

白 秋 夜 話

※順不同

金 谷 文 則	22	吉 嶺 文 俊	26
横 森 忠 紘	22	岩 渕 洋 一 (岩 渕 伊 織)	27
浅 井 忍	23	富 樫 賢 一	27
丸 山 晋 司	23	山 本 光 宏	28
八 幡 和 明	24	品 田 章 二	28
伊 藤 聡	24	佐 藤 舜 也	29
福 本 一 朗	25	永 井 明 彦	29
星 山 真 理	25	藤 森 勝 也	30
和 泉 徹	26		

ご執筆いただきありがとうございました。

アジアパシフィック手外科学会連合 (APFSSH) President に就任して

金 谷 文 則

私は新潟大学整形外科第4代教授の故田島達也先生に師事し、手外科（上肢外科）・マイクロサージャリーを専門としています。1966年に発足した国際手外科学会連合（IFSSH）は世界63カ国が加盟し世界を4つに分け、APFSSHはアジアパシフィック地域の15カ国で形成されています。世界人口の42%をカバーし2年間に一度学術集会を開催しています。本会の初代会長は田島達也名誉教授です。2025インドのムンバイで開催されたAPFSSHでは25カ国以上から600名以上が参加し、総会で私が第15代 President に選出されました。2027年学術集会をKintex, Seoulで私がPresidentとして開催します。2029年、本会の日本（東京）開催が決定しました。日本開催は2005年の大阪開催以来24年ぶりです。多数の皆様のご出席を期待しております。

（三条市医師会）



2025 APFSSH 総会 president 金谷 (15th) と Mr. Berger (14th)

「おほうとう」談義

横 森 忠 紘

私の故郷の郷土料理ほうとうは、小麦粉を練ってぎっくりと幅太に斬り込み、茹でずに味噌と共に時間をかけて煮込むのが特徴である。ほうとうのだしは煮干しで取り、出し殻は残す。カボチャ・ニンジン・ゴボウ・たまねぎ・サトイモ・白菜などの季節の野菜と油揚げやキノコ類などをふんだんに入れて作る。特別の時には鶏肉・豚肉などの肉類やタラ・カキなどの魚介類を入れた。麺よりも具材の方が多く、主食として日常的に食された。特にカボチャは必須で、煮崩したカボチャが味噌と一体となった独特の風味が好まれた。「旨いもんだよカボチャのほうとう」という言い回しが残っている。

ほうとうがあれば、米の乏しい国でも生きられた。私の子供の頃は「おほうとう」と丁寧に呼んでいた。嫁入り前の娘におほうとうの作り方を伝授するのが、習わしであった。

ほうとう作りは、家族ぐるみで行われた。まず味噌作りから始める。当時米麴と麦麴の両方を使って仕込んだ「甲州味噌」が各家庭で手作りされていた。麺づくりは数日間に及ぶこともある。十分に時間をかけて捏ねることによって麺が締まってコシが強くなるとされた。子供の頃家に帰ると、まな板の上の塊を踏まされた思い出がある。ヨーロッパのワイン工場では純朴な乙女が素足で葡萄を踏んで造るという話を彷彿させるが、何せ当方は田舎の悪ガキのことにて、はだして飛び回った後足も洗わずに踏みしめるので堪ったものではない。食事の時「今日のおほうとうは色が黒いな」と父に言われて、冷や汗を掻いたことを思い出す。余ったほうとうは煮返して翌日食すのが楽しみだった。とろみが出てまろやかになった独特の風味が忘れられない。

ほうとうは大鍋で作って一家で食する。当時の地方は大家族で暮らしており、少年時代の私の家も三世代8人家族であった。ほうとうの思い出は過ぎ去った日々へのレクイエム（鎮魂歌）である。

（小千谷市魚沼市医師会）

小朝と蝶華楼桃花を聴く

浅井 忍

5月からテレビのCMで何回も流れていた蝶華楼桃花の落語を聴こうとチケットを購入した。それとは別に6月はじめから春風亭小朝の独演会が告知されていることに気づいた。日時は、蝶華楼桃花が7月11日(土)、小朝が6月13日(土)で、蝶華楼桃花ははるかに早く告知されていたが、小朝がするすると前に出てきたような形になった。蝶華楼桃花の独演会のCMは7月になっても流れていた。チケットの売れ行きが芳しくないと思った。

りゅーとぴあ新潟市民芸術部文化会館の小朝の独演会は満員であった。客の年齢は中年以降で、男女比はほぼ同じと思われた。和服をめした婦人たちが目についた。「三下りさわぎ」の出囃子が流れ緞帳が上がると、舞台の中央に小朝が座っていた。演目は「死神」である。主人公が呪文を唱えろと病気が治り、その不思議な力でがぼがぼ金を稼いで、放蕩の挙句、人間のクズになり果てた男の話である。小朝のとんがった金髪の髪型を目にすると、離婚騒動で蛭名泰葉が小朝に浴びせた「金髪豚野郎」のフレーズを思い出した。

余計な心配をよそに能楽堂の蝶華楼桃花の独演会も満員だった。小朝のときに比べ客の歳が若そうだった。男女比は4対1、和服の女性は数えるほどしかいなかった。出囃子は小朝が蝶華楼桃花のために作曲したという「仙桃」である。会場の左手から羽織袴を身につけた蝶華楼桃花が、さっそうと歩いて登場した。1席目の「ピーチボーイ(桃太郎)」は小学生と父親のやり取りである。2席目の「鼓ヶ滝」は、西行の詠んだ歌が翁と媼とその孫娘に添削される話である。

ここで仲入りなりホワイエに出てミネラルウォーターを購入した。最後の「転宅」は豪商の邸宅に忍び込んだ泥棒の話である。パンフレットによると、蝶華楼桃花は2023年3月に真打に昇進にて、今年で落語家生活が20年になるという。蝶華楼桃花は可憐で快活で何しろ花がある。ちなみに、料金は小朝が4,000円、蝶華楼が3,800円であった。妥当なところだと思った。(新潟市医師会)

最新の栄養学？

丸山 晋司

医学部では栄養学の講義はない。脚気とか鉄欠乏性貧血とか糖尿病の食事療法とか、疾患に関連したものはそれなりに学ぶが、最近注目を集めているPBWF(Plant Based Whole Food)とか絶食療法とかを教えられた覚えがない。

私は最近この方面に大いに興味を持っていて、今はネットで何でも調べられるので様々な情報が得られるが、玉石混淆・何でもあり状態で、信頼に足る情報なのかどうか確信がもてないというのが正直なところであろう。

しかし、和食文化が世界遺産に指定されていることをみても、世界では食に対する研究が旺盛である。和食はPBWFの代表のようなものであろう。地球から生えている食物をなるべくそのままの姿で(高度の加工をすることなく)食する。納豆や味噌などの発酵食品を多く摂るのも特徴的である。

絶食療法は素人が手を出すと危険なこともあるので、それなりの考慮が必要であろうが、例えば犬猫は具合が悪い時はじっとして水以外の餌は食べない。カエルはオタマジャクシから変態する期間は絶食する。後肢の生え始めたオタマジャクシに強制的に餌を注入するとカエルにならないし、蝶(青虫)が蛹の中にいるときには何も食べない。

欧米ではがんの発症率が次第に減少し始めているが、わが国では増加の一途である。有名なChina Studyによって、中国の人口当たりのがんや循環器疾患の発生頻度は内陸部が圧倒的に先進沿岸部より少なかった。動物性たんぱく質の摂取量が見事なまでに発症率と正の相関を示しており、これは学会に大いなるインパクトを与えた。

私は老い先短いことだし、特に長生きしようとは思わないが、PBWFと食物繊維は摂るように心掛けている。腸内細菌叢は免疫学的にも大いに注目されているところである。

(小千谷市魚沼市医師会)

「さくら文庫」はもうすぐ 30年を迎えます

八 幡 和 明

入院生活はつらくて苦しいもの。という思いをなくし、潤いをもてる方法はないものかと考え、誰でも利用できる患者さん向けの図書館を作りました。平成9年から始めたのでもうすぐ30年になります。予算も場所も経験もない中で、すべてボランティアで始めました。本の寄付も、整理や貸し出しもボランティア、返してくれるのもボランティアです。最初に集まった仲間はたった9人、2,000冊の本から始まりました。車いすで来る人、松葉杖をついて来る人、点滴しながら来る人など、たくさんの患者さんや家族がやってきて、雑誌や、小説、絵本などを借りていきます。なかには、漫画本を30冊も借りていく人もいます。何より「さくら文庫」のボランティアとの会話から元気がもらえたと喜んでいただいています。

その他にも、患者さんに楽しんでいただくために様々な活動を行ってきました。絵本の読み聞かせ、紙芝居、琴やギターのコンサート、Toshiさん（X-JAPAN）のコンサートもやりました。にいがたキッズプロジェクトでBSNのアナウンサーも来てくれました。折り紙教室、病院祭への参加など患者さんとともにたくさんの経験を積むことができました。ボランティアの中にはオープン以来ずっと一緒にやってきた人もいますが、その後もたくさんのボランティアが手伝ってくれ30人を超える仲間がいます。蔵書もいろんなジャンルで6,000冊を超えるようになりました。当たり前のように活動しているうちに気が付いたらもうすぐ30年を迎えます。共に続けてきた仲間と訪れてくれる患者さんに最大限の感謝を送ります、ありがとうございます。

そして、会員の皆様へのお願いです。もしご家庭に読み終えた素敵な本がございましたらご寄贈いただければありがたいです。入院患者さんが利用します。なるべくきれいな本がうれしいです。よろしくお願いします。

【本の送付先】長岡中央総合病院 さくら文庫
八幡和明 宛（長岡市医師会）

真実の一つ！裏を取る！

伊 藤 聡

TV番組「秘密のケンミンSHOW極」のファンなのだが、時々裏を取りたくなることがある。三重県の中部～南部では、ジャンケンポンの「あいこでしょ」の後に「勝負でしょ」と半数以上が言う、と取り上げられていた。三重出身のMRさんに聞いてみると、「北部の四日市の高校出身だが聞いたことがない、やはり中部以南の文化では？」と言う。他社さんの本社マーケティングで働く三重出身の方に聞いてみると、彼は西部の名張出身で上野高校出身だが聞いたことがないそうだ。その話をもう一度最初のMRさんに伝えと、お母様も上野出身だがやはり使ったことがないと。うーむ、真実はどうなのだろうか？

引っ越し侍という引っ越し業者のラジオCMがある。転勤族のたけしが実家に帰ってきて、両親と言ひ合いになり最後に出ていき、母親が「たけしー」と叫ぶのがお決まりのパターンである。2025年冬は会津編であった。会津文化 Lover の私は¹⁾赤べこが登場して楽しかったのだが、母親が「帰ってきてくんちゃい」と言うので何か違和感を覚えた。当院勤務の若い会津出身の先生に聞いてみると、「会津弁はよくわからないので」とお父様に確認してくださり、お父様曰く「それはいわきの言葉なのでは？会津では“帰ってきてくんつえ”だ」とのことであった。これも裏を取りたくなり、会津出身の某社MSLさんに聞いてみるとまったく同意見であった。さらに当院の前副院長（大阪出身、月に一回会津に勤務）に聞いても、「くんつえでしょ。」とのことであった。うーむ、3つ裏が取れた。その後衝撃の展開が。某社MSLさんが「伊藤先生、CMが変わりました。くんつえまではいっていませんが、くんちえになっています！」と報告してきた。やはり会津の方から引っ越し侍に投書があったようである。裏を取る！名探偵コナンではないが真実の一つ！である。

（新発田北蒲原医師会）

1) 伊藤 聡：小原庄助さん、新潟県医師会報 2025；906：22.

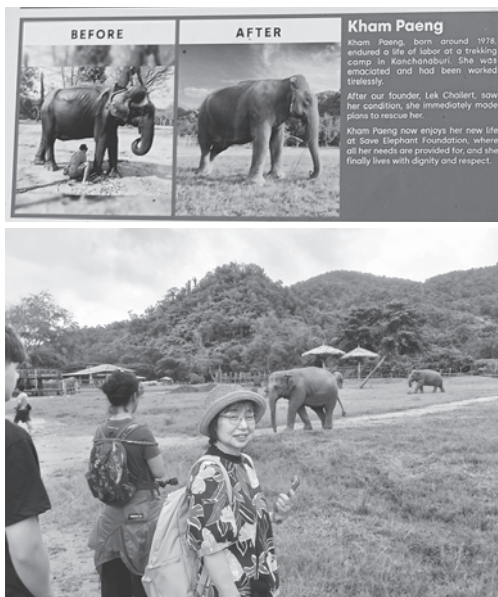
タイの自然象公園

福 本 一 朗

スウェーデン留学時代の友人の法事のためタイに行ったこの夏、北部の大都市チェンマイから1時間の山中にある Elephant nature park (= 自然象公園) を訪問してきました。そこは見世物サーカス重作業労働などで人為的に傷つき、迫害や食糧不足で痩せ衰え不具になって見捨てられた老象や、密猟者に母親を殺された孤児象達を保護している非営利団体です。人に使役されることもなく世界中からの5名の獣医を含む多くのボランティア達が真剣にお世話していて、園内の66頭の象たちの眼はとても優しいものでした。日本でも戦争中、本土空襲が現実味を帯びる中、檻から猛獣が逃げ出す事態を恐れた政府の戦時猛獣処分で、上野動物園でライオン・トラ・クマなどとともに3頭の象が処分対象となりました。そのうちの一头花子さんは毒入り餌も食わず、皮が厚いため注射針も通らず、餓死させられることになりましたが、空腹に耐えかねてご飯をねだって芸をしたという悲話を思い出しました。人間のみならず野生動物も傷つける戦争は人類の最も大きな罪です。生きとし生けるものが皆幸せでありますように！

(=Sabbe sattā bhavantu sukhittā!)

(長岡市医師会)



保護される前後の象たちと、広い自然象公園

長寿者たちへの医療に戸惑う日々

星 山 真 理

知人(76歳)の41歳の一人娘が遺伝性乳癌卵巣癌症候群に罹患し、乳癌の抗がん剤治療後の両側乳房全切除術(転移なし)の後、両側卵巣全摘出術の施行日にメールがきた。

「私はもう十分生きたから、代われるものなら代わってやりたい」と・・・。

「選択8月号の大往生考(内科医 佐野海那斗)」には、がん家系の40代男性が膵癌による肝転移を告知された際、「覚悟はできていました」と緩和医療だけを希望し、化学療法や放射線治療などの延命治療は望まず、2カ月で旅立った話が掲載されていた。

一方、90歳以上の長寿者の医療には戸惑うこの頃である。

「先生、俺に一度も胃カメラを勧めてくれなかった」と、進行胃癌が判明した91歳の男性が恨めしげに……。これからは自分に潜在する年齢差別意識を反省しなければならないのかなあ、と戸惑った。90歳の方の癌は“天寿癌”として割り切っていたので、当然検診も抜けがちである。

降圧剤投与くらいで、暦年齢92歳・身体能力70代の男性に、「〇さんは、お元気でいらっしゃるので胃カメラをしてみますか？正直、この年齢の方に普通はお勧めすることはありません。あまりお元気なので・・・」と。嬉しそうに受けたのは意外だった。今、病院に入院中の97歳の実母は、「どうして死ねないのだろう、と自分の人生で初めて？泣いた」と言った口から、「赤すぎない色の口紅を買ってほしい。肉が食べたい」と要求する。

「もういいですて、自然で・・・」と、70代でもがん検診ほか医療を断る方も少なくない。このギャップの原因は何なのだろう？それぞれの生きてきた時代状況を反映しているのかも知れない。戦争を体験して、生に執着する超高齢者に比べ、若い世代のほうが淡々とした印象である。

(柏崎市刈羽郡医師会)

2026年診療報酬改定のステルス性

和 泉 徹

既にご承知の方も多いと思うが、今回の改定は点数上の評価の裏で“運用の縛り”が強まるステルス性が見てとれる。プラスと思いきや、中医協の議論は薄まり、財政当局の医療機能の強力再編が仕組まれている。

如実なのが救急だ。救命救急の評価が引き上げられた一方、JTAS 準拠のトリアージに基づく選別搬送の精度が求められた。働き方改革でスタッフが増やせない中、救急隊には「選んで運べ」、そして受け入れ病院には「断らずに対応しろ」と不整合な要請が同時に下り、本来余裕のない夜間救急は板挟み状態となっている。

急性期病棟も一般入院料1の増点というアメの陰で、重症度・医療必要度がさらに厳格化された。これは基準に乗れない病院を財政的に再編する圧力に他ならない。急性期は「治る見込みのある患者のみを効率よく治す」場へと特化し、高齢化比率の高い地域が最も悩むフレイル患者対応への時間は削がれた。

回復期リハビリ病棟も同様だ。FIM 利得による成果が出ないリハビリは評価しない姿勢が明確となった。現場では、FIM 利得を反映しにくい内部障害リハビリの運用が難しくなっている。急性期病院や急性期病棟から多数搬送要請される心不全などフレイル患者の「出口戦略」が回復期リハビリ病棟の生き残り条件となっている。FIM に反映しないと内的リハビリ提供は切り捨てられる。

俯瞰すると、救急は円滑化し、急性期は絞り、回復期は成果で選別する。この構造で超高齢地域医療を守ることは難しくなった。結果として「制度の隙間にこぼれ落ちる患者の受け皿を消失させ」、再入院や社会的入院の増加という社会的コストを招くことも容易に予見できる。地域のニーズに即した病床機能の自律的な見直しと、患者本位の医療を提供するための再設計が遠のいたのではあるまいかとひとり危惧する。

(新潟市医師会)

映えるクリスマスツリー

吉 嶺 文 俊

いままであまり興味がなかったのだが、最近十日町駅とまつだい駅を往復する毎日の通勤時に花や木の観察を楽しんでいる。とくに十日町駅のほくほく線側の西口を出てちょっと左に進み、東西地下通路の入り口わきの一本の街路樹が気になっている。少なくとも広葉樹ではないことはわかったが

♪この木なんの木、気になる木♪

枝々に緑色のピンポン玉大のちょっとおいしそうな実がたくさんなっていて、まるで真夏のクリスマスツリー。さっそくいつも持ち歩いているデジカメで撮影して、最近はやりの AI 検索で調べてみたところ、「ラクウショウ（沼杉）」という解答が得られた。その名の通り湿地帯や沼地などに多く生えていて、北アメリカ原産の外来種だそう。空気を取り込むための「呼吸根」が生えることがあると記載してあったので、思わず周囲を注意深く見まわしたが、防火水栓しか見つけられなかった。

秋には葉っぱが枝ごとドサッと落ちるから落羽松、樹齢2000年を超えることもある長寿の木、その材木としての価値は高いとのこと。よく「メタセコイヤ（曙杉）」と間違えられるそうだが、葉っぱの付き方が違うとのこと。沼杉は互生（互い違いに生えている）、曙杉は対生（左右対称に生えている）。なるほど！

湿った場所でじっと立ちながら、わりとクセ強めに生えているこの木にちょっとあこがれてみたりしてバシャバシャと撮影を繰り返した。ちなみに花言葉は「大胆」。果たして十日町の新しい映えスポットとして「沼る」だろうか。

(十日町市中魚沼郡医師会)



花の波

岩 淵 伊 織

海ばかり見えかんぞうの花の波

かんぞうや崖廻り波砕け

かんぞうや外海府とは風の海

片蔭や旧拘置所へつづく坂

藁敷きの旧拘置所や窓青葉

月光にほぐる、沙羅の蕾かな

風出でて明るき闇や沙羅の花

くれないになりゆく空や沙羅の花

晩夏光航跡島に残しけり

峡谷や秋燕高く小さく飛び

峡谷の暮れゆく水や秋の蟬

一湾にふたつの岬秋灯し

(三条市医師会)

ハナミズキの湯

富 樫 賢 一

7月下旬だというのに梅雨も明けず、かといって雨も降らず、猛暑が続く日々。我が家で唯一エアコンのない書斎に居ると、体から力が抜け、頭がボーっとしてくる。何もする気が起きない。こんな時は、そう温泉！

ということで、車で30分位のところにあるハナミズキの湯へ。ここには、内風呂の他に、ジャグジー、露天風呂、陶器風呂、檜風呂、そしてサウナがある。午前中に温泉とサウナで体調を整え、休憩室で昼寝。それからマッサージしてもらい、また、温泉とサウナ。これで体が楽になり、また頑張ろうという気になる。

もうだいぶ前のことだが、サウナでほてった体を、屋外のベンチに座って冷やしていると、檜風呂（ベンチより数段上にある）の踊り場で体操している人が居た。腕を振って腰を回したり、屈伸運動をしたり、腕立て伏せまでしている。おかしな人だな、プールで泳ぐんじゃあるまいし。と、

3人も入れば一杯の狭い檜風呂に、いきなり飛び込んだ。おー！やはり準備運動だったのか。でも飛び込んだりして大丈夫？と、すぐに立ち上がり、何食わぬ顔でそのまま湯船につかっている。

この檜風呂は加水していないため、温泉成分が析出しやすく、湯船の底や周囲の床はヌルヌルしていて滑りやすい。『滑って転ばないように』と注意書きもある。以前、湯船で転んだ人を見たこともあった。でも、この人の場合、どう見ても転んだというよりも、飛び込んだとしか思えない。しかも準備運動までしている。どっちだろう？

転んだにしろ、飛び込んだにしろ、見られて余り気分のいいものではない。お互い視線を避けているので、聞くこともできない。どっちだどっちだ？この話を女房にすると、『転んだに決まっているわ』と。が、間近に見ていた私からすれば、絶対飛び込んだとしか思えない。でも何で？

(長岡市医師会)

美容外科で変わるのは外見だけではない

山 本 光 宏

美容外科というと、自由診療や美容広告が目立つことが多く、「見た目を変える医療」という印象を持たれがちです。しかし、私が日々の診療で感じているのは、美容外科は患者さんのコンプレックスを軽くし、自信を取り戻すきっかけをつくる診療科でもあるということです。

以前、19歳の女性が二重埋没法を希望して来院されました。目元に強いコンプレックスがあり、人前に出ることに自信が持てない様子でした。外見の悩みは繊細です。手術だけですべてが解決するわけではありません。そのため、何を望んでいるのかを十分に確認し、顔立ちに合った自然な変化を目指して手術を行いました。

美容外科のやりがいは、大きな手術だけにあるわけではありません。顔のほくろを一つ取っただけでも、「気持ちが悪くなりました」と言われることがあります。二重手術でも、目元が変わることで顔全体の印象が明るくなり、表情や雰囲気まで変わって見えることがあります。

半年後、その患者さんが再び来院されました。初診時とは明らかに雰囲気が違っていました。表情は明るく、話し方にも自信が感じられました。そして、大学の雑誌を見せてくれました。表紙には笑顔の彼女が写っていました。

「自信が持てるようになりました。ありがとうございました」

その言葉を聞いたとき、私が変えたのは、まぶたの形だけではなかったのかもしれない。

もちろん、すべての悩みが手術で解決するわけではありません。外見の小さな変化が患者さんの人生を前向きにすることもあれば、手術をしないという判断が最善になることもあります。だから私は、手術の技術以上に、手術を勧めるべき患者さんかどうかを見極める診察を大切にしています。

(新潟市医師会)

BOSE(ボーズ)のスピーカー

品 田 章 二

机上で愛用したBOSEの小型オーディオシステム(PLS-1610)の電源が入らない。近頃は出不精もあって、修理を依頼する店も知らない。お気に入りのスピーカー(BOSE-121V)だけは残し、他は新調しようと家電量販店を訪ねた。

チューナーには映像を出力できるテレビが必要といわれ新規に小型テレビ(2T-C19GE1)を購入。プレーヤーにはブルーレイディスク(BD)も再生できる機種(BDP-S1700K)を購入した。

説明文が小さな文字で、細かい文字を読むのが苦手の筆者には接続は無理と判断して、情報通信業の某センター(NCV)に相談した。

NCVの方は購入したテレビ(2T-C19GE1)は故障レシーバー(PLS-1610)の代りにならないので接続を家電量販店に聞いてくること、の言。しかし、量販店の方の説明には十分に納得できなかったの、聞きに行かなかった。

プレーヤー(BDP-S1700K)にHDMIケーブルで購入したテレビ(2T-C19GE1)に接続した。赤白RCAケーブルでアンプ(TTR-DH190)と接続し、アンプからスピーカーケーブルでスピーカーと接続した。だが、新規テレビでは映像が出ない。拙宅に在った旧来テレビ(KDL-20J3000)に換えたらスピーカーとテレビに音と映像が再生できた。

NCVの方の試行錯誤の末である。なぜ新規テレビで再生できなかったか理由は不明である。いずれにせよNCVの方にはストレスだったと思い、深謝している。

スピーカーは耳から60センチ離れており音量も15位でも明瞭に聞こえて嬉しい。近年の家電機器の変革は著しく、高齢者の昔の知識では対応しないようである。理論はともかく、お蔭で机上のスピーカーを静かに楽しんでいる。

(新潟市医師会)

毎日休日で思うこと

佐藤 舜也

医学部卒業後67年にしてやっと毎日休日の身分になれた。毎日休日になったらすることはまず終活かと思っていた。明治生まれの母の捨てられないガラクタの山を娘（上の妹）と嫁（弟の奥さん）が大変苦勞して片付けるのをみていたので、まずは終活と考えていた。しかし実際にはそう簡単にはできるのではなく、ひと月で終活はあきらめた。

母のガラクタに懲りた妹は終活として自分のアルバムまで古紙としてすっかり捨てたという。その話を聞いて私にはできないなと思っていたのが写真だった。昔は各家庭にカメラなどはなく、写真を撮るのは何か行事の時に正装して写真館で撮るものだった。それで少ないのも当然だが、我が家の写真は青森の空襲ですべて焼失したので、昔のものは戦後になってから親戚に配っていたものを返してもらったのだと母に聞いていた。それなので数が少なくても不思議ではないのだが、長幼の差は歴然としていて、実質長子である私の写真は10枚近くあるのに、2番目の妹、3番目の妹の子供の時の写真は1枚しかなく、2番目の弟にいたっては1枚もなかった。戦時中で写真など撮る余裕もなかったのだろうと今になって思う。口の中に入る食べ物があればよかった時代である。

戦後81年よくこれまで生きていたと思う。スマホも携帯もないが、老人が生きていくには何ら支障ないことが有難いと思う。

（新潟市医師会）

40億分の1

永井 明彦

サッカー W 杯2026の決勝はフランス最強との大方の予想を裏切ってスペイン対アルゼンチンの対決となり、史上初めて、かつての旧宗主国と旧植民地の間で争われた決勝戦となった。イングランド対アルゼンチンの準決勝ではフォークランド紛争で勝利したイングランドが敗れたが、決勝では逆に旧宗主国が旧植民地を破り、スペインは2度目の世界一の栄冠に輝いた。

アルゼンチンのFW リオネル・メッシは10歳頃に成長ホルモン分泌不全低身長症と診断されたが、その圧倒的な才能に目を付けたスペインのFC バルセロナの下部組織ラ・マシアに引き取られ、母国では不可能だった高価な成長ホルモン治療で身長を伸ばし、世界的な名選手となった。

一方、19年前のバルセロナのチャリティーイベントで抽選に当り、若き日のメッシにお風呂に入れてもらった赤ん坊がスペインのMF ラミン・ヤマルだった。沐浴させたあの赤ん坊が後に W 杯の決勝でメッシと対戦する確率を、アルゼンチンの新聞が AI を用いて割り出したところ、なんと40億分の1（0.000000025%）だったそうだ。試合後に神童ヤマルが敗戦に涙を流す神の子メッシをハグして慰めたシーンは印象的だった。

二つの国の歴史的因縁には深いものがある。アルゼンチンはスペインが作った南米の国であり、言語も宗教も同じだが、20世紀初頭のアルゼンチンは一人当りの所得がスペインの倍近くで世界トップ10に入る富裕国だった。フランス語には「アルゼンチン人のような金持」という成句があるくらいで、スペインの方が貧しかった。だが、それからの100年間にはアルゼンチン・パラドックスと呼ばれるアルゼンチンの経済崩壊とスペインのEU加盟があり、立場は逆転して今やマドリードは欧州最大のディアスポラの街となった。そんな歴史を背景に個を育む土壌となった国と個の奇跡にける国との決勝戦、ウノゼロという結果は両国の差が紙一重であることをも示した。

（新潟市医師会）

ルーティン

藤 森 勝 也

東洋医学には「気・血・水」という概念がある。二十代を過ぎ、年齢を重ねるにつれ、「気」、すなわち目に見えないエネルギーは少しずつ低下していくとされる。言い換えれば、「元気度」は年々静かに目減りしていくということなのだろう。

学生時代には平気だった夜更かしや徹夜も、今では昔話である。朝帰りなどという言葉は、もはや現在の私の生活には存在しない。さらに、頭痛、頸部痛、肩痛、肘痛、腰痛、膝痛と、痛みの“オールスター”が日替わりで登場する。幸い全員集合することはないが、誰か一人は律儀に顔を出してくれる。

そのため、朝起きてからのルーティンは年々増えている。寝室では、コロナ禍をきっかけに始めた体温測定から始まり、肩関節の可動域訓練、下肢の屈伸運動やストレッチ、腹筋、背筋、スクワット、腕立て伏せへと進む。ここまで終える頃には、すでに三十分以上が経過している。

階下へ下りると、神棚に水を供え、亡き両親の仏壇にはご飯をお供えする。玄関を掃除し、シンボルツリーと花壇に水をまく。気がつけば起床から約一時間。「もう少し省略してもよいのではないか」と思う日もある。しかし、「気・血・水」の低下と経験の積み重ねで、このルーティンは必要に迫られて一つずつ増えてきたものである。

もう一つ、十年以上続いているルーティンがある。「桂枝茯苓丸」と「葛根湯」の服用である。飲み続けているおかげか、急に休むことはない。東洋医学の力に感心させられる。

さて、この「ルーティン」をいつまで続けられるのだろうか。願わくば、これ以上メニューが増えないことである。もし増えるとしたら、朝はもう半日仕事になってしまう。そして、ある時期からは、「ルーティンをこなすこと」そのものが、一日の最も大切な仕事になっているのかもしれない。

(新発田北蒲原医師会)

