・・」

【P.S】

ロツテと中日の日本シリーズは壮絶な試合でした。やつぱりスポーツですね。流出ビデオの映像ばかりをさらに垂れ流すしか芸がなく、第1、第2、第5戦を全国中継しなかつた民放は、視聴率至上主義を反省してもらいたいものです。

Vol.39 「星を継ぐもの」

今年もまた一年が過ぎ去るうとしています。一年の締めくくりとして何か書かねばと思しながら、締め切りのストレスを感じつつ書き始めています。

今年はどうな一年だったのかと、この一年間に書いてきたコラムに目を通してみました。“CHANCE”と“CHANGE”と“CHALLENGE”。語源がどうかは知りませんが、綴りではとても似ているのに気がつき、オバマ大統領の掲げた“CHANGE”と社内報の“ややれんじ”にかけて、年始のタイトルとしました。結構タイトルを決めたままでが毎回大変なんです。

素人ながら、普天間沖縄基地移設問題についても触れました。先月末、仲井眞知事が再選されて、今後この問題はどうなつていくのでしょうか。バンクーバーオリンピックもあつたんですね。随分昔のことのように思えます。

FIFAワールドカップ南アフリカ大会もありました。これが日本の転機になればとも書きましたが、どうだったでしょうか。鳩山首相・小沢幹事長が同時辞職したのもこの頃でした。その後小沢さんとの一揆打ちに勝利し、菅政権が発足しましたが、山積の問題は解決の日途もたたず、明るい兆しは見えません。オバマ大統領も中間選挙で大敗、政治は世界レベルでも混沌としているようですが、日本の近辺では中国・ロシア・北朝鮮など不穏な緊張感が漂いだした一年ではなかつたでしょうか。

今年多いの一年間のマンオフザイヤーを決めようかと思つて、検索サイトをじじつてみると、「田経WOMAN」という雑誌の、“ウーマン・オブ・ザ・イヤー2010”という企画で、その大賞に、高松市の丸亀町商店街の再開発を

手がけた西郷真理子さん（株式会社まちづくりカンパニー・シープネットワーク代表取締役）が選出されているのを見つけました。私はこの方のことを全く存知あげておりませんでしたが、丸亀町商店街に来る人はかなり増えていることは聞いたことがありました。ただそれよりも、女性にはやはり「ウーマンオフサイヤー」としないといけないなあと反省しました。

一昨年に選ばせて頂き、今年も活躍したクルム伊達さんは「ウーマンオブザイヤー2008」ということにさせて頂きます。

そんなこんなで今年は誰にしようかと悩んでみましたが、やはり先々月に取りあげた横綱白鵬でしょうか。残念ながら3連勝でストップしていましたが、5場所連続優勝を決めました。連勝が止まつたあとも崩れることなく横綱としての重責を全うし、その運動にも品格もあり、あっぱれでした。

他にあまり思いつく人もいないなあと、思い巡らせてくる時、満身創痍の状態ながら、7年間の任務を遂行して、小惑星「イトカワ」の微粒子を持ち帰った、「はやぶさ」がよいのではないかと思いつきました。3年遅れで往復約60億キロの長旅の果てに地球へ帰還した偉業の例えとして、「日本から南米にじるハエを狙い撃ちして、帰つてきただよな物」と報道しているメディアがありました。でも「はやぶさ」はヒートではないですね。あえて言えば、「マシン・オブ・ザ・イヤー」ですか。

長旅と言えば、「宇宙戦艦ヤマト」の実写版が公開されています。実写版のストーリーの詳細を私は知らないのですが、アニメ版は、放射能除去装置を受け取るため14万8千光年先のイスカンダルへ行って地球に還つてこなければ1年



以内に地球が滅亡するという話でした。小学生の頃、「地球滅亡まであと○○○日」というトップを、ドキドキしながら毎週見っていました。その後のブレイクで何本かのアニメ映画版が作製されたのは珍しいことと思います。やがてにつきあつくり、「宇宙戦艦ヤマト」の方をと思いつのですが、私の息子たちは、「ハリー・ポッター」の方がはるかに見たいらしいです。キムタクが古代進で、黒木メイサが森雪ですか・・・。スター・シャは誰が演じているのでしょうか。そんなことも色々ながら、コラムのネタも考えていた私の目に、「米航空宇宙局（NASA）が今月2日（日本時間3日未明）に地球外生命の兆候探索に影響を及ぼす宇宙生物学的発見について会見する」というニュースが飛び込んできました。「地球外生命体の発見ではない」とか書きたててあるメディアもあり、ちょっととわくわくして発表を待つていました。結局は地球外生命体の発見ではなく、「生命活動に不可欠と考えられてきたリンの代わりにヒ素で生命を維持するバクテリアを確認した」という発表でした。それでも、「生命の定義を変えるような重要な発見で、生物学の教科書を変えるような内容」ということです。しさかがつかり？でしたが、NASAが一般人にどこまで真実を伝えているかはわかりませんし、事前予想のなかに、「土星の衛星タイタンでヒ素を発見し、それを使って光合成をしている微生物の存在の証拠をつかんだ」というものがあり、それとは何が因果関係があるかもしません。木星での生物発見なら本当に地球外生物ということになりますし。

これに関連して、先日、私が高校生か浪人生だった頃、むさぼるように読んだ記憶のある、「星を繼ぐもの」というSF小説が書店に並べられていたことを思い出しました。どんな話だったか完全に忘れてしまつていていたのですが、読んだ時のインパクトと、表紙のイラストには強い記憶が残つていて、無意識に反応していました。検索で、作者のジェイムズ・ホーガンさんが今年亡くなっていたことがわかり、それを機に書店がキャンペーンみたいなことをやっていたのだとわかりました。「月面で宇宙服に身を包んだ一体の死体が発見された。綿密な調査の結果、死体は現人類と同じ

特徴を有してしながら、死後5万年を経過してしないとが判明した・・・」その謎解きのストーリーだとこういふことを思ひ出せてもいゝおした。今読み返して、どのよつに自分自身が感じるかはわかりませんが、年末の休みにでも貰うに行つて、読んでみよつかと思つておもす。改めてわかつたことでも、非常に高い評価を受けてしなむのですで、皆さんも時間がある時に一度読んでみてはいかがでしょうか。

それでは今年も一年、「トライを読んで頂きありがとうございました。日本ばかりでなく、世界的にも明るい未来予想図が描けない重苦しい状況にあるように思ひます。この日の日とか重力に魂を引かれた人類にニユータイプへの革新は訪れるのでしようか。そんなことを思ひついの題です。来年もまたよろしくお願ひ致します。

Enjoy your Christmas holidays season and a coming new year day. See you next year.

Vol.40 「Yes, We can Do our Best!」

これじつた田新しこんともなく、急に明るい展望を見ひだせるわけでもなく、2011年が静かにスタートしました。年末年始の休みも今日で終わり、明日から仕事が始まります。

家の仕事や、溜まつてしる仕事を片付けつつ、昨日は家族五人で大阪の実家の両親の顔を見て帰つてきました。昔はニユータウンと呼ばれたものの、今では日本の少子高齢化社会の縮図のよつな街になつてしますが、それでも高松よりはやはり都会ですね。

わほじ大きな渋滞に巻き込まれることもなく、ETC割引の恩恵も感じつつ、その分幾らかは気前よく買ひ物の消費に廻した気もします。もし行く行つても福袋が用意され、それがまた飛ぶよつに売れてしるよつで、年始は皆、多少気分が大きくなるのじょひね。

その一方で、年越し派遣村の報道のよつな、年末年に苦勞されてしる方々の報道を見ぬことはなく、就短に苦労してしる大学生の話題も、初詣の話題に関連して少し触れられる程度でした。また重苦しい世相を反映するよつな事件報道などもあまりなかつたよつに感じました。

元旦の朝日新聞の天声人語と社説は、このよつな空氣を感じつつ、新聞といつメデイアで成すべきこと、成せることを模索してしる気持ちが伝わつてくる、思ひのこもつたものでした。それらを読んで私なりに感じたことを書いてみます。

今年で戦後66年目になります。終戦の年に生まれの方は、すでに年金を受け取る年齢に達しました。戦前、戦後生まれ

の方々が支え、未曾有の経済発展を遂げてきた我が国は、これから未曾有の少子高齢化へと突入していきます。限られた財布の中身で、優先順位をつけながら、何にどうお金を使うのか。2者择一のような単純な問題であるはずはないのですが、これから日本を支え國の税収を担つていく世代を育てるためにお金を使うのか、高度成長を支えた世代のためにお金を使うのか、苦渋の決断も迫られている時期に来ているのかもしれません。戦争を体験し、どん底の日本を復興させた世代は、その苦労の成果として、未曾有の高度経済成長や世界に誇る皆保険制度も体験してきました。かつてない65年間にわたる平和な時代も過ごしてこられました。この世代の方々が、まだ社会の仕組み作りに闘り続けるならば、自ら“泣いて馬謷を斬る”方向性も、もつと示さなければならぬでしょう。それができないのであれば、平和な時代の国家存亡の問題を、戦争を知らずに育った世代自身に、もつ託すべきではないでしょうか。我々が自分たち自身の問題として、自ら選択して自ら未来を決めていく局面にそろそろ来ているような気がします。たとえそうなつても我々の世代は、高齢者問題を一方的に切り捨てるようなことには決してしないでしょう。

れるわけがないのは、誰もが充分に承知していることでしょう。我々が成すべきことは、新聞記事を書かれる方が、自分のペンド、自分のできる最善をつくして、日本を正しい方向へ導くべく働きかけていくように、自分たちの置かれている立場で最善を尽くし続けることではないでしょうか。

私たちは医療従事者の立場で、医師であれば、看護師であれば、技師であれば、事務であれば、それぞれは与えられた立場役割の中で、少子高齢化社会を前提とした、明日の日本の医療を、一致協力して模索していくことが大切でしよう。ド「モグループの方々も、管理職であれ、一般社員であれ、契約社員であれ、派遣社員であれ、それぞれの立場での自己実現を目指しながら、明日の日本のより良い暮らしを模索していく」という共通の認識が必要でしよう。地位や責任

年末のテレビ番組の中での政治ネタで、 “ やつ ” のは “ アイ ” 。“ ナアだけと前嶋山首相の掲げた ” 友愛 ” を皮肉つて “ ギヤグ ” に “ 言ひ得て妙 ” と関心、「 いつだけなら誰でもいいわ。 」 YES, We Can (Can) 」 といふねかに、納得させて頂きました。側近や身内を切つても自分は辞めるつもりはない今の首相は “ いつ ” 言ひ暇があつたが、一人ひとりが国民として、自らできることを探し、その実行に最善を尽くす」としか日本の現状を開拓できる道はないと思ひます。幸い世論には敏感すぎるほど反応してくれるようですが。

そしてそのために、例会の発表と激励が体を絶対にしてしまうことがよくあります。でもう。我々は黙々と進むことをやめて、彼らの発表はもうありませう。

たことはありません。健康問題が主役の生活ほどつまらない生活はないと私は思います。しかし健康問題に不必要な時間を費やすいためには、どうしても必要最小限の時間とお金を投資することが不可欠です。どれほど、"坂の上のー朵の白い雲を見あげながら、前のみを見つめて歩いて" "とても、まさか" はどこにあるかわかりません。防ぎようのない"まさか"に過度に怯えることなく、予防可能な"まさか"にはあることなく、少しでも明るい未来を手探し続けることが出来るためには、健康な体と健全な精神が必要なのです。



我々高松診療所予防医療セントラルが受け持つ体制に移行することになっています。人間ドックは今まで通りですが、高松市内の事業所で行っていた健診も我々の施設で受診して頂くこととなると思います。他の3県の事業所健診は、近隣の契約医療機関での受診となる予定です。健診結果はすべて高松診療所予防医療セントラルに集約され、保健指導や過重労働対応、病休者対応等も高松診療所予防医療セントラルの保健師が中心になつて実施することになります。

健康管理セントラルは、本来NTT西日本グループの従業員のためにそのスタッフが雇用されているNTT西日本グループの福利厚生組織です。ドコモグループはドコモグループ自身の社員健康管理体制を構築していくべきと私はずっと考えてきました。私自身は両方の施設の長ですので、ドコモグループでの私の仕事が変わることはありませんが、業務移行期にはいくらか迷惑をおかけする可能性もあります。しかしこれは、ドコモグループ従業員の方々の健康管理の長期展望にたつて、勤労・厚生担当の方々と長年相談してきた改革の第一歩となるものです。そして、これから独自のドコモ四国健康管理セントラルを構築していくことも可能となります。ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い致します。

Vol.41 「チャンスの神様」

延長後半ロスタイム終了直前、「ゴール正面、ペナルティエリアすぐ外でのオーストラリアのフリーキック、「名波さん！一緒に壁に入つてあげて！」あの辛口解説のセルジオ越後さんの祈りにも似た叫びの数秒後、試合終了のフォイツスルが鳴り響きました。日本時間1月30日、午前2時28分、“ドーハの悲劇”が歓喜に変わった瞬間でした。

私は連日東京にて、28日の学会の研修会での講演と司会、29日の日経BP社、21世紀医療フォーラムの委員会と懇親会で疲れて、ホテルでテレビをつけたまま寝つてしまつていました。

パッと目が覚めたのは、ちょうど0対0の後半終了直前でした。延長に入り、前半も終わる頃にはすっかり覚醒モードになり、臨戦体制も整いました。延長後半4分、李忠成のボレーシュートは、まるでサッカー二メートルの一場面を見るかのような劇的なシュートでした。スローで見れば見るほど、なんでこんな場所で、なんでこんなにフリーで、なんでこんなアニメみたいなシュートが決まるのか。見事すぎるシュートでした。将来にわたつて日本サッカー界の歴史を飾るワンシーンとして、ずっと流され続けることでしょう。

周囲の反対を押し切つて、日本人国籍を取得した在日4世である彼にとつては、“何か持つていい、などの言葉では言い尽くせない思いと、すべての日本人の祈りを載せたボレーシュートだったのではないかと想像します。彼のさらなる活躍を祈念したいと思います。

それにしても、紙一重のギリギリの試合を勝ち上がった、今回のアジアカップのザックジャパンの戦いは見事でした。10人になってから同点と逆転で開催国カタールを破った準々決勝をはじめ、予選リーグから苦戦の連続でした。しか

し、ワールドカップ南アフリカ大会とは違つて、攻撃的なスタンスを貫いた優勝でした。PK戦で散ったパラグアイ戦の無念を準決勝の韓国戦でのPK戦のモチベーションに、やはりドイツ大会での逆転負けの無念を今回の決勝戦に結果させました。特に今回のオーストラリアチームは完成度が高いと評価されました。その評判通りに準決勝では6対0の圧倒的な力を見せつけて勝ち上がつただけに、今回の勝利をより価値あるものに感じさせてくれたのではないかと思われました。

一方準決勝の激闘を演じたライバル韓国も、3位決定戦を勝ち切り、大会の試合そのものでは負けなしで終了したことは、やはり見事でした。準決勝の延長後半終了間際に追いついた執念には、やはり韓国には勝てないのかと思つた方多めかたははずです。ライバル韓国あつての日本の優勝とも言えるのではないかと改めて思います。

監督選びの時にはすつたもんだした記憶があるのですが、日本サッカー界の首脳陣の見る目の確かさに敬服すると同時に、"トップが良ければ組織も悪くない"という言葉が頭をよぎりました。

トップは適材適所で部下にチャンスを与え、部下は巡ってきたチャンスをつかむために、日々の自分の役割にベスト

を尽くしながら、日々の準備を怠らないこと。先月のコラムで書きたかったことでした。日常にベストを尽くし続けた者にだけチャンスの神様は微笑みかける。あきらめずそんなことを信じ続けることが、きっと世の中を変える力になるはずだと書いたつもりでした。

伊達直人運動が全国的な広がりを見せ、世の中捨てたものではないと感じられた方も多いこと思います。伊達直人と聞いて、アニメのタイガーマスクをすぐに連想できるのはまさに我々の世代だと思います。私もそれこそ一生懸命見ていました。" 黄色い悪魔 " と呼ばれた反則の天才のタイガーマスク。虎の穴の刺客レスラーを相手に、かつて自分が育つたちびっこハウスのみなしそたちに夢と希望を与えるために、反則なしでの戦いを続けるというストーリーでした。最終回でタイガーマスクの覆面がついに剥がされる場面を、衝撃の記憶として覚えておられる方も多いことでしょう。マスクを剥がされた伊達直人は、最後の力をふりしぼって、封印を続けていた反則を駆使して、最後の刺客である虎の穴のボス自身である、タイガー・ザ・グレートを倒し、リングを去つていきました。

全国の伊達直人さんのほとんどがタイガーマスクを見ていた方だと私は思います。ならばあえて言わせて頂きます。我々は、ちびっ子ハウスにプレゼントを持ってきてくれる伊達直人に感動したわけではありません。たゞどんなに辛くとも、逃げずに戦い続ける勇気を持つことの大切さを、身を持つて示し続けたタイガーマスクに心を奪われたはずです。

何もない奴が何を言つて居るんだと言われるかもしませんが、全国各地の伊達直人さんが伊達直人に終わることなく、それぞれの実名で自分のリングにあがり、周囲に勇気を与える存在になつて頂きたいと切に思っています。そして勇気をもつたひとり一人が、それぞれの人生で戦い続けるタイガーマスクになることが、少しでも明るい未来につながるのだと、何度も言わせて頂きます。菅直人総理も全国の伊達直人の一人として、逃げずに戦っている姿を子供たちにもつと見せて欲しいと思います。

当時の自分たちの思いを込めて、アニメ・タイガーマスクを送りだした世代の思いは、確かに我々の世代に伝えられました。最後の最後に覚悟の上の反則を使わざるをえなかつた苦渋の思いも、我々の世代に理解されたと思います。だからこそ、今回の伊達直人運動がこんなに盛り上がつたのではない



でしょうか。

そして勇気をもらつたのは、決してちびっこハウスの子供たちや我々の世代だけではなく、伊達直人自身であり、タイガーマスクを世に送りだした製作の方々自身であつたとも言えるのではないでしようか。

今度は我々が次の世代に我々の思いをどのように伝えていけるのでしょうか。それを求め続けることが今後の我々の世代の責務であり、我々自身の生きる糧となるのではないかと思ひます。

【P.S】

豪雪で大変な思いをされている東北・北陸地方の方々、鳥インフルエンザで辛い思いをされている方々、新燃岳の噴石や火山灰で困つておられる方々、今、生活や仕事に行き詰まりを感じておられる方に、全国の伊達直人さんの思いが届き、少しでも前に進む元気や勇気につながりますように。

Vol.42 「大学で学ぶべきことは・・・」

三寒四温とはよく言つたもので、春めいてきたと思ったら、また冬の寒さに戻つたり、コンディショニングの調節が難しいこの頃ですが、日だまりの暖かさには確実に春の訪れを感じます。

以前のコラムにも書いたことがあつたと思うのですが、私は眠つている時ほどんど夢を見ることはありません。と言つて、覚えていないのだと思います。ところが医師として働き出してからですぐ、たまに夢で自分が覚めることがあつた時にはいつも必ず大学の合格発表の風景でした。そしていつも私が合格掲示板の前で「あれだけやつたのに、なんでも・・・」と言ひながら呆然と立ちすくんでいるところで自分が覚めたのでした。そして自分が覚めて“夢だつたんだ・・・ああよかつた”といつ呟合ひでした。

ここ10年くらいはその夢もまったく見なくなりましたが、入試というものは、当時の自分にも強烈なインパクトを刻み続けていたのだと思い知らされました。医師として実社会に出て20年以上になると、入試の結果で人生がどうこうなるものではないことも十分実感できているのですが、もしあの時も夢のように、合格発表の掲示板に名前がなかつたら、今の自分がどんな人生を歩んでいたのだろうと思つ時もあります。

ここ数日、京都大学の入試で、携帯電話を使って入試問題をネット投稿し、リアルタイムに返ってきた答を自分の答案にするというカンニングの発覚が報道され続けています。スピード捜査で犯人も特定され一件落着という感がありますが、初めに想像させていたような大掛かりな犯罪ではなく、今のネット社会であれば、やろうと思えば誰でもできる

騒ぎしているのかと鼻で笑つてゐる者がいるかも知れません。

そして入試に限らず、すべての学校の試験や、会社など組織内での試験などでも誰でもやへはと思えればできるやり方でもありました。また日々の生活でも、携帯を使ってそんなに鮮明に映像や活字を転送できるなり、本屋さんで欲しいところだけ「コピーするなど自分でもやつてしまふ気がします。ですから、いくら規制をかけても解決するような問題ではなく、結局は個人のモラルや倫理観に帰結するしかないとかも知れません。

逮捕された19歳予備校生は、よく普通の高校生のようです。たとえこんな手段で合格しても一生後ろめたさを引きずつて生きて行かねばならなかつたはずで、逮捕されてかえつてほつとしている様子との報道もありました。入試でコニシングをしたということに対しての相応の罰は受けるべきですが、大切なことは、みんなでよつてたかつて彼の人生をつぶしてはならないことではないかと思ひます。

すでに時効ですが、私も大学での進級試験ではカンニングもやつたことがあります。あらかじめ席の位置が決まつてゐる時には、皆、公然と試験前に大事なところを机に覚えさせていました。また、担当の先生自身が「ちょっとトイレに行つてくるからな」と言つてしばらく「わざと」「不在になつてくれて」その間に試験を受けていた者全員が解答用紙の回し合ひをしたこともありました。先生もおおらかなもので、はじめから落とす気などなかつたのです。

誰にも大きな声では言えないので…みたいなことは大なり小なりにあつたことと想像します。

私は、入試ですべてが決まつてしまふかのようない風潮がずっと変わらず続いていることが、実は一番問題なのではないかと思っています。大学は学問をするために行くためのものです。最近の就活問題などの報道を見ていると、とても学びに行つているとも思えず、半ば就職斡旋の予備校になつてしまつてしまふかのようです。いい大学に入つて、いい会社に就職することが、さも人生の目的になつてしまつてしまふような社会を、変える

ことなく続けてきた我々大人たちが一番責任を感じるべきかも知れません。せっかく少子化社会になつてきたのですから、入学試験を最大の関門とするようななしくみを、進級に重きをおいたしくみに変えていくことができたかも知れません。

私もかつては20歳の予備校生でもありました。合格発表の夢にうなされるようなプレッシャーを感じていたのも事実です。たかが入試で人生の勝ち組、負け組などが決まつてしまふかのような幻想に縛られることのない「チャンスの国」にしてあげることこそが我々大人たちがするべきことだつたのではないか、自分たちの夢を子供に託す前に、まだまだ自らの夢に挑む姿を子供たちに見せるべきではないのか、と今更ながら思つてしまひます。

そして大学で学ぶべきことは学問のみならず、社会に適応する準備をするとでもあつたような気がします。私の同級にも、授業料を自分で稼いでいる者

も結構いましたし、私自身、自分の下宿代と生活費は自分のバイトでまかなつっていました。ろくに授業にも出ず、雀荘で時間を使ひ、夕方まで部活をして、夜はバイトに行く。教養の2年間のそんな生活もひとつの人生経験だつたと思います。3回生からの4年間程は一人暮らしをしていました。交通費もばかにならないので、天王寺にある医学部まで歩いて行ける範囲で、バイト料で家賃などの生活費がまかなえるところを親には内緒で一人で探し行つたのを覚えています。「そんな家賃であるわけないやん」と言つて、「お金ないもんだ」と言つて、しばりへしく、「こじちゃん、元連れ込



み宿でもええか」と言われた所でした。今から考えれば、よくもまああんなところに住んでいたなと思つよつた所だつたはずです。でも若いといつことは、何とでも成るものであります。もう25年以上も昔のことです。

今年も春が来ます。少しでも多くの”サクラサク”的便りが皆さんや皆さんの家族に届くことを祈念しています。

Vol.43 「雨ニモマケズ・・・イツノ日ニカ」

先月のコラムのアップ原稿を確認したメールを送ったその日の午後3時半頃、病院待合室のテレビの前にスタッフが群がつてゐるのを見つけました。仕事中に何を…どう気持つたを抑えながら画面を見て、尋常ならざる事態が起つてゐることを認識しました。画面では、まるで映画の大災害のワンシーンのように、津波が陸地を覆つていく映像をリアルタイムで流し続けていました。

あれから既に3週間が経過しました。被災された方々の気持ちを推し量れども、表現しうるいかなる言葉も見つかりません。ただ、日本中の人々のみならず世界中の人々が、物的、精神的な両面から支援の手を差しのべてゐることは、被災地の方々自身の尊敬に値する言動と日本がこれまでに積み重ねてきた世界への貢献があつたればこそと実感できます。また、同じ日本にあつて、無傷だった西日本エリアの我々は、一体自分たちに何ができるのだろうと何度も真剣に考えたことと想います。

長期戦を覚悟せねばならない状況で、これから日本全体で役割を分担しつつこの国難に取り組むことを余儀なくされるでしょう。西日本エリアは、じわじわと迫つてきている負の影響を受けつつも、日本経済を支えるために今まで以上に働くことがまずは大切ではないでしょうか。東日本の方々が踏ん張つて復興への努力を続けている間、無傷の西日本が東日本の分まで頑張つて日本経済を支えねばなりません。

私自身は、仙台市の若林地区にN.T.T東日本東北病院があることを知つていましたので、もし要請があれば何日間かなら現地支援に行けると考えていましたが、情報を全く入手できず、そのうちに四国地区から支援に行って戻ってきた西日本グループやドコモグループの社員の方々の対応が入つてくるようになつてきました。現地に行くことも支援です

が、こういった仕事も多少なりとも後方支援となってくれればと今は思っています。

それにしても津波の恐ろしさを生まれて初めて実感したというのだが、多くの日本人の方の思いではないかと思います。過去の津波の被害の経験から、日本の中でも一番怠りなく対策を行ってきた東北地方が最大の被災地となってしまったことは、何とも皮肉でした。そして、いくら予防対策を行っていても、今回のような想定外の津波が押し寄せてくれば、いかにして逃げるかしかないといふことも痛感したのではないかと思う。

ここ数日、私なりの視点から何か書くことができるとはないのか考えていました。思い至つたことを少し書いてみます。

精神的なストレスは津波と同じようなものだと思います。ある程度の強さのストレスが押し寄せてきた時には、それに対処できる力を日頃の鍛錬から身につけることができます。それはストレスからの非難訓練ではなく、ストレスに正面から向き合ひ、それを越えていかねばなりません。経験し克服することにより、乗り越えることができるようになるのです。

それは津波対策であれば、治水対策や高い防波堤の構築にあたります。しかしながら、今回のような想定外の津波が来た場合には、もう高台に逃げるしかありません。強烈なストレスが襲つてきた時も同様で、それを正面から受け止めていたのでは、どれほど高いストレス耐性を持ち合わせていても、押し潰されてしまうだけです。このような場合に大切なことは、ストレスの大きさが自分の許容範囲を越えていることを出来るだけ早く察知して逃げだすことです。逃げるひと、すなわち、仕事から離れることが、場合によってはしばらく休んでしまうことが最大の防御となるということです。

俗に言う、妥協、割り切り、開き直り、あきらめ、なども長い人生の中では、必要な場面に遭遇することがあります。大切なのは、できるだけ客観的な状況把握と臨機応変な対応です。過度の完璧主義や几帳面さ、四角四面な義務感や責任感ほど実は大変もろくて危ういことも知つておく必要があるでしょう。

被災地の方々は、今現在のストレスを乗り切るために、「生きてるだけましです」、「食べられるだけましです」、「暖かい支援に勇気づけられています」、と自らを鼓舞し、自分自身へのセルフケアをされていますが、これから厳しい現実という長期的なストレスにさらされることになります。今の気持ちを忘れずに、被災地にエールを送り続けるフインケアは我々にもできることだと思いますが、厳しい現実を乗り切っていかねばならないのは被災者自身です。きっといつの日かこの試練を乗り切ることができた日には、その苦労に見合った人生の難局に対処できる力を身に付けることができると思います。

このような理不尽な天災とその後の原発事故という人災を思つ時、神の存在など否定したくなります。しかし、神は乗り越えられない試練は与えないと言います。今回の試練は被災地のみならず、日本全体への試練、ひょっとしたら、エネルギー供給体制の根本的な再考、という世界全体への試練かもしません。それぞれのレベルで正面から向き合つて、いつの日にか乗り越えていける試練であること、そして我々自身がそれまで前に進み続ける気力を持ち続けることができることを、身勝手な神様にお願いしたいと思います。

桜開花のニュースも自粛していたのでしょうか。今年の冬は長かったので、ほとんど聞かなかつたように思いましたが、ここ数日急に暖かくなってきたので、ふと周囲の桜に眼を向けると、しっかりと咲き始めていることに気がつきました。桜の花に特別な感慨を覚えるのは日本人の特徴だと思います。被災地の方々も、もうすぐ咲き始める桜を見上げて、少しでも元気になつて頂ければと思います。



Vol.44 「ちょっと息抜き」

今年の「ゴールデンウィークも終わるうとしています。暦の上では、5月2日と6日に休みを取れば最大10連休となる休みの配置となっていました。皆さんは、有意義に休みを過ごされたのでしょうか。この間、自治体等や旅行会社企画に、多くのボランティアが、自分たちの休みを利用して支援のために被災地を訪れていたことが報道されました。苦しい時はお互い様、少しでも何かの役に立ちたいという気持ちとはうらはれに、ほんの数日間では十分な支援にもならぬこともあります実感し、かえって被災の方々から元気をもらつて帰ってきたといふことがあります。

テロ組織アルカイダ指導者であるビンラディン容疑者が殺害され、9・11は10年間に終わりを告げたかのような報道もされていますが、3・11はまだこれからです。現地のニーズを把握した、息の長い支援が続くことを遠くから見守つていていたいと思います。

昨日政府から、中部電力管轄にある静岡県の浜岡原子力発電所の稼働停止勧告が出されました。今の我々の置かれている状況では、概ね世論は賛成の方向だと思われます。しかしながらその他の原発は本当に放置しておいて大丈夫なのでしょうか。電力供給制限や停電などの事態を想定した生活レベルや経済レベルの低下を覚悟できるのでしょうか。今後しつかりとした国民的な議論が行われ、国としての方向性を決めていくための問題提起になつていただけだと思います。

我々は、人智を越えた想定外は、起こる時には起こつてしまつことを改めて痛感しました。放射能除去装置でも開発されない限りは、日本の経済がなんとか維持できるのであれば、いつたん段階的に生活レベルを下げることも致し方なしと私は思うのですが、皆さんはどう思われているのでしょうか。

想定外と言えば、焼き肉屋のユッケを食べて、集団食中毒が発生し、多くの死者や重傷者が出ています。メニューにあれば、オーダーする人もいるでしょう。何事もないことが続いているのに、"生の肉や魚に100%の安全などいうことはない" という原則が麻痺してしまつていたのではないか。いくらメニューにあるとはいいえ、子供に生肉を食べさせることはやはり感覚の麻痺があつたと言わざるをえません。"メニューにあるから安全" はまさに "原発は安全" と同じことではないかと思います。

今年も恒例に従つて、毎年「職業のあり方研究会」が発表している、その年の "新入社員タイプ" を紹介しようと想いネットで調べてみました。しかし、どうやら今年は公表されていないようです。「職業のあり方研究会」は正式には「公益財団法人日本生産性本部」の一機関で、やっていふことは「社会経済システムと生産性に関する調査研究」で従業員は約400名の組織だそうです。事業仕訳の影響なのか、震災への配慮なのかはわかりませんが、昭和48年（1973年）から毎年続けてきた "新入社員タイプ" の命名は途切れてしまつたことになります。昨年も書きましたが、こんなネーミングのために、公的なお金と労力が注ぎ込まれてゐるのであれば、なくともよいものではありますだが、ちょっとと感想です。

先月の "ちやれんじ" に今年の新入社員の方々が紹介されていましたが、代わりに私から一言メールを送りせて頂きます。

初めから組織の枠を越えて、自分をアピールしそぎることはお勧めしませんが、いつの日いか周囲の思惑を越えて、よい意味での想定外の力を發揮できるような人材になつて下さり。どこにいるのかわかつてもうえなし、自分でも自分の存在意義がわからない、無害な歯車にはならないでください。

私はこの"ゴールデンウィーク、暦どおりに休みをとることができました。3日から4日には、家の実家がある九州

に家族で行くことができました。日程が日程だけに高速も一部渋滞していました。四国と九州間のフェリーの往復は、座る場所を確保するのが難しいほど混雑していました。

初日に熊本まで足をのばし、翌日には阿蘇に行きました。火口付近では有料自動車道とロープウェイで行くことができるのですが、有毒ガスが発生すると、近づくことが規制されてしまいます。レストハウスでしばらく待機していると、規制が解除されたというアナウンスが入り、車に乗り込んで動き出しましたが、有料自動車道の料金所で、ちょうど自分たちの車から引き返すように言われてしましました。またしばらくレストハウスで時間を過ごしていました。再度規制が解除されたので、二度目の挑戦を試みました。今度は無事に料金所を通過できたのですが、2~3分走つたところにある火口付近の駐車場に入る寸前にまたすぐに引き返すよう指示されました。

残念と言えば残念でしたが、噴煙は目の前に見えるところまでは行くことができましたし、大自燃相手におもしろい体験をしたように思えました。

阿蘇山を少し下つていく途中に葉祥明阿蘇高原絵本美術館がありました。葉祥明という名前を知っている方は多くないと感じますが、その特徴のある画を見れば、多くの方が見たことがあると言われると思います。美術館の中の絵を見た後、順路の先の扉を開けると、そこには絵の中のままの一瞬目を見張る阿蘇の景色が広がっていました。その景色の絵が昨日からつちの玄関に飾られています。



Vol.45 「理想の反対は・・・」

6月2日、午前の外来診察を終え、部屋に入つてネット検索すると、菅総理大臣が辞意を表明したとの見出しが目に飛び込んできました。

前日まで、いつたじこの人たちは・・・と呆れていましたが、壊し屋といわれる言葉通りの小沢氏、宇宙人とも言われる元総理鳩山氏をもまきこんだ民主党内部の造反劇は、これで収束したかと思われました。

その後昼食をとりながら、内閣不信任案を提出した自民党の大島副総裁の趣旨弁明をリアルタイムで聞いていました。報道されていてる様に簡単に言つてしまえば、「大震災の復旧・復興、原発事故の対策のめどがついたら辞めると言つたが、菅総理ではめどが立たないから辞めて頂きたい。」ということになるのでしょうか。しかしながら実際には、ここまで人のことを罵倒してよいのかと思うような、弁明という名を借りた非難、批判の連続でした。延々と続く口撃にただ耐えるしかないのは、あまりにかわいそだなとさじえ感じました。

内閣不信任案とは衆議院のみに与えられている機能で、可決された場合には10日以内に衆議院を解散するか、内閣総辞職しなければならないことが法律で義務付けられています。ちなみによく耳にする、問責決議案とは、国や地方自治体の議会が首長などの地位にある者について、その責任を問う意思表示ということです。実際には参議院での決議のことが多く、不信任決議とは異なり、法律的な拘束力はなく、参議院としての意思を示す決議ということになります。

また弁明とは、他人非難などに対しても申し開きをすることの意味と、事情などを説明してはつきりさせることの意味があるようで、今回の趣旨弁明とは、後者の意味となるのでしょうか。

ともかく、延々と続く弁明の途中で仕事にもじつたのですが、その後、ご存じのように不信任案は否決されました。



しかしながら、「一定のめどがたてば後進に道を託す」というカードを切ることでは収束することなく、今度は「一定のめどとは」、「いつ辞めるのか」、ということで議論沸騰となっています。そのままにして辞めさせなければならぬのか、辞めて誰かに頭をすべき変えれば、事態は急に改善するのか、責任のなすりあい、時間の浪費にしか思えません。世界からは、一年に一回、総理が交代する日本のシステム、とまで言われ、元総理が現総理に対して、「嘘つきだ。不信任案に賛成しておけばよかった」などと罵づ、我が国の政治の現状は本当に情けない限りです。

私は自戒も含めて、うちのスタッフには時々言っています。トップが優秀であれば、組織はより良く機能するでしょう。しかし機能させるのは現場で仕事をする組織の全員の力です。馬鹿なトップであっても、自分たちの職場を守り、自分たちの自己実現と成長を目指すのであれば、現場のスタッフがトップをも替え、成長させる努力をし、場合によっては、神輿の上に乗つてもらうだけでもよいとの覚悟を持つて仕事をしてもらわねばならない。

復興を目指す被災地の自治体の首長たちも、国が機能しないならば、あなた方現場の方々が、今何をするべきか命をかけてやつて欲しいものです。国の指示がなければ……は言い訳にすぎないことはすでに解つておられるはずです。先週末、京都に学会に行つていました。地下鉄に回りましたが、エレベーターが全然なくて、階段を昇るしかなかつたのが東京とは違うところです。しかし、東京のように地下何階までもあるわけではないので、運動になつていかなとも感じました。被災地ですと動かない生活をしていくうちに介護が必要となるお年寄りが急増していると聞

きます。いくつになつても少しは体をいじめるくらいの身体活動が必要なよい例です。

話がそれてしましましたが、最近京都に行く度に、自分が生まれ育った大阪とはすぐ隣なのに、よくもこう文化が違つものだと思つてしまします。まさに建前の京都。「ようおこしやす。ちよどみんなで噂してましたんやで……。また来ておくれやす。」これが大阪なら「何で来たん。あんたみたいなあほ、見たことないわって、皆で笑とつたわ……。もう一度と来んじえで……うそやうそ。」みたいな感じでしょうか。本音といつか「ぼけとつこみ」の文化です。私にとつては、やっぱり大阪の方がええなあ。ですね。

「プリンセストン！」、という映画が上映されています。大阪出身で京都大学卒業の経歴を持つ、万城目学氏の同名の小説の映画化です。原作では、豊臣の血を絶やさないために、大阪の男たちは、男のみ200万人で構成される“大阪国”という国を約400年存続しています。大阪城の地下に国会議事堂そっくりの建物が存在し、明治維新の際、日本国政府から正式にその存在が認められ、年間5億円の補助金が国から支給されていくという設定です。大阪の男のみで組織されていますが、すべての男がその存在を知つていてはなく、父親の死期が近づいたら、息子に伝えることになっています。大阪國総理大臣が召集をかけると大阪国民が肅々と自分の役割を果たしていくシステムとなっています。これこそぶれのない組織です。一方大阪の女性たちはすべてを知つていたながら、ずっと知らないふりで、あほな男たちを見守ってきたという設定にもなっています。大阪のおばちゃんらしい設定です。ちなみに大阪国総理大臣は3年間の持ちまわり制となっています。1年に1回の今の政府よりははるかにましです。時間があれば映画も見てみたいです。

現実の反対語は理想です。理想や夢を語つてばかりでは、現実には対処できません。明日の林檎を実らせるためには、今日あなた自身が、土地を耕し、苗を植え、日々水と肥料をやらねばなりません。あきらめないで……。

Vol.46 「より素晴らしい未来のために」

今年のウインブルドンは、女子はシャラポアを破ったチェコのペトラ・クビトバの初優勝、男子はセルビアのノバク・ジョコビッチがナダルの連覇を阻止して幕を閉じました。しかし、なんと言ってもクルム伊達さんの試合が最も印象に残りました。

40歳のクルム伊達は、2回戦でピーナス・ウイリアムズを相手に7-6、3-6、6-8と2時間56分の試合を戦い切りました。惜しくも敗退とはなりましたが、以前このコラムで触れた、長時間の試合に対するスタミナ不足を克服し、40歳を越えてなお衰えないチャレンジ精神には、新たな感動をいたしました。

ネット検索で見つけた、印象的な毎日新聞社の記事の一節を紹介したいと思います。

「戦いの間、セントーコートは可動式屋根で覆われ、そば降る雨とは無縁の明るさに包まれた。クルム伊達は15年前のシュテフィ・グラフ（ドイツ）に敗れた準決勝を思い出したという。当時は屋根がなく、第2セットを奪い返して勢いに乗つたが日没順延。翌日の第3セットを落とした。「あの時も屋根があれば勝てたのに」

もし本当に決勝進出という快挙を成していたら、笑いながら懐かしむ今はあつただろうか。戦う価値は勝利だけにあるわけではないことを、クルム伊達が身をもって示してくれている。

雨天順延となつた第3セットは夜7時のNHKのニュース枠を延長して放映されました。私は大阪の病院で仕事しながらテレビを見ていたことをはつきりと記憶しています。それほど強烈な印象を残した歴史的な出来事でした。あの試合の後に彼女は電撃的に現役を引退しました。

もしあの時雨が降らず、グラフに勝つて快挙を達成してしまつていたら、彼女の引退後にパワーテニスの持ち込んだウイリアムズとの激闘を見ることはあつたでしょうか。歴史はさかのぼることなく、真摯にひたむきに生きる人の日々の積み重ねによって書き変えていけるものなのかもしれません。

歴史といえば、クルム伊達とビーナス・ウイリアムズの試合の数日後に最終回を迎えた「コード・仁・完結編」について触れておこうと思います。視聴率の低迷する最近のドラマの中で、「コード・仁」はずっと20%以上の視聴率をキープしました。そして、最終回には、これまでの最高である26.1%（瞬間最高視聴率31.7%）をマークしたことです。約150年前の幕末にタイムスリップした、主人公の脳外科医の南方仁は、自分が歴史を変えてしまつことにためらいを感じながら、一方で自分がタイムスリップした意味を探し続けます。その過程のなかで、結局自分は、放つておいても救える命を救えるだけで、どんなに手を尽くしても、どんなに思いを込めても、救えない命は救えないのではないことを悟ります。そこ自分が幕末にタイムスリップした意味だと悟るのですが、結局助けることはかなわずに終わつてしまします。

また南方仁は、元の世界では、自分の恋人の病気を治すことができず、手術で植物状態にしてしまつたという設定となつていました。江戸でその恋人そつくりの「野風」という花魁に出会い、自分が歴史に介入することと、元の世界に戻れても、歴史が変わることで、恋人に会えないのではないかとも苦悩します。

そして、幕末の時代に生き続けることもよしとする思いに成るなか、橘咲という女性の命を守るため、医薬品を持ち帰るため、坂本龍馬の声に導かれつつ、元の世界に戻ります。しかしながら、再び幕末へタイムスリップすることはかなわず、タイムスリップしたのは、現代の方の自分のみという、原作とは異なる展開となつていました。原作では、幕

末にもどった仁は咲さんと結ばれてハッピーエンドとなっていました。

テレビ版の結末では、仁がもどった世界は元の世界とは少し異なつ

ていました。自分が幕末で苦悩しながら歴史に介入し、伝授した医療技術のおかげで歴史が少し変わっており、元の世界の医療技術もよりさらに発展していました。また咲さんの仁への強い思いのおかげで、戻ってきた少し異なる世界においても元の世界の恋人に再び出会つことができました。そしてドラマの最後のシーンは、仁が今度の世界でも恋人になるであろう「橋未来（みき）」の脳腫瘍の手術の執刀をするシーンで終わっていました。今度はより発達した医療技術にて、未来を助けることができるのだろう。そういうことを我々に暗示する終わり方でした。南方仁のタイムスリップ後の幕末でのひたむきな努力が、より一層の現代の医療の発展をもたらすと共に、自分の恋人の病気の治療をも可能にさせらるという意味を持たせる素敵なエンディングでした。

今を生きる我々ひとりひとりが、真摯に現実に向き合つことにより、たとえ少しすつでもより素晴らしい未来に書き変えじくことは、どんな時でも可能なのだと、信じて生きてゆきたいものです。そして2度目の核の被害を受けた国に課せられた責務として向き合つなり、きっといつか原発のない未来にも書き変えることができるのではないかでしょうか。

【追伸】

なでしこジャパン、ドイツ戦、未来を変えるため、がんばれ！



Vol.47 「自分を生きてこそ」

厚生労働省により、2010年の日本人の平均寿命は女性が86.39歳、男性が79.64歳と発表されました。平均寿命とは、その年に生まれた0歳の子供が統計的に何年生きられるかを示したもので、女性は前年に比べて0.05歳縮みましたが、男性は0.05歳伸びて5年連続で過去最高を更新しました。統計からすれば、65歳まで生存する人の割合は、男性が86.9%、女性が93.6%。75歳まで生存する人の割合は、男性が72.1%、女性が86.5%となるのです。

女性は26年連続で世界1位をキープ、以下、香港（85.9歳）、フランス（84.8歳）、スペイン（84.6歳）となっています。一方男性は、香港（80.0歳）、スイス（79.8歳）、イスラエル（79.7歳）に次いで第4位ということでした。ただし、世界保健機関（WHO）が発表した2011年版「世界保健統計」によると少し異なっており、男性はイタリア半島中部に位置する共和国であるサンマリノが世界1位で82歳、日本はスイス、アイスランドなどと並び80歳で2位ということになっています。香港は貧富の差が非常に激しいところとも報道されていますので、厚生労働省の報告の数字通りに受け取れないようにも思われます。

WHOの報告では、加盟国193カ国の中で最も平均寿命が短いのは、アフリカのマラウイの47歳（男女合わせて）と報告されています。ちなみに日本の近隣で、食糧不足や政情不安などが報道されることの多い北朝鮮で70歳、ロシアは北朝鮮よりも短く68歳と報告されています。同じ人間として生まれても、どこの国で生まれるかによって、人生の長さは大きく異なってしまいます。香港は貧富の差が非常に激しいところとも報道されていますが、世界の現実と言えます。

我々日本人は、現在世界で最も長い人生を生きられる可能性が高いということですが、第2次大戦後の1947年の



平均寿命は、男性50・06歳、女性53・96歳でした。戦後の高度成長とともに平均寿命も急速に延びて現在に至っており、最近生まれた子どもたちは、終戦直後に生まれた子どもたちと比較すると1・5倍以上長い人生を生きることになります。ですから、当時はまさに人生50年と言つても過言ではなかつたのですが、現在は人生80年以上を念頭において生きていかねばならぬことになります。

私の日々の診療に来てくださる方々の中にも多くの80歳以上の方がおられます。

「あと20年はおいしいものを食べましょ。」「20年たつたら、今とはまた違った世界をみることができますよ。」「だからあと20年は、頑張つて自分の足で歩いて診察にいらして下せじ。」と日々話しています。でも皆さん異口同音に「そんなに長く生きたくない」とおっしゃいます。それにもまして、「寝たきりになりたくない」と必ず言われます。「出来るだけ自立した生活を維持していれば、たとえ最後には何かの病気で倒れたとしても、その病気で苦しむ時間は絶対に少なくてすみますから」と日々そういう会話をやりとりをしている毎日もあります。

そういう我々の現実とは違つたところで、世界では、どうすれば人間の寿命が延ばせるのかという研究が加速的に盛んになつています。最近NHKスペシャルでも紹介され話題となつてゐるようですが、"サーチュイン"といふ遺伝子を活性化できれば、平均寿命が100歳になるのも夢ではないと言われています。どうすればサーチュイン遺伝子を活性化できるのか。その活性化には食事制限が重要な鍵であることがわかつてきています。確かに動物実験レベルで、食べるがままに食事を与えたグループとその食事量を30%減らした食事を与え続けたグループでは、食

事を制限し続けたグループの方が明らかに寿命が延びたことが報告されています。ですから、人間も長生きするためには食事量を30%カットし続けることで、活性酸素の発生が抑制されるなどのメカニズムにより、平均100歳までも生きられるようになる可能性があるといつわけです。

でも考えてみてください。少なくとも今の日本人の多くはそつまでして寿命を延ばしたいとは思つていなじようです。しかし、生きている間は健康で、少なくとも身の回りのことは自分で出来て、家族や周囲の人々に迷惑をかけたくない。と思つておられます。

私もNITIに来る前は、ずっと動脈硬化の基礎研究をしていましたが、その研究のテーマは活性酸素による動脈硬化発症のメカニズムでした。白血球などで活性酸素を产生する酵素システムとほとんど同じものが、血管壁細胞にも存在することを世界で初めて遺伝子レベルで証明しました。この成果は現在の動脈硬化の研究にかなりの貢献をしたと自負しています。配列を決定した活性酸素産生酵素の遺伝子はジーンバンクに私の名前で登録されています。そいつた研究生活をしている時にしみじみと思ったことは、"人は酸素がないと生きてはいけないが、呼吸に酸素を必要とするが故に老化して死んでいく"、"どう避けられない宿命にあるといつこことでした。活性酸素を除去する抗酸化物質であるスーパーオキサイドディスクターゼ(SOD)は、哺乳類の中でも人間が最も多いで寿命が長いといふこともはつきりとわかっています。ですから老化防止に抗酸化物質をたくさん摂取しなさいといつテレビ番組をよく見たことがある方も多いと思います。

しかし不老不死は眞の幸せをもたらすのでしょうか。限りある命だからこそ、一生をかけて自分の人生を輝かせようとするのではないでしようか。"アンチエイジング"といふ言葉があります。私は日本抗加齢学会(アンチエイジング学会)の評議員をしていますが、"いつも"加齢に抗う"といふことが私にはしつくりきません。また日本人間ドッ

ク学会でも評議員や種々の委員をやつしていますが、こちらは“アクティブエイジング”ということを唱えており、この方が私には受け入れやすく思います。しかし“受け入れる”という意味では、個人的には“アクセプトエイジング”がもっとよろのではと思つたりもしますが、少し受身すぎるでしょうか。

いずれにしても、いつまで生きるのかは自分で決められません。やりとげたいこともたくさんあります。志半ばで人生を終えねばならなくなつた人たちのことを思う時、生きられる間は自分の人生を生き抜いて、次の世代にバトンタッチしていく。それこそが人が人たる定めと思って、精一杯自分の人生を全うして頂きたい、そして自分自身もそうありたいと思っています。自分の人生を自由に選択できる今の日本に生まれたことに感謝して。

Vol.48 「モノのミカタ」

超スーパーに四国を縦断していった台風12号。おかげで台風情報を横目で見ながら、男子ワールドカップブラジル大会アジア第3次予選の初戦、対北朝鮮戦（埼玉）と、その翌日に女子ロンドン五輪アジア最終予選第2戦、対韓国戦（中国濟南）をテレビ観戦できました。

まずは男子。観ていて負ける気は全くしませんでしたが、引いて守る北朝鮮に対して、最後の詰めまでなかなかいけず、いろいろが募る展開。アウェーで負けなければ充分の北朝鮮。後半終了前から必死に波状攻撃を続けたことが、相手の守備のマークに次第にはころびを生み始め、ロスタイル終了間際に吉田選手のヘッドを生み出しました。思わずソファから立ち上がりつゝ万歳。ドーハの悲劇をはじめ、かつて何度もこれと逆の場面を見たような記憶がありますが、日本チームの成長を感じた瞬間でした。

一方などしこジャパン。侮れない相手韓国に対して、ベストメンバーでゲームに臨みました。が、苦戦を強いられました。ミスから一時は追いつかれましたが、ワンチャンスを生かして勝ち越し。後半は辛くも守り切ったという内容でした。出来が悪くても何とか勝ちきるあたりが、さすがワールドチャンピオンの底力といふところでしょうか。

先日、8月末に大阪で第52回日本人間ドック学会がありました。学会を開催するためには資金が必要です。会場費、学会運営費などを賄うには、学会参加者の費用だけでは足りません。そこで、どのような学会でも医療機器などの展示や、参加者の昼食を食べ



ながらのランチョンセミナー等を企画し、そのスポンサーからの共催金を大きな収入源としている現実があります。ドック学会では2日間の有料入場者が通常5000人ほどになりますので、連日7～8会場でランチョンセミナーを開催しています。私も徳島での第49回と東京の第50回にメーカーから依頼されて、このランチョンセミナーで講演しました。特に第50回では、スポンサーとしては初めての投資で、東京ということもありますし、共催費も高額と聞かされていたので、かなりプレッシャーを感じたのを覚えています。最低何百万かの投資になるからです。断わっておきますが、講演料はたいしたことありません。ほとんどすべて学会主催者に入ることになります。私も一回くらいはノーティグループやドコモグループがスポンサーになってもらつて講演させて頂きたいのです。

さて、今年のランチョンセミナーのひとつに大阪ガスが共催で、元読売テレビアナウンサー辛坊治郎さんの「メディアのミカタ」というタイトルでの講演がありました。医学系の学会で医師以外の講演はほとんどなく、とても珍しいパートーンでした。私は当日の朝もテレビでニュース解説していた辛坊さんを見ていたこともあります。話を聞くことにしました。そして直後の、聞いて正解だったという感じで、その数日後に辛坊治郎恐るべしと思ひ知らされることになりました。

話の前半は、その2日前の夜に電撃引退会見を開いた島田紳助さんの真相についてでした。「私、2度としゃべりませんからね。この部屋出たらすべて忘れて下さいよ。今度は私が危なくなりますからね」と。ああ真相はそういうのか。と確かに納得させられる話で、メディア報道の見方について、色々と示唆に富んだ内容でした。

その後、大阪府知事の橋下さんはひどい奴ですよ。という話になり、大阪府と大阪市が協力的な行動をとれない現実を打破するために、橋下さん自身が鞍替えして市長選に出馬するかもしないと会見で述べた際の話題に移りました。その会見の際、「それでは、知事候補に擁立できる方が誰かいるのですか」と尋ねられ、「辛坊治郎さんです」と話し

たのをテレビで見ていて、仰天したという話になりました。「全く寝耳に水の話で、その後自宅にメディアが殺到するなど、彼にはほんまにひどい目にあわされました。」と話が続き、「ほんまにかんべんしてよ。と思つていたら、橋下知事が後日の記者会見で、「あれは全くのたらめです。皆さんどうもすみませんでした。彼にも迷惑をおかけしてすみませんでした。」とメールを打ったんです。そしたら辛坊さんから、橋下さん、ほんまにかんべんしてくださいよ。と返事がきました。」と語つてゐるんです。でもね私、彼からメール一切受け取つてないんです・・・。」一同爆笑。最後は「ほんまに彼はひどい奴なんですが、ああゆう奴も今の政治の世界には必要ではないかと私は思つてゐるんですよ。」でその話は締めくくりとなりました。ちなみに橋下知事は私の高校の後輩です。また、大阪府と大阪市の険悪な関係を府市あわせ（不幸せ）と言つておられます。言い得て妙です。

そしてその後特に脈絡なく、日曜の午後1時半からの読売系の番組「そこまで言つて委員会」の話が少しありました。「とにかく番組後のクレームが大変多い。そしてレギュラーの三宅さんとの○○さんの仲が悪いので、もうすぐ終了しますから、皆さん、見るなら今のうちですよ。」

そうなのか。そして28日の日曜日、私はその番組を久し振りに見ました。スペシャル版と銘打つて、気合が入つていて、ゲストに麻生・安倍元総理も呼ばれていました。三宅さんの右隣りの○○さん。確かに掛け合ひのトーク全くありませんでした。

やられたと気付いたのは、その数日後でした。9月1日の朝日新聞、8月22日から28日のテレビ視聴率ランキングで、24日の報道ステーション（ニュース速報で紳助引退が報道された日）の20.2%に次いで、なんと第2位に「そこまで言つて委員会」19.9%が載つていたのです。元々視聴率は悪くない番組みたいですが、日曜のお昼に19.9%ですよ。辛坊さん自身この番組の副委員長の位置づけみたいです、実は渾身の番組宣伝だったのではないでしょうか。いろん



Vol.49 「モノ思つ秋の訪れとアレルギー」

朝晩は冷え込むようになり、すっかり秋の趣にかわりつつある今日この頃です。食欲の秋、スポーツの秋などと言いますが、寒いのが嫌いな私は、だんだん陽が沈むのが早くなり、少しずつ寒くなつてくるこの時期になると、毎年なんとなく憂うつな気分になつてしまします。日中と朝晩の温度差が大きいので、体調を崩しやすく、うつかり油断していると風邪を引いてしまいます。また気温差が大きいため、アレルギー体質の方は多少なりともその症状が出現しやすくなることがあります。

体内に入ってきた特定の原因に反応し、体にとって都合の良い方向の結果をもたらすものが“免疫”で、免疫機能が過剰に働いて体にとって不都合な結果をもたらすものを“アレルギー”と言います。私も子供の頃からのアレルギー体質で、ここ数日は朝晩のくしゃみや鼻水・鼻つまり、いつもはない咳も少々といった感じになつています。アレルギー症状は、ひどくなると、喉に来ると気管支喘息、鼻に来るとアレルギー性鼻炎、皮膚に来るとアトピー性皮膚炎、眼に来るとアレルギー性結膜炎と言われる病状を呈することになります。おそらく皆さんに最もなじみのある花粉症は、スギ花粉に対する過剰な反応によるアレルギー性鼻炎の一種です。どこに症状が出現するかは人によってそれぞれ異なりますし、年齢によって変わっていったりもします。これをアレルギーのマーチと言います。私の経験では、どこか一ヶ所に集中すると病状が重くなりやすい

台風12号の豪雨等で被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

【追伸】

なところで同じことを言いまくっていたのではないかとも思ひます。私も加担したひとりになつてしましました。番組打ち切り話が本当だとしても、これでまた継続の田も出していくのではないでしょうか。
「この部屋を出たら、すべて忘れてくださいよ。」言われれば言われるほど人は忘れないものです。これが本当の“モノのミカタ”ではないでしょうか。こうした話が噂になることも計算されていいるのかもしません。辛坊治郎恐るべしです。ひょっとしたら、本当に将来大阪府知事になつてしまふかもしません。

ので、むしろいくつかの部位に分散してくれる方がまだましではないかと思います。

私が初めてアレルギーになったのは、幼稚園児の頃でした。今でもはつきりと覚えていたことがひとつあります。夏休み前にアレルギー性鼻炎がひどくなり、耳鼻科にかかるようになっていたのですが、ちょうどおたふく風邪にもかかつてしまい、欠席のまま夏休みに入ってしまいました。当然ながらおたふく風邪は治ったのですが、鼻炎の治療は続いていました。そして夏休みが終わって登園した初日に、「まだ治っていないのなが、出て来てはだめ」と先生に言われてしまいました。

おたふく風邪にかかる前までは、私は結構やせていたみたいです。ところがおたふく風邪にかかると当然頬が腫れます。ところが既に治つてしまっているのに、おたふく風邪にかかるかのように顔がふっくらしてしまっていたのです。悔しかな、それがその後の私の顔の原型となってしましました。

一体どうじつことでしようか。少し知識のある方はピンと来るかもしれません。今から思うに、耳鼻科で処方されたアレルギー性鼻炎の薬には、ステロイド（副腎皮質ホルモン）が含まれていたのだと推察されます。強い薬なので、休み休み使用するようにと親は聞かされていました。ステロイドの副作用によるいわゆる「ムーンフェイス」になりました。アレルギー性鼻炎の薬には、ステロイド（副腎皮質ホルモン）が含まれていたのだと推察されます。強い薬なので、なつていていたんですね。それでもまだ治つてしまいから来たらダメなんて、子供も心にも傷つきますよね。まったく。ちなみにステロイド薬は、今でもアレルギー等に使用され続けている薬剤ですが、副作用が強いので、他の薬でコントロールが十分できないような場合に使用が限られます。食欲増進作用もあり太りやすくなってしまうことがあります。

その後もアレルギーにはすいぶん悩まされ続けましたが、その中でも症状がひどかったのは大学受験前と医師国家試験前でした。精神的なストレスが非常に影響することを身を持って経験しました。ですからどうやってストレスから身

を守るのかについては、大人になるにつれて自然と会得していくたのではないかと思います。

それでも季節の変わり目には大なり小なり症状は出てしまいます。ですから、そんなものと受け入れることも大切ではないかと思います。全く症状が出ないようにするのではなくて、いかに症状を小さく抑えるようにするかを考えるのが最善の対処法ということです。これは糖尿病のような生活习惯病の対策にも共通することで、完治や撲滅ではなく、うまくつきあつて重症化させないこと、これが治療の重要な考え方だと思します。

最近はアレルギーの薬も改良されて副作用も少なくなり、症状だけを抑えてくれるようになっています。私は、自分自身に色んな薬を試してきましたので、近隣のドクターよりも適切な治療をする自信はあります。ですから、熱はないのに咳が続いている、鼻水が止まらない、眼や皮膚が痒いなどの症状がある方は是非受診して下さればと思います。

ところで、今年のノーベル医学生理学賞には、免疫機能の解明に貢献された米仏の3人が共同で受賞されることに決定しました。そのうちの一人である米ロックフェラーアーリーのラルフ・スタインマン教授は、受賞の発表が行われた10月3日の直前の9月30日に68歳ですい臓がんにより死去されました。御自身の研究成果に基づく免疫療法を続けながらなんとか発表日まで延命しようと頑張っておられたようです。

残念ながら直前の予想では、最有力と目されていたIP-10細胞の山中伸弥教授は今年も受賞が見送られました。発表直前までのテレビ番組の見出しにはいかにも受賞した際のことを想定した言葉が並んでいました。ところが受賞を逃したことがわかると一転、残念報道も全くなく、何か恣意的な感じがしました。受賞を逃した報道があまり続くと今後に響くというような配慮が働いているのでしょうか。

山中教授と私の因縁については、ちゃんとじVol.5～6と38に書かせてもらいました。読み返してもうえれば分かつて頂けると思います。しかし彼の心中を察しても計り知れないものがあります。きっとものすごいプレッシャーでしょ

しあうね。そしてこれからも日本の期待を背負つて行かねばならないのですから。でもいつかノーベル賞を受賞して欲しいものだと心から願っています。

【追伸】

米アップル社の創業者、スティーブ・ジョブズ氏が56歳で亡くなられました。世界を驚かせ続けた彼の死を悼む言葉が世界中に溢れています。マッキントッシュは医師としての私の仕事にも大きな影響を与えました。生きておられればノーベル実業家賞でも創設して授与してあげたい人でした。ご冥福をお祈りいたします。

Vol.50 「70億人それぞれの選択」

国連は10月31日に生まれる世界中の赤ちゃんが70億人目になると報告しました。31日に世界の人口が70億人を突破したということになります。世界の人口は1959年に30億人、87年に50億人、98年に60億人を越え、今年2011年に70億人を突破しました。

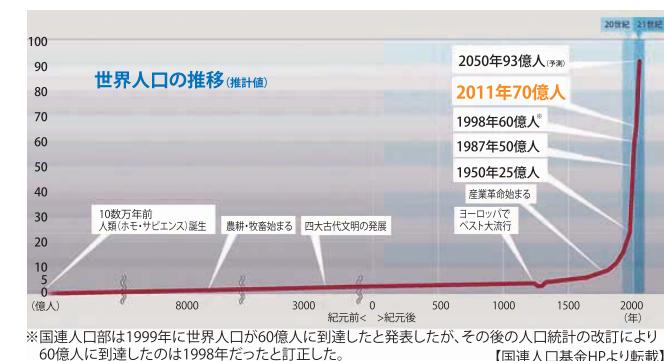
このペースでいけば今世紀中に100億人を越えると予測されています。ちなみに今年1年間の増加数は約7800万人と言われています。これは増加数ですので、出生数が約1億3500万人、死亡数が約5700万人の差し引きの数ということです。ですから今年の10月31日が誕生日となる70億人目の赤ちゃんは、計算上世界に約37万人も誕生したことになります。

私が生まれた1962年は30億人を超えた頃で、学校では37億人と習った記憶があります。その頃からだけでも世界の人口は倍増したというわけです。人類といえども生物の一種ですから、異常な繁殖を続けては通れない問題です。こんな急激な変動が永遠に何事もなく続くわけがない、国連が全世界の10月31日生まれの赤ちゃんに70億人目の称号を与えたのは何も手放しでお祝いをするわけではありません。

現在の世界人口でも既にいろんな意味で飽和状態を越えてしまっているという見方もあります。限りある水資源、食糧、エネルギー問題は切迫し、それに伴う貧困や格差も避けては通れない問題です。貧困は結局出生率を上げてしまうものとも考えられています。貧困な国々では子供も家族を支える労働者の役割を担う現実もあるからです。世界中の人々が先進国並みの生活を享受するには、残念ながらすでに不可能な域に達してしまっているのかもしれません。

自国内では直近の東日本大震災復興対策、そして少子高齢化対策など、日本の将来の重要な転機となることばかりが喫緊の問題として山積しています。もっとローカルなところでは、大阪府知事と市長のダブル選挙、大阪秋の陣が始まっています。大阪で生まれ育った私としては、人の過去や欠点のチクリ合いのようなつまらない戦にだけはなってほしくないと思います。“府市あわせ（不幸せ）”な関係を変えることを、より幸せになるチャンスとするのか、あるいは今までより幸せになれると思うのか、その争点だけでも今回は十分ではないかと思います。実利を重んじる気質を持つ大阪人は、日本人の中でも世界に通用する考え方を持っている方ではないかと私は日頃から思っています。傍から大阪府民の賢明な選択を祈っています。

じづれにしてもこれらのすべての問題に対し、詳しい事情を理解し、皆さんに解説する気もありませんし、そんな時間もありません。私ができることは、今自分がやらねばならないことに向き合って、後悔することのないようになつてほしいです。ただ50年近く生きて来てはつきりと言えることもあります。皆さん一人ひとりに、そして日本国民に、ひいては世界の人々すべてに、その時々に応じていろんな選択を迫られる場面が巡つて来ます。大切なことは、まならない制約もあるなかで、その都度自分で考えて、自分で決めた選択を続けることです。どの選択にも完全な正解や間違いはありません。選んだ道の途中で出現するであろう問題に真摯に向きあい、解決しようと努力を続けることが、



一方で我が国の人口は現在約1億2500万人で、少子化に歯止めがかからず、数年前から減少に転じているのは皆さんご存じのとおりです。少子化対策が叫ばれて久しいですが、出生率は1・39人と低迷したままです。このままのペースなら今世紀の終わり頃には1億人を切つてしまつと予測されています。このまま人口減少とともに、国全体の労働力や生産力が衰退し国力が低下していくさなかに、世界の水資源や食糧危機、エネルギーの渇渴という深刻な危機に直面するのはあまり考えたくないシナリオです。

このコラムも50回目を迎えました。5年以上継続できることになります。ここへ2年はなんとか50回までは続けようと頑張つきました。今後も本当にこのまま継続していくべきなのか、私自身への問いかけと共に、読者の四国の「ドモグループ」の方々のご意見をもっと聞かせて頂き、今後の連載を考えたいと思います。

一つだけ伝えておきたいことがあります。私はこのコラムで、ありきたりの事をあたり障りなく書くつもりは全くありませんでした。時に辛口だと言われるようなことを書いたこともあったかもしれません。しかしどうとかのお偉い方の考え方意見でなく、自分の頭で考え納得したことを書いてきたつもりです。私なりに多少は皆さんのためにもなると思つてテーマを決め、もちろん公の文書として残るわけですから、時間の許される限り調査し、吟味と推敲を重ね、なるべく言葉も慎重に選んでお届けしてきたつもりです。

今回取り上げたように、世界は未曾有の人口爆発のなかにいます。食糧問題、原子力発電を含めたエネルギー問題や

が、選んだ選択を正解に導く唯一の方法です。

これまでにも何度もこの「ラム」に書いてきましたが、未来は創ることが可能で、変えることも可能なはずです。やつてみなければわからないこと、やってみて初めてわかることがどれほど多いことでしょう。最後に生き残る者は環境の変化に最も適応できる者だと、生物の進化の歴史が我々に教えてくれています。変化し続ける覚悟を持ち、決してあきらめないことこそ、これからも混迷の時代を生き抜く術ではないかと思ひます。そしてそれこそが、皆の笑顔を生み、眞の希望を生みだすのではないかと確信します。

著書略歴

福井 敏樹 氏	昭和37年8月10日生まれ。
平成元年3月	大阪市立大学医学部卒業
平成元年6月	大阪市立大学医学部附属病院第一内科研修医
平成4年4月	香川医科大学医学部附属病院第二内科医員
平成5年8月	アメリカ合衆国モリード大学循環器部門研究医
平成9年4月	香川医科大学薬理学講座文部科学教官助手
平成13年5月	NTT西日本高松診療所予防医療センタ所長、 同 四国健康管理センター部長としてNTTグループ社員、地域住民の医療に力を注ぐ

著書名.. Dr.フクイのひとり言に終わらセズ
著者.. 福井 敏樹
発行社.. 株式会社エヌ・ティ・エヌ・ドットモ四国支社
〒760-100-19
香川県高松市サンポート2番1号
高松シンボルタワー サンポートビジネススクエア
発行日.. 平成24年1月
印刷製本.. 株式会社ウエイ企画