

医家芸術 2020 年 前期号

64 巻 通巻 638 号

目 次

◇医家随想

俺しかおらのやー

「老老介護」の悲劇

浜名 新 …………… 2

ホモ・ルーデンス

豊泉 清 …………… 8

美味しく食べたい

八潮 弘三郎 …………… 12

記備談語ー14・15ー

佐藤 玄祥 …………… 42

禁煙の苦労

白矢 勝一 …………… 77

音楽に見るイタリアとアルゼンチ
ンの男性気質

浅野 尚 …………… 78

頭寒尻熱ー湯原温泉紀行ー

津谷 喜一郎 …………… 80

◇特集

『私の好きな1枚のCD(曲)』

サンサーンス作曲 交響曲第3番

豊泉 清 …………… 84

ヤーノシュ・シュタルケルのバッハ

無伴奏チェロ組曲

海山 道人 …………… 86

The Awful Truth/ Awful Truth

高村 光幸 …………… 88

KYON2「とかげ」を読む

中野 弘一 …………… 90

『私の好きな1冊の本』

ジゲリストの『文明と病気』

安井 廣迪 …………… 92

医芸俳壇 …………… 95

医芸柳壇 …………… 95

医芸歌壇 …………… 96

クラブ通信 …………… 97

表紙の言葉 …………… 83

原稿募集のお知らせ …… 97

医家随想



俺しかおらんのやー

「老老介護」の悲劇

浜名 新

2009年12月、東京新聞朝刊の社会面に、「老老介護」の悲劇を伝えた、「俺しかおらんのや」というタイトルのだキュメンタリー記事に、大いに考えさせられた。

肉親による「老老介護」の場合、相手を死亡させるといふ、厳しい事件に発展する頻度は多いようである。早いスピードで、長命の高齢化社会になって、諸般の体制が整わないの

もその原因かもしれない。あつまでも、記事の要点を抜き出して、紹介する次第です。

このような事例は、令和の時代になっても、減ることは無いと思われます。当事者が、自分の殻に閉じこもり、親類縁者、地縁、公的機関などへ相談せず、独りよがりの判断で、だしぬけに決断し、行動してしまう危うさが、指摘されております。

事件を防ぐには、当事者はプライドを捨て、他人に介入してもらい、そのときの生活を見てもらい、最善あるいは次善の対応を示してもらい、その場をしのぐことが必要でしょう。精神的不安は、一時的にしる、解消さ

れるでしょう。でも、人の感情、気持ちは、その時々状況によって、コロコロと変わり、移ろいやすく、もろいものではないかと思われます。

令和になっても、新聞、テレビ、ラジオで、痛ましい事件が繰り返し報道されております。

2009年4月末、三重県のある市で、元とび職の夫（61歳）が、脳卒中後遺症でほぼ寝たきりの妻を10年に及ぶ自宅で介護のすえ、金銭的に切羽詰って、妻（当時56歳）と心中を図った事件である。

妻は死に、夫は死に損ねた。夫婦は一男一女と恵まれ、長男は祖母が亡くなると、あと追い自殺をしている。家族にはショックな出来事として、トラウマとして記憶に留まっている。長女は嫁いで働いていた。

何故か、心中を図る直前、夫は遠方の実の姉に「もう、死ぬしかない」と

伝えている。

妻の首をビニール紐で巻き、「今からいくよ、ごめん」と、絞め殺してしまった。「今度は俺の番や」と、自家用車のハンドルと自分の首に紐をかけ、死のうとしたが、死に切れず、意識が薄れていく中で、第三者に見つかり、助けてもらいたい心情が強く湧き上がって、救命されたのかもしれない。

「お父さんは大好きよ。ごめんはなしだよ」

脳卒中後遺症を患っていた妻（死亡時56歳）を殺（あや）めて、およそ1カ月、拘置所で公判を控える父親（61歳）への長女からの手紙の内容である。

公判で長女は証言した。

「父は不安や不満を全部独りで背負い込んで、抱え込んでいました。事前に相談してくれていれば……」

父親はうなだれて聞くしかなかった。

「俺が間違っていた」、「俺が早まったことをしてしまった」

妻を殺め、死に損なった夫にのみ浮かぶ、悔恨の情に違いがないが、消し去ることの出来ない精神的苦しみに違いない。

妻との38年間、あつという間に過ぎ去ってしまった日々が、妻を殺めてしまっただけから、ものすごくゆっくり過ぎていく。

裁判所の判決で、「執行猶予」で釈放された。

すると役所の生活保護を担当する職員から、「何で申請しなかった?」と、詰問されてしまったそう。

でもあのときの、俺の心理状態は、心中するより仕方がなかったのだ。

茫然自失の中で、「死に損なった」という無念だけが残って、俺を苦しめた。やはり「あいつと一緒に死に

たかった。なんて優柔不断な俺だろうか」

死に損なった俺は、1日じゅう、

「なんで殺してしまったか」、「なんで早まったことをしでかしたのか」と、精神的に苛まれている。

時の経過が特効薬に違いないが、ともかく、今日も仏壇に並んだ、妻と長男の「遺影」に向かって、手を合わせているしかない。

バブル時代のとび職の夫の手取りは40万から50万円だったそう。

だが、世界的不況に煽られ、今年の3月末20年間勤めた会社を解雇された。通帳を見ると、俺たちの葬式代をのけたらいくらも残らん。

「どうする、あの子のところへ行くか」と俺が妻に問うと、妻は決断をゆだねるように自分自身の方に指差した。

俺は、そのときは、自分の金は自分で稼ぐものと信じていたのだ。金輪

際、役所から援助を受ける生活保護を申請することや、嫁いだ先から日々顔を見せる長女への相談や援助を頼もうなどと、全く思い浮かばなかった。

何の気なしに、引き出しからセピア色の1枚の写真を取り出した。そこには、〇〇〇〇年の印字があり、紛れも無い、俺たち新婚の結婚写真であつた。あの当時、2人には心中事件のような、世間を騒がす迷惑至極の事件など、想定外であつた。

俺は鳶職人。4歳年下の妻は郷里で知り合つた。1男1女を授かつた。9年前祖母が病死すると、高校生の長男が後追い自殺した。この事件は本当にやり切れなんだ。その後、トラウマとなって夫婦の重荷になってきた。人には言えないけどな。

1993年、俺は工事現場の事故で、足を骨折し、入院・治療・リハビリ

リ治療した。妻が見舞いに來たのは何回もなかった。実の姉から聞いた話だ。

「私はよう面倒みんやで、義姉のほうで面倒見てください」

あからさまに言い放つたという。

俺は入院中の病床で、俺の生命保険が解約されたことを知つた。

解約金はあらかた使つて、たいした金額しか残つていなかった。妻はパチンコと居酒屋で浪費したようだが、俺は再び仕事をしたい一心で、くさらずに、リハビリ訓練に精を出して、半年後に社会復帰できた。

結ばれて20年、家庭を顧みず、働いてきたつけなのか？ 妻の心は、俺から完全に離れていた。まあ、家庭内離婚みたいな状況といえるかもしれない。俺は愛想が尽きたが、子供たちが夫婦の支えであつたな。

しかし、ここで思いもよらぬ事件が起きてしまった。人生はままなら

ない。

俺が退院6年後、妻は脳卒中発作になり、右半身麻痺と失語症になり、寝たきり状態になってしまった。しかし、そこは何10年も連れ添つた夫婦なのか、俺は女房の目をじっと見据えると、つまり、目と目で心が通じ合えたのだ。

「お父さん助けて、堪忍して」との妻の必死の心情を察して、

「あいつには、俺しかおらんのだ」と、覚悟を決めたんだ。

俺は、それから、妻を介護する決断をした。

世間で言う、夫による妻への「老老介護」の始まりとなつた。

介護の実態を赤裸々にいうと、下の世話と3度の食事の世話につきます。一番大変な世話は言うまでもなく、下の世話でしたね。

「またやつたんか」

帰宅すると、妻の布団に垂れ流さ

れた大小便があった。

妻はそ知らぬ顔ですましていた。

4年半の入院とリハビリ訓練で、這ってでも簡易トイレにでも用を足そうとすれば出来るはずであった、と俺は判断していたのだが。

住んでいる家は古家で、隣にアパートが新規に建ち、1日中、日陰になると、急に、妻はうつとなり、下のことで、夫に負担をかけようとあえて反抗したのかもしれない。

誰でも1日中、陽が当たらないと落ち込み、気が滅入るが・・・。

俺は、費用がかかるが、背に腹は変えられず、引越しを決断。

日当りのよいアパートへ引っ越したとたん、妻の表情は明るくなり、単語を発声するようになった。それから、部屋に置いた簡易トイレにも自分で座るようになった。まあ、様変わりという心境と、態度の変化というやつだな。

俺だって、3度の食事の世話をし、

妻の好物を取り入れて、竹の子ご飯なども造って食べさせましたよ。すると、次第に、食卓での夫婦の会話も少しずつ増えた。

俺は、介護がえらいとは思わなかった。2人で生きようと、真剣でした。

2009年3月末、給料をもらいに会社へ行くと、社長は

「会社をつぶすわけにはいかんのだや」

あつさり、同僚とともに、解雇を言い渡された。ショックでしたね。

2008年、リーマン・ショックに端を発した、世界的な同時不況の波は、1地方の鉄工所をも飲み込んでいた。仕事が極端に減ってきた。

貯金を切り崩す生活を余儀なくされた。週2回のデイサービスとリハビリ通院には毎月4万円を要した。2人で暮らすには、家賃も含めて毎月30万円近くを要し、確実に貯金の

額は少なくなった。

解雇されたとき、貯金は10万円を切っていた。悩めば悩むほど何も考えられなくなつて、「死んだほうがましか」と俺は女房に聞こえるようにつぶやいた。しかし、妻は無言で首を横に振った。

「せっかくここまでよくなったのに。とにかく仕事を見つけてなくては」と俺は思案したが、60歳、肝臓の持病をかかえ、ハローワークで仕事が見つかるとも思えなかった。手元に残っていたのは食いつなぐ資金として解約した生命保険で手にした70万円だけだった。

「生きながらえたところであと2カ月や」

近くで暮らす長女を頼る気はなかった。同じ建設業で働く長女宅の事情は分かっている。頼れない。親しい、愚痴を言える友人もない。ベッドの妻にもう一度尋ねた。

「一緒に死んで、あの子（長男）の
ところに行こうか。それとも、娘のと
ころで面倒みてもらおうか」

妻は何も言わず左手で自分の顔を
さした。

銀行から60万円を引き出し、テレ
ビ台に置いた。2人の葬式代に充て
てもらおうつもりであった。さよなら
の準備は整った。夫婦心中の実行に
及んだ。

「承諾殺人」の罪に問われた事件
である。

2009年5月、裁判所は、
「長年にわたる介護で精神的疲労
があった」と、執行猶予付きの、温情
判決を言い渡した。

会社を解雇され、貯蓄も尽き、「死
ぬしかない」と思いつめた夫は、近く
に住む長女へSOSを出すことも、
生活保護を申請することもしなかつ
た。この種の類似事件は数多くあり、

防ぐ妙案はあるのか？

高齢者の身元保証や財産管理など
支援活動に取り組む、名古屋市特定
非営利活動法人（NPO法人）の理事
はコメントした。

「この世代の父親はかなり難しい
ことではあるが」と断った上で、

「父親のプライドを捨て、家族や
親族に経済的な苦しさを打ち明ける
必要があった」と指摘する。一方で、
「親は子供から、何を聞かれても、
『大丈夫だ』と答えるに決まってい
る」

親の心情は理解できるとも述べて
いる。

そして、「老老介護」の親を持つ娘
や息子に対して、

「小さなサインを見逃さないこと
が大切、年金の額や貯金の残高をと
きには踏み込んで聞き出すことが必
要だ」と呼び掛けているのだが・・・。

親族がいても、親族の経済的な事

情などで、支援の意思がなければ、当
人は生活が逼迫すれば、生活保護を
申請して、審査をパスすればそれな
りの金額を受給される制度がある。
生活保護を受ければ、老老介護の家
庭でも、給付額の範囲でグループホ
ームや介護保険施設への入所は可能
だ、ということだ。

夫はまた、「家族以外に相談する人
が見当たらなかった。おつたら違っ
道もあったかも知らんけど」と語
り、「社会的孤立状態」にあったとい
える。

現代人は、多かれ少なかれ、組織の
中にはいても、孤立無援状態の人が
多いのかもしれない。日ごろから、孤
立しないで、友人・地縁を頼り、ある
いは公的機関とも相談して接点を持
つのが必要なのかもしれない。

今回の事例では、介護される妻は
週2回のデイサービスを利用。だが
そこで会うのは寝たきりの妻を施設

へ移送する民間の事業者である。

「生活が苦しい」と夫が話すことも、業者が立ち入って聞くこともなかった。

介護者と直接接するのは、こうした民間の事業者だが、現実の制度では事業者利用者の金銭的窮状を把握しても解決に乗り出す仕組みにはなっていない。

三重県内のあるケアマネジャー（制度の利用を助言する資格者）は語る。

「実際には生活保護の窓口へ連れて行き、申請に同席したこともある。介護者が消費者金融の過払いに苦しんでいることを、ヘルパーが聞き出し、解決した事例もある。それは、介護保険の給付管理という本来の業務を大きく外れた行為で、普通はそこまでできないし、やらない」

民間事業者に権限を与える制度の改善とともに、縦割り行政にも問題

があるのではないか。

「役所の中で、介護保険と生活保護の担当者が情報を共有し、積極的に対応する窓口を設けることが必要ではないか」と、役所の職員の意識改革を訴えるが……。

令和2年5月現在、新型コロナウイルスの拡大で、マスク励行、三密を避けること、手洗い励行、外出自粛、巣ごもりが推奨されております。コロナ感染の機会が特定されず、不安な気持ちで過ごす時間が過ぎていきます。感染者の2割は重症化し、余病を有す高齢者は重症化して亡くなる頻度が高いようです。

老老介護の悲劇とは違うが、今後増大する高齢者の独居老人（住まいが自宅、マンション、あるいはアパート）の場合においても、住人の死亡に関して、多くの問題を有していると思われる。日頃から、友人、地縁、血

縁、公的機関との接点、相談、付き合いが必要と思われる。

だが、他人とのかかわりが必要、大切なことをわかっていても、煩わしく、面倒でも、独りでの生活に満足し、特に周囲との関係を絶っている場合、知らぬ間の死亡、いわゆる「孤独死」に関しては、大きな社会的な問題を含んでいるといえる。周囲に迷惑が及ぶからであるが、ある程度やむを得ないのかもしれない。

人生の終末期に至っても、なお、ADL（日常生活動作）が自立していれば、住み慣れた我が家で、たとえ独りになろうとも、干渉されず、わがままに生活し、過ごしたいものだが……。

ホモ・ルーデンス

豊泉 清

ある地方新聞のコラムの一節を披露してみたい。組織ぐるみの大規模な汚職事件が日本中を騒がせた時の論評である。

漢字というものは誠にうまく出来ていて、先人の知恵の深さにしみじみと思いが及ぶ。汚い金の話が出るたびに「負」という漢字が頭に浮かぶ。負という字は、上の「ク」のような字画が前屈みの人の姿を表し、下の貝は貨幣を表している。古代中国では貝殻を貨幣として使っていた。したがって「負」は、貨幣を背中に担いでいる人を描いている。負の基本的な意味は「せおう」とか「かつぐ」という動作である。負担や負荷が本来の使い方である。

金が溜まり、財を成すと、人はどう

なるか。金さえあれば、どんな問題でも解決可能と思ひ込み、金を頼りにするようになる。したがって「負」には「かつぐ」や「せおう」の次に「たよる」や「たのむ」という意味も生じた。自負や抱負という使い方である。金さえあればもう安心、もう大丈夫と考えるようになる。つまり慢心してくる。慢心は謙虚な態度を失わせる。その時に人は負ける。金銭万能主義の人の行き着く先は「負け」である。

以上が某新聞のコラムの要旨である。文面から拝察すると、この筆者は漢字の字源や成立の過程に造詣の深い方なのである。

私は小学校時代に、負の字を真つ先に「まける」と習い、「負」は「勝」の反対語と覚えて今日に至った。

このコラムの内容に触発されて、漢和辞典の「貝」の部首を結いてみた。負の字は「貝」の部首に分類されている。

る。

古代中国には貝殻を通貨として用いていた時代があつたから、金銭や経済に関する漢字には貝の部首を書く例が数多く見られる。貝を下に書く貨、資、貸、賃、費、買、貧や、左側に書く購、財、賜、贈、賦、貯、販、賭、賭など、日常生活で貝を書く漢字に慣れ親しんでいる。贈賄や賄賂はご丁寧にも貝を部首とする漢字二文字から成っている。

売の旧字体は「賣」と書き、やはり貝の部首に属している。昔は売買を「賣買」と書いていた。余談だが、売買を英語では習慣的に BUYING AND SELLING と表現し、「買う」が先に来る。ドイツ語の売買も Kauf und Verkauf と表現し、「買う」が先に来る。スペイン語で売買を意味する COMPRAVENTA も「買う、売る」という順序である。中国語も「ばいばい」を「買売」と書き、やはり「買う」が先

に来る。西欧語と中国語は、日本語の「売買」と順序が逆になることを、本稿のネタ集めをしながら初めて気付いた。

意味の上で金銭とは関係なさそうな「賢」も貝の部首に属している。賢の上半分の「叡」という字画は堅実の「堅」にも含まれている。したがって「賢」は「堅実な金銭感覚」と解釈でき、そこから「かしこい」という大和言葉の訓読みを当てたそうである。

来賓や賓客の「賓」も貝を書く。賓の上半分は、建物に入ってくる人を描いており、客を意味する。つまり客と金銭の組み合わせで、高価なご馳走を振舞って接待する客が「賓」の本来の意味である。

賀は加と貝の組み合わせである。品物の他に金銭も加えて祝福の気持ちを表すのが賀の本来の意味である。年賀や祝賀など、賀を書く言葉は相手に金銭を贈って祝う行為だった。

賛の上半分は神に捧げ物を供えて崇める気持ちを表す。貝が金銭を表すから、金銭を贈って褒めたり称えたりする行為と解釈できる。称賛、絶賛、礼賛などは言葉だけではなく、金銭を贈る行為が根底に存在していた。賢、賓、賀、賛などは金銭と全く縁がないようだが、字源の解説によれば全て金銭が土台となっている。貝を部首とする漢字は全て金銭と関連があると見なして間違いない。

奇妙なことに金銭に関して貝を書かない例外的な漢字もある。金儲けの「儲」という字は「人と言と者」に分解でき、貝が登場しない。人の言うことを信じる者は「もうかる」と解釈できる。昨今は言葉巧みな詐欺事件が後を絶たないから、「儲」を「人の言うことを信じる者は損する」と読み替える方が相応しい。

私は小学生の頃から漢字に慣れ親しんできた。こう書いて、こう読んで、

こういう意味だ。さあ覚えろと、上から一方的に教えられたことを理屈抜きに丸暗記する学習方法だけで終始してきた。この漢字は何故こう書いて、こういう意味を表すのかという、「なぜ」「なぜならば」という論法で、歴史的な観点から理詰めの解説をする教師には一人も巡り合ったことがない。

ある新聞のコラムを読んだのが契機となって、字源に遡って本質的な概念や、成立の過程を把握するという学習の方法論が、漢字の意味を正しく理解するために予想外に効果的だと再認識した。

余談だが同じ対象を扱っても、教師の指導の方法論の違いで、生徒の興味の抱き方に大きな差が生じると思われる。「学ぶことは楽しい」という気持ちを生徒に起こさせ、自発的な学習意欲を喚起させる教師が偉大な教師である。逆に教科書の丸暗記

群馬県と長野県の県境の碓氷峠の旧中山道沿いに鎮座している熊野権現では、烏（カラス）の絵を描いたお札を売っている。（図2）

鳥（カラス）は鳥（トリ）より一画少ないだけで極めて紛らわしい。小学生時代によく書き間違えたり読み間違えたりした。欠けている一画は鳥の目の部分に相当する。カラスは全体が真黒だから、黒い目の部分が周囲と識別できない。目が存在しないという解釈から、目の位置に相当する短い横棒が欠落しているという解説が漢和辞典に載っている。鳥という漢字は何故こう書くのかという理由も、本稿のネタ集めをしながら初めて知った。漢字は誠に理論的かつ合理的に出来ていると感嘆させられる。

中国語に「烏鴉窩里出鳳凰」という格言がある。「カラスの巣から鳳凰が出る」という直訳で「鳶が鷹を生む」に相当する。「烏鴉生不出鳳凰」という格言もある。「カラスは鳳凰を生まない」という意味で「瓜の蔓に茄子はならない」に相当する。鳳凰は伝説上の聖鳥である。カラスが登場する格言だが、正反對の譬えが同時に存在する。「鴉」もカラスと読む。牙（きば）のある鳥と解釈できる奇妙な漢字である。

鳥有反哺之孝（鳥に反哺の孝あり）
 という漢文がある。子供の鳥は年老

「鳥合の衆」という表現がある。群れで暮らす鳥の生態から、規律のない集団の比喩として使われる。「鳥有に帰す」という漢文調の表現を習ったことがある。火災などで全ての物を失うという意味だが、「鳥」と「有」の組み合わせで、なぜか「無一物」という意味になる。奇妙な表現である。

「鳥飛兔走」という四字熟語がある。太陽の中に三本足の鳥が、月の中に兎が棲んでいるという伝説から、鳥と兎が太陽と月を指している。故に鳥飛兔走は月日が速く過ぎ去るという意味になる。

鳥の音読みは「う」だが、烏帽子（え

○ ○ ○ ○ ○

負の字は「まける」と読む。昔

話も疑問や関心を抱かない話題に

高校時代に HOMO SAPIENS (ホモ・

伝統的な日本人の人生観として高

八朝弘三郎

一五年くらい前に自分の病院に心

ベッドは千床をちよつと欠けるく

バスで移動する。小田原までは新幹線を使うと二十九分だ。小田原駅には七時半前には着いてしまう。交通機関のアクシデントに巻き込まれても間に合うようにという計算をしての移動ではある。小田原に着いてから朝食を取り、コーヒーを飲んでから八時半ごろに外来に入ると自分の気持ちに余裕が生まれる。駅の地下街にサイフォンを入れてくれるコーヒショップを見つけ月二回の常連客だ。

お城とは反対側の出口から駅前にある銀行の横を抜けていくと十階建ての新館が見えてくる。大学病院と見間違ふような堂々とした建物である。もとは行政が運営していた病院であつたが、現在の理事長の父上が十九床の有床診療所として再スタートさせたものであると聞いている。今や小田原中央総合病院は経済誌の医療に関する特集でも日本で十位以

内の稼働性を持つ有数の総合病院に成長している。伸夫の外来診療には立ち合いの心理師が二人ついてくれる。一人はベテランでもう一人は院を卒業したばかりの前途が期待される有望な新人である。ベテランの彼女は伸夫が大学病院での心身医学に没頭し多数の学会で発表し、論文のようなものを書きまくっていた二十年前までのことを知っている方であつた。彼女の指導者ともかつての仕事仲間であつたことが着任後にわかつた。それまで心療内科の臨床からしばらく医学部そして大学の管理業務にかかりつきりであつたので、心療内科臨床から少し離れたところにいた。心療内科臨床は循環器病や消化器病のように従事しているものが全国で何万人もいる世界とは異なつて一桁少ない。心療内科を専門と自認する医師は二桁低い狭い世間だったことを改めて思い出した。

伸夫の開いた心療内科外来には新患は三人の枠を用意することにした。病院の執行部側からの希望でもあつたが、この規模での心療内科ニーズを確かめてみたいという自分の希望にも合致していた。なんでもとりあえず関わってみる姿勢での総合内科的な心療内科には院内の小児科や総合診療部からの依頼や近隣からの紹介者が立て続けに予約された。患者ゼロから始まつた外来であつたが、数ヶ月すると予約枠に空きが無くなつた。加えて空いた時間で職員の相談も持ち込まれるようになり、てんでこ舞いの診療が一日続く。来診希望が多いことは望んでいた状況でもあり徐々にフレッシュなケースが持ち込まれる現状は全く苦にはならなかつた。

先日も心因性の食欲不振という診断で初老の女性が夫に付き添われて紹介来院した。本人の口数は多くは

なく、付き添いのご主人から来診の経緯を聴いた。近医より検査は異常がなく食欲不振が強かったので、点滴を毎日受けていた。しかし徐々に全身状態が悪化してきたので入院等をご検討いただきたいとの紹介状を持参していた。身体の診察をすると、肝臓が触れ、腹水も認める。続けていた点滴が負担になり、心不全が顕在化したのかもしれないと思った。同封されていた紹介施設で行った血球や生化学検査は心因の根拠になるもので、少し前に実施されたものであったが正常値を示していた。診察で軽度の異常所見を認めたので、念のため胸腹部のレントゲンと心電図をオーダーすることに加えて、至急で血液・生化学の再検査も受けていただくことにした。昼前に送られてきたデータは心不全というよりは胆道系の酵素を中心に異常値が示されており、精査が必要なることを示唆する

所見であった。午後からの診察には初診枠が用意されていなかったが、事情を伝え無理に消化器内科の上級医に午後一で診てもらおうようにお願いした。その日の診察が終わる頃に、依頼した女性が消化器病棟に入院になったという連絡を貰った。即日で行った画像検査で総胆管に進行した悪性腫瘍が見つかった。

「うーん心因性食欲不振の依頼だったがなあ」意外な展開に戸惑いながら帰宅した。二週間後に再びいつものように外来を始めようと指先認証でコントロールされている電子カルテを開けると、緊急の連絡メッセージが流れてきて、昨夜心療内科からの依頼のケースは亡くなられたと記されていた。

「やはり総合病院の臨床には心療内科であっても緊張感がある」と改めて実感した。心療内科での診察は医学的な病態による説明を諦め心理

的に了解することに委ねる一歩手前である。時間の経過が隠れている病気を明らかにするかもしれないと考え、もう一度疾病仮説を立てなおし、時には内科に押し戻す最後の砦であるとい前から考え実践してきたつもりではあった。今回依頼されたケースの経験でさらにその意を強くした。

今日の朝一番目の新患は心因性と診断されている吐き気を主訴とした中年男性だ。先日緊急のケースを取ってもらった消化器内科からの依頼である。既に上部消化管の内視鏡と腹部超音波が行われていて、器質的な病変は認められていない。この前の初老の女性のように内科への依頼を検討する必要はなさそうである。

緊張する状況に依存しての吐き気が長く繰り返され、慢性化しているようだ。彼も心理的な要因によつて病態が持続していると考えて来診しているようだ。二十年位前からヒトと

会っていると緊張感が増し、しばらくすると嘔吐感がこみあげてきてしまう。それでも二十代の時には事務職として会社に勤め、仕事中に時折こみあげる吐き気が繰り返し出現した。当時も検査を受け投薬も受けていたが、症状が軽快せず、現在は仕事が出来なくなっていた。

伸夫は訴えを聞くと二十年以上毎日診察をしていた類似した過去の経験を脳の中にあるファイルを開いて探していく。大学の教育スタッフになつて以降毎週二回の初診外来を受け持っていた。予約制にしない方針だったので、毎回四ないし五人位の初診を診察していた。少なく見積もっても週に六ないし七人程度となり、一年では三百人超という計算になる。それを十五年以上繰り返し返していたので数千人の心療内科受診患者を診療してきたことになる。辞書のように様々な経験が整理され、海馬に積み

重なった記憶として蓄積されているはずであった。心因性の嘔吐が長期化した治療経験のファイルを探しながら初診を終えた。以前にも経験していそうな症候であるのに、ファイルとして過去の治療経験が抽出されてこない。一方で彼の訴えた症状は長い苦悩の歴史を聞き取ったが、不思議と親近感を感じていた。

そう言えばある時期、自分は対人緊張下での嘔吐感に悩んでいたことがあったことを思いだした。それもあり長い期間心理的緊張と関連がある嘔吐感を持っていたことを想起した。初診の方の病歴と似ている。自分の回復過程を思い出そうとしたが、脳内での検索が進まず記憶が広がらない。もしかしたら、思い出したい記憶が含まれていて、過去診療してきた経験をも無意識に閉じ込めてしまっているのかもしれない。

治療は彼の症状にフィットした薬

剤を組み合わせる服薬していただくとうと考えた。今まで彼に投薬されていないもので、かつ中枢作動性があり、出来れば緊張緩和の効果もあると理想的だ。症状は嘔吐感なので、消化管の蠕動を促進して、吐き気を抑える効果を期待したい。伸夫はフランスで統合失調症の治療薬として開発され、日本では用量を減じて消化性潰瘍の治療薬として応用されている薬を思いついた。吐き気止めとして広く使用されている薬剤とも構造式が類似している。似たような薬剤が期待できることになる。早速この薬が使われていないかを電子カルテで調べた。依頼してくれた消化器内科では末梢作動性の消化管作動薬が選ばれていたもので、この薬を使うことは新しいチャレンジとなる。また彼の持参したくすり手帳も見せてもらったが、しばらくの期間は医療を受けておらず、薬剤も継続的には使

ってこなかったようだ。まず少量から服薬してもらうことにした。

伸夫はこの薬を自分で服用していたことがあることを思い出した。消化管の動きがストップしてしまうような緊張状態も改善させる効果が期待できる。しかしうつ気分を改善させるには消化器症状改善のための使用量に比して、二倍の量使うことが認可されている。彼には用量を増やして使うことになるかもしれない。

伸夫は総合内科に入局して間もない頃、彼自身が学会発表や症例検討会の時に見舞われる緊張感と同時に起こる消化器症状に対して服用してみようと思いついた。自分への治療はできないので、指導医に処方してもらった。

「弱い鎮静薬も加えるともっと効果的かもしれない」と指導医は勧めてくれた。彼の考えた鎮静薬と鎮静薬の組み合わせを、教室での症例検

討会で発表する時に使用してみた。

初めて自分で考えた処方であったので、実験のようで効果の評価が楽しみであった。結果は散々であった。鎮静効果が強すぎ眠気が来てしまい、発表途中で生あくびをこらえるのに四苦八苦した。しかし期待した消化管運動の抑制を解除する薬効は出現したようで、吐き気の発現も起こらなくなった。使用する用量を減ずれば、眠気が発現はせず、吐き気の症状も抑制できるはずである。伸夫は五分の一から十分の一錠程度の少量でも十分な薬効が出現することがわかった。向精神薬は自分には強すぎる効果があることを体験した。

「二十代にそんなことがあったなあ」少しずつ自分の過去の体験を想起できるようになっていた。

「この方にもきつと効く」と期待を込めて二週間分の処方を書いた。二回目の心療内科外来に再び彼が

来院した。

「今日までは独りで気ままに暮らしていた。症状が出現しなかったの で、服薬も行わなかった」と状況を伝えてくれた。症状が出現するような状況を回避しているかもしれないと感じた。生活が恐らく狭い所で完結してしまうので、刺激となる状況が経験できないようにしてしまっているようだ。彼の話を聞きながら、どう指導しようか考えているうちに、また自分の過去の一部がフラッシュバックした。内容は断片的で広がり に欠ける。やはり自分の過去の病態は思い出したくないようだ。それでも抑圧されている嫌な記憶が少しずつ想起されはじめた。

大学病院の病棟医としての第一歩を歩み始めた頃の状況が断片的に思い出されてきた。細かい部分は霧がかかっているが、一つエピソードを想起すると徐々に記憶が広がっていく。

伸夫は卒業すぐに内科研修に入った。医学生の際には答案を書けば単位が修得できたが、卒業は受け持ち患者と話さなくては仕事が進まない。よく口籠ってインタビュしていた情景が思い浮かんだ。吃音がひどかった。話そうとすると緊張して話せなかったことを思い出した。しかし回診時に会話を回避することはできないので、なるべく相手の話を聴き、それに相槌を打つようにしていた。話しが下手だという自覚を持ち、ゆつくりかみしめるように話せば意志を伝えることはできた。このなるべく聴くようにした対応が心理療法の基本技法であったことは後から知ることになる。

また内科病棟で勤務を始めてみると、大学病院ということもあり、病気の重い方が多く入院される。治療も難航し、付きっきりで治療に当たってみても、担当した方が次々亡くな

っていく。食事をしようとすると吐き気が出るような伸夫であったのでこのハードワークにはどこかで耐えることができなくなるだろうと感じていた。しかし入院を担当することになる医師は順番で受け持ちが決まる。いわば偶然のめぐりあわせである伸夫に自らの命を預けて下さる。しかも頼りない言葉も稚拙な二十代の若手医師に対してである。重い責任を感じていた。

「自分の命と引き換えても、お世話をさせて頂く」と身を挺した肉弾戦のつもりでひとりひとりの治療を繰り返していった。不眠不休の二十四時間を毎日繰り返し、何か月か経過した。そろそろ虚弱な自らの命が尽きる時が近づいて来ていると思っていた。自分が倒れることに向って時を刻んでいると感じながら、それでも寝て覚めても病棟での観察と治療を続ける生活を繰り返していた。

しかし不思議と自分のエネルギーは消耗されず、疲れてはいるがエネルギーはむしろ備給されていくような感覚があった。もしかしたら自分の命が閉じずに、内科医としての仕事を続けることができるのかもしれないと思い始めていた。心理的緊張とハードワークに内科での病棟研修を断念する同僚も複数だが、伸夫は命がかかっていると感じていても、状況から逃げようとは思わなかった。

「悲壮な感じだったなあ」ちよつと辛かった思い出として新米医者 of 修業の頃を思い出していた。

一年後輩にこんなことも起こった。厳しい病気との戦いの毎日がひと段落した時、数人で夜一緒に遅い食事を取ってお互いをねぎらった。アルコールもちよつと頂き、ほろ酔い加減で別れた。

「また明日病棟だね」日常の挨拶のつもりで言葉を交わし、六畳一間

の下宿に戻って一日が終わった。いつものように伸夫は病棟で朝の点滴を始めていたが、後輩は次の朝出勤してこなかった。

「彼に限って、寝坊はありえない」一緒に食事をしたメンバーが急ぎ彼の家に見に行くことになった。やっと鍵を借りて入った時には体温は既に低下していた。解剖によっても原因は分からなかった。あまりに身近な出来事であった。伸夫の身にも遠からず起こると思っていたが、いざ仲間が本当にそうとなると、いよいよ身近なことだと実感した。記憶を辿る限り怖くはなかったように思う。怖かったのかもしれないが、病床にある方々から、言葉もろくに話せない伸夫に今まで経験したことのない切迫した信頼感を頂いていた。この信頼感に応えるためには、自分の命にかえても病魔とのやりとりを続けるしかないと考えていたように思う。

もしかしたら自分の死を意識しながらも「このまま死んでも悔いはない」と何度も思い、目の前の与えられたことから回避しようとは思わなかった。この感覚がその後の自分の症状をコントロールできるようにすることに繋がったのかもしれないと思っている。

相変わらずこの治療に限って、自分の持っていた膨大な治療経験から得られているはずの治療のヒントが一向に想起されてこない。一方で医師になりたての内科医修行をしていた記憶に引きずられるように、小学生頃の記憶が広がった。小学校に入学した頃は言葉を話すことがほとんどできなかった。周囲の同級生たちは自由に言葉を扱っていたように思うが、伸夫も仲間に入れてもらおうと声を発すると、吃音になってしまい上手く伝えられなかった。

「そうだ。幼少の頃は吃音で困っ

ていた」と思いだした。それでも「うん」とか「ううん」と意思表示すればなんとか小学校での日常を過ごすことはできた。以降中高大となるべくヒトとは話さないように生活をしてきたように思う。

中学三年の英語の授業だったと思う。一人ずつ音読する様に教師が指示し、伸夫の番になった。英語は苦手ではあったが、ある程度音読することではあるはずであった。その時はリーダーの音読が吃音となりできなかった。自分でも久しぶりだったので、吃音はまだ治っていないことを改めて自覚することとなった。

すぐにまた彼が来院する二週間目は来た。伸夫の勧めもあつてか、服薬を始めてくれたようだ。また通院を続けていけば、症状を独りで対処しなくてもよいことになる。

「通院して先生から気持ちのお薬を頂き、飲み始めてみたら、症状が少

し良くなつてきたように思うので、やっぱりの病つてことですかね？」何気なく問いかけられた。仲夫の病態に対して持っていた仮説をどう伝えるかちよつと迷つた。今度は心療内科で走り回っていた頃の体験がフラッシュバックしてきた。

新米の心療内科医として歩み始めていた頃、新薬が発表されると都内の有名ホテルの大広間で名前が雑誌に出てくるような大学教授が開発過程や具体的な使い方を教えてくれる。また新薬だけでなく、注目されている薬効を持っている薬剤について雑誌で対談しているような格の違う医師が使い方などを教授してくれる。そこで語られる新知見は仲夫にとつてもすぐに病棟での治療に応用がきく魅力的なものであった。新薬発表会や症例検討会にはその後に必ず交換会が開かれていた。広い会場にこんなに食べ物があつてもいいのかと

いうほど一面に料理が並べられていた。周囲には屋台のような造りのコーナーがセットされ天ぷらや寿司などを小皿にとつて渡してくれた。いつもは病院の地下食堂で五十円引きの食券を使つて十分とかならない食事をしていた。また文献のコピーを図書館に受け取りに行つた帰りに、独り食べるかた焼きそばとも別世界だ。始めは舞踏会に迷い込んだ様な気分で、新知識よりもレセプションという気分で、それまで食べたことのない高級な料理を頂いた。

数回参加しているうちにホテルの大パーティーに参加すると、その後必ず緊張時にでると似た消化器症状に見舞われた。フラフラになりタクシーで帰宅し、病院近くに借りていた六畳一間の下宿でぐったりしていた。

「呑みすぎだ。明日はどんなに具合が悪くても病棟には行かないと」

と悲壮な気持ちで、身を横たえ悶え苦しんでいるうちに疲れて眠つてしまふ。翌朝呑みすぎ食べすぎによる二日酔いで苦しいはずの症状は全く消失していた。自分には高級な食事は合わないとも考え、上級医が誘つてくれるパーティーには二回に一回はお供しないようになり、加えて楽しみであつた立食パーティーには出席しないようになった。

当時症状発現のメカニズムについて考えてもいた。専攻していた心身医学では発症は自律神経やホルモンを介してこころの緊張をからだに伝える経路を重視していた。自分の立食パーティーでの症状発現は起立して食事をするにより、まず胃に血流を盜られる。加えて乾杯の時に飲むアルコールによつて末梢の血管が開いてしまふ。この二つの要因によつて全身の有効循環血量が減ることになる。有効循環血量の減少によ

り脳への血流が充分でなくなり脳貧血状態になる。身体は脳貧血をすぐに補正するため自律神経系が作動し、交感神経系を優位に変化させ末梢血管を収縮させ、脳への血流を維持しようとする。その結果交感神経が優位となり、消化管の蠕動は抑制される。この対処によつて脳への血流はかろうじて保たれるが、伸夫が悩まされていた消化器症状は発生することになる。自律神経を介しての反応なので、家に帰り横になると脳と身体が重力に対して並行になるため、交感神経を緊張させなくても脳への血流は確保できる。従つて自律神経中枢は交感神経優位の状態をリセットし、睡眠時に適する副交感神経優位の状態に変わる。また意地汚く食べ過ぎた料理も消化され胃に血流を増加させる必要もなくなっている。したがって消化器症状の抑制は解除され、あれほど具合が悪かったはず

の症状は朝には何事もなかったように完治する。立食パーティーで発現するいつもの消化器症状は交感神経を介して症状発現すると考えられた。必ずしも心理的緊張だけで起こるのではなく、自律神経メカニズムが増悪させている。このメカニズムを抑制できれば症状は軽減出来るかもしれないと考えていた。

こんなことも想起した。妻の高校時代からの友人宅に家族ぐるみでお邪魔した。お邪魔したお宅は伸夫の家族構成とピッタリ重なっていて、大人四人が話し込んでいても、子供たちは四人で広い居間で年齢の近い遊び仲間として過ごすことが出来る。一泊させて頂いた翌日テニスコートが取れているということで、二家族で移動し早速練習を始めた。伸夫としては前日調子に乗って少々飲みすぎていた。

伸夫の日常には患者の急変は少な

いがないわけではないので、日常は十二時過ぎまで大学でデスクワークをしながら病院で待機する習慣だった。十二時以降に呼び出されることは余程のことがないと起こらないので、一時ごろに帰宅し夕食を摂ることにしていた。その折缶ビール一本程度を飲み、脳を冷やして三時ごろ眠りにつく毎日を繰り返していた。

お邪魔したファミリィは外国の駐在が長かったこともあり、彼らの海外での生活の話しにも興味があつた。またいつもは飲めない上物のワインを用意してくれていたこともあり美味しく頂いてしまった。ご主人は医療関係ではなく金融関係のお仕事であつたことも、伸夫にとつて知らないことが多く話し込んでしまった。

ちよつとワインも飲みすぎたようだった。飲みすぎると、アルコールによる利尿がおこり、軽度の脱水に傾く。つまり有効循環血量が軽度に減

少することになる。伸夫の身体は交感神経を介して末梢の血管を収縮して脳への血流を維持しようとする。

この日のテニスでも伸夫の自律神経は血流を維持しようとしていたようだったが、久しぶりの身体活動であったことや陽が出てちよつと暑かったこともあり、少し動き始めたところで、全身からどつと汗が出始めた。

「あれ？まずいなあ」と思っているうちに拍動性の頭痛が起こり、吐きを感じた。ラリーを中断して、伸夫はコートサイドにあるベンチに座り込んだ。正確には頭を地面に置いて、足をベンチに挙げて倒れ込んだ。子供たちも寄ってきた。

「大丈夫？」伸夫が横になってしまった。

「時々こうなるんです。少し時間を下さい」数分するうちに、伸夫はみるみる復活した。脳が血流不足になり、脳の血管が反応性に拡張したため、

脳の容量は頭蓋骨で固められているので、痛みのセンサーが圧迫されたためと考えられる。すぐに血流を戻し血管の拡張はまた元の状態に戻すことができたようだ。後は飲みすぎによる脱水と発汗によって失った水分を補えばよい。しばらく一緒に休憩してもらい、その後大人四人は混合ダブルスの試合を楽しんだ。自律神経を介してのメカニズムであったと考えられた。

この二つの体験が治療中に想起された。こうゆうメカニズムも彼に伝えたいと思ったが、今回は簡単に説明した。

「自律神経による反応で症状は説明できます。つまり起こるべくして胃の運動の抑制が正常の反応として起きます。不可解な症状が起きているわけではありません」

薬の用量を調節して、また二週間後に来てもらうことにした。

二週間後再び彼は来院した。

「通院は続かないかな？」と思っていたが、今日も来てくれている。症状が安定しているようだ。あまり外出の機会がなかったようだ。症状は緊張しないと出てこない。彼が二十代の時に勤めていた職場での扱いについて話し始めた。その頃は吐き気の症状は仕事に支障があるほどには強くなかったが、時々症状が出現すると洗面所に行って立て直していた。この立て直しを担当の上司から「席を外さないように」と指摘され、仕事が続けられなくなつたと話してくれた。

「そういう対応もありそうだな」と思った。彼は上司の指摘で出社できなくなつたことが気になっているようだ。

彼の話しを聞きながら、自分の職場での体験がフラッシュバックしていた。診療部に勤務していた頃は

学病院の心療内科へ来院される方々の外来での治療が伸夫の日常の主な役目であった。近医から複数の愁訴が訴えられ、相応の検査を行うが異常が認められなかったからということで心因の関与を疑われて紹介来院される方が多くを占めていた。また学内の消化器内科や循環器内科を受診し、検査では異常が認められなかったので、心因の関与を疑い内科医師から院内紹介され来院された。または自ら「自律神経によるものかもしれない？うつ病によるものかもしれない？」と考えて来院してくる方も診察していた。

並行して学会で発表することや論文を学術誌に投稿することも大学で診療している限り一つの義務でもあった。その定期的に開かれている学会には伸夫は必ず出かけていき、発表していた。その折全国の心療内科の先駆者の方々と面談する機会を得

ることもあった。駆け出しの学徒としては光栄なことである。学会では研究発表の場面で示唆を貰うこともあるが、非公式なコメントはロビーなどでも行われる習慣だ。なかなか重鎮の方々のお話を伺うチャンスはないので初学の伸夫にとってはありがたい機会であった。たまたま心療内科の大重鎮の方がロビーに休みに出て来られていた。

「君の大学で治療しているような不定愁訴の患者を中心に心療内科で診るのは適切でない。慢性疲労症候群のようなものまで診るとは逸脱だ」と突然叱られた。恐らく教室員の研究発表を聞かれての大重鎮の感想だと思った。

「診ているケースが適切でない」と大重鎮は指摘なさるが、そういうことに困っている方たちが来院される状況であり、たらい回しの中、心療内科にたどり着く。したがって来診

が不定愁訴でも慢性疲労であれニーズに従って診ていくことがよいと考えていた。伸夫たちの奮戦とも言えるような苦悩の中、試行錯誤で進めていた非器質性疾患への臨床は全く心療内科の総本山では肯定されていないこともわかった。

他の大きな心療内科の施設ではどうもストレスによって発症したり増悪したりする消化性潰瘍や難治に経過する気管支喘息の症例を中心に入院治療をしているらしい。自分が総合内科に居た経験からそのような内科疾患はたとえ心因が疑われても、器質的疾患の治療の併診が心療内科に依頼されることはない。内科で治療が続けられ、もし心理的関与大きいと考えられたら心療内科へ相談されることがあるかもしれないが、実際には兼科での臨床は起こらない。伸夫が担当している大学病院での日常診療と学会での議論がかけ離れて

いることには違和感があつた。このまま日常のニーズに応えるための臨床への工夫を続けていても、学としてはとても受け入れてもらえないと思つていた。自分のやつていること全てが学体系から逸脱しているのかもしれないとも感じていた。そんな存在を脅かされるほどの恐怖を感じた時代があつたと、今は懐かしく思ひ出すことができる。

総合内科へ一緒に入局した同級生の研究は教室の研究費を使つての動物実験や生化学的測定技術の開発など誰もが研究と考えてくれそうなテーマで実施していた。伸夫の学会発表はといえば日常の臨床から得られた検査データや所見を集計したものばかりだ。時には治療に工夫を加えた経過を示したのも書き、その報告は原著扱いの症例報告ではあつた。しかし治療の集計や一例の治療経験の報告に学としての普遍性を求める

ことは難しい。当時伸夫の所属している心療内科は学内に出来たばかりの研究ユニットでもあり、大学からの研究費の配分も微々たるものであつた。子供を育てながらの生活は教員としての給与だけでは一杯いっぱいでもあり、とても私的に研究のための資金を投入する余裕などない。公的な研究費を獲得するスキルもなく、日常の臨床の中からの産物を工夫したことを発表することしかできなかった。後から読み返してみてもとても研究発表や原著論文といえる代物ではない。医学は普遍を追及する科学であるが、医療は治してなんぼと言えないこともなく、「医療に徹した追求を続けていればよい」と自分に言い聞かせていた。心血を注いでやっていることなので、せめて記念誌的な書きつけだけでも残ればと思ひ、時々の足跡を残そうと雑誌に毎週のように投稿し続けた。科学的

実証研究だけが研究と思ひ込んでいた時のことだ。フラッシュバックした記憶が歴史を感じ懐かしかつた。

心身症の関連学会での出来事を思ひ出してた。その時は身体症状を訴え、心理的問題をも抱えている心身相関を示した方に行つた精神分析的療法を模した外来での治療過程を発表していた。学会発表には座長が必ず付き、大学の教授や総合病院の部長など社会的に認められている方がその任にあたることになつてた。伸夫が発表を始めるると、座長は発表を制する様に指摘した。

「このような病態を示す方に洞察を志向した心理療法を行つてはいけない」発表途中で座長が発表を制するような発言をすることは異例なことなので、発表を続けようとしたが、座長は不快そうに小声で発言を続けていた。

「発表の内容を聞いてほしい」と

伸夫は激怒した。

「貴方が根拠にしているだろう文献も引用し、発表の考案の中で述べたが貴方には聞いていただけくない。先行の論文には貴方が指摘するような事は書かれていない。心理的問題があることまでわかっているのだから、本格的な精神療法を行うことが適切でないという論理は成り立たない」と主張した。

当時伸夫が臨牀的にチャレンジしていた本格的な心理療法は心身症に対しては積極的ではなく、座長の立場を取るものも多くいた。伸夫はこの誤解を訂正しなかった。

今日では伸夫の努力とは無関係であったと思うが、心療内科の領域でも当たり前のように本格的な精神療法が行われまた発表されている。伸夫の思い出した学会場面も歴史のページであったと懐かしく想起した。

こんなこともあった。心療内科の

教室員が学内の学会で摂食障害の方に対して心理療法を中心に治療を行い、うつ症状を自己への攻撃衝動の結果起こる病態と考え治療をすすめた内容をまとめて発表していた。ケースが示した抑うつ症状をとらえて治療したプロセスであった。するとその後で学内の精神科の医師たちがやはり教室員の発表のためにフロアに来ていた。すると指導的な立場の者がうつに関する病態の概念に関する質問をした。発表していた教室員も伸夫が教えていた力動的な用語を使って答え、適切に質問に応答していた。すると敵意を感じさせるニユアンスで質問者がコメントした。

「うつの治療について我々精神科に相談すべきだ」と締めくくった。今度は伸夫が激怒した。質問したスタッフに対して、伸夫は力動精神医学に立脚した概念を使って治療していることを説明しながら、次々と

病態の概念の認識の違いについて精神科の質問者に食いつき続けた。質問者は座って黙っていた。

「私からあなたに質問をしている。質問に答えよ。発言せよ」と連呼し悪意のあるコメントに激怒した。後にコメントした精神科の医師とも話し合うことになったが、伸夫が実践に取り入れていた力動精神医学は当時日本の精神医学には全くといっていいほど普及しておらず、ドイツ精神医学が中心であった。伸夫が採用していた概念はアメリカの学生用の教科書であっても記載されているような基本的な考え方であった。しかしその基本的な考え方を理解を精神医学教室の指導者は共有していなかった。そのために用語に誤解が生じ、意見の食い違いとなったことがわかった。これも歴史を感じるエピソードだ。

伸夫の精神分析を手ほどきしてく

れた大先生に破門されたこともあった。大学の枠組みを超えて火曜日の夜に新宿の会議室で、精神分析学を精神医学の学徒でない伸夫たちにも門戸を開き教授してくれていた。しかも長期にわたって広範な体系を伝授してくれていた。勉強会を離れて以降も心療内科での診療について機会ある毎に相談の乗ってもらっていた。伸夫が内科診察と並行しながら心理的アプローチを行うことは心療内科では日常であることを説明していた時に、先生が強い口調で叱責した。

「その構造で身体の診察も行うことは適切ではない。禁欲原則を犯している。内科診察で使う聴診器などは前時代的な診療用具であり、聴診は儀式にすぎない」と続けた。

今度は伸夫が激怒することとなり、強く言い返した。

「心臓の聴診は今なお重要な診察

手段です。心療内科は身体病変を見つけ出すための診察は不可欠です。心理による理解をする直前の最終防衛ラインでもある」

先生も怒りが収まらず、伸夫を叱り続けた。

「そうだとすれば、心療内科構造での面接は精神分析の名前を使うことはできない。君のやっていることは精神分析的ではないことになるので、精神分析の門徒からも破門しなければならぬ」

とうとうバックボーンにしていた力動精神医学の師匠筋の大先生を怒らせてしまった。この師匠からの破門は後に教授昇格したことによって解かれた。以降心療内科での独特の診療姿勢として受け入れてくれた。更には伸夫が啓蒙しようとしていた診療の方向性をも書籍の分担執筆を依頼してくれるなどバックアップしてくれるまでになった。しかし破門

のお達しの瞬間はお先真つ暗となり、将来への展望が持てなくなり不安にもなった。

大学時代からの親友に愚痴をこぼしたことがある。

「治療に良いと思った工夫を提案しても、内からも外からも全く受け入れられない」

彼は得られたデータを冷静に分析し、科学的に問題を解決していく。後に呼吸器内科の准教授にまで昇格した学術的な臨床家だ。伸夫は同級生でもある彼の有する英知を今でも尊敬している。

「眼科学は眼を対象にし、耳鼻科学は耳を対象にする。内科学は身体を対象にする。君は内科学で心理を対象にしているので、封建的な医学が受け入れる訳がないよ。医学でなく患者ニーズに対応する医療としてやっていけば良いのでは？ 治すことができてしまえば医学も治療法とし

ては受け入れざるをえない」と肯定的に励ましてくれた。

「新しいチャレンジは受け入れてもらえないことは当たり前だと考えよう」

親友からの励ましを貰い、伸夫が決意を新たにすることを思い出していた。

診療室で治療を受けてくれている彼の話しを受けて、コメントしそうになったが、こらえて彼の回想に頷いた。

「職場で受け入れられないことなんて、ちつとも困りませんよ。僕なんて」いつかコメントできるかもしれないと思いい、処方を書いて診察を終了した。

伸夫が工夫して良いと思って進めていくことの全てが内にも外にも受け入れられない状況の中、それでも力動的理解に基づく介入を続けようとしていたことには多少訳があった。

大変な向かい風の中、思い入れを持つて立場を堅持しようとしたのは彼の育ちの体験を理解できる精神分析による理論に出会ったからだだった。幼少期の記憶を辿ると両親との関係が伸夫の緊張時の吐き気の症状を形成していく前提が揃っていたと考えていた。

以前医学部の特進の入試を受験しようとした時に同級生から「場当たりで医学部にはいくな」となじられた後、目的意識を持つ医師であることを心掛け、心療内科を専攻し業とした。まい進した理由は育ちの中に見えない自分を縛った心理的背景を知りたいだけだったかもしれない。

父親は大手の重機械メーカーの営業を担当するサラリーマンであった。父親は夕食の時に大量の日本酒を飲みながら、母親を相手に自分の仕事の質が同僚より優れていることを繰り返し述べ、毎日泥酔して床につく。

父親は家族でレストランに外食をすることや保養所に泊まり家族で宿の食事をすることを嫌っていた。したがって全く家での食事以外経験しないまま、幼少期を過ごしていた。父親の外食嫌いは恐らく日本酒を泥酔するまで飲めないからだだったと思う。父親は花形ではない部署の責任者を長く務めていたが、時代が彼の部署が扱う製品をニーズし業績は上がった。サラリーマンとしては自宅での待遇を嘆いていた割には、晩年それなりの地位に昇りつめた。しかし父親としては機能していなかった。小学六年の夏に高熱が続き、熱が下がった後恐らく無菌性髄膜炎になっていたと思う。微熱が続き強い頭痛と頭痛に伴う吐き気で食事が取れない日が続いた。その上残暑が加わりやせっぽちだった伸夫は立つて歩くこともままならない程に衰弱した。何軒かの小児科クリニックを訪れた

が、軽快の手がかりは掴めなかった。土曜日だったと思う。父親が半日で帰宅し、すぐに外出しようとしていた。出かけようとしている父親を母親が見咎め、口論となった。

「こんな病人のいる辛気臭いところに居られるか」と言い捨てた。打ちひしがれている本人の前でこういう配慮のない捨てセリフを吐いてしまうと、言葉は長く子供の心に残ってしまう。その後歩くこともままならない伸夫は馴染みのない父親に背負われ、自分の通う小学校の通学路の途中にある耳鼻科医院へ連れていかれた。その道のりの長かったこととして、父親の背中 of 居心地の悪かったことを忘れない。

なかなか食欲は戻らず、なんとか食事を胃に納めた後突然の嘔気に襲われ少量嘔吐することを繰り返していた。それでも徐々にではあったが回復していった。同時に自らが病弱

であるという認識を強くした大病であった。

また偏食もひどかったため学校給食が大の苦手であった。米国では家畜の飼料として使われていた脱脂粉乳を飲むことが苦手な同級生が多くいた。しかし伸夫はなんとか飲み込むことはできた。また美味しくないと評判であったパンも食べることができた。

しかしおかずの一部が苦手で、どうしても飲み込むことができなかった。五時間目が始まる前まで食べ残している数人が教室に残され、残した残食を持って給食室へ持っていく、給食のおばさんに謝するという儀式を毎日のように担任に命じられ、繰り返していた。

「食べられなくて、ごめんなさい」小学校での給食を美味しく食べたという記憶はない。

後になって考えると伸夫は多

くの食物アレルギーを持っていたことと関係があったと思う。一部のおかずに対して食物アレルギーの反応を起こし、またウリ科の食材には口腔粘膜症候群を起していたように思う。繰り返し給食の食材に食道粘膜のアレルギー反応を起こしていたと考えたと教師の言うとおりに無理に食べずによかったことになる。

また伸夫の偏食も吸入抗原であるブタクサへのアレルギーがあると食物アレルギーと交差抗原性があることが後に確認された。交差抗原性があると指摘された食材のリストは伸夫が苦手としていたものを選んで記載したのではないかと思うほど一致していた。口腔粘膜症候群や食物アレルギーのことを伸夫も教師も家族も皆が知りえなかった過去の出来事だったと思つた。

このような環境で育った伸夫は緊張が人一倍強く、対人交流について

も吃音であつたことも含め極端にヒトが苦手な人格が形成されていった。これらの不都合な状態が形成されたのは両親から養育や幼小児期の体験が大いに関係した負の遺産を背負っていると思つていた。心療内科の治療に当たつてゐる時も自分の持つてゐる負の遺産への説明も探してゐたように思う。

内科の消化器病学にも精神医学のテキストに彼の持つてゐる病態を的確に説明する理論に遭遇することはできなかった。さらに心身医学の中心概念であるストレスメカニズムでも伸夫の症状全般に納得のいく説明を得ることはできなかった。もともと医師歴数年の駆け出し医者者の浅い資料収集によつての嘆きではあつた。そんな中医師四年目に精神分析学を学ぶチャンスに恵まれた。当時万能と教えられた薬物や心理療法として最新鋭と思ひ込んでいた自律訓練

行動療法そして交流分析を知る限り駆使しても日常の対処する病態には歯が立たず、ドクターショッピングの患者同様「もつと良い治療があるにちがいない」という一心でたどり着いたものが精神分析的治療法にすぎなかつたのかもしれない。

メンガーの技法論やフロイトの症例から学び始めると今まで思つてもみなかつた深いこころの変化を様々に説明していく理論に接し、その鋭さと精緻さに驚嘆し食るように学び続けた。関連書籍まで広げて読み漁つてゐると家族同士がお互いに影響しあう心理的なメカニズムや心理的な病態を持つた両親に育てられた子供の病態や予後についてまで言及した論著にも遭遇した。

「僕の苦しんできた病態を解明し治療に結びつけようとしていた領域があつた」と長く求めていたものにめぐり逢えたことに驚嘆した。当時

から心療内科で洞察志向の心理療法を本格的に始めていた者たちは存在していたが、潮流として認識できない程小さなものであつた。伸夫は内心懸念してゐた育ちが病態に深く関わつていくことに古くから言及してゐたこの学びは彼の病態を解明できるほど深い理解に立脚したものであつた。心療内科臨床においてもこの深い心理的理解を押し進めることによつて、自分と同様に難治の世界に迷い込んでしまつた方の行き先を閉ざす岩を砕くことができるかもしれないと思ひ推進を志した。洞察志向の心理療法の導入は向かい風の航海であることは承知のうえであつたが、現実はいばらの道であつた。

二週間後に再び彼は来診した。定期的な通院は期待できないと思つてゐたが、予想に反して通院は続いている。しかも時々テーマを持つて相談に来てくれている。

「治療になつてゐるかもしれない」と期待を持ち始めた。丁度自分の過去の体験を想起したところであつたが、彼が小さい頃の体験を話し始めた。中学生の時両親が離婚し、小学生の時の荒れた家庭内の様子とその記憶に連鎖する様に吐き気の症状が出現していたことが断片的に想起されてきた。過去の体験の想起が微に細になつていくと気分が収まりがつかない方向に発展することが多いのであまり内容を深くしてはいけなと考へ、話を切り上げ、処方箋を渡した。

「またこんな感じのお話し聞かせていたけたらと思います」と次回の診察を促して外来治療は終わらせることにした。

伸夫の頭の中には過去の類似の体験が想起されてきた。外出の機会が少ないことには母親が配慮したのであろう弘明寺にある祖母の家に小学

三年生の夏休みに家族で遊びに行き初めてひとりで残つて泊ることになった。新しい体験であつたが、結局夕食はほとんど摂れずに帰ってくることになつた。家に戻るとすぐに食事が喉を通る様になり、自分でも「不思議なことがあるなあ」と思つていた。この記憶が会食時に緊張で食べられなくなつた初めてのエピソードだ。

やはり小学生の頃年に一度父親の親戚の集りがあつた。当時としては珍しくフレンチのコース料理を三世代で頂いていた。親戚に同学年で大学までの一貫教育で有名な私立小学校に通つてゐる従兄弟がおり、いつも二人は一緒に置かれ比べられていた。彼は次世代の社長としての修行を幼少のころから積み重ねており伸夫とは全ての点において段違いに優れていた。勿論コース料理をマナーに従つて食べることもできお皿を下げてもらうためのマナーも心得てい

た。その妹も劣らずレセプションに慣れていた。

「叔母さま、とても美味しいです」と言いながら、別の席でワイワイやつてゐる大人たちに好感を持たれてゐた。しかし伸夫は会食時の緊張で、目の前の料理に手を付けることが出来ず、残つてしまつた料理を乗せたお皿がどンドン溜まつていく状態にただただ閉口してゐた。

「こういう食事でも美味しく頂けないとね」とそれを見てゐた二世世代上の大叔母さんからもダメを出され、居たたまれない気持ちになつた。不慣れた場面で緊張してしまい、適切な食行動が全くとれなかつた記憶である。

小学生の時父親と珍しく外出をした。何かクリスマスで買つてもらふ段取りであつた。父親とはそれまで出かけたことがなく、話しもほとんどしたことがなかつた。また酔つて

大きい声を出す父親を怖いと思っていたので、緊張していたと思う。ショッピンングも欲しいものが上手く選べず叱られたように覚えている。昼食を恐らく初めて二人ですることになった。

入ったお店は銀座の天國だったと思う。お店に入った時から家では使わない胡麻油の香りに戸惑いながら天井が運ばれてくるタイミンングで、更に緊張が強くなり、胃が閉まる感じの症状が出現した。小学生だった伸夫は喉にものが通らなくなってしまった。その時顔が急に青くなつたようで、伸夫の変化を母親に報告していた。父親も母親も以前の自分の会食場面での緊張での異変には気が付いていなかったようだった。今思うといずれの会食場面でも心理的緊張が交感神経を介して消化管運動を抑制する連鎖が成立していた。

もつとも伸夫は身体が小さく、か

つ多動で小学校での授業を混乱させていたことから常時廊下に立たされていた。素行不良は常態化しており伸夫が「普通でない」ことは家族にとつては当たり前のことであったかもしれない。当時の病態は注意欠損多動性障害であつたと思う。また言語による概念の理解はある程度はできていたように想起されるが、発語は吃音もあり大幅に遅れていた。加えてしばしば熱を出して学校を休んでいたため、やっかい払いということもあり、虚弱児として養護学級への転校を繰り返し担任から勧められていた。手のかかる問題児でありかつ虚弱児でもあつたことの方が重大で、会食場面での症状形成や給食を食べないことなどは伸夫が示していた全体的問題行動からすれば小さなものであつたのかもしれない。

母親からは全てのこと満足にできない伸夫に対して、「お前はダメだ

ね」と失敗の度に口癖のように連発されていて、確かに場にそぐわない行動が多かつたので、自分でも「ダメな子供である」と自認するようになっていた。

またやせっぽちであつたこともあり、立ちくらみも常態化していた。夏休み中不規則な生活を続けていた後の二学期の始業式では決まつたように脳貧血を起し倒れそうになつていた。加えて扁桃腺炎と言われ発熱して家で数日臥床しながら過ごしやつと軽快して登校すると今度は授業で座っているだけで強い頭痛に見舞われ再びダウンした。フラフラになつて保健室で横になるが睡眠して帰宅する頃には全くと言っていいほど頭痛が取れてしまったことを覚えていゐる。仮病で休んでいたように思われともいけなさと密かに考え、「まだちよつと具合が悪いです」と嘘をついたりもしていた。

中学受験合格の達成はそんな仲夫への至上命令でもあった。六年の夏以降は小学校への通学もままならず父親に臥床の状態を嫌がられるほど日常生活ができず、受験勉強どころではなかった。当時高校三年であった学力抜群で学年の代表を務めていた六歳年上の姉は「愚かで虚弱な弟」を支援してくれた。教えることが上手だった姉は効率よく個人教授をしてくれ、半年以上の長期の受験準備の遅れを取り戻してくれた。御蔭で激しい準備不足だった入試ではとても高倍率で難関だったはずの中高一貫の男子校の入試をパスした。さらに今考えても滑り止めとは言えない吉祥寺にある大学までの有名一貫校にも合格した。しゃべることも座って授業を受けることもできなかった小学生が父親の出身である超難関の有名一貫校への進学は叶わなかったが、難関とされていた中学の入学許

可書を二つも得ることになった。

私立中学への進学については家族でひと悶着があった。父親が海外出張中に入試結果が決まっていたので彼は帰国後にプロセスを母親から聞くことになった。彼が自分の卒業した一貫校への進学しか考えられない程熱望していたが、その付属中等部と普通部には合格できなかったことを母親から聞くことになった。彼は顛末を報告した母親に激怒していた。「こんな俺が名前も聞いたことのないような学校なんかダメだ」

部屋を一つ置いた寝室で、父親が激怒し悪くもない母親が謝罪しているやり取りをドキドキしながら姉と暗闇の中で息を凝らして聞いていた。その後も父親は仲夫に対して不機嫌であり続けた。一か月後父親が聞いたこともないと激怒した学校の制服を着て父親と撮った写真が今も手元に残っている。写真はお互いに笑顔

であるが、苦い記憶として残っている。入試直前の大病に受験の準備を阻まれたにもかかわらず中学入試に合格したことは快挙であったが、父親からは全く歓迎されない進学となった。

中学の三年生になった時父親と共に母親も海外赴任した。その頃も会食困難が時々顔を出していたので、「自分の身体に欠陥がある」と確信し全てのことに自信がなかった。両親は日本を離れ、姉は嫁ぎ、全てのことがダメだと思っている中学生は居場所もなくなった。全寮制の都立高校への転校も検討されたが、手続きや準備が時間切れとなり、今まで通り望まれなかった私立の一貫校に通い続けることとなった。当時の仲夫の成績はいえ下三分の一を低迷し、毎日の生活は遅刻を繰り返す怠惰なものであった。両親から生活を改善することも学習が成就すること

も期待されず、親戚の家から通学を続けることとなった。その後数学三冊と物理化学を加えた五冊のチャート式と呼ばれていた比較的難解な参考書と独習可能な解説の充実した英語や歴史などの基本問題集数冊だけを繰り返し解き暗記することだけを

日常の習慣とし、両親帰国までの十日余りを過ごした。三年後両親は予定の赴任を終え帰国してきた。仲夫は勉強もヒトも嫌いな内向的な学生であることは変わらなかったが、試験問題に解答することだけは得意な受験生が出来あがっていた。進路には迷っていたが、担任と母親に勧められ、同一法人での医学部への特進制度での入試を受験することになった。五倍程度の競争試験であった。合格時は進学することが条件であったので、国公立への受験は認められず、仲夫は同じ法人内の医学部へ進学することになった。望まれなかった私

立中高一貫校への進学が間接的にはあるが医師への進路を開いていたことになった。仲夫は医学部の進学を熱望していなかったことを周囲の同級生にも漏らしていたこともあって、クラスメートの一人から恫喝された。

「医学部入学には人数の枠がある。お前のようなやつがでもしかで特進を受け横入りしようとすること自体迷惑だ。僕を含め多くの者はこの内部推薦の試験で選ばれるためにこれまでずーとやってきた。国立理科組にいる君は予定通り国公立の受験に回るべきだ」

特進を熱望してはいなかったことは彼の指摘通りであるが、特進を受けないように指図され、恫喝される謂れはないと思った。彼の横入りとする非難は当たらないとも思った。それまで抱えていた症状のことなどは同級生にも話したことはない。却

って自分には志望動機になるものがあると強く思った。同級生は自分が希望の進学ができなかったための恨みのようにも思うが、この出来事は入学後医学部進学過程の二年間登校が滞ることになる気持ちの引っ掛かりの遠因になった。振り返ると小中高大と学生生活に適応できずに過ごしてきているが、中学や大学への進学の切れ目を利用して階段状に未知の別世界へ入り口の扉を開けてきたように思える。しかし両親との関係にもわだかまりを持ったままだったので、次のステップで前に進めず無気力状態となり立ち止まることになったのは必然だったのかもしれない。

また二週間後彼はやってきた。今度はどんな話題を持ってくるか仲夫にとつても楽しみであった。彼は福祉の担当と呼ばれていた。この時も強い吐き気に悩まされた。症状が再

燃していた。おまけに再就職を持ち掛けられ、激怒して帰ってきたことを報告してくれた。伸夫はちよつと残念に思った。

「それじゃあ、なかなか治ることができないなあ」また治療をやり直そうと励まし、別の向精神薬に変えて処方箋を電子カルテから印刷した。

伸夫は彼とは違った方法で症状を克服しようとした。失敗しないようにと、また症状を周囲に悟られないように配慮していると、症状の出現には遭遇しないで経過できるが、症状が出ない代わりにどんどん生活の幅が狭くなってしまう。症状を潜在させ、症状が発現しないように工夫しているの、実際には症状は起きにくい。しかし一方予期不安が出現した段階で緊張場面を回避してしまうので、症状と向き合うチャンスが減る。症状に向き合うチャンスが減ると症状をコントロールする工夫も

できないので、症状は出てこない代わりに取れてもいらない。伸夫は緊張によつて出現する嘔吐感は上手くコントロールできなくても、いっそ失敗してみる方法を敢えて試そうと考え始めていた。緊張の中嘔吐してしまう場面はなかなか勇気のいる痴態であるが、これまでの日常は失敗の積み重ねでしかなかったことをもう一度思い返し、失敗など怖くないと自分に言い聞かせ、再びこの病的状態から階段状のステップアップを目指すためには、社会での入り口で緊張後の嘔吐感から逃げない行動様式をとってみようと決めていた。

心療内科の医局に入るとしばしば会食会が開かれ、伸夫も必ず出席していた。ボスが中華好きで丸テーブルでの会食となるので、伸夫の苦手な食事場面であった。医局のメンバーたちも皆アルコール好きでもあった。伸夫はといえばアルコールとは

上手く付き合えずにいた。もしかしたら強かったのかもしれないが、父親の泥酔のイメージが脳裏から離れず、アルコールに酔うことを嫌悪していた。しかし医局のメンバーは自分たちも飲むが下級生にもアルコールを嗜むことを勧めた。伸夫が宴会でアルコールが入ると必ずと言っていいほど気分が悪くなった。折角のお料理を戻してしまうことも少なくなかった。宴席に戻ると、今度は締め食事の焼きそばを注文する習慣があった。大食漢でもあった上級医がある程度箸をつけた後に「板さんに失礼である」と伸夫たち下級医に残った焼きそばを平らげることになっていた。伸夫たちは頑張って焼きそばを食べることになってしまった。こんな会食が医局のレセプションでは常態化していた。

伸夫は気持ちが悪くなっても食事

を頑張ると決断していた。

「新しく入ったものが組織に適応しようとしている姿勢がよくわかる」と上級医は誤認してくれていた。つまり

仲夫の気分が悪くなることを、周囲は認識しており、しかもポジティブにまで捉えてくれていた。この繰り返し返されたビールと中華料理の組み合わせの宴会は会食恐怖の克服過程には重要な一ページであったと思う。後に所帯も持つことになった同じ職場で臨床心理師として働いていた妻も「あなたはいつも宴会で青い顔をしていた」と記憶していたので、見るに堪えない所作であったのだと思う。

仲夫は酒浸りの父親と瞬間で気分が激変する母親との間で評価されることなく育ったという負い目から、ますます安定した対人関係を構築することができなくなっていた。医師になっても対人交流は苦手中の苦手

であり、この対人関係の構築の未熟さが会食時の消化器症状に結びついていたことは明らかで自覚もしていた。そのように強い対人恐怖ともいえる緊張があつたので、仲夫は会食の場面ではなくても、周囲にヒトがいる時にはいつも緊張していた。

自分が緊張状態にあると、周囲には敏感になり、周囲の方々の小さな変化をオドオドしながら読み取るようになっていた。相手の変化を敏感に読み取ることは緊張に依存して出現する消化器症状に直結していく「悪い仲夫」の特性と言える部分である。従事していた心療内科での臨床では、相手の変化を敏感に読み取ることとは技術となる。このような空気の变化を読み取る敏感さは心療内科の臨床に従事するものの多くは持ち合せてはいない。しかし仲夫は周囲の変化の読み取りの技術は心療内科の世界では人一倍磨かれていた原

石ともいえる準備状態が備わっていたと思う。周囲の空気に怯えていたために身に着いた読み取りの技術は無意識に治療の場でもヒトへの怖さのあまり敏感に作動させていたが、そのことが患者の示す「見えないころの内」を推測できる技術のようになってきた。その読み取りの技術の一部がこれまで学んできた力動精神医学の知識とリンクしはじめ、医局の後輩に説明していく中で理論と実践がかみ合い始めた。仲夫の身に着けている独特の技術が他の方にも尤もらしく説明できるようになってきた。

仲夫のある意味突飛な「ころ」の読み取りの技術が徐々に知られるようになり、どこを辿ってか心療内科関係者から技術を教えて欲しいと求められるようになった。仲夫の工夫は治療者と患者との関係の中で、自分へ向けられる心理的関心を徐々

に自分から離して、対象つまり治療であれば患者の側に対話のエネルギーが交差するポイントを少しだけ自分から遠ざけて対象を観察を続けることであつた。自分から会話のエネルギーの中心点を少しだけ相手の側にずらすと、相手との関係性が読み取り易くなっていく。一方自分の側の変化としては会話のぶつかり合うポイントから自分が結果的には少し離れることとなり、自分に内在する対人緊張は緩和されていくことになる。同時に相手との距離が取れるようになるので、お互いの関係性の中で生じるエネルギーの変化をやや客観的に自分を感じながら診ることが出来る。この周囲の人々と心理的に関わる時に、会話のエネルギーが交差するポイントと対象との心理的距離を自分から少しだけ離す技術は試行錯誤を毎日繰り返していく中、心理的距離と接点の位置を決める技術

は少しずつ完成していった。

元はといえば、自分の緊張を回避しないで酷い失敗を繰り返していくことを前提にヒトとの関係を再構築しようとして模索を始めただけのものが、副次的に心療内科的診療時の介入や観察の技術を高めることに繋がったにすぎない。治療の技術の開発を求めたわけではなかったが、治療的技術への転換が出来るようになると、伸夫は毎日かなりの時間患者を治療をしていたわけで、注意と関心を相手側に少しだけポイントをずらすことと心理的距離を変化させる技術と工夫は磨かれ、結果として自分への関心が低減し自らの緊張は低減していった。ヒトが苦手であつたために心理的距離を操作する必要があつたことが、治療の技術の向上に繋がりが自分への小さな自信を得ることまでできてきた。全てに自信がなかったこれまでの歴史の中で小さな豆

電球が光り始めた瞬間であつた。

対人恐怖感とは自分への強い関心が引き金になり、自分が周囲からの関心に耐える自信が持てないために緊張感の増幅が起こり、結果極度の緊張状態を自分の中だけで作ってしまったと考えられる。この自分の中だけで完結してしまう緊張増幅のシステムを他者との関係を想定するとできる関係性の仮想のラインに乗せ換え、対象との関係の中で心理的距離を操作していくことによって、自分への関心だけが勝手に強まっていく緊張の悪循環のサイクルはあたかも回転を続けるようにパワーが増強し、ついには恐怖にも似た世界に連れ込まれていくことになるがそのプロセスの進行を防ぐことができることを体験した。緊張を増幅する悪循環の引き金が引かれなければ緊張悪循環サイクルのループには入っていかないことになる。対人緊張へと

呼び込む入り口を同定し、中に入らないように心理的な距離を作り緊張の悪循環サイクルの形成に至らないようにする術を体得していった。同時に関係性を維持していく時のポイントを少しだけ中心の位置から少しだけ自分から遠ざけるといふ「目には見えない」工夫を会得したことによつて、心療内科の治療者としてある意味特殊な技術を身に着けるといふ報酬を得て、加えて本来の目的であつた自分の中で緊張を作つていく悪循環のメカニズムも解消する方法を見つけることができた。

加えて治療での緊張を下げる事が出来るようになると、日常診療での緊張も同じ方法で低減させることもできた。診療以外でさほど広い生活圏を持つていたわけではなかつたので、どこでも同じような対人的距離と対象との関係の空間における意識の置くポイントを設定するように

普遍化することはそれほど困難なことではなかつた。どんな対人交流場面であつても、家で家族と話しているような、また医局で教室員とケースについて話しているようなそして治療で患者と接し外来診療をしているような同じ空気感を持つことが出来るようになってきた。この対人緊張を相手との関係において空間のポイントをずらす方法によつて症状に悩まされていたことを忘れてしまうほどに自分の意識も変化し、異常な対ヒトへの緊張は解決していった。

仲夫の問題解決の方法は勉強嫌いが勉強をし、ヒト嫌いがヒトと接する業に入つていくことによつて解決していこうとする方法論である。この様な拷問を求めるような方法を治療法として、とてもヒトに勧められるようなものではない。しかし強い苦痛を伴う方法ではあつたが、仲夫にとつてはいずれの場面においても

問題解決していく糸口となつた。それまで会食は対人関係を成立させる端的なものであり、仲夫にとつては苦痛を伴う余分なものであり、更には負担なものであつた。青年期を振り返れば、大学生活の始まりは理学部や薬学部のキャンパスで医学部の本科での医学教育が始まる前の進学過程を過ごした。医進過程のあつたキャンパスには小さな学生食堂があり、昼の一時間の切れ目には満員になる。こういう状況はとても苦手だったので、三時限と四時限の間つまり二時半頃に食堂が閉まる直前のがらんとした食堂で食べていた。メニューも時間が外れているので限られたかつ井など単品だけであつたが、独り短時間でかき込む空腹を満たすためだけの昼食が学生時代には常態化していた。

大学二年の時父親が仙台の責任者として赴任することになり、仲夫だ

け関東に残り、再び大学近くに独りで暮らすことになった。大学での委員会活動が一緒だった理学部の友人が自分の下宿に一緒にどうかと誘ってくれた。男ばかりの十人が暮らす大学近くのこじんまりした下宿であった。それぞれは三畳の広さの個室になっていて、トイレとお風呂は共有というテレビドラマに出てきそうな合宿所的な住まいであった。お風呂は月水金の一日おきがきまりであったが、どうしても毎日風呂に入りたいという医学部の下級生が入所してきた。毎日入浴するためだけにすぐ坂の上にあるお風呂付のアパートに引越した。引越してすぐであった。外の空気を取り込んで沸かすバランスタイプではない風呂だったので、閉め切ってお風呂を沸かしながら入浴してしまったのであろうか、ガスマイクで亡くなってしまう。彼は医学部に入ったばかりの一年生で

あった。仲夫の一年後輩でもあり、下宿の中では医学部で学ぶのは彼と二人だけだったので入学時の不安をよく相談してくれていた。そんな彼の衝撃的な死が身近で起きた。下宿生活での思い出したくない体験の一つである。仲夫は今でも深夜の入浴が好きではないが、不安はこの事件に関係があるのかもしれない。

ウィークデイの夕食は二三百円の費用で、親父さんが賄いを作ってくれていた。午後六時になると三々五々下宿している者たちが用意してもらった食事を頂いた。一汁一菜という感じの質素なものではあったが、空腹を満たすために飯を食うという賄いであったので会食という場面にはならず、下宿の賄いは小学生時代の給食とも違って緊張せず食べることが出来た。朝食は隣の大学で納豆卵ご飯をがらんとした大きい食堂でポツンと食べることを習慣にし

ていた。会食状況になりようがない環境を求めて食べていた。今思うと孤食は安心して美味しく食べられる食事だったのかもしれないと思った。

また委員会のイベントがあると、準備に時間がかかり東京の自宅まで帰れなくなり、大学近くに先輩の下宿に泊まることがしばしばあった。翌朝先輩が近くの京成電鉄の駅で駅そばをおごってくれた。先輩は豪快に汁も残さず種もののそばをあつと言う間に平らげ、お店のおばさんに「いい食べっぷりだねえ」と声を掛けられたりしている横で、いつもの緊張がおきてしまい、飲み込むのに四苦八苦していて、「ゆっくりでいいぞ」といわれ、最終的に半分以上残してしまったこともあった。こんな摂食困難があったことも思い出した。ダメな仲夫が医師免許を取得して、研修を始めなんとか十人並みの医者になることを目指していた。病棟で

の命を預かる担当医としての仕事にはこれでなんとか十人並みと思えるような明確な到達点は見えなかった。したがって自分の持っている全ての時間を投入し状態の観察にあて、普通の医者を目指した。余裕はなく、物を食べることは二の次三の次であった。そして十分、十五分毎のデータを収集し治療をし続け、深夜に空腹を処理するだけの孤食をする毎日を繰り返していた。この頃はそれまで苦しんでいた症状のことを思いだす余裕すらなく、患者治療に没頭していた。いや怖くて没頭するふりをして、自分の症状に向き合うことをしなかっただけだったのかもしれない。新薬発表会に参加して立食。パーティーで具合が悪くなっていたのもこの頃であったと思う。

思い返せば、今でも急いでもいないのにファーストフードで孤食するのが好きである。駅の立ち食いソバ

など空腹でもないのにふらふらと誘い込まれてしまう。吉野家の牛丼でも同じである。解決したとはいえ拘束される感じがするいわば空間恐怖に対する違和感は今も持ち続けていることになる。ファーストフードでの食事なら、もし拘束感の症状が起きその場を急に離れなければならぬ。例えば次の電車の来るまでのわずかな時間を利用して急いで蕎麦を食べている方が乗らなければならぬ。電車がちよつとだけ早く来てしまい、食べ終わらないうちに移動しなければならぬ状況は起こりうることである。自分が症状のために中座することになつても急いでいる方の状況に似ているので違和感はないと無意識に計算しているのかもしれない。また食材の構成が単純であるため食物アレルギーや口腔粘膜症候群が起こりにくいことも関係していると考えている。

最近になつて食物アレルギーによる口腔粘膜症候群が徐々に理解されるようになり、また食物摂取後の起立性低血圧の病態も医学文献に紹介されるようになった。伸夫が自分の人生を病気の克服のために膨大なエネルギーを流し込むようなことをしなくても簡単に病態を理解する入り口までには辿り着くことができるようになってきた。

医学的なメカニズムで基本となる消化器症状の発現機序が組み立てられ、心療内科での臨床を通して緊張により心理的学習のメカニズムが加わり、症状の出現することが定着していくという考えに辿り着くことが出来るようになったと思う。伸夫の持っていたこの心身両面からのメカニズムによつて成立していた病態も医学の進歩にも助けられ理解できるようになり、加えて自らの小さな努力によつて対処方法も身に着けつい

には寛解するまでに至った。急がば回れである。

並行して潜在していた親子関係など過去の忌まわしい体験も徐々にではあるが受け入れ始めていた。自分の問題解決のためだったかもしれない心療内科への進路も症状に悩まされたお蔭で、ある程度の技術水準までは到達することが出来たようにも思う。加えて自分に内在していた個人的な懸念も解決の糸口が得られていた。

問題の解決が見えてくると自分の中では心療内科での仕事を続ける必然がなくなり始めていた。だんだん狭い世界で動いていることが息苦しくなってきた。臨床医学の領域ですらもっと広いのだから、更に医学をも離れてこれまで自分なりに身に着けてきた修行の成果を使ってもっと広い別の世界の空気を吸ってみたいという気持ちが強くなっていった。

外へ泳ぎ出てみたいという気持ちは、周囲の知るところとなり、周囲の迷惑も後押しとなり押し出されるように心療内科からの転出が現実となった。伸夫が考えていた領域ではなかったが、医学部に初めて設置された卒後医師の管理責任者を務めることになった。新しい世界であった。それから二つ、三つと更なる新しい取組をはじめ異動し、苦しみながら二十年の管理業務を終えた。定年によって職責の緊張からも解放された。初老を迎えていた伸夫には会食時の消化器症状の出現もなくなり、「美味しく食べてみたい」という単純な願いを叶えてみたいと思うようになっていた。

娘は東京を離れ北海道に就職していた。大学の管理業務に惨殺されていたが、娘が独り札幌での仕事を頑張っていたので、応援に行きたくなった。北海道にある後輩の経営する

病院で診療させてもらうような段取りが成り立ち、帰りに札幌の娘の所に寄る様になった。数年ぶりに娘と再開するため、札幌駅前で待ち合わせをした。しばらくぶりだったので、娘は激変しているかもしれない。伸夫の記憶にある女の子ではないかもしれないと、ちよつと心配になった。駅前のコンコースに沢山の女性が行きかう姿を目で追いながら、自分のイメージからの彼女の変化を想定して作り上げた女の子の姿を目で追いつけた。十メートルくらい前に突然かつてのままの娘がいた。人懐っこい笑顔で手を振りながらこっちに向って歩いて来た。

「やあ久しぶり」以前からの陽気な娘のままであった。一方眩しいほどの成長も瞬間に感じた。嬉しかった。

こんなこともあった。いつものように娘が札幌駅の近くの広々と見渡

せる空間になつてゐる居酒屋を予約

してくれていた。カウンター席の隅に陣取り二人で食事をしてゐた。北海道に仕事に通い始めて二年ぐらい経つた頃であつたと思う。娘とは初回のような緊張も無くなり、お互いに一か月間の近況を話しながら二時間ほど過ごした。我が子が対等に肩を並べて座り、その横で伸夫はアルコールを頂きながら北海道の食材を堪能した。至福の時であつた。美味しい北海道の食事が実感できた。この伸夫の至福のひとつ時を職場の他の部署の噂好きのものが見ていた。大学に戻つたら、月曜日に悪意の感じられる噂が流されていた。

「伸夫は札幌で若い子と好いことをしている」

すぐに腹心から「昨日先生は札幌にいましたか」と心配して連絡をもらった。ちよつとびびくりしたが、若い子とは我が子のことだと気が付い

た。

「なあんだ娘さんと一緒だつたのか」と途端に腹心は上機嫌になつた。狭い世間であるので噂を流したのもすぐに認識できた。

「どうしてくれよう」とかつての腹心は息巻いていた。腹心はかつて昇格が遅れ気味であることをぼやいていたが、彼は伸夫と共に学内制度の大改革を敢行し、今や事務部署全体を仕切るポストに抜擢されていた。

新設部署による立案によつて旧来の部署での仕事の範囲を変化することにもなり、伸夫たちの改革提案は全ての関連事務部署に快く思われていなかった。しかし業務はひたすら拡大していったため次々に伸夫の管理部署への職員の配置換えの人事が起こつた。自分もいつか伸夫たちの部署へ転属になるかもしれないと思つたのか、いつからか多くの職員が伸夫や腹心たちに会釈するようになって

ていた。ちよつと辛い四面楚歌で仕事をしていた頃の雰囲気も思い出していた。

今回の噂はいかにも嫉妬を感じさせるような安定した関係の二人に見えたことが噂の素になつていたように思つた。娘との関係の再構築がうまくいつていたように感じ、悪意のある噂ではあつたが、ちよつと誇らしくも思つた。

退職の数ヶ月前にいつものように娘の家へ孫に遊んでもらうために訪問をした。そしていつものように娘たちと夕食をと思つていたら、住まいの近くのこぢんまりとした鉄板焼き屋で退職の祝いをしてくれた。

「今日はお祝いだから、わたしがご馳走するよ。美味しく食べようね」と突然のお招きに戸惑いながら、コースがはじまつた。たまたま帰るまでお客は伸夫と娘の二人だけとなり、お店独占の食事会となつた。二人の

少し昔も振り返りながら、山海の幸を焼いてもらい、貸し切りのお店の空気を美味しく頂いた。ありがたかった。

息子とも安定したお酒を飲むようになっていた。二人に時間が取れると渋谷にドジョウを食べに行った。そして銀座へも櫃まぶしや天ぷらを食べに行った。食物アレルギーの厳しい二人であったが、安心な食材で会食を堪能した。

また札幌に行った時には二人の子供たちも妻も一緒に美味しい北海道を丸ごと頂きながら、「食事にはこんなにも喜びがあるのか」と思えるほど楽しくまた美味しかった。

なんとか退職を迎えることが出来、新しい緊張の少ない日々が始まった。そんな生活が始まった時に、偶然六十五歳以上の方のみ参加可能な高齢者向けのお料理教室という募集を見つけた。ホームページを開いてみる

と家から歩いて数分の地域センターで管理栄養士の方々が毎週料理を教えてくれるらしい。早速申し込み、通ってみると美味しく食べる工夫に満ち満ちていた。美味しく食べる喜びを更にかみしめていると、数回の実習の後、ステイホームのお達しとなり、やむなく休止となってしまった。未だ再開の見込みが立たないのは残念ではあるが、再開を心待ちにしている自分に驚いている。

加えて美味しく食べるための手立てとして、退職一年くらい前から憧れの気持ちからクッキング番組を録画していた。録画だけが溜まり調理のノウハウを実践する余裕は生まれなかった。ステイホームの中、テレビ番組や料理教室で習った料理を一部若干改変しながら食卓にのせはじめた。調理に常態で使う調味料や食材に食物アレルギーや口腔粘膜症候群を起してしまうものが数多くあるこ

とも自分でレシピを確認することで分かってきた。調理はまだ自分で納得のいく出来栄には至らないが、これまで食事を楽しめなかった分、アレルギーを起こさない数多ある調味料と食材を自由に組み合わせ、お料理を美味しく頂きたい。

二週間が経ち、小田原中央総合病院の心療内科に彼は今日も来院してくれている。しかし残念なことに伸夫の心身症は寛解の途を掴んだようにはいかず、彼の症状は一進一退である。彼も症状から抜け出す糸口をきつと見つけることができている。回復の糸口は突然に掴めるものである。

記備談語―14・15―

(30・12・01・07)

佐藤 玄祥

健康

百寿者に学ぶ14・12・1-1

百歳以上48年連続最多更新、69
785人(30・09)について、慶応
医学部百寿総合研広瀬信義教授の
「百歳に到達した百寿者」の研究デ
ータから分析された研究成果の発表
と健康に生きる秘訣の講演会に参加
多くの知見を得た(三越厚生事業団
主催)。

百寿者の医学的特徴として:1)糖
尿病、2)コレステロール値 3)動
脈硬化がいずれも少ない 4)炎症
反応亢進 5)血栓が出来易い 6)
貧血傾向 7)栄養状態が低下と悲
喜交々。性格調査では:1)神経症:
不安の強さ・細かいことに気付く

2)外向性:社交的・活動的・派手好
き 3)解放性:創造的・好奇心旺盛
4)調和性:思いやり・周りに同調・
依存心が強い 5)誠実性:意志が強
い・几帳面・頑固。共通して自分の人
生を肯定的に捕らえ、多幸性・明朗・
病氣にならない・禁煙・酒は少々・フ
レイル(老化に伴う機能低下)に耐え
る又病歴は97%持ち、高血圧・骨折・
白内障・心疾患・呼吸器疾患・脳血管
障害の順でガン・糖尿病は少ない等
学ぶ点が多かった。(2)自身の参考ま
で。(30・12)

健康

冬場の入浴14・12・1-2

ヒートショック(寒熱差療法を提
言して久しい(28・01)(28・12))。
夏の内から慣れて置くと、急激な
温度差によつて血中のプロテインが
増加し、HSP(ヒートショックプ
ロテイン)効果が高まる。

消費者庁の調査によると、家庭や
高齢者施設で入浴中に溺死した高齢
者が(2016年調査)4821人に
上り、それまでの10年間で最多だつ
たと発表した(11/21)。特に75歳
以上の後期高齢者の死亡率が高い。
冬場浴室内外の温度差で血圧が大き
く上下するなど、心臓に負担を与
えるヒートショックの他、飲酒直後
の入浴などが原因とされている。意
識を失い助けを求められず溺死する
ケースが多い。

予てより、マイナスイオン(10,000
以上)とHSP効果を期待して、所謂
「銭湯」入浴を薦め且つ実行してい
る。内風呂は一人入浴のため、家族の
気配りも必要だが日頃の肉体の鍛練
の為に急激な温度差に耐える浴後
の水浴びで健康を保ちたい。

(30・12)

生活

新生児の名前 14・12・1-3

恒例の明治安田生命保険が毎年統計を取って発表している2018年生まれの赤ちゃんの名前調査で、男の子「蓮(れん)」が4年振り女の子は「結月(ゆづき)」が初めて夫れ夫れ1位であった。更に平成30年間生まれランキングは、男児：①翔太②翔③健太④蓮⑤大輝、女児：①美咲②英③陽菜(ひな)④さくら⑤愛。特に美咲さんは8回も一位。今回は平成最後の調査で、同社が顧客を対象に、男児9796人・女児9471人を調

2018年生まれの赤ちゃんの名前ランキング

男の子	①	[5]	蓮	(れ ん)
	②	[4]	湊	(みなと)
	③	[8]	大翔	(ひろと)
	④	[9]	大和	(やまと)
	⑤	[1]	陽翔	(はると)
女の子	①	[20]	結月	(ゆづき)
	②	[9]	結愛	(ゆ あ)
	③	[1]	結菜	(ゆいな)
	④	[6]	杏	(あ ん)
	⑤	[6]	さくら	
	⑥	[14]	凜	(り ん)

※明治安田生命保険調べ、[]内は前年順位、名前の()内は主な読み方

べた。昭和時代「ひろし」は別の生保会社の調査でトップを41回記録している。最近の女兒には「子」が減り、時代の流れかフリガナを付けなければ読めない。名付け親の親心が子にとって有難迷惑にならぬことを願う。(30・12)

気象

師走の夏日と冬将軍 14・12・2-1

12月に入って4日に異常気象が発生した。全国各地で平年を10℃15度上回る季節外れの夏日になった。気象庁ではこの暖冬傾向は来春まで続くとしている。

宮古島29.8度、福岡市26.4度、大阪八尾市26.1度、東京練馬区25.1度等全国228の観測地点で、12月の最高気温を更新した。クリスマスの飾りの前で半袖で歩く様は、偏西風の蛇行(北上)とエルニーニョの影響で、気象学上「マーチンジュリアン振動

(MJO)」が赤道上に発生し、続発台風の置き土産とし、止まらない温暖化のシグナルなのだ。年初に記録的寒波に見舞われている日本列島だが、気ままな気象状況の中、四季のある日本が「常夏の国」になる訳では無いと知りつつも、北国の人達の暖房費削減に少しは役立つかも知れない。5日以降は平年並の予報が出たが、その後急激な気温の変化で(10日現在)冬将軍が来たみたい。矢張り季節は正直に到来するのか、身体に対応が心配である。インフルエンザ対策も重要課題は変わらない。(30・12)

薬物

薬物乱用防止5カ年戦略 14・12・2-2

厚生労働省は表題の第5次5カ年戦略を8月3日公表した。平成10年度以降、政府は4度に亘り5カ年戦略を実施し、社会問題となった「危険

ドラッグ」について、平成26年7月策定、政官一丸となってそれが根絶の為の施策を実施し、その結果一年後「危険ドラッグ販売店舗」を全滅させる実績を挙げた。一方で、薬物事犯検挙人員は6年振りに14000人超、大麻事犯3218人過去最多と憂慮すべき状況にある。

インターネットで「大麻は有害ではない」「危険でない」の誤った情報(30・10)が拡散され、世界保健機関(WHO)は精神性・依存性がありと断定している。第5次5カ年戦略は「五つの目標」1) 青少年対策2) 薬学専門知識での連携・指導3) 広報・啓発で乱用防止の周知徹底4) 摘発・輸入防止の強化5) 関連犯罪摘発等」を重点に実施する。スマホ・インターネット等の普及で、薬物問題は身近の脅威であるという認識を深め、「ダメ・ゼッタイ」運動を進めなくてはならないのだ。(30・12)

世相

亥年「豚」の年 14・12・2-3

来年は十二支最後の年である。「猪(イノシシ)」と豚「は日本人と深く関わって来た動物で、今回新たな厄介ごとの渦中にある。岐阜県で又しても「豚コレラ」が確認された。

今回は県畜産研究所で養育中の「豚」で、9月以来3例目、県内野生イノシシ66頭も新たに感染が明らかになった。「豚コレラ」は豚やイノシシ特有の家畜伝染病で、防疫対策には十分取り組んでいる筈なのに、野生イノシシの感染は岐阜県内のみだが、冬場の繁殖期で増加は必須なので、禁猟措置で移動を防ぐべきである。

豚コレラは人には移らず、豚・イノシシ特有の病気で肉食にも影響はないので、徒に不安がる必要はないが、各地養豚業者への影響は大きい。そ

れは、専門の施設で感染防止出来なかったことが不安要因なのだ。防疫体制の徹底検証や感染経路の究明が待たれる。中国で蔓延するアフリカ

豚コレラの日本上陸も心配だ。予防ワクチンの義務化も必要だ。イノシシにとつても不幸な年になるのか？ 豚も困っている。(30・12)

趣味

新人王 藤井七段 14・12・3-1

チャンスと実力と運に強い藤井聡太七段が、何と新人王戦を史上最年少(幾つあっただろうか)で制した表彰式が、明治記念館で12月4日行われた。

藤井七段は今年七段に昇段したため、新人王の資格のラストチャンス「六段以下が条件」に、それを見事ものにした16歳2カ月の快挙であった。相手は棋士養成期間・奨励会に所属の出口若武三段(23)との10月に

行われた決勝二番勝負を制した「平成最後の新人王」、更に12日最速

100勝(最年少16歳4カ月)を最高勝率8割4分7厘で飾った。実力とは言え短期間にどんどん昇段したので新人王戦は、年齢的には新人なのだが、彼はトップ棋士の登竜門の「棋戦」ものにし順序よく優勝し「更なる飛躍ができるよう日々精進したい」と謙虚に謝辞を述べたと言う。地位が人格を築き上げている。素晴らしい、非凡さは、この一芸に秀でた人に贈る言葉としては不適かも知れないが、天狗にならず記録を築いてほしい。末恐ろしい16歳万歳！

(30・12)

健康

鉄剤注射 14・12・3-2

高校駅伝強豪校の一部で、貧血治療の鉄剤注射が日本陸上競技連盟の中止警告後も行われていて、過剰摂

取のため内臓疾患などの健康被害が発生していた。

血液中での鉄分は酸素運搬のため必要で、ヘモグロビンの材料でもある。過剰摂取を防ぐため人体では食事を通して摂取分の10%位しか体内に吸収しないよう、腸が制限をしている。これに対し、例えば鉄剤注射では鉄分1回分40mmgが直接血液に入り、必要量4mmgを大幅に上回り、ヘモグロビン作成の能力を破壊し、肝臓機能障害を惹起する。そもそも鉄剤注射は経口摂取が難しい場合のみ行うものである。即効性があり、血液中の鉄分貯蔵量の指標となる「タンパク質「血清フェリチン」濃度を測定する必要がある。@1mmol正常値25~250nano g」。過剰摂取は本来の能力を低下させ、選手には致命的である。ドーピング並に血液検査を行い「クリーンな日本」を発信(鈴木大地スポーツ庁長官談)し、即刻禁止

すべき事態なのだ。(30・12)

世相

干支(えと) 14・12・3-3

新しい年を迎える「暦・カレンダー」では新年号は未定だが、干支について考える。「え」は兄「と」は弟で「えと」。十二支と組み合わせ、五行(木火土金水)に当てはめる。十干の甲(きのえ)・乙(きのと)・丙(ひのえ)・丁(ひのと)・戊(つちのえ)・己(つちのと)・庚(かのえ)・辛(かのと)・壬(みずのえ)・癸(みずのと)に十二支を順に組み合わせ、甲から癸まで60の組み合わせ(10と12の最大公約数)を作り、年・月・日・時刻・方位などを表し、神社・仏閣等で「暦」として配布している。歴史上の出来事の区分「戊辰戦争」「壬申の乱」「甲子園」「庚申様」などにも利用され、年代が解る仕組みもある。

平成31年は「己亥」だが、組み合

わけの妙で(二)の有る無しで異なる文字を発見した。『甲申(昭和19年・平成16年)』『戊戌(昭和33年・平成30年)』『己巳(昭和44年・平成27年)』一点で変わるクイズ(25・03)を思い出した。「話」と「ノ」である。答えは「てんで話にならない・出たら目」。

一年の締めくくりに成ったか、いいお年をお迎えください。(30・12)

健康

疲労回復 14・01・1-1

疲労とは肉体の疲れと同時に自律神経の調節によって生ずる「脳の錯覚」にある、と大阪市立大学梶本修身医学博士は言う。

疲労困憊(こんぱい)の症状は、働き過ぎやストレス等人間関係の多様化や睡眠不足等で「脳」が悲鳴を上げている状態なのだ。代謝生産の疲労物質が血液中に溢れ、脳神経細胞に

伝達し、肉体を休ませる機序が働く。一方、肉体は自律神経が働く過程で、活性酸素が発生し細胞が酸化され錆びの状態を生じ、自律神経の機能が劣化する。こうして、一過性のパワーダウン「疲労」で錆切り、動かなくなるのが「老化」なのだ。

筋肉疲労の関しては、渡り鳥が長時間(1万キロ以上)飛翔する「源」は鳥の胸肉に存在する「イミダペプチド」「抗疲労成分」で、その疲労回復効果が実証されている。

食事、運動、睡眠、生活様式、人間関係と幅広い項目の改善を図り、健康ドリンクを飲むだけでなく自律神経を如何に健全化するかに懸かっているのだ。(31・01)

世相

創作四字熟語(平成30年版)

14・01・1-2

恒例の世相創作熟語として住友生

命保険で応募作約14000点を俵万智さんが審査し、公表された。因に昨年度は17700通(29・12)であった。

猛暑襲来「蒙古襲来」…今夏の記録的猛暑。地震暗来「疑心暗鬼」…北海道地震後の大規模停電。朝米歩会「朝礼暮改」…史上初の米朝首脳会談、両国の歩み寄り。金農感謝「勤劳感謝」…夏の全国高校野球準優勝の金足農業高校(秋田市)を称える。賭色公然「古色蒼然」…カジノを含むIR整備法の成立。逃奔世騷「東奔西走」…警察や刑務所から逃走事件相次ぐ。角界騷揺「隔靴搔痒」…元貴乃花親方引退など大相撲を巡る騒動。娘軍奮闘「孤軍奮闘」…平昌冬季オリンピックでカーリング女子が銅メダル。安室降歌「温室効果」…歌手安室奈美恵さんの引退。解説なしでも納得する出来事を日本語の意味の深さと当て字で時代にマッチした興味深い作品

であった。

(31・01)

運動

世代交替のうねり 14・01・1-3

大相撲一年を回顧して、年間6場所で5力士が優勝その内3力士が初優勝という相撲ファンにとってスリリングな様相であった。世代交替のうねりを鮮明に印象づけたのが25歳の御嶽海と22歳の貴景勝の優勝時談話である。

名古屋場所の御嶽海は上位陣不在に独走、優勝へのプレッシャーとのしかかる責任感を表明、九州場所の貴景勝は大関高安に14日目敗れ、相星になった千秋楽星を挙げ、御嶽海が大関高安の優勝決定戦をガチンコで破った一番、場所を盛り上げ、責任の重さに向かい合った事と、肝(キモ)が座っていた貴景勝の共に初の重圧の中での優勝の率直な思いを語った二人の初々しい姿が、確実に近づい

ている若い実力者たちの息吹を感じさせる。上位陣不在の間に台頭してきた二人。何度も優勝を重ねている横綱の重厚さとは違う軽やかな新鮮さが、新年の土俵はこれから数年の勢力図を占う勝負所となる。

初場所5日目、県人会の有志で枚敷での応援を楽しみにしている。

(31・01)

社会

札幌爆発(無知の極み) 14・01・2-1

札幌市豊平区の建物で爆発が起き、周囲200米四方42名負傷(死者0は不幸中の幸)した火災事故が発生した。危険物に対する全く無知・無防御な処為であり、数々の疑問は後日究明されるとしても、保管されていた1缶当たり200ml入りのスプレー缶は、消臭の目的で使用する不動産仲介店運営会社が保管していたものである。

本来なら不燃性のフロンガスを用いるのだが、大気汚染(フロンは非分解)の観点から可燃性で極めて引火性の高いエアゾールとしてデメチールエーテル(DME)が使用されていたにも拘わらず、目的外の噴射(ガス抜き)で充滿、爆発事故に繋がったのだ。

関係した店長は店舗の消臭の為に使用すべき160本のスプレー缶を、使用済みの形を取るため「空」にする必要があり、約400平方メートルの室内を極秘のためか密閉し約2万mlを放散させ20分後、湯沸かし器スイッチのショートで一挙に爆発したものだ。馬鹿につける薬は無いとはこのことだ。とてつもない近所迷惑である。

(31・01)

趣味

羽生無冠 14・01・2-2

旧蟻、将棋の羽生善治竜王(48)

が第31期竜王戦七番勝負で、挑戦者
広瀬章人八段に敗れ失冠、27年半ぶ
りで「無冠の帝王」となった。

1991年3月、棋王獲得以降1
995年度25歳で史上初の七冠(*)
独占の快挙を遂げ、2012年タイ
トル獲得歴代1位の81期(41)、更
に2017年史上初の「永世七冠」
(47)を達成、「羽生世代」と呼ば
れる同世代の棋士達と棋界の先頭を
走り続け、将棋の歴史に名を刻んだ
天才が通算100期(前人未踏)をかけ
た戦いであった。将棋界初の国民栄
誉賞も受けた第一人者が1991年
から27年振りに直面する苦境なの
だ。羽生さんには「負けを引きづらな
い」精神力の強さがある。「次に進む
ことが大切」と第一人者として再起
することは必至。藤井聡太七段を始
め、羽生さんに憧れて将棋の道に進
んだ若手のためにも、このままで世
代交代では無いのだ。今後の呼称は

羽生九段と呼ばれる様であるが。

(*) 名人・棋聖・王位・王座・竜
王・王将・棋王の七冠。(31・01)

健康

歯の治療 14・01・2-3

多くの人が歯科医院で「歯を治す」
の表現を使う。一定以上進行した
「虫歯・歯周病」は病理学的見地か
ら、現代の歯科医療技術では「治す」
ということとはできない。他の病気と
違い「歯」の自然治癒は望めない(日
本歯科新聞)。失われた歯の機能と形
態を回復する置換処置(充填・義歯・
入れ歯)によって残存歯を基に、噛む
生活を保持出来る。日頃の口腔衛生
の確な処理、食前食後の歯磨き、歯
石・歯垢(プラーク)の除去管理と歯
周病の予防の為に、定期的に決ま
った歯科医院を予約し、老後のため
の「8020」運動で歯の保存維持に
努め、食べる楽しみと発音・発声のた

めにも関心を注ぐべきである。読売
医療ルネサンスによると、噛み合わ
せ(特に奥歯)を治すことで全身の症
状と密接な関連にある症例の治療に
貢献しているという。肩甲骨の痛み・
頭痛・肩凝り・不眠・顎関節症・腰
痛・耳鳴り・目・喉の違和感が、噛み
合わせ「臼歯(奥歯)」の高さを均等
にすることで解消すると言う。早速
おためしを！ (31・01)

社会

忘年新年会 (30・10 運動)

14・01・3-1

環境省などでは12月〜1月、表題
で展開している、食べ残しを減らし
たり、適量注文を勧めている「食べ切
り」キャンペーンに力を注いでいる。

長野県では宴会の際、最初の30分
と最後の10分は、自席で食事を味わ
うように呼びかける「30・10 運動」
を推進し、実施している。都内では新

宿・江戸川・荒川・多摩などの11区市がこの趣旨に協力・参加し、「食品ロス」に就いて消費者や事業者の関心を深めようと対策を講じている。

同省では2016年度に同キャンペーンをスタートさせ、「食品ロス削減協力店」を応募、客の依頼により「食べ切れない量」の調整や持ち帰りなどに応じているという。

バイキングスタイルでは「好みと採る量」を調整出来、通常スタイルの宴席料理でも、夏季以外は食中毒を考慮して食品衛生法に抵触しない範囲内で、見栄や卑しさと見ず率先して食べ残しを持ち帰ることも出来る。「飽食と飢餓」を考えるのだ。

(31・01)

JNC吐く歌合戦 (2018)

14-01-3-2

東京新聞連載の政治漫画家佐藤正明氏の健筆が好調である。例年年末

の紅白歌合戦に因んで、各国首脳や政治家の似顔絵とセリフ（歌に乗せて）が楽しい。当てて下さい。

1) ♪ こんにちは こんにちは 世界

の国から外国人は神様です。 2) ♪ We are the champion my friend, we'll keep on fighting till the end ♪ 大物の掛け合。 3) ♪ 返

そうかな返すのよそうかな。 4)

♪ ある日突然二人黙るの！ あんなに支持率高かったのに。 5) ♪ 星の流れに身を占って。 何処をねぐらの（星ひとつ流れ）。 6) ♪ カモン

ベイビー アメリカ！ どっちかが寄ると引く。 7) ♪ うわさを信じち

や いけないよ 私の心はウブなのさ。 8) 国の境界で結婚しよう！

9) ♪ オーオYA になつて踊ろ。 うらうら。 夢を叶えるよ。 10) ♪

パンロンの 固きボードに 触れもせずで 寂しからずやサイバー説く君！。 11) ♪ 除夜の鍾。

解説：1) 安部 2) トランプ・習 3) プーチン 4) マクロン・メルケル 5) メイ 6) 金正恩 7) 片山さつき 8) 文在寅 9) 三野党首 10) 桜田五輪相 11) ゴー 敬称略でした。 (31・01)

社会

平成最後の年 14-01-3-3

穏やかな新春を迎えられた。『最後』とタイトルが着くのは寂しさが加味されるが、そもそも年号に関して、天皇の禅譲は、高齢に執つて当然の措置なのに、一代一元号に縛られて、卑近な例ながら世代交代の我が子の晴れ姿が見られない天皇のお気持ちから発した生前譲位が、いよいよ4月を以て、新天皇の新・年号に変わる事になる。

そして、新・年号の発表(告示)が天皇自ら実施されると聞き、同世代として親しみを込めて、平成天皇の

お気持ちには如何ばかりかと、心からお喜び申し上げたい。

過去にも上皇制度があり、政治的な確執(かくしゅう)の中で歴史上の問題もあつたようだが、一世一代を踏襲しつつ現天皇のご意思を尊重し具現化された政府関係者に敬意と謝意を表したい。「30年の節目」(29・12)に記したが、一つの終わりの区切りとして、新天皇と新・年号を心からお待ち申し上げたい。

そして、平成天皇の「弥栄(いやさか)」を祈るや切である。(31・01)

世相

イノシン・猪・亥 14・02・1-1

十二支最後の出番、亥(猪・イノシン)について。猪は現在、害獣のイメージが強いが、先史時代には生命力の強さの畏敬の念から、信仰の対象として身近な動物であつた。猪は何世代に互って飼育し、家畜化する

と「豚(ブタ)」に成るとされているが、日本ではその区別は曖昧である。

縄文時代中期の千葉有吉南貝塚から、人と猪が近接埋葬され、猪型土器製品が出土している。古事記の「ヤマトタケル」を倒した伊吹山の神が「白猪」の姿で現れるように、古墳時代以降も「神」と見る信仰もあり、奈良時代(八世紀)「猪飼部(いかいべ)」が居た記述が残って居る。労働力の牛馬以外、羊や鶏まで食用飼育が殆ど無く、狩猟によつて野生の猪は稲を食べる害獣として、定期的に駆除し、江戸時代肉食への忌避は庶民に浸透し、ごく密かに「やまくじら」等として食して居た。「くじら」は魚なのだ。旧友に猪飼君が居たが、出身地や先祖を聞き漏らした。

(31・01)

運動

横綱の引退 14・2・1-2

相撲の頂点を極め、地位を維持し、連敗は引退に直結する「横綱」の厳しさを、改めて痛感した。初場所4日目の時点で3連敗、通算8連敗のワースト記録になつた横綱稀勢の里(32)(在位12場所)の引退が表明されたのだ。涙の引退であつた。

思えば平成29年初場所初優勝し祝福され、19年振り(若の花以来)に待望の日本人横綱(72代)として昇進した。翌春場所13日目、対日馬富士戦での大胸筋断裂を庇いつつ「照ノ富士」との優勝決定戦を征した強行出場での優勝の代償がその後に響く形になり、あたら期待の逸材が惜しまれつつ引退することになつてしまった。平成13年、「貴乃花」の鬼の形相での逆転優勝が思い出され、同様のケガの完治の難しさが原因と思われる。相撲は肉体の戦いで

あり、「照ノ富士」や「豊の島」のように地位を下げつつも徐々に治療しつつ相撲を楽しんでいるが、横綱は引退に直結するのだ。御嶽海・貴景勝ら若手が台頭し、「荒磯」新親方の今後の指導活躍を願うものだ。

(31・02)

運動

大坂選手世界1位 14・2・13

直近の1月26日、全豪オープン(メルボルン)に於いて、女子シングルス決勝でベトラ・クビトバ(チェコ・第8シード)を制した大坂なおみ選手(日本・第4シード)は、世界ランク1位(アジア選手初)が確定した。これによって、連続Vはセリーナ選手以来の事になる。昨年9月全米オープンで、男女を通じ、日本勢で初めてシングルの制覇した大坂選手は、四大大会を二大会連続で制したわけである。

全米オープンの決勝戦(30・09)

はセリーナ選手のファンが殆どだったが、「ここメルボルンは、私たち両方への声援が嬉しかった」と謙虚に語って居た。シラークーチの厳しい肉體改造(17年7Kg・18年更に3Kg絞り)と、左右の軽快なフットワークが持ち味のパワーテニスに磨きが懸けられたという。「世界一位の座は、私はそれだけの努力をした」と言い切っておられた。積み重ねた21歳の努力に値する偉業に拍手を送りたい。

(31・02)

薬物

オピオイド乱用(アメリカ)

14・2・21

日頃、薬物乱用防止活動に携わって居ると、特に医療用麻薬に関心が深まる。敬愛する星葉大同窓生「オピオイド研究第一人者」鈴木勉星葉

科大学特任教授によれば、末期ガン患者にこのオピオイド製剤が「神の贈り物」と言われるほど、鎮痛作用が顕著で、耽溺性・習慣性が無く(ガン患者に限って) 楽な終末治療剤なのだ(鈴木)。

ところが、アメリカでこの医療用鎮痛剤乱用死亡者が2017年薬物過剰摂取死亡者70200人、内約7割がオピオイド乱用者と発表されたのだ。ケシから抽出した成分や化合物から作り、嚴重な医師の監視下で使用されていたのが「オキシコンチン」。1995年「バーデュファーマー社」のそれが、米食品医薬品局で承認されたため、乱用に拍車が懸かって来たのだ。麻薬の正体が牙を剥き出したのだ。

日本では「ダメ・ゼッタイ」教育によって、医師も患者にも麻薬忌避感がある(鈴木)。アメリカに倣ってはいけないのだ。末期ガン患者の為

にも必要なのだ。(31・02)

運動

初場所アスカルト14・2・2-2

日替わりお子様ランチなど皮肉られる程、群雄割拠の初場所ではあった。この一年間、鶴竜の連覇はあったが、逆を言えば、世代交代の時期なのかも知れない。原因は、土俵上のケガで泣く力士の為にも、「土俵を低くせよ、公傷制度復活、力士は協会の財産」など、世間は囂(カマビス)しい。何度も述べて居るが、「相撲」は神事なのだ。包帯・伴創膏・テープ等身に付けない、身に寸鉄を帯びずが力士本来の姿なのだ。反則技を厳しくし、公明正大な審判団と行司の所作によって、運営されて居る「大相撲」も横綱の引退で、更めて、ケガに対する認識が高まったのは良いことだ。わが御嶽海も好調で若手の先頭を切ると思った矢先、初の左膝負傷で休場何

と再出場で白鵬を破り、結果勝ち越し、三横綱撃破のご褒美の殊勲賞を受賞出来た。優勝は34歳関脇玉鷲が13勝2敗、2004年初場所初土俵90場所連続出場の偉業を達成したのだ。ケガは難敵、さりとて見え見えの対戦では八百長問題に発展する矛盾もある。難かしい。(31・02)

運動

イチロー45歳の挑戦14・2・2-3

日本で9年、大リーグでその倍の18年の活躍は、それなりの時間が経過したのだが、それは物理的な時の経過で、マリナーズと契約を結んだイチロー選手は次のように語っておられた。2004年大リーグ年間最多安打262本を記録した年の肉体と今現在のそれを比較した時、肌の乾燥、白髪が増加以外、違いを見つけないことは難かしい(本人談)。その位、若返りを図るチームの中での自分の

立場は理解している。ただ、45歳の現役選手を、年齢だけで判断する先入観には、徹底的に戦って来た、と強調されて居られた。

当面、2012年以來となる日本の東京ドームでの、米大リーグ開幕戦出場のチャンスは「ギフト」と考え、その二回目のチャンスがある可能性は簡単なことではない。しかし、27年日米通算で活躍して来た積み重ねで培った技術・鍛えた肉体への自信は揺らぐことはない。米大リーグ、アスレチックスとマリナーズが3月20・21日、東京ドームで対戦する。楽しみは45歳の挑戦である。(31・02)

社会

選択の見方、19-2 14・2・3-1

久々に、3万人の為の総合情報誌の見出しを見る。為になる解説だ。

《世界》「韓国が壊す」アジアの秩

序” 日米韓同盟「空洞化」の代償。

「中国経済「沈没」の大波」 消費減退」の悪夢が日本企業を襲う。 ”JOC

C疑惑” と仏スポーツ界の「魔窟」、
ゴーンの報復は筋違いの大捜査。《政治》
「平成元禄」 平和ボケの安倍政権。

「安倍応援団」神社界」が大揺れ” 靖

国前宮司「暴露記事」の痛烈。《経済》
「日本オリンピック委員会（JOC）」

贈賄疑惑に揺れる「超金満団体」。

「三菱UFJ「旧三和殲滅」の最終章”

経営首脳陣「赤化作戦」の非情。 ”ト
ヨタ章男と一族の「愛憎劇」 ” 分家筋

「徹底排除」と次なる世襲。《社会・
文化》 ” 東大医学部付属病院” 事故
と不正まみれ「赤字経営」の惨状。

「稀代の悪政」ポイント還元策” 国
民の血税が「犯罪集団のカモ」に。

「ガン検査治療に「新時代到来」 ” 不
治の病克服に大きな前進、 etc。

(31・02)

健康

霍乱 (かゝん) 14・2・3-2

日頃、元氣印で「健康」を語って
いた身が、1月下旬まさに「鬼の霍乱」
と言おうか、ノドの異変と急な下痢
で、寝込んでしまった。そもそも「霍
乱」とは漢方で日射病を指した語で、
夏期に起き易く激しい吐き気と下痢
を伴う急性の症状を言い、コレラを
も意味したようだ。幸い発熱が無く、
今流行のインフルエンザに該当せず、
数日間安静にして、体調を維持し、し
ばしの休養をとった。三度の下痢で
腹に一物も無く、安静を保ち3 Kg程
瘦せたが、漢方の滋養強壯剤「瓊玉膏
(ケイギョクコウ)(朝鮮人参エキス
膏剤)」と梅と卵のお粥で、元氣を取
り戻した。剣道も歌の指導も休み、閑
係者に迷惑をかけたが、今回は無理
せず静養に努め、体力回復を維持出
来た。

時節柄、インフルエンザが猛威を
奮っており、周囲も寛大に休養を取
ることに同意され、1週間の保養を
実行出来た。もう無理は効かない年
齢に差ししかかっておる実感を味わっ
た次第である。

(31・02)

政治

統計不正 14・2・3-3

2月4日厚生労働省で14年間も
見過ごされて来た「統計不正」に実
態解明の責任者・担当官僚の国会参
考人招致拒否が問題になっている。

国の政策を正しく立案、議論し決
定するその統計に、正しい事が前提
なのにも拘わらず、毎月の事ながら
「勤労統計を巡る不正」が何故10
年以上も発覚しなかったのか、その
解明は政府のみならず、国権の最高
機関であり、国政の調査権を有する
機能を担う「国会」の責任でもある。
野党側が求めた厚生労働省の大西康

之政策統括官の国会参考人招致は、既に1月に同省統計責任者として国会で答弁に立っていたにも拘わらず、2月1日付けで報告漏れの責任を取り事実上更迭されており、野党の参事人要求に対する反対の理由が「現職でないから」と言う。結局8日に答弁3分弱、質問7回のお粗末。

安倍政権には真相説明を拒んだ「森友・加計」問題も有る。立法院の立場から、国政を調査し行政を監視する三権分立を維持して欲しいものだ。(31・02)

健康

筋肉トレーニング 14-03-1-1

肉体の中で「健康」に占める重要性の認識が最近大きく変わった臓器が「筋肉」であり、ガンや免疫力との関係も取り沙汰され「筋トレ」として脚光を浴びて来た。

筋肉は何もしないと、全筋肉量の

約40%を占める下肢では、40代から約1%減り続け、70代半ばに20歳前後と比べ30%近く下がるという。筋肉は基礎代謝が高いため、筋肉量が減少する分、太りやすい体になる。体重に耐えられなく、運動能力の減退に繋がる。ここに吉報がある。筋肉はどんな年齢になっても、鍛えて増やすことが出来るという一種不思議な臓器なのだ。加齢で筋肉量が減るのは細胞数が減るので、適切な負荷で運動すると「筋断面積」が90代でも9%増えたデータがある。

「筋トレ」の成果なのだ。超高齢時代のアンチエイジングとして筋肉への効果が見込め、違いが出る部分に力を入れるのは賢い方法なのだ。歩行などの有酸素運動では無く、おなじみのスクワットで脚強化をしよう！(次項にて図解入り参照)

(31・03)

健康

スクワット 14-03-1-2

在宅でも手軽に出来る方法があり、ひざの痛みなど状況に応じ負荷の掛け方を工夫して実施しよう。脚(足)を肩幅に開き両手を前に出して、息を吐きながらゆっくり沈み込む。ポイントとは膝を痛めない事。お尻を後ろに突き出し、曲げた膝がつま先より前に出ない様にする(写真参照)。関節などに痛みが出がちな場合は、浅い角度や椅子などにつかまっしてしましよう。又、椅子にすわり片足ずつ、胸に向けて引き上げる運動も加味しましよう。足を延ばし、足首を



直角にし、足の付け根の筋肉に力を入れる意識でゆっくり膝を曲げ、胸に引き寄せる。パワーアップクラブ（中野区）では70〜80代の高齢者が集い歯磨きをしながら腰を落とすなどの運動を10年近く続けている。

（31・03）

医療

マイオカイン 14・03-1-3

マイオカインとは筋肉を表す「マイオ」と、作用する物質を意味する「カイン」を合わせた造語で、これまでに30種類以上見つかった。2000年、筋肉が動く時に分泌する物質が血液から全身に到達して様々な働きをしていることが判り、2012年には米国でマイオカインの一つ「イリシン」が白色の脂肪に働きかけて、燃焼し易い脂肪に変化させる研究が発表され、肥満が社会問題の米国で話題となった。驚くことに

マイオカインは同年日本の京都府立大学で、運動で筋肉から「SPARC」という物質の分泌を発見、大腸ガンの予防効果を確認した。運動していると大腸ガンに罹り難い具体的なメカニズムが証明されれば、マイオカインの研究がさらに進むことが期待される。

筋肉が減った高齢者は免疫力が低下することが知られており、免疫カアップにも一役買っている可能性がある。マイオカインにはまだ働きが判っていないものも多く、血糖値を下げる・骨を造る・鬱の予防等続々効果が報告されている。（31・03）

世相

新元号14・03-2-1

4月30日告示

我が国の独自で利用価値の高い「新元号」について考える。崩御改元でないので予想と期待も楽しみで

ある。NAK年賀に予想を問われていたが、さて？

☆過去に多使用の文字（上／下）

アイウエオ順（14回以上）…安10／15・永20／13・延10／10・応9／16・嘉14／12・建21／8・元17／9・正9／7・政8／8・大24／3・治10／12・長15／18・天17／3・徳18／37・仁14／12・寧5／14・文22／9・平4／10・保7／10・宝5／9・万15／13・明13／8・和10／20。

☆落選・嘉徳40・寛安33・建正26。陽の目を見ていない。

☆使用回数上位十字…永・天・元・治・応・正・文・和・長・安。組み合わせた元号は天応・元治等41個、理論的には後49の組み合わせが可能だが、中でも文長24・永安16・文元15・和元14・等が複数落選もある。

一方、昭和は初採用、明治は10回、大正も4回、平成は1865年江戸

時代落選の記録もある。新元号は予め充分検討されており、出来れば記号として(M・T・S・H)以外が望ましい。楽しみではある(出典「元号」文春新書調べ)。(31・03)

趣味

最年少囲碁プロ棋士誕生

14・03・2-2

藤井聡太七段の驚異的な活躍が将棋ファンを沸かせている(2/16)朝日杯に連覇(史上二人目)が、囲碁界でも4月1日付け史上最年少のプロが(10歳0ヶ月)誕生する。大阪市の小学4年生「仲邑菫(なかむらすみれ)」さん(現在9歳)である。

囲碁団体の日本棋院が昨年12月小学生を対象の「英才特別採用推薦棋士」の枠を作成、仲邑さんが見事に合格し新制度プロ1号が誕生する。国際的にも十代の世界チャンピオンを輩出している中国や韓国も、才能あ



る子を早期から教育を施し、日本も三番手からの脱却を目指し、若い内からプロ

ロとしての腕を磨き、世界のトップ育成を願うのが新制度の目的である。仲邑信也九段を父に、母もアマチュア強豪で、その才能は「百年に一人」と評価される実力の持ち主は、あどけなさの中にも、1日6〜9時間を練習に充て世界最強の復活を目指し、その英才と素質に期待は大きい。

(31・03)

世相

防災団地 14・03・2-3

3月10日下町大空襲の日が近づく。関東大震災など荒川と隅田川に挟まれる墨田区は現在「防災団地」の

異名を持つ高層建築物群がある。団地は「都営白髭東アパート」など計18棟が、ひと繋がりに連結され、長さ1.2km、各戸のベランダにシャッター、外装に放水銃も設置、大火災時には隣接する避難場所の公園に逃れ、地域住民を護る一枚の巨大な防火壁を形成して安全確保に万全を期した構造が1982年完成した。

大空襲は無差別に空から燃料が、大震災は燃えやすい破壊建築と全く条件は違っても「天災は忘れた頃にやってくる」のだ。心強い防災施設に、団地を貫き住宅と公園を繋ぎ大鉄壁のゲートが更なる安全



(東京新聞2/17版)

を確保している。夕日に映えた下町の赤い稜線が頼もしく美しい。

(31・03)

社会

禍々々々清々々々 14・03・3-1

「安倍官邸 vs NHK」著者相沢冬樹(文芸春秋)を読んだ。『森友報道は「付度」で始まった』が本書第1章に付されたタイトルである。マガ

マガしさとスガスガしさと読む。朝日新聞が日本中に衝撃を与えた2017・2・9の記事で、当時NHK大阪報道部司法担当であった著者相沢氏が、「付度」に塗れた『森友事件』取材で、どのメディアよりも早くこの問題を取上げ報じていたが、NHK上層部から危険人物に見なされて、退職を余儀なくされた。そこに、本書からは「付度」の実相が禍々(マガマガ)しく読み取れ、その後、大阪日々新聞に移った著者が、森友事件取材

に取り組んだ経過は貴重な資料を公開しつつ「記者魂」に対する誇りと愛情に溢れ、どの様にスクープが取られたか、具体的取材ノウハウ迄公開されたのが、清々(スガスガ)しいと表明したのが、ジャーナリストの内田誠氏であった。退職後とは言え、相澤氏本人が身辺の危険に晒されるかも知れないのだ。この『森友学園事件』は未だ終わっていないのだ。

(31・03)

運動

雷電の墓々 14・03・3-2

春場所とは3月10日初日(エディオンアリーナ大阪)、一横綱・三大関・二関脇・二小結とスツキリした番付けが発表された。新小結北勝富士以外、三役陣で大関高安だけが優勝していない。若手の台頭で、高安は張り切らざるを得ない。

郷土長野県の超人大関(当時は最

高位)雷電為右衛門(21年現役、254

勝10敗)の墓が全国のお四ヶ所にある。その中の東京都港区赤坂7-7の報土寺に、わが御嶽海が郷土の偉人からのパワーを充電すべく墓参をした。連続三役13場所在位が、この春場所です。歴代5位になり、有力な大関候補のひとり。初場所の怪我は完治したと見てよいだろう。曾て、墓参した力士の多くは、その後自己最高位を更新したと言われ、御嶽海は現在最高位は関脇だから、それ以上は「大関」と言うことでゲンを担ぎ、墓石に手を置き手形を刻んだ石に重ねたとのこと。パワーを受け更なる春場所の活躍を期待したい。

報土寺は雷電が釣鐘を寄進した場所でもある。(31・03)

政治

話法(信号無視) 14・03・3-3

心に共感する話し方、質問に正し

く答える話法、この相互に理解できる「話し方」が、都合の悪い論点ですり替えられると判断した「判定ブログ」が、独自の分析話法として関心が高い。曰く、《信号無視話法》である。

安倍首相らの国会答弁を「青・黄・赤」に分けて、判定する。質問内容に答えていれば「青信号」、質問と無関係な答弁や論点すり替えは「赤信号」と判定、赤で止まらず話続けた場合「信号無視話法」と見做す独自の分析法が、国会でも、立憲民主党の枝野党首も取上げ、合点が行く分析と同感した。安倍首相が「よごみなく」答弁するTV国会中継は、よく聞くほどに、内容がすり替えられ、答弁につまる厚生労働相・五輪相の醜態とは違い、例えば予算委員会の安倍首相答弁の分析は2/4「赤」70%、2/13 65%等の判定で「信号無視話法」と決めつけた。ブログは不誠実

な答弁を視覚的に示し、国民の関心を高めると言う。是非「青信号」で願いたい。(31・03)

【註】(一)までが平成年間のファイル14号(14・03)の記事。31年4月から改元されファイル15号(15・04)になります。続けて「愛読」下さい。

文学

銀の匙 15-04-1-1

100年も前の読み物、「中勘助」著書のタイトルなのだ。初版は大正10年(1921年)12月(岩波書店)の角川文庫版(平成27年)を読む。原文のままの記載なので、現代では使えない不当・不適切な表現「ちんば・氣狂い・乞食・びっこ・めくら・片輪」といった差別語はそのままであったも、当時と風俗が全く異なった平成27年版の解説をみても、作品自

体の芸術性・文学性を考えても、「銀の匙」は今なおその輝きは失われていない。この本を取り上げたのは、ご存じの方も多いと思うが、昭和25年(1950年)に愛読者の「橋本武」氏(灘中国語教師)が中学三年間の国語教材を「銀の匙」のみという行為で実施された名門「灘中学」(学制改革で灘高校)が受験戦争に脚光を浴び、当時より東京大学等入学のトップレベル校であったのだ。

本文は唯脆弱な少年の成長記録では無く、幼時から17歳までの自分の回りの世界を記した精緻で清潔な描写が素晴らしく、言葉の魅力を味わって欲しい。(31・04)

社会

戦災孤児と愛児の家 15-04-1-2

東京が大空延焼した3月10日、あの忌まわしい「東京大空襲74

年”の東京新聞特集号で、戦災孤児たちの記事を拝見した。

先の大戦は、親を戦場に駆り出し、空襲という戦火を招き、多くの戦災孤児を生んだ。国は実態調査すら満足にしていない。そんな当時、浮浪生活を送る戦争(戦災)孤児たちの屯(たむろ)する上野駅周辺から孤児たちを引き取り、手を差し伸べ、私財をなげうって開いたのが「愛児の家」。“石綿さたよさん”(1998年享年92歳・中野区鷺宮3-2)で、多い時には100人を超え、その後現在も引き続いて36人が利用する児童擁護施設として神戸澄雄理事長が運営されている。此処は、地元鷺宮で、中野区民の誇りでもある。

この功績は、ご存命中の“10月1日都民の日”に石綿さたよさんが「名誉都民」として顕彰され、東京都庁5F大会議場ロビーに大

きな写真が掲載されていることで、東京都民のみならず、日本の良心の現れとしての行為と施設を物語っている。(31・04)

医療

腸内細菌 15-04-1-3

腸内には様々な種類の免疫細胞が存在し、腸内細菌と相互作用を保っている。

今回、ガン細胞への攻撃力を高める11種類の腸内細菌を、慶応大学本田賢也教授等の研究チームが発見した。チームは「CD8 T細胞」という免疫細胞を活性化する、健康な人の便から見つけたのだ。これらの細菌を11種、ノーベル賞受賞の本庶佑京大特別教授の発見から生まれたガン治療薬「免疫チエックポイント阻害薬」と共に、皮下に腫瘍を植え付けたマウスに投与し、腫瘍が半減したという。

投与した腸内細菌が免疫細胞を活性化させ、治療効果を高めた新たなガン治療になる。

又、国立長寿医療研究センター(愛知)は、腸内細菌の構成と認知症が深く関連しているという論文を英国科学誌に発表した。腸内に住み着いた「バクテロイデス(細菌)」は普通45%検出されるのに、認知症患者からは15%と腸内構成が異なる。「青汁」や食事で腸内細菌の構成を整え認知症を抑えられる可能性が高いのだ。(31・04)

親の愛は-- 15-04-2-1

若い夫婦に女の子が生まれる。可愛い赤ちゃんに、美しく健やかにと親の愛が込められた名前がつけられる。近頃はフリガナを付けないと読めない子が多い。

結愛(ユア)・心愛(ノア)・真愛(マア)ちゃん。去年の忌まわしい

出来事の記憶が未だ薄れない。「もう、おねがい ゆるして」と書き残した船戸結愛ちゃん(5歳)。「泣き声がうるさい」と暴行された小林心愛ちゃん(生後2カ月)。毛布に巻かれたままクローゼットに放置され、窒息した小西真愛ちゃん(1歳)。何れも亡くなったことが報じられた。又、千葉県野田市の小学4年生栗原心愛(ミア)さん(10歳)の死を巡り、両親の捜査が続いている。父親は暴行容疑で三度目の逮捕で、心愛さんの訴えを書き留めた担任のメモが痛ましい。全く偶然の一致だが「愛」が悲しい。児童虐待事件で被害者となった子供達は1394件(全国警察調査)に上っている。こんな親は救いようが無い。政府は3月19日「親の体罰禁止」を閣議決定した。遅きに逸したが動物にも劣る行為なのだ。

(31・04)

医療

脊髄損傷治療 15-04-2-2

リハビリ以外の治療の選択枝として、今回、脊髄損傷の再生医療製品が厚生労働省の専門部会で、条件期限付きで承認することになった。

毎年5000人以上が患者になると推定され、今回承認されるのは、大手「ニプロ」と札幌医大の共同開発の「ステミラック注(販売名)」で、同省では治療の対象は、あまり時間が経過していない損傷から、手足の完全麻痺の重症患者で、一カ月以内に患者の骨髄液を採り、その中に含まれる「間葉系幹細胞」を培養後、細胞5千万〜2億個を点滴投与する。同大の臨床データは、13人中12人に運動機能がやや回復するなど、症状が改善した。今回の部会の審査

では、症例数が少しでも、条件付で早期に実用化出来る制度が適用化された。大阪大学では抗体薬の治療も開始され、慶応大学でもiPS細胞(人工多機能性幹細胞)を使った臨床研究計画が承認され、治療の選択枝は広がって行く。QOLがますます高められるのだ。

(31・04)

健康

フレイル対策…食事摂取基準

15-04-2-3

厚生労働省は高齢者の食事に関し、フレイル(26・07)と呼ばれる心身の虚弱状態を防ぐ為、65歳以上の人は毎日体重1kg当たり1g以上のタンパク質を取ることが望ましいと、一応の目安を初めて示した。即ち健康を保つための食事について纏めた「食事摂取基準」の改正案にフレイル予防の目安を

盛り込んだわけだ。5年に一度基準を見直している。日本食品標準成分表に拠ると、食品100g中に含まれるタンパク質は別表の如くである。改正案は1日の食事に於いて望ましいタンパク質の割合

(総エネルギー量と比較)も改めた。現基準は全年代一率「13〜20%」を50〜64歳「14〜20%」、65歳以上「15〜20%」とし、摂取上限を20%据置きは逆に、タンパク質の取り過ぎが腎機能の悪化・糖尿病に影響するためという。他の栄養分の割合(65歳以上)は、炭水化物「50〜60%」・脂質「20〜30%」とした。

たんぱく質が多く含まれる食品
(日本食品標準成分表から)

食品名	100g中のたんぱく質の量(g)
ゆでささみ	27.3
焼きさば	25.2
プロセスチーズ	22.7
ロースとんかつ	22.0
納豆	16.5
ゆで卵	12.9

(31・04)

故郷

長野電鉄車輛 15-04-3-1

春の彼岸(春分の日の前後7日間)、毎年亡父の祥月命日に当たるので、墓参(善光寺裏山旧忠霊殿・通称雲上殿)をした。

JR長野駅と隣接する私鉄の長野電鉄(長野〜湯田中間)に、この度首都圏を運行していた「小田急ロマンスカー」の展望席付き車輛(写真)と成田空港行きの「JR成田エクスプレス」車輛が配置され、それぞれ「特急ゆけむり」「特急スノーモンキー」と命名された。

湯田中駅からバス15分の上林温泉は有



名な「地獄谷野猿公苑」で「スノーモンキーパーク」として160匹の野生のニホンザルの湯浴みに因んだもの。曾て市街電車様に地上始発の電車は地下に潜り、長野駅ではその容姿は見られなかった。

(31・04)

その他

卒寿の会 15-04-3-2

お祝い事の「米寿」から「卒寿」まで2カ年、有り難いことに、周りで来年早々「卒寿」の会を、有志が計画されている。ここで平成最後の3月27日、毎月1回実施中の「ナツメロとミニコンの会」が70回を以て終了する。昵懇になったプロ歌手70名の皆様(述べ55名)の同窓会のご出演の内諾が得られ、2020年1月8日サンブラザで「祝う歌の会」が催行されることになった。「記備談語」も続

編上梓出来る。

歌唱指導が40年になるひと区切りでもあり、いつまでも出来る訳ではないけれど、元気なうちに、90になっても元気で居られる証しとして、祝っていただく事にした。

アマチュア歌謡の真髓、NAK（日本アマチュア歌謡連盟）中野支部としても創立からの参加で、現在最古参である。一つの「けじめ」を付けることも大切である。でしやばらず、さりとて苦言も必要。元氣印の多くなる高齢化社会で、どう存在すべきか、ボケず健康保持を目標に日々努力する心境でもある。（31・04）

世相

平成を象徴する四字熟語

15-04-3-3

恒例の住友生命保険で、今回は

平成年間を振り返る「創作四字熟語」を選び発表した。インターネットを通じて、この企画が始まった1990年以降の入選290作品から順位を選出されたようだ。日本語の意味の深さと当テ字の面白さが興味深い。（1〜10位）

1）天威無法「天衣無縫」…20
11（H23）東日本大震災。2）震傷膨大「針小棒大」…1995（H7）阪神大震災。3）泡年万削「豊年万作」…1990（H2）バブル経済の崩壊。4）富士騒然「父子相伝」…1995（H7）サリン・富士上九一色村オーム事件。5）異旗統合「意気投合」…1990（H2）東西ドイツ統合。6）万国胸痛「万国共通」…2001（H13）米中枢同時テロ。7）林檎秀産「離合集散」…2012（H24）アップル社等スマートフォンの普及。8）紙面ソ禍「四面楚歌」…1991

（H3）ソ連崩壊。9）一網多信「一網打尽」…1996（H8）インターネット・携帯電話の普及。10）兄弟減価「兄弟喧嘩」…2008（H20）リーマンブラザーズ経営破綻不況。（31・04）

世相

改元令和 15-04-3-4

現天皇退位による改元で、4月1日閣議決定により、大化から248番目の新元号「令和」が発表された。出典は万葉集巻五「梅花の歌三十二首」の序文「初春の令月にして、気淑（よ）く、風和（やわ）らぎ、梅は鏡前の粉を披（ひら）き、蘭は珮（はい）後の香を薫らす」からの引用であり、いい響きである。5月1日より施行である。

元号は世界に唯一、日本にのみ残る伝統だが、明治時代に天皇が国民と時を支配する考え方が「一

世一元」に制度化され、戦後は国民主権の憲法により内閣の決定となった。

今回の改元は、検討の時間的余裕がありながら極秘に進められたのは、国民の幅広い声が全く反映されず、伝統の重みを強調するのが自然か否か、今後の検討されるべき課題である。安倍首相も皇室の長い伝統（1400年近い）と国家の安泰・国民の幸福の願いが新元号に込められ、200年振りの皇位継承が恙無く行われることに国民挙（こぞ）で言祝ぎたいと語られていた。小誌も平成は4月号で締め括りしたい。（31・04）



運動

11C615編著 15-05-1-1

「イチロー」の引き際の鮮やかさは大変なショックではあったが、長

きに互つて、第一線での数々の大記録と、その哲人にも似たストイックな姿は日本人のみならずアメリカ人の胸を打った。阪神淡路大震災の際にも、彼は希望を与えてくれた（小池百合子東京都知事談）。謙虚さは、国民榮譽賞辞退にも表されている。

「ちり・あくた」氏（信州の東京3月号）に「脅え」としての「稀勢の里」の引退記者会見の記事は、まさに心理の核心を衝いた表現であり、正論を感じた。引退に際し「土俵人生に一片の悔いはない」との発言は、結果としてはそう言わざるを得なかったであろうが、引退の事実は悔しくてたまらない心境だったと思う。「気は優しくて力持ち」は一般社会ならそれでもいいが、相撲界ではそれでは勤まらない。ケガによつて「脅え」を抱き、引退の道になったと手厳しいが、正論でもある。

スポーツ界の頂点を極めた二人の

この格差、厳しいが現実である。

（01・05）

選挙

選挙アラカルト 15-05-1-2

統一選挙前半戦、4月7日投・開票の中、41都府県議選選挙関連に興味が多く見られた。1）女性当選者237人と過去最多（立候補389人（当選率60.9%）。政治分野の男女共同参画推進法（2018・05）成立後の初の成果である。京都21.7%が最高で、ゼロは無いが山梨の1人、長野県（6人）千曲市・埴科郡区で自民初当選1人、佐賀県1↓2人と女性が立候補し易い環境造りの効果が実現した。2）相模原市議選（中央区）で最後の議席を巡り、得票が同数（3158）になり公職選挙法で「クジ引き」決定した。同市議選では前回4年前（南区）で0.661票差の次点が異議申し立て再点検で逆転が在った。

不思議と最下位と次点で問題が起こり、曾て中野区でも私の関連期「開票異聞（29・02）」に起きた事も在った。③被選挙権無しに2992票無効。兵庫県伊丹市で告示前審査（居住要件）を無視し立候補（排除は選挙運動妨害と選挙受付）結果有権者の投票は無効になった。いろいろな出来事があり後半戦も楽しみである。

（01・05）

社会

電子マネー解禁（賃金） 15-05-1-3

厚生労働省では現在、現金と金融機関への口座振り込みしか認めていない労働者への賃金支払い手段として、外国人就労の増加に備え新たに、スマートフォンアプリ等を使って決済する「電子マネー」を解禁する。

労働基準法は賃金について、通貨で直接労働者に全額を支払うと規定

し、現金払を原則としている。例外として、銀行口座等への振り込みを認めている。現金払いでは記録が残らず、不当な低賃金や盗難の危険があり、今回の電子マネーはコンビニ（ATM）で換金が出来るサービスが在る。海外では普及しており、外国人労働者の急増に伴い賃金の現金払いに弊害を生じているための解禁措置である。

だが、便利さと引き替えに労働者の賃金が消えてしまうような事態は、日本では市場が未成熟で、取り扱い業者の破綻などのリスク回避等を充分講じた上での導入が必要で賃金を守る対策を万全にすべきである。

（01・05）

健康

脳と歩（あゆ）み 15-05-2-1

脳の老化防止には、読書やクイズ、人との会話等、さまざまなトレーニング

ングが有るが最近の研究結果で、歩くと脳が活性化することが判明した（京都大学森谷名誉教授）。

寝たきりになると認知症になり易く、逆によく歩く場合、認知症機能テストの成績と日頃の運動習慣の関係調査で、少なくとも1週間に90分（一日あたり15分位）歩く人は認知機能が高い結果が出た。加齢に伴う筋力の衰えで低下した歩行速度の維持・上昇に寄与する食品成分として、筋肉成分と軟骨成分を同時に摂取することで、下肢関節と筋力を増強する観点から、筋肉成分：複数アミノ酸結合ペプチッド（回遊魚・渡り鳥に多いイミダペプチッド）と、軟骨成分を補強するサメ等のコンドロイチンやII型コラーゲン、サケの鼻軟骨からの抽出物（プロテオグリカン）等により、「歩み」がスムーズに実行出来る脳の活性化を補う改善策が講じられるのだ。

広めの歩幅で颯爽と歩いて欲しい。
認知症予防のためにも・・・。

(01・05)

選挙

選挙アフィリエイト 15-05-2-2

統一選挙後半戦、各地の見聞である。1) 千葉県銚子市議選：明暗0.474票差(定数18)。1票未満の案分票の差で現職石上充雄氏(904.474)最下位当選、K氏(884)次点落選。案分票は名字や名前が同じ候補者が複数の場合、名字名前のみの票を有効とし、得票数に応じ配分される(公職選挙法)。石上氏が2名同音の石神がいた。2) 埼玉県狭山市議選：(定数22)最下位の得票数1289同数によりクジ引きで決定。3) 千葉県勝浦市議選：(定数15)同姓同名「鈴木克己」氏。票差は500以上有り、案分票35で現職が当選、新人は落

選。住所表示で分別立候補だった。

4) 千葉県成田市議選：(定数30)法定得票数不達成、落選5名のため立候補34名で定評不足1名。市議選の法定得票数とは有効得票数を議員定数で割った数の四分の一以上のため、今回は総数46,542票で法定得票数は387.85、30位候補者313票で失格、一名欠員。5) 佐賀県鹿島市91歳当選。6) 東京都港区で挑戦14回マック赤坂氏当選と話題豊富な結果だった。

(01・05)

社会

寅さん 15-05-2-3

映画「男はつらいよ」が誕生してから今年で半世紀。50年の長きに亘って愛されている「寅さん」が「男はつらいよ お帰り寅さん」としてシリーズ50作目が年末に公開されることになった。27年振りの山田洋次監

督の製作映画となる。

私と同年配になる山田監督の衰えを知らない意欲を感じ、心より敬意を表したい。主演「寅さん(渥美清)」が1996年死去されて、生きていれば80歳を超える。回想シーンで50年前をデジタル修復技術の進歩で、容姿が鮮やかに蘇るそうだ。

寅さんのようなユニークな人間が、迷惑なトラブルを起こすことで、喜びや悲しみと複雑な感情が生まれ、家族や地域の繋がりを豊かにする「柴又の車寅次郎こと」フーテンの寅さん「」はフラッと町を去ってゆく。

4月13日柴又の「葛飾柴又寅さん記念館」と山田洋次ミュージアムがリニューアルされた。柴又帝釈天に参詣のついでに昔ながらの商店街も訪れたい。

(01・05)

世相

スマートフォン 15.05-3-1

スマートフォン(スマホ)は本来、通話やメールの交換が出来、ネットにも繋がる便利なポケットサイズのパソコンである。SNSで特定のグループや他のだれかと常に繋がっている安心感や多くの友人・仲間が居るという満足感があり、一方では仲間外れにされたくない・皆と同じでない不安感から四六時中、どこに居てもスマホを手放せないと言う「スマホ依存症」に陥ってしまう。精神科医は依存が進むと「自分自身」という存在感が壊されて仕舞う事を危惧している。SNSやゲーム・ギャンブル依存は脳にドーパミン(快感物質)が満たされ、深夜でも眠気も疲労も感じない。まるで麻薬患者の様相を示す。依存症になると脳のプログラムが書き換えられ、我慢の先にある大切なものが全く見られなくなる。

スマホで繋がる人間関係は周囲への迷惑・自身の危険性も眼中に無く画面のやり取りに全神経を注ぎ、「歩きスマホ」は「ゾンビ」に似て居るとして、英語圏で「スマホゾンビ」と呼ぶ。不気味な風景が現実なのだ。

(01・05)

趣味

小田純平さん 15.05-3-2

シンガーソングライターとして棋界で著名な重鎮的で円熟中の「小田純平先生(日本クラウン)」と「まっざき幸介さん(同)」のリサイタル(茅ヶ崎市民文化会館)に参加した。奇しくも平成年間を取り抜けた形の小田さんの存在は、私にとっても貴重な係わり方であった。平成元年10月、当時中野区の委嘱で「中野まつりカラオケ大会」のオープニング第1回のゲスト審査委員歌手としてNACK本部より推薦され、中野サンプラ

ザ前広場舞台にお迎えした(写真)。あれから30年平成最後の4月26日、熱演を聞き、CD(サイン入り)も入手出来た。250人ほどの会場は満席で、熱演のアンコールに応じられていた。DAM登録430曲の小田作品の中で同時出演の「まっざきさん」を初め鋭い「田山ひろしさん」等の若手の作曲を担当、新曲「男がひとり飲む酒は」を披露、自身の人生を重ねて歌える曲が聞く人の心を打つのだ。

(01・05)



世相

銭湯図解 15-05-3-3

私の健康法の一つのHSP(ヒートショックプロテイン)療法の入浴法(28・08)(29・11)のため、マイナスイオンを満喫出来る“小杉湯(自然回帰水使用)”(高円寺)や“貫井浴場(ラドン・一般料金)”を利用してゐる。

表題の「銭湯図鑑」(¥1500

中央公論)は番頭兼イラストレーターの塩谷歩波さん(写真・小杉湯でニコヤカに応接著書で、アマゾン取り扱いランキング1位に輝き、発売即重版となった。精緻なイラストで、24軒の浴場(銭湯入浴料東京都一律¥460)をカラーで紹介し、内部を専門の建築作図での俯瞰は素晴らしく、話題が沸騰中である。

自宅風呂が完備され、年々都内の銭湯(懐かしい名称)が減少する

(29・11)

中で夫れ夫れ工夫を凝らし、ミルク・ジャグジー・ラドン・水風呂・サウナ(別料金)等のユ

ニークな浴場を紹介し、外国人も気軽に利用し、日本の裸の付き合いを通じてコムニケーションを図っているようだ。私の長寿皮膚強化鍛練法の一つでもある。

(01・05)

世相

令和観 15-06-1-1

新元号「令和」について、世間の声は囂(喧かまびす)しい。出典の相伴旅人の万葉序文は中国後漢



時代の官僚の張衡の漢詩「帰田賦」からの本歌取りで、原詩は当時の政治腐敗に嫌気をさし、田舎に帰り、釣り三昧、月を眺め、いい季節を楽しみたいというものだ。国書万葉集ではない。知らないでヨイショした安倍首相の政治信条なのか、皮肉タップリの新元号かも知れない。戦時下の少年達は「汝臣民、和して朕が命令に服すべし」を感じたかも知れない。海外メディアは、安倍政権のナショナリズムを反映してるとか? 「和することとを命令する」と捕らえる否定的解釈もある。元来、政府発信の「命令・法令」等が連想され、和することすら国からの指図との印象もある。

発音的に、イントネーションで“読み方”が未だ一定していないのも気になる。

レイワ…低高高・高低低・高高高・

低低低・高高低等の数通りの抑揚があり「令」の響が（冷酷・冷淡・冷徹・冷遇・冷血）等の「冷」に聞こえる。5番目の高高低が無難な気がする。（01・06）

世相

令和観・続 15-06-1-2

前項で問題点を指摘した。東京大学野村剛史名誉教授は「令和」には違和感があると述べた政治家の言を延（ひ）いて、同感されていた。何と言われても「合成語」なのだから、「意味不明で」元号空洞化「」と言うのもおかしい。明治、大正、昭和、平成などはその語だけでなんとなく調和のとれた意味が認められるのは、30年以上の長期に亘って呼び慣れて来たのだから、一字一句の解釈は不要で、新元号はこれから我々が歴史感の中で呼び慣れればいいのだ。

「令」は命令の令ではない。令月・令色・令名・令辞のように「良い」という意味で、文字を取り出した原典が万葉集だったことを考えて、修飾語「令」と被修飾語「和」との間には調和をみとめるのは無理で、音感が良いのだから、中身の問題は我々の生き方にかかって居る。今更どうということはないと思う。（01・06）

歴史

もうひとつの杉原 15-06-1-3

5月2日、イスラエル中部ベイトシエメシュで、杉原千畝顕彰式典が開かれた。

杉原氏の行為として2000人以上のユダヤ人の通過ビザを、本国の方針に反しナチス・ドイツの迫害から救うため発効した善行は有名な事実だが、「日本国紀」（百田尚樹・幻冬舎）で、もう一人の

日本軍人（関東軍）樋口季一郎少将（当時）の行為を知って感動した。第2次世界大戦で東ヨーロッパのユダヤ人の一部がドイツの迫害から逃れるためシベリア経由で上海アメリカ租界を目指し、国境近くの駅で、当時の満州国外交部が旅券を停止、足止めした。それを知った樋口少将が食料・衣服・医療品を支給の上、ヒグチルートで一説には2万人を救ったと言う。ドイツ（日独防共協定施行中）の強い抗議で関東軍内部では樋口処分を上申したが、当時の関東軍参謀長「東条英機」は不問とし、ドイツに対し「人道上当然の配慮」で抗議を撥ね除けたという。樋口少将はその後北方防衛の第5方面軍司令官とし北海道を死守、ソ連と戦い、戦後ソ連の樋口戦犯起訴を世界ユダヤ人会議等の助命嘆願でリストから外させた美談は当然で

ある。

(01・06)

故郷

安曇野に魅せられて 15-06-2-1

「信州の東京」平成6年7月号に表題の記事(974号)が掲載され、25年近く経過した。

治療室に飾っていた山下毅画伯の信州の風景画が13枚になったので、1階サロン展示中の向山僚一画伯40年の傑作14枚と交替する形で展示することにした。どちら

らも全部信州の景色オンラインパレードである。

前掲の記事中で、山下毅・恒子ご夫妻とも画伯で、岡山県から「安曇野」の風景に魅せられて安曇野



市穂高町5298-2に移り住まれ40年以上になられる。奥様の「奥入瀬」の風景画も又別の機会に展示したいが素敵なご夫妻との交流は、全く同年配の誼(よし)みでお交際戴いている。お元氣でおられる。(01・06)

健康

骨密度とウォーキング

15-06-2-2

骨粗しょう症患者(49〜75歳平均65歳)に於いて、ウォーキング(8000歩/日・3日以上/週・1年以上)によって腰椎骨密度を1.71%上昇させるデータがある。

骨密度維持・上昇には、荷重や筋力が重要で、適切な運動は大腿骨近位部や腰椎の骨密度上昇に有用というデータがある(サントリーウェルネス)。勿論、骨密度対策には牛乳・煮干し等食生活からの

Caの補給や日光浴・良質な睡眠の他に、歩くことだけでも骨が強くなる効果が期待出来る。メカニズムは、骨に対する負荷が刺激となり、代謝が促進され、古い骨と新しい骨が交互に入れ替わる。破骨細胞が活性化される。血液中の栄養素を利用して骨を造る骨芽細胞により、骨密度の多い骨が生まれる。

「歩くこと」によって認知症が防げる(01・05)のと同時に骨密度が高まるのだ。筋肉成分と軟骨成分の補給によって、不労萎縮と炎症による痛みを緩和し、ウォーキング8000歩を目標に、歩きながらのトレーニングに励んで欲しい。(01・06)

世相

新発行紙幣三題 15-06-2-3

改元に伴い5年後、新紙幣が発

行されることになり、話題となった。津田梅子氏の左前図柄が発見されたが、印刷時訂正が可能である。

英国では、紙幣刷新が現在進行中で、5ポンド札（2016）・10

ポンド札（2017）・20ポンド札（2020）

変わることに

なる。裏面デザインは画

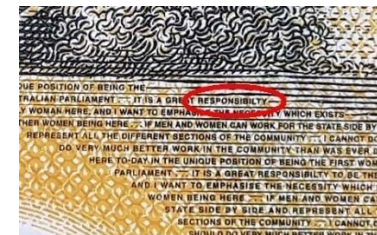
家ターナーの自画像とのこ

と。新札発行後

も旧札は流通

する日本と違

って、新札は一



事情を反映したコメディ映画（1997）「シューティングイングフイシュ」で悪事で溜め込んだ200万ポンドが切換え時刑務所入りでゼロになる筋だ。オーストラリアで昨年10月発行された50豪州ドル（¥3800）に、画面に単語の綴りミスが発見された。よくもこんな細かい部分にと驚く。4600万枚の誤植は改正せず次回修整とのことだ。（01・06）

政治

失言防止マニュアル 15-06-3-1

与野党を問わず国会議員の失言・暴言が続出している。謝罪や撤回で済んでしまう土壌が蔓延し、処分が甘い為か後を絶たない。

今回、自民党では「失言防止マニュアル」が配られたそうだが、中学生レベルの内容で、こうした説明が必要というのは恥ずかしさ

極まりないことだ。言葉を正業にしている人達は、そんな議員をどう感じているのか？軽率では済まされないのだ。

日本維新の会の丸山穂高衆議院議員（現在除名）の北方領土を巡る「戦争で領土を取り戻す」とこれ程はつきりした発言が契機に、政治家の言葉の軽さが問われているのだ。発言は切り取られる。報道内容を決めるのは、目の前の記者や観衆ではない。

こういうマニュアルを作らなければならぬのかと、人材や質の劣化を感じる。失言にはその人の考え方が出てしまうのだ。

恐らく「配布・閲覧厳禁の内部資料」だと思うが、全く情けない。

（01・06）

運動

夏場所平幕優勝 15-06-3-2

14日目に優勝を決定し、解説の「北の富士」さんが「体格・素質」について横綱になれる偉材と激賞し、夏場所の話題を浚ったのが、平幕（8枚目）優勝（結果12勝3敗）の「朝乃山」（高砂部屋25歳）だった。

日本相撲協会広報部資料によると、11日目に15日制（1949年から）で関脇以上出場で全員敗退という乱戦状態があった。そこに朝乃山が躍り出たのだ。三役と対戦せず優勝となれば、優勝の権威が失われるので、急遽上位との対戦を組んだようだが、北の富士さんの言う、器の大きい25歳が、22歳の貴景勝（負傷途中休場）を補って、世代交代のうねりが近づいた予感を抱かせる。

千秋楽に、御嶽海が三役（連続在位記録保持）の力と意地を見せつけ、米国トランプ大統領と安倍総

理の観戦中、朝乃山を寄り切り9勝目で男を挙げた。上位陣の互角に入って来た朝乃山に拍手を送り、御嶽海に一層の奮起を促したい。

（01・06）

運動

休止選択 15-06-3-3

又ひとつ、けじめを付ける事になった。昭和47年から半世紀に亘って、私の人生の中で作り育ててきた剣道教室「鷺宮剣友会」が、指導者の高齢化（師範95歳・会長89歳）と後継者難、そして小子化で参加少年少女の減少で、指導者・父兄の合意の上、7月一杯で道場の運営を休止することになった。

中野区内でも合併・廃止・解散等も多くなり、上部団体の中野区剣道連盟のご助言を仰ぎ「休止届け」を提出するに至った。

隣接の中学校では、体育の部活

に「剣道」があり、小学生の頃から、我が道場で剣道を学び中学生になっても、剣道を学ぶことが可能なので、少しはホットしているが、可哀想なのが途中で、稽古が出来なくなってしまう小学生3名が、最後まで気になるのだ。公共の施設（小学校体育館）借用のため、殆どボランティア活動で運営して来られたのは、歴代の校長先生や学校側のご理解と協調のおかげで、支障なく、そして大過なく来られたことに感謝する。7月「お別れ大会」を計画中である。

（01・06）

健康

高血圧 15-07-1-1

日本高血圧学会は4月、治療ガイドライン（方針）を改訂し、75歳未満の成人降圧目標を引き下げた（別表参照）。その背景は年間10

万人の脳卒中志望者の最大原因に加えて、高血圧による心臓・腎臓疾患でも年間6000人が死亡しているからである。

懸念され

ることは、降圧薬の処方が増大する観点から、目標引き下げは未達成の患者を更に増す事になる。新指針は意識改革の為、最高血圧

患者のタイプ	新指針		旧指針	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
成人(75歳未満)	130	80	140	90
高齢者(75歳以上)	140	90	150	90
糖尿病患者	130	80	130	80
腎臓病患者(タンパク尿陽性)	130	80	130	80

※いずれも診察室血圧。数字は未満。単位ミリHg。
日本高血圧学会の指針を基に作成

「130〓139」を「高血圧」「120〓129」を「正常高値血圧」と名付け、早い段階から生活習慣改善を促すよう定めたものである。重視されるのは「減塩」である。Na濃度(塩分)が上がる

と調整のため、血圧が上昇する。2017年食塩摂取量を1日平均9.9gを6g未満に定め、塩分排出作用の多い「K・Ca・Mg」を含む食材、それぞれ「キウイ・牛乳・豆腐(にがり)」等の三材共含む「大豆もやし」を推奨されている。(01・07)

健康

改正健康増進法 15-07-1-2

来年4月より学校や病院・行政機関などの第一種施設は、敷地内禁煙。会社や工場・飲食店などの第二種施設での喫煙には規定の専用室設置などの義務を施行する。

喫煙者に拡がる「加熱式タバコ(国内シェア30%近くに急増)」も受動喫煙対策の強化の為、紙巻きタバコ同様の原則喫煙となる。一方、加熱式タバコは専用の喫煙室内での喫煙しながら飲食も出来

紙巻きタバコに比べて規制が緩いのは、その受動喫煙による健康への影響が不明確な為と言う。紙巻きと同様な有害物質が発生するのに例外扱いとしたのは紙巻きタバコとは別物と受け取られ、容認(実は誤解)する例が増えているのだ。

公衆衛生予防の原則から、リスクが本当に無いことが判明する迄は規制が必要である。肺ガン予防・麻薬へのゲートウェイの観点からも、子供や非喫煙者にタバコの煙を吸わせてはならないのだ。世の喫煙者よ、子供達のためにも「やめてほしい」。

それに伴って、東京都も受動喫煙防止条例を規定し規制に入った。

(01・07)

運動

サイクルコット 15-07-1-3

出場全打席で、本塁打・3塁打・

2塁打・安打を打つのがサイクルヒット(順不同)。

安打製造機として鳴らしたイチロー選手や、長打力が武器の松井秀喜選手ですら成し遂げなかった快挙を、大リーグでメジャー2年目の大谷翔平選手(24)(エンジェルス)が6月13日、3番指名打者で出場し達成した。

エンジェルスでのサイクル安打は球団史上6年振り8度目の記録である。投打の「二刀流」で日米の野球界の定石を覆して来た「大谷」の大リーグで日本人として初の快挙だ。

まず、1回無死1、2塁で左中間へ連発の先制3ラン、3回の左中間2塁打(逆方向への強打)は長打力に俊足を兼ね備えている証佐。5回打球が右翼線へ転がると3塁へ。7回つまりながら中前に落とし達成した。広角に打ち分け、

豪快さと巧みさを備え、底知れぬ打棒に当てはまる言葉は「絶好調」(読売6/14)しかない。昨年10月右肘靱帯再建手術後、5月実戦復帰。二刀流から今季打者に専念の大記録である。(01・07)

文学

『遠い鏡』邦訳 15・07・2-1

名門の母校、中央区立常盤小学校の同窓会が5月25日、新築の体育館竣工記念の祝賀と共に開催された。同級生は同窓会17年幹事(18年3月卒)の私一人と寂しい。妹(兄妹4人在学・疎開転校で卒業せず)の同級生「徳永守儀」氏と昵懇になり、毎年同席、今年もお逢いした。数日後



に氏の著書(タイトルと写真)が届いた。(専門の翻訳図書である。立派な装丁とその厚さ1020ページに先ず驚かされ、東洋大学名誉教授で英文学ご専攻の学者であられたのに又驚き、更に2003年東洋大学を定年退職されてから「遠い鏡」翻訳に取り掛かれたことを知り、勿論まだ全文を読ませて戴いた訳では無いが、細密な一つ一つの言葉の解説が、全く門外漢の私にも解らないなりに、その明確な索引解説の素晴らしさに驚嘆するばかりであった。膨大な「災厄の14世紀ヨーロッパ」を記されたバーバラ・w・タックマン女史著者の原書を訳されたのだ。偉大な朋友を称え、健康に留意を！(01・07)

社会

30年目 15-07-2-2

昨年「30年の節目」(29・12)を記載したが、平成から令和元年を迎えた今日(こんにち)、「30年」に關し、世界の出来事にも区切りを意識して語られている。

中国本土に於いては、弾圧から30年の天安門事件がある。学生等の民主化要求運動を武力弾圧した1989年から6月4日が30年目になる。制圧事件の犠牲者を追悼する動きが政権批判に転ずることを懸念して、北京では厳戒態勢を敷いていると報道された。中国当局は「反革命暴乱」として、再評価はしないと発表した。

一方、ヨーロッパではドイツの「ベルリンの壁」崩壊から30周年を迎えた。統一国家を謳歌する「国歌」が問題になっているようだ(木村太郎氏)。現在のドイツ連

邦共和国国歌(1797年ハイドゥン作曲)の歌詞に問題があり、「統一」が実質は東独の「併合」であり、メロディがナチス時代を彷彿させるとしている。

世界の歴史の中でも30年ものいろいろである。(01・07)

医療

難聴 15-07-2-3

75歳以上の約半数が悩んでいると言われている「加齢」が原因の難聴が、認知症のリスクを高め、補聴器使用率(30・10)のデータの如く難聴早期発見の重要性が再認識されてきた。根本的な治療が未だ無い現在、補完の器具に慣れることで「聞こえ」による脳の活性と刺激で認知症を防ぐ為の努力が必要になって来た。聴力の低下は30代から始まり、高音域から低音域に広がる。軽度難聴の人の割

合は、50代後半(10%)・60代(30%)・80代(80%)に上る。

2017年国際アルツハイマー病会議では、難聴は認知症の最大危険因子とされた。音の刺激が減って脳の働きが弱まる為である。年のせいにせず中等度なら早めに補聴器を使用し、快適な「聞こえ」を長く維持し、認知症の予防に徹したい。

6月6日は「補聴器の日」である。(01・07)

難聴の程度分類

	平均聴力レベル	日常生活での状態
軽度難聴	25以上40未満	小さな声や騒音下での会話が聞き取りにくい
中等度難聴	40以上70未満	普通の会話が聞き取りにくい
高度難聴	70以上90未満	非常に大きい声でないと聞こえない
重度難聴	90以上	補聴器でも聞き取れないことが多い

※単位dB(デシベル)。「日本聴覚医学会難聴対策委員会報告 Audiology Japan 57:258-263, 2014.」から作成

世相

元号について 15-07-3-1

新元号「令和」に就いては何と

か落ち着いてきたが、一部で「元号違憲」の提訴があり、賛否両論が並立する。世界で唯一と浮かれてはいるが、国民主体の民主国家である日本が、天皇と元号が一体である事から、我が国は天皇の国なのか？と疑問を抱いての違憲提訴なのである。政府は国会で「元号の使用を国民に義務付けるものではない」と答弁したが、国や自治体が公務で義務付ければ、間接的に国民に強制される事になる。

こうしてみると、天皇は今や国家権力に利用される為に存在するのかと考えざるを得ない。西暦は世界的に通算する。戦後日本は天皇制を廃止、国民主権になった。

天皇を尊敬し元号を支持するのは自由だが、重ねて天皇と元号が一体と確認すると、果たして裁判の帰趨は？提訴が勝ったとしても、訴えた側の人達を「非国民」と決

めつけて良いものか按ずるのだ。元号標記の強制は法的根拠が無い。憲法学者らは公文書に西暦も記入してと訴えている。西暦もキリスト生誕からなのだが。(01・07)

社会

高齢者の運転事故 15-07-3-2

またまた、高齢者の運転による考えられない交通事故が頻発した。度重なる高齢者の運転事故多発で、免許証の返納を推奨する風潮の中で、ドライブレコーダーや防犯カメラによる克明な記録が流れ、逆走や猛スピードの運転技術は正に「走る凶器」で、本人死亡で原因は不明だが、高齢者は事実である。早急に事故原因（車体か健康状態か）を調査し、重なる事故防止対策を強化すべきだ。

何れにしても、高齢者（年齢は区切れない）対策と車体のブレー

キ及びアクセルの関係（踏み間違いと急発進の恐怖）など、今後究明されると思うが、交通網の発達している都会（事故多発）では高齢者は他の交通手段に切り替え、早期免許証返還を強制すべきである。通常では考えられない不測の身体異変は高齢者だけに起きるとは限らない。

この事故以来、高齢者の運転免許返納が増加した事は、家族の説得と本人の自覚によるものと考えられる。これからの事故回避には高価な代償であった。(01・07)

運動

剣道連盟功労賞 15・07・3-3

6月5日中野区剣道連盟の総会に於いて、過分な評価となる功労賞を受賞した。鷲宮剣友会の大館師範が7年前指導者として受賞後、この度連盟の役員（理事）として

※タイトル「記備談語」について

の受賞である。顧みれば、昭和47年4月、当時中野区において体育館解放が無かった「武蔵台小学校」に「鷺宮少年剣友会(当時の名称)」を父兄と共に、中野区に陳情し、厳しい条件(ガラス張りの会計、営利追求無し、十分な健康管理)を満たして発足して以来48星霜、

「記事・備考・談話・語録」の頭文字から「きびだんご」として、健康関連情報や関係団体の新情報、世相のニュースから勝手連的に、日々アンテナを巡らせ、頭の老化防止に努めております。ご覧下さい。少しでもお役に立てば幸いです。

薬剤師・指圧師・剣道6段・NAK認

定歌謡講師

佐藤 玄祥(博)(土砂)

6段位を取得するなど、平成4年初代会長死去のため、2代目会長として運営してきた功績が認められたのである。

現在、少子化と指導者高齢化のため、会の存続も危ぶまれている状況のもと、この賞の受賞は複雑な思いでもある。有り難くお受けした次第だ。

(01・07)

【註】印刷関係の遅れで、本文記事内容が約1年前の出来事になり、ニュース性が損なわれてしまいましたが、続編を考慮し、お詫びして掲載させて頂きました。

(佐藤)

禁煙の苦勞

白矢 勝一

新型コロナが問題ななっているこの時期、東京都医師会長の尾崎先生がフェイスブックで禁煙を呼びかけられていました。

私はタバコをやめて二十年くらい。タバコを何度も止めようとはしましたが失敗していました。一週間、一年やめても、一度吸ってしまうとまた吸うようになります。タバコがないと間が持たない、口がさみしい、とにかくやめるのが難しい。

タバコについて最初に思い出すのは、子供の頃、祖父によくタバコを買いに行かされた事だ。むかしはタバコ屋さんがあった。

中学生の頃友達と一緒にタバコをくわえて悪ガキぶった。

本当に吸い出したのは大学生の頃だ。駒場寮で毎晩のように麻雀をしていた。点一かその夜のラーメンをかけての麻雀。張った時はテンパリタバコだと言つてタバコをくわえる。6人くらい一緒に寝る部屋は床は新聞やゴミで散らかつていて、それを蹴りながら自分のテリトリーに行つたものだ。その部屋はタバコの煙と臭いが凄かったと思うが当時誰も気にするものはいなかった。本郷の向ヶ岡寮に移っても麻雀とタバコはついて回った。

東大紛争の頃、デモ、クラス討論、ボート部、あとは大した勉強もしなかった。

ここで、学問について一言書いておこう。

教養学部時代の英語の授業、シェイクスピアのリチャード2世、これは酷かった。綿貫という教師だったが、全く実践で役に立たない古文を

半年やつて試験。学問とはそんな物かもしれない。社会で役に立たないことを無理やり教える。そのためか、タバコや酒の量は増える。

向ヶ岡寮は家族的な寮で住みやすかった。毎夜娛樂室でカルタ取り、花札、囲碁、将棋、飲み会、クイズ、「日本で一番高い山は？」「それは富士山ではないか。」などと答えるものなら、「すごい！ひよつとしてチミはト、トウダイセイではないか。」やんややんやと大騒ぎ。

この娛樂室も灰皿に吸い殻が溢れていた。

24 時間麻雀をしたことがある。

24 時間ぶつ通しで麻雀、ラーメン食べてタバコを吸つて。麻雀終わりに爆睡に入ろうと自分の部屋にこもっていたら、「白矢君、いるか。」正田先生が寮に來られた。先生は美智子様の親戚でとても温厚な方だった。その当時は東大紛争で学生が授業に出て

こないで、大学のすぐ側にある向ヶ岡寮まで私を迎えに来られたのだ。麻雀して寝る所だったので、「今日は出たくない」とお断りしたらいつも笑顔の正田先生がムツとして帰っていかれた。未だに悪いことをしたものだ後悔している。

卒業してからもタバコはついて回った。その頃はタバコの匂いも気にならないし、煙りのなんともなかったのである。医局にも灰皿はあったし、タバコが、悪いという感覚はなかった。

しかしタバコを止めようという気はあった。

診察中吸いたくなる。吸いに行つて歯を磨くかとの繰り返し。

タバコとの戦いは10年以上続いた。100回以上戦いに負け自己嫌悪に陥つたものである。

そこで最後に取った方法はどうしても吸いたくなつた時、吸つてる人

の側で煙を吸い込む事でした。

自分の指にタバコを挟まない、のは吸つたことにならない、と信じました。つまり火をつけて指ではさんで唇でタバコを吸う一連の行為がタバコを吸うということで、空中に漂う煙はタバコを吸つたことにならないと考えました。

また「タバコを5日で止める本」にもずいぶんお世話になりました。タバコをやめても2〜3年タバコを吸つて後悔する夢を見ました。やめてから数年すると人の吸うタバコの匂いがとても嫌になるようになりました。

酒もタバコもやめるのは難しい。

今は酒やめて2年です。酒は絶対やめられないと思っていました、飲み過ぎた次の日からそのままやめられました。今の時期だと日曜日朝から飲んでいたでしょう。酒もやめてよかった。ノンアルで酔える。

「タバコを5日で止める本」は名著と思います。この本何度も読んで100回失敗しましたが、ついに成功した経験を持つ私のおすすめの本です。

ご清聴ありがとうございます

音楽に見るイタリアと

アルゼンチンの男性気質

浅野 尚

イタリアとアルゼンチンの音楽の特徴を通して、両国の男性気質を比較してみます。

1、イタリア

1937年にG. CIOFFIが発表した「五月の一夜」(Nä sera e Maggio)という有名なナポリ民謡があります。

約束の場所にやって来ながら、あんたは海を見、木の枝を見ているばかり

話しかけても答ええないし、ぼんやりすることばかり・・・

あんたはほかの男に氣を取られ、おれのことを忘れているのだ

あんたは言っただ

あの五月の夜

たしかに「ええ いいわ」と

と、失恋した男の悲しみを歌った曲です。

この曲は、日本で楽譜が発売されておらず、日本のテノール歌手はあまり歌っていませんが、外国では、カレラスをはじめ多くの有名な歌手がこぞって歌っています。

数年前に、妻とヴェネチアを訪れた折、朝食をホテルの屋上で摂りましたが、まっ青な空の下、燦々とまば

ゆいばかりに日が降りそそぎ、とても気分が爽快になりました。

このようなところで数日間過ごただけで、悲しみやいやな気持ちは吹き飛んでしまうように思いました。その為か、イタリアの男性は、あまりいつまでもよくよくしていないのかも知れません。

2、アルゼンチン

1900年の初めに作曲された「Norro Gris」という古典タンゴの名曲があります。「銀狐」と訳されていますが、「キツネの襟巻」のことです。

この曲は、100人中98人が一回聞いただけで好きになると言われる程の名曲です。

冬の夜遅く、帰りの汽車に乗って窓から外を眺めていると、線路の横の道を狐の襟巻をした女が、とぼと

ぼと歩いて行くのが見える。さつきまで駅前のカフェで踊っていた女だ。多くの男性に取り囲まれ、有頂天になって歌い踊っていた女だ。

ついこの間までは、俺もその中の一人だ。あの女の近くに寄って歓声を挙げていた。

しかし今は、あの女に嫌われ、カフェの片隅で、一人寂しく酒を飲んでいる。

俺はとても悲しく死にたい位だ。しかし、あの女だつて、いずれは男達から疎まれ、誰一人近寄る者もいなくなってしまうだろう。

そうなったら、今俺が味わっているのと同じ悲しみを味わうにちがいない。

その時には俺とお前は五分と五分になる。

そうなつて、もし男が必要と思つたときは、いつまでもお前のことを思い続けている男がいることを忘れ

ないでくれ。

という女に嫌われた男の悲しみを訴えている曲です。そして如何にも未練がましく恨み事を言っているように見えます。

先生方はどちらの男性が好きですか。

私自身、イタリア民謡も好きでよく歌いますが、アルゼンチンタンゴを60年以上も聞き続けていると、アルゼンチンの男性の肩を持ちたくなくなります。

宮沢賢治は「自立した仕事を生み出すにはセンスが必要である。このセンスを磨くのが芸術であり、それは音楽であり絵画である」と言っています。

特に、感情を涌きたたせてくれる音楽は、とりわけ高齢者には若返りの為にも必要であるように思います。

これからも、絵画と共に音楽の世界に出来るだけ長く触れていたいと思っています。

頭寒尻熱―湯原温泉紀行―

津谷 喜一郎

頭は沢風で涼しく尻のあたりは暖かい。頭寒尻熱だ。極楽こくらく。

岡山県湯原温泉かじか荘に、雨と風の中をドライブして午後8時過ぎにようやく着いた。事前に電話で遅れるとの電話をしておいてよかった。「一緒にお友達とお酒が飲めずに残念でしたね」と声をかけてくれる。

宿は木造、風呂は大きくはないが見事に透明で、常に源泉かけ流しだ。遅い夕食をとると9時頃に雨もやんだようだ。寒いかもしれないが、近くの野天風呂へいきたくなる。気の

よい女将に尋ねると「玄関を出て右を行くと3分」とのこと。先ほど宿への到着時、川原の駐車場へ車を移動して曲がる際に「通行止め」と書いてあった気がする。そう尋ねると「人は通れますよ」との由。

暗い中を左に川を見ながら行くと、確かに人は通れる道だ。雨は上がっているが時に強い沢風が吹く。右側に「裸禁止」の絵入りの看板が見える。さらに進むと、この野天風呂の入浴法が縦書きに書いてある。若干の歴史にはじまり、衛生を考えて下流側から入るものだ、とのこと。

もう少し進むと左斜めに川淵への坂道だ。右側に今度は英語、中国語、ハングルで入浴法が書いてある。本日午前の岡山での日本温泉気候物理医学会年会で倫理教育講演「臨床研究を行う時に大切なこと―規制を学びみんなで研究を楽しもう―」があった。温泉の臨床研究にも触れて楽

しい講演であった。フロアーから質問があった。以前、動物を用いた実験研究をしていた医師で「臨床研究をどのように始めたらいいのか?」。講師の回答は「臨床研究にもいろいろあります。松竹梅とあつたら梅から始めるのがよいです。」であつた。その時、松竹梅では梅が一番難しいのではないかと以前からの疑問が頭に浮かんだ。この入浴法の中国語を読んで、あの疑問は梅を尊ぶ中国人の発想であつたと再度思いだした。

さらにしばらくすると丸石が転がつた道となる。わたしは宿の下駄を履いてきたので、転はないようにそろりそろりと歩く。野天風呂がぼんやりとみえてきた。右側には脱衣場がある。ようやく高齢者の転倒なしに辿り着く。衣服の入った籠から見ると先客が6人いるようだ。

野天風呂は、川からいくらか離れ

たところに屋根のついた2m×8mほどのもの、川側の下流に5m×10m、その上流に6m×8mのもの3つだ。

先の指示にしたがつて下流側の風呂から入る。先客が1人いる。しばらく浸かっているとぬるくて寒い。先客は全く動かない。わたしは耐えきれなく、上流側の風呂に移る。この2つの風呂は繋がっており、境に小さい石造りの橋が架かっている。その下を湯が流れている。先ほどの指示の意味が分かつた。

上流の湯は暖かい。ほつとする。先客がより上流側にそれぞれ2mの間隔を空けて3人いる。こちらも黙って静かにお湯に浸かる。5分ほどたつただろうか。わたしの左側の人湯から出た。私は湯の中を這うようにして彼のいた位置に移動する。なんと、底がさらに暖かい。手そこに持つていくとお湯の湧いてい

るのが分かる。なんとも気持ちがいい。熱いほどではなくぎりぎりにお尻が暖かい。そして時折吹く下流からの川風が頭を冷やしてくれる。首から上が冷えていて、湯面の下は、下層へ行くほど徐々に暖かくなるのだ。湯面を見ていると時々小さい気泡が見える。湯は確かにこの私の尻の下から空気とともに湧いているのだ。このような体験は始めてだ。なんだか極楽へきたようで、Quality of Death (QOD) は今死ぬと一番高いのだが・・・と頭に浮かぶ。

先の倫理教育講演の後に特別報告として4題あり3題目が「『新・湯知』効果測定調査の中間結果と課題」であつた。その講演で、測定調査の項目のなかの「温泉地に滞在することの効果」の1つとしての「幸せと感じましたか」という設問が気になつた。

種々のことが一度にわたしの頭に

浮かんた。「幸福度」調査で国内の県別調査でランキングがつけられている、わたしの故郷の福井県が第1位となることもある、一方、国際比較では日本の順位は低い、また幸福度と自殺率は単純に逆相関とはならない、等々。

そこで、今回の「幸せと感じましたか」は入浴からの時点で測定したのですか？」と質問した。「回答方法は、旅館チェックアウト時に旅館に回収してもらった」とのことであった。

わたしは、「自分は温泉につかったときに最もハッピーに感じ、ついでチェックアウト時、一週間すると殆ど忘れてしまう」「どの時点で記入するかで回答が異なる可能性がある」「アンケートを無料で返信するなどにしておくと回収率は高まる」などとコメントした。

これらの質問やコメントはしつこ

く場所をわきまえなかったかもしれない。ゆったりしたこの温泉学会にはそぐわなかった。わたしはこの野天風呂に浸かりながら、QOD、ついで学会での自分の質問を思い出したのだ。よい温泉は脳のどこかを解放してくれるようだ。

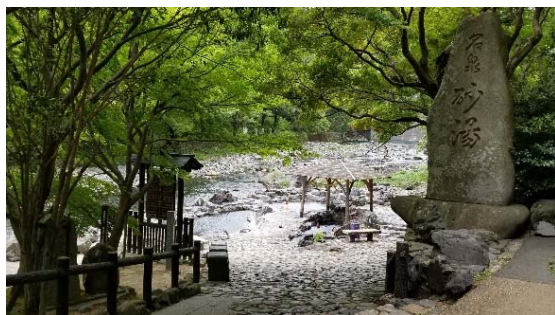
さて、先に湯から上がった人の隣にいた2人目も去っていった。そこで、そちらにもそろそろと蟹のように移動すると、湯の底が暖かくない。3人目がいる場所も確かめたかったが、そのお方は湯につかってなにか悟ってしまったのか微動もせず、出ていきそうがない。

新しい3人客が道から降りてきた。ガヤガヤと関西弁でうるさい。私と同じく下流の風呂から入る。そのうちの1人は入浴直前に放屁する。風は川下から吹いているので困る。幸いわたしは被害を受けなかったが、こういう時には我慢するべきだ。そ

うすればお尻から気泡が上がってくるとのを楽しむこともできるのだ。彼らは早々に私が浸かっている上流側に移動してきた。しばらくするともう1人が現れて、下流側の風呂に入ろうとする。「気を付けてください。滑りますから」とこちら側のひとりが関西弁のアクセントで大きな声を出す。上司らしい。どうも近くのゴルフ場に来た4人組のようだ。

3つ目の屋根付き風呂の方へ移動する。歩きながら見るとその下流側にひっそり湯につかっているのは女性だ。白い湯浴み着をまとっている。あまりそちらを見ないようにして、反対側から湯に入る。こちらはやや熱い。わたしは月に数回、近くの銭湯に行くのだが、それとほぼ同じくらいの温度だ。したがって入るときは熱く感じるがしばらくすると丁度よい温度となった。

風雨の中を緊張してドライブした



朝湯はあまり面白くない



湯原は山椒魚でも有名

後に野天風呂でゆつくりしたせい、
頭寒尻熱のせい、頭がいろいろ回
る旅だった。12年前に奥津温泉を
訪ねた時もそうだった。岡山県のせ
いかもしれない。湯郷温泉も訪ねね
ば。

表紙の言葉

『飛 翔』

広島県広島市 竹中 康雄

中学生の時に初めて買ってもらったカメラがオリンパスペンでした。デジタルになりニコン D70 から次々と買い替え、最近では D850、D500 を愛用していましたが大きく重いため再びオリンパスのミラーレスカメラがメインになっています。

掲載写真は島根県の出雲大社の先にある経島（ふみしま）のウミネコです。ニコン D500 と 80-400 ミリズームレンズ（合計重量 2.4 キロ）の高速連写で撮影しピントが目にしっかり合っています。腕が良いわけではなくカメラのオートフォーカス性能が良いだけです。

【第 49 回医家写真展 展覧作品】

特集

「私の好きな1枚の

CD（二曲）」

サンサーンズ作曲

交響曲第3番

豊泉 清

私は車を運転する時や、書斎で読書をする時に、CDの音楽を流している。ダイニングキッチンでも食事中や食後のコーヒーの時間に音楽を流している。その日の天候や体調や気分で、数百枚もあるCDの中から、気に入ったものを選んでいる。

昔は「ながら族」と言って、音楽を聴きながら勉強するのは邪道だと軽蔑する老人もいたが、私はささや

かな個人体験から、勉強中のバックグラウンド音楽は精神の集中力を高め、肩が凝るような緊張感も解きほぐす作用があると感じている。

私は若い頃から音楽を聴くのが趣味だった。NHKのラジオ放送で、有名な音楽評論家がクラシック音楽の解説をする定期番組があり、毎週欠かさず雑音だらけのラジオ放送に耳を傾けていた。昭和20年代後半、私の高校生時代の話である。

初めて聴いた時の気分や体調や雰囲気の影響で、強烈な感動を受けて繰り返し聴きたくなり熱烈なファンになってしまふ曲がある。視覚に替えば「目ぼれ」に相当する反応だろうか。

音楽は専門用語を鏤（ちりば）めた評論家の高尚な解説よりも、初めて聴いた時の感動の方が大事だと思っている。音楽に関する知識は無いよりは有る方が望ましいと思うが、私

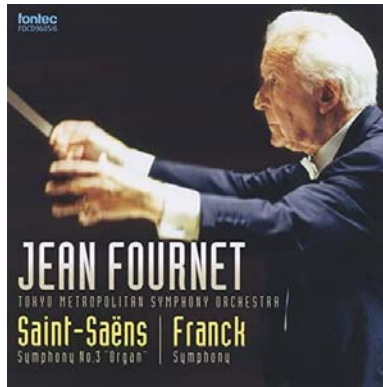
は音楽に関してはズブの素人だから、極めて単純に「音楽とは感動なり」の一言で済ませている。

初めて耳にして強く感動した音楽は何曲もあるが、その一例としてサンサーンズの交響曲第3番を挙げてみたい。交響曲は管弦楽団だけで演奏するのが通例だが、例外的にベートーベンの交響曲第9番は最終楽章に合唱が登場する。日本では何故か年末に演奏されることが多い。

サンサーンズの交響曲第3番は管弦楽団とオルガンの共演（或いは競演か）という珍しい組み合わせである。私はオルガンと言えは、キリスト教の教会で単独で演奏するものと決め込んでいた。バッハ作曲のオルガン独奏の名曲がいくつもある。

私はサンサーンズの曲を初めて聴いた時に、管弦楽とオルガンがこんなにも見事に調和するのかと大いに驚いた。オルガンと管弦楽の最強音

の総奏で盛り上げる最終楽章のフィナーレで感動の極致に還した。



サン＝サーンス 交響曲第3番「オルガン付き」／フランク 交響曲（ジャン・フルネ指揮・東京都交響楽団）

余談だが、ヘレス・プラドというマシンの楽団が一世を風靡した時代がある。その楽団のレパートリーの中に「パトリシア」という曲があり、ここにもオルガンが登場する。トランペットや打楽器によるラテン音楽の

演奏と妙に調和を保っており、ペレス・プラド楽団の演奏曲目の中でお気に入りの筆頭に掲げたい曲である。山奥の一軒宿の温泉旅館で、交響曲のCDを聴きながら一晩過ごせと言われたら、どの曲を選ぼうかなと空想したことがある。

1. 真つ先にサンサーンスのオルガン付きの交響曲を選びたい。
2. マーラーの交響曲「巨人」もお気に入りの曲である。巨人の原名のTITAN（タイタン）はギリシャ神話に登場する神の名前で、氷山に衝突して沈没したイギリスの豪華客船のTITANIC（タイタニック）と同じ語源である。因みにゴルフ用具に使われるチタンもTITAN IUM（タイタニウム）という

3. 金属名の和風の短縮形で、巨人のタイタンと同系の言葉である。ベルリオーズの幻想交響曲も最

初に聴いた時の感動が強烈だった。サンサーンスやベルリオーズなど、個人的な好みとしてフランスの作曲家の作品が気に入っている。

4. シューベルトには歌曲の作品が多いが、雄大で重厚な交響曲のザ・グレートも若い時から繰り返し聴いていた。

5. チャイコフスキーの交響曲第4番もお気に入りの曲である。弦楽器のピチカート奏法が延々と続く楽章が特に気に入っている。

この5枚の交響曲のCDを真つ先に持ち込みたい。

私の医学生時代にはアルゼンチンタンゴが流行しており、ラジオで耳にする機会も多かった。「アルゼンチンタンゴってこんなに素晴らしい音楽か」と、最初に聴いて深く感動したのが「ブレチョ・ビエホ」という曲で

ある。日本では「昔気質」と訳されている。それが契機となってアルゼンチンタンゴの虜になり、名曲の名演奏のレコードを買い集めた。今でも50年前のレコードを大事に保管しており、気が向くと耳を傾けている。

メキシコ旅行中にマリアッチというメキシコ独特の民族音楽の生演奏を聴いて大いに気に入った。日本では滅多に聴く機会がない。またスイスの喫茶店でアコードオンの生演奏に耳を傾け、大いに魅せられたので旅の記念にアコードオンのCDを何枚も買い求めて来た。青森県では津軽三味線の生演奏を聴く機会に恵まれ、たちまち虜になった。津軽三味線は世界に誇れる楽器だと評価している。

クラシック音楽と併せて民族色豊かな世界各国の伝統音楽のレコードやCDにも耳を傾けている。特定の領域に偏らない雑学的な音楽愛好家

である。

ヤーノシュ・シユタルケルの バッハ無伴奏チェロ組曲

海山 道人

今から三十年ほど前、なんという名前か忘れたが、ある音楽雑誌を読んでいたら、いろいろな名人に自分の好きなレコードを紹介してもらおうという企画があつた。その中で、手塚治虫がある演奏を絶賛していたので、興味を持つて読んでみた。

その文章の中で、彼はシユタルケルの弾くバッハの「無伴奏チェロ組曲」を紹介していた。そして、「この演奏だけは、誰もいない部屋のなかで一人だけで聞きたい」と書いていた。

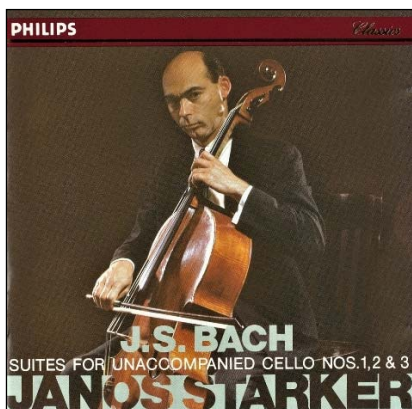
私は、それまで、バッハの音楽の魅

力がわからず、ブランデンブルグ協奏曲と管弦楽組曲を聴くぐらいのもので、他の曲など、いくら聴いても聴いても素晴らしいと思ったことはなかった。耳を素通りしていったのである。「無伴奏チェロ組曲」もそうだった。カザルスの演奏が素晴らしいと、どの本にも書いてあつたのでレコードを買ってきて聴いてみたが、やはり心に響くことはなかった。当時、ロストロポーヴィツチの2番と5番が出ていたので聴いてみたが、何の感興もわかなかった。

手塚治虫のこの文章を読んだ私は、さっそくレコード屋へと急いだ。運よくCDがあつたので購入し、帰つてすぐに一枚目のCDをプレーヤーにのせて音響装置のスイッチを入れた。

音が出た瞬間、私は驚愕した。

第一番のサラバンドが響き渡る。



バッハ・無伴奏チェロ組曲・全曲（ジャケットは1・2・3番のもの）・チェロはヤーノシュ・シュタルケル。
1963年と65年のニューヨークでの録音。

チェロ一本の音なのに、私は眼前に宇宙が広がるのを感じた。そして、そのあまりにも大きく深い世界にたちまち引き込まれた。

次いで思ったのは「しまった」ということだった。この演奏を、今まで気づかなかった自分の愚かさが後悔の念となって押し寄せた。もっと前にこの演奏を聴くチャンスがいくらで

もあったのに・・・。

手塚治虫が言っていたことは嘘じやなかった。

ぐんぐん聴き進んだが、どれも素晴らしい、あつという間に曲は終わった。もう一度、もう一度と聴きなおし、翌日も翌々日も聴き続けた。それでも飽きることはなかった。

私は、ようやくバッハの世界

に入り込むことができたのだ。それまで茫としてつかむことのできなかつたバッハの世界が、突如、眼前に立ち現れたのだ。以後、私は、「マタイ受難曲」「ヨハネ受難曲」「ロ短調ミサ曲」「無伴奏ヴァイオリンソナタとパルティータ」「ゴールドベルク変奏曲」など、バッハの名曲と言われる曲を次々に聞くことになるのだが、その原点となつたのが、このシュタルケルの「バッハ無伴奏

チェロ組曲」なのである。

手塚治虫のたつた数行の文章が私の人生を変えたといつても過言ではない。この一文を記す所以である。

付記

シュタルケルは、その八十八年の長い生涯の中で、バッハの無伴奏チェロ組曲の全曲録音を、4回行っている。この時、私が聴いたのは、一九六三年と六五年に、ニューヨークのフライン・レコーディングのボールルーム・スタジオAで行われた録音である。この録音は、当初はマーキュリー・レコードからLPレコードで発売された。その後、マーキュリーとフィリップスからCDで発売された。この写真でお示したのは、フィリップスから2枚組で出された最初の盤である。

シュタルケルは、演奏会で全曲を通して演奏することは少なかったという。

4回の全曲録音は以下の通り。

一回目の録音は、一九五七～五九年（ロンドン）

二回目がこゝで紹介した録音

三回目は一九八四年（録音場所不明）

四回目は一九九二年（アメリカ・ニューヨーク）

私は、その後、これらの録音をすべて買い求めたが、それらのうち、シユタルケルが三九歳から四一歳にかけて行ったこの録音が最高の出来栄えだと思っている。

The Awful Truth/ Awful Truth

高村 光幸

一九七五年生まれの私にとって、中学高校時代の生活には、音楽CDが不可欠だった。田舎で育ち、テレビでアーティストのプロモーションビデオを見るチャンスはなく、ましてやインターネットもない時代だった頃、

たが、なけなしの小遣いのほとんどをCDに注ぎ込んでいた。しかし、厳選して買うべきCDの情報源には常に困っていた。なぜなら私が興味のあつたジャンルは、海外のハードロック、ヘヴィメタル（HR/HM）にほとんど特化していたからだ。

一九八〇年代後半は、まさにHR/HM 最盛期だった。HR/HM の世界観はどんどん膨張していた。一般に音楽ジャンルは、リズムや音の性質などで分類されるが、HRとHMは明確に分離して解釈することは難しい上に、スラッシュメタル、パワーメタルなど、「そのスジ」の人間でしか分からない微妙な違いをもとに、細分化されたサブカテゴリーが何十もあると言われる。しかしその最も人気を誇った時代は、20世紀末の短い期間だった。

一九八九年にベルリンの壁が崩壊した頃、HR/HM もピークを迎えて

いて、私は14歳である。周りの友人が知らないバンドのCDを購入して、誇らしげに知ったかぶりの蘊蓄を語りながら優越感に浸るという、思春期特有の背伸びをしたがる滑稽な「中二病」に罹患していたようだ。日本語歌詞なんてナンセンス、キーボードは軟弱、音は重くて厚くて陰鬱で…などとコアな海外バンドだけを聞いていた。

しかし、資金力や情報力のない中、マニアックな新譜を片っ端から買い漁ることはできない。現在のように気軽に試聴できるサービスもなく、聞いてもいないCDを買うのは一種の賭けでもある。膨大な音楽資源の波のなか、小遣いの無駄遣いにならないような至極の一滴を見つけるには、大人の力を頼るしかない。そして当時、ほぼ唯一の手がかりとしたのが、現在も発刊されている「BURRN」という月刊音楽雑誌だった。HR/HM

ジャンルだけを扱うこの雑誌は、その分野に該当する新譜の採点評価を毎号巻末に載せるのである。

そして見つけたのが、この1枚である。私は一九九〇年に発売された『The Awful Truth』のデビューアルバムにして唯一のアルバムを「BURRN!」の採点を参考に購入した。当時、私はおそらく高校1年生であつた。思い出がカラフルで充実した中学3年間と比べて、私の高校時代はモノクロで無味な、非常につまらない時代だった。青春が停滞したような、成熟のためのモラトリアムというと気障かもしれないが、単に現実逃避していたのかもしれない。それを反映してか、聞く音楽はほとんど陰鬱で、歌詞も狂気に満ちたものか、逆にエネルギーをもてあますかのような重厚で激しいものに偏つた。

Awful Truth の「BURRN!」にお

ける評論の内容は、今となつては全く覚えていないが、それらより少し成長した音楽を示唆するものだった。このアルバム全体の印象を自分なりに語るとすれば、内省的で自問自答を繰り返す葛藤を、冷めた青く激しい炎のようなもので過不足なく表現している、といったものである。一種の昇華に思えた。

アルバムの最も素晴らしいのは、なんといつても1曲目冒頭の和音である。アルバム全体の世界観を物語っていると言つても過言ではない美しい響きだ。イントロの音について、この文章を書くに当たって考えてみたが、おそらくEm7だと思う。マイナーの響きだ。これをジャーンと弾くギター音と、それに重なるように歪んだ音のリフが続く。一見サイドギターに聞こえるが、バンドはスリーピース（パワートリオ）であり、おそらく歪ませたベースがそのリフを

刻んでいる。



『The Awful Truth/ Awful Truth』のジャケット

ライナーノーツによると、ベシストは8弦ベースを使うそうで、それでギターに似て聞こえるのかもしれない。的確なリズムながら、ほんの少しタメて叩かれる、多すぎず少な

すぎない手数のだラムス。ほとんど歪まない絶妙なエフェクトをかけ、多彩な印象をもたらすギターは音の厚みを統制する。

やたら歪んだエフェクトでリフを刻み、ヘヴィな音を奏でるベースが重厚さを印象づける。そして、やや抑制された声量のメインボーカルに、頻繁に折り重ねられる美しいコーラスボーカル。スリーピース特有の、そしてこのバンドの特徴であるブ로그レッシブロックの要素を盛り込んだインストウルメンタル的な展開が、すべての曲において次々と繰り広げられていく。

転調、変拍子、強弱の変換が随所に織り込まれ、独特の世界観を放っている。HR/HM という広義のジャンルに入る音楽性だが、容易に表現できない。しかし、「中二病」の時代をはるか昔に迎え、不惑と言われた40代もすでに半ばになった私は、この

アルバムを今も愛聴している。キッツの聞くメタルではなく、成熟した大人のロックだと、今も思う。

HR/HM。奥底に秘めた激情が見え隠れしつつ、しかし表面的には革ジャンも、とげとげしい鎖のアクセサリーもつけていない。曲構成にも、音配分にも、余剰も不足もない。このジャンルを聞き慣れない人には、うるさい音楽かもしれない。しかし私にとってそれは、激しき静寂の炎とか、言い方がない。

KYON2「とかげ」を読む

(朗読 小泉今日子 ビクター 1983)

中野 弘一

小泉今日子さんが朗読している「とかげ」は吉本ばななさんの短編小説であり、平成五年四月に新潮社

より刊行された作品である。書籍としても平成八年六月に新潮文庫に収載されており、現在も入手可能である。

ばななさんは昭和六十二年に「キツチン」でデビューし、平成元年に発表した「TIGUMI」が当時ベストセラーとなり、牧瀬里穂主演の映画もヒットし、平成七年の「アムリタ」が発表されいづれも大人気となった。「とかげ」はこれら一連の人気作品の狭間に位置し、全体的には初期の作品と位置づけられると思う。ここに挙げた三つの作品はいずれも文学賞を受賞している。またキョンキョンの朗読で紹介する「とかげ」も英語、フランス語、ドイツ語、イタリア語で翻訳もされている人気の作品でもある。

私が「とかげ」と出会うのはキョンキョンの朗読である。息子に紹介され、受け身で聞き、そのまま虜になった。CDは平成五年に発売されてお

り現在も入手可能である。CDでは六十分弱で聞くことが出来る。文庫では三十ページ余りの短編である。

私は同級生が院長をしている千葉の茂原にある病院に月に一回外来診療を手伝いに行っている。自宅近くの八潮南で高速に入りアクアラインを通って、木更津から圏央道に入り、茂原長南で出る。そこから一般道を十キロほど走ると病院に着く。

「とかげ」を聞きながら走ると茂原長南の出口の手前にある高滝湖サーブスエリアでいつも休んで持参の昼食を摂る。丁度渋滞なしで移動できると、「2人の子供時代にために数分間泣いた」とキョンキョンがちよつとかすれた声で読み終わる。

キョンキョンといえば、平成二十五年の朝ドラの傑作「あまちゃん」の天野春子が近年の大ブレイクだったと思う。主人公のアイドルアキちゃんのお母親役だ。その年の紅白歌合戦

では九月で放送終了した次の回ということで「第一五七回おら紅白でるど！」が話題となり「潮騒のメモリー」の二番をキョンキョンが歌った。最後は音痴のはずの薬師丸ひろ子演じる鈴鹿ひろ美がセリから登場し、大熱唱となった。この映像も朗読同様に繰り返しお世話になった。

私は二十代の時から朗読の愛好者である。母親にお話しを読んで聞かせてもらったということが思い出せない。そのため読み聞かせへの憧れが朗読を追い求めることになっているのかもしれない。そうだとすると朗読好きは「指しゃぶり」のような心理的に退行による嗜好であるかもしれない。

朗読は本を読みながら広がる世界を楽しむのはちよつと違う感性が動くように思っている。朗読は文字列という点では同じであるが、脳への侵入ルートが視覚でなく聴覚であ

る。私は古典落語も大好きなのだが、速記本と高座でのお話しの関係に似ていると思う。しかし映画やテレビドラマと原作本の関係とは違っていると思う。ここでは文学作品を朗読で楽しむという方法をご紹介したかった。

さてお話しであるが、とかげというのは、語り手の私が主人公につけたあだ名である。語り手はカウンセラーをしている名無しの私で、彼女は特別な能力をもった天才治療者である。二人のとても素敵な時間経過をとらえた展開が素晴らしい。私はとかげさんと語り手である名無しの私のお二人に是非お会いして、治療について話し合ってみたい。

私も心療内科を専攻するこころの治療に卓越したいと思っているひとりである。とかげさんのような感性と能力に近づきたいと思っている。この話を聞いた後から病院で心理

的な治療をするので、病んだ方々の病巣をとかげさんのように感じ取れたらと思っている。こころの治療はする側も一緒に苦しいものであるのだ、このCDを聞きながらならばなさんとキョンキョンに応援してもらっている。なので治療前の往路で聞くことにしている。私がいつも励ましてもらっている大切な一枚である。



特集

私の好きな一冊の本

ジゲリストの『文明と病氣』

安井 廣迪

この本は、一冊ではなく上下2冊からなる新書である。著者のヘンリー・E・ジゲリスト（一八九一—一九五七）は、パリ生まれのスイス人。パリで初等教育を受け、十歳のときにチューリッヒに戻り、ギムナジウムでギリシア語、ラテン語、サンスクリット、アラビア語を学び、チューリッヒ大学の東洋学科に入学した。更にロンドン大学で中国語を学び、チューリッヒ大学およびミュンヘン大学で医学を学んだ。

その後、医史学研究こそが自分の使命であると気づき、以後、医史学研究にその一生を捧げた。一九二五年ライプチヒ大学の医史学教授となり、三年にアメリカのジョンズ・ホプキンス大学に初の医史学研究センターがつくられたとき、その教授兼所長となった。

彼は、医史学研究を行う傍ら、「医学史は医学の社会的問題を解決する方法」と考え、著作の中でもそれを主張した。その関係で、公的な健康保険を導入する運動を行っていたが、アメリカでは受け入れられず、一九四七年に辞職してスイスに帰り、一九五七年に死去した。著書は多いが、日本語に訳されたものは、本書『文明と病氣』の他に、『医学序説』（高山坦三訳・思文閣出版 一九八二）『ソヴェトの社会と医学』（津田安訳・創元社 一九五二）『偉大な医師たち』（水上茂樹訳・青空文庫）など数は少ない。

スイスに帰った後、『医学史、A History of Medicine (全八巻予定)』の著作に専念し、一九五一年に第1巻(原始医学など)を出版したが、死去により停止。第2巻(初期ギリシャ医学など)は、友人の医学史学者たちの編集委員会によって一九六一年に刊行された(第3巻以降は未刊)。

本書は、人類の文明とともに疾病がどのように変遷してきたかを述べた壮大な「医学史の書」である。

文明は、確かに多くの点で人々の生活を豊かにしたが、一方で多くの病気を生み出した。現在(二〇二〇年六月)、社会的に大きな問題となっている新型コロナウイルス感染症のパンデミックもまた、文明と大きなかわりを持つている。

ジゲリストは、今から八〇年前に、すでにこのことあるを予測し、本書を書いた。文明の持つあらゆる要素が疾病と多かれ少なかれ関係を持つ

ていることをすでに関知し、そのことを主観を入れずに書き記し、そこに、後世の人たちがここから教訓を得てくれるようにという願いを込めていたように思われる。



ヘンリー・E・ジゲリスト著・松藤元訳
『文明と病気』岩波新書 (1973)

この本は、以下のような章からなっている。

I 病気の発生要因としての文明 II 病気と経済

III 病気と社会生活

IV 病気と法律

V 病気と歴史

VI 病気と宗教

VII 病気と哲学

VIII 病気と科学

IX 病気と文学

X 病気と美術

XI 病気と音楽

XII 病気に立ち向う文明

この内容は、実は書下ろしではなく一九四〇年にアメリカのコーネル大学における特別講義の記録である。いずれの章も、興味深く期待を裏切られることはないが、私がとりわけ興味を覚えたのは、「第V章…病気と歴史」である。ここには、ペスト、天然痘、コレラ、腸チフス、麻疹など、疫病と呼ばれた疾病が、いかに社会に大きな影響を及ぼしたかが述べられている。特に、ペストに関する詳細な記述は、現在、デフオーとカミユの

2つの『ベスト』という書物を読むことのできる我々に、その意味の大きさを分かせてくれるであろう。

彼は、発疹チフスに関しても詳細な記述を行っており、従軍した第一次世界大戦の時に、この疾患が戦争の行方を左右する重大な存在であったことを記している（不思議なことに、やはり第一次世界大戦の間に発生したスペイン風邪には全く触れていない）。

パンデミックとなった疾病は、その後の政治・経済に大きな影響を及ぼすことを、彼は記している。新型コロナウイルス感染症が去ったのち、全世界のどのようなことが起こるのかを、ジゲリストの眼を通してみるものが出来るのは、医史学研究者の醍醐味である。

音楽好きの人から見れば、「第Ⅶ章：病氣と音楽」は、こたえられないであろう。「タランテラ」という舞曲

が、毒蜘蛛のタランチュラに噛まれ、その毒を抜くために踊り続けなければならないという伝説（半分実話）からできたことを知った人たちは、その由来を知って驚くであろう。

その由来とは何か。

それは、本書を読んでいただいたほうが手っ取り早い。

本書は、今や稀覯本に属し、古書店でしか入手できない。高くはないが部数が少なく、あつという間に売り切れてしまう。

しかし、今は、ネットで読むことが出来る。水上茂樹氏が、青空文庫にご自身の翻訳を公開してくださっているのだ。

青空文庫とは、著作権の切れた書物をネットで公開しているサイトで、だれでも無料で読める。

https://www.aozora.gr.jp/cards/001492/files/51195_67538.html

ぜひ、ご一読をお勧めする。

医芸俳壇



東京 福神規子

「さん」で呼ぶ京のお寺や新松子

渡殿を出仕の僧や萩の花

さねかづら何々庵と号したる

野路菊やお太子堂へ径細く

下屋敷たりしは昔桐は実に



医芸柳壇



群馬 豊泉清

新幹線空気を運ぶ閑散線

疑いの目で睨まれる花粉症

お花見はテレビ画面で観賞し

目に青葉日本中で鳴く閑古鳥

初体験マスクしたまま深呼吸

たいじん

大人もコロナ騒ぎで閑居する

繁華街ゴーストタウンと英訳し

ウイルスはクルナと幼児が口走り

見えぬ敵シャッター降ろして防衛し

割り込みをしてみたくなる社会距離

医芸歌壇



提

東京 小松 安彦

公園に「お母さんへのおみやげ」と少女は八重の椿を拾ふ
公園に白詰草を編む少女戴冠式の記憶のよぎる

「提案のていだらう」とぞ汝れは言ふそれをつつみと読むと教へる
豚の絵に汝は立ち止まる「ビュツフェといふ有名な人だ覚えとくといひ」
駄菓子屋に「幸せですね」と言はれたり幸せなりし頃の思ひ出

俳壇・柳壇・歌壇の原稿を募集します

ぜひ、ご投稿ください。

テーマは特にありません。次号分は10月末原稿締め切りとなります。

どうぞよろしくお願いいたします。