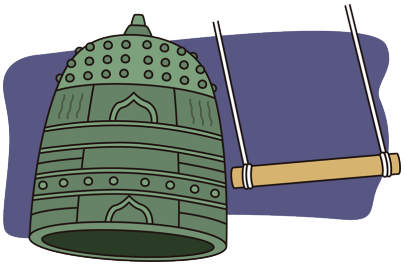
沢田内科医院ニュースレター
第137号

コロナ明けを感じさせる2023年の師走に



コロナ明けで少しずつ日常が戻ってきているのを実感しています。2023年は信じられない猛暑が記憶に残る年でした。夏にコロナのピークがあったものの、この冬の発熱外来は今のところ落ち着いています。インフルエンザについては局地的にですが流行しているようです。

医院としては昨年に引き続き発熱外来やワクチン接種を行い、コロナで健診から遠ざかっていた方にはあらためて健診を勧めました。コロナ禍においては膨大な残業時間をはじめ、職員には多大な負荷をかけてしまいました。「昼休みがない」、「夕方帰るのが遅く家事との両立が難しい」、「帰ってから子供と過ごす時間が少ない」等の意見もあり、実際に体調を崩してしまう方もいて過酷な労働環境になっていました。職員の心に余裕がなくなれば職場の空気が殺伐としミスも増えます。そういう背景もあり６月から火曜の午後も休診として、仕事の質を上げ、週６日間医院を開けることを優先しました。職員がどんどん辞めていってしまっては、いくらやりたい医療があっても医師一人では何もできません。やりがいもありつつ、サステナブルな（持続可能な、ずっと続けていける）職場をめざして改革を行っていきます。

西目屋村村民文化祭に参加しました

令和５年11月19日、西目屋村中央公民館で開かれた第50回西目屋村村民文化祭に参加しました。文化祭そのものもコロナの影響で令和元年以来、久しぶりの開催とのことで私自身（直也）はじめての参加でした。今回の目的はピロリ菌のPRです。

西目屋村は令和５年11月現在、538世帯、総人口1250人という規模（弘前市で言えば西茂森と茂森新町の町会を合わせたくらいの人数）ですので保健師さんが村民のピロリ菌の検査歴等を把握しています。今回も名簿をもとに特に若い世代に声掛けを行いました。具体的には便でピロリ菌を調べるキットをお渡しして、後日持参いただくというかたちで行いました。

当院に通院されている方はもう耳にタコができているかもしれませんが、ピロリ菌は胃癌の原因として最も大きいものです。特に若いうちに除菌しておけば、将来の胃癌のリスクを大きく減少させることができます。ふだん病院にこられない方に対してピロリ菌の存在を意識してもらういい機会になったと思います。

PRの合間には他のブースに顔を出したり、通院中の患者さんとお話ししたり、メインステージでの楽器演奏、寸劇を鑑賞したり、最後にはスタンプラリーの抽選会に参加したりとふだんの診療から離れて楽しい時間を過ごしました。

秘密のケンミンSHOWという番組にちょっとだけ出演しました

令和５年11月２日、夜９時から日本テレビ系で放送している「秘密のケンミンSHOW」という番組にちょっとだけ出演しました。

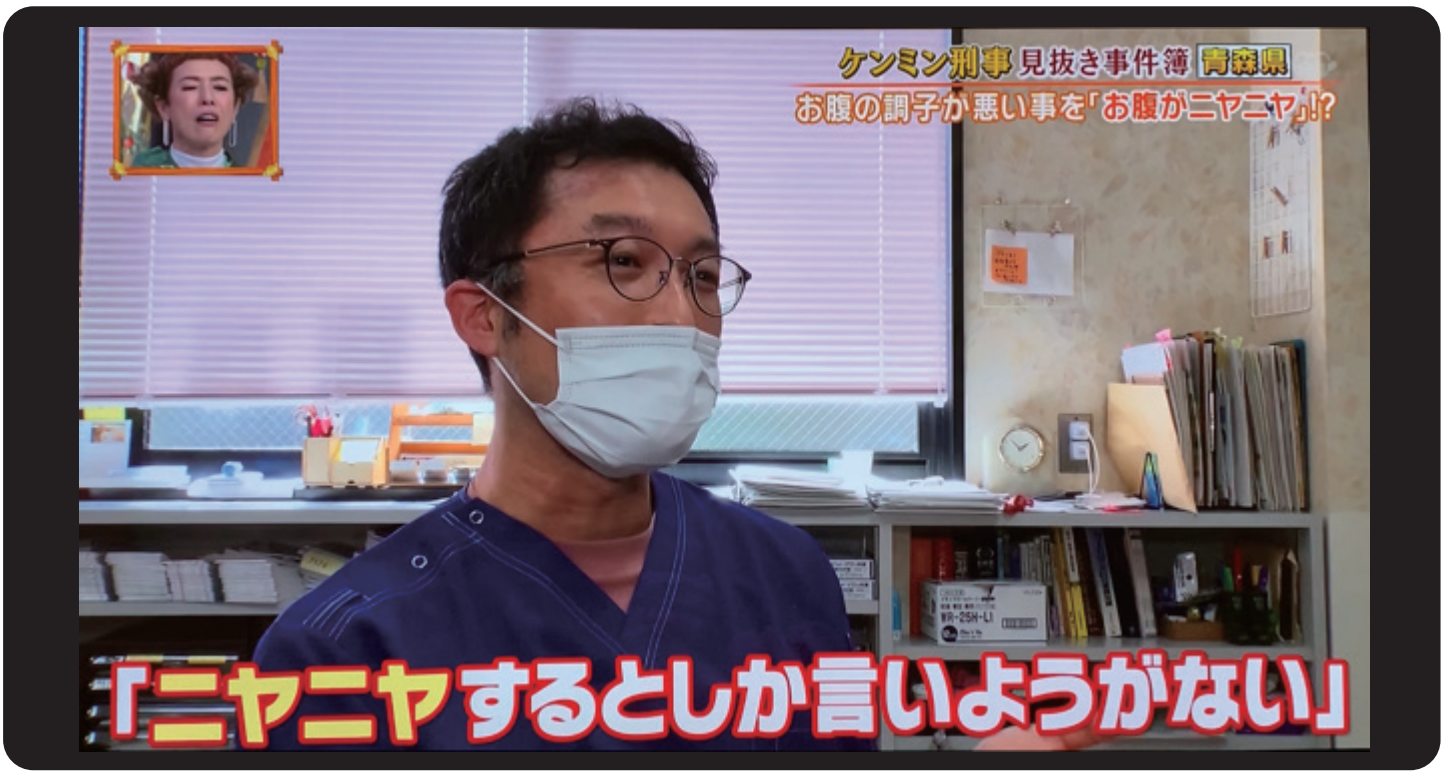
出演のオファーは突然の電話でした。おなかが「ニヤニヤする」という表現についてインタビューしたいとのことでした。あとで聞いたところによると大学病院消化器内科にも問い合わせがあったようですがいろいろ許可を取ったりする関係で対応が難しく、当院に白羽の矢が立ったとのことでした。

収録は診療休診日の午後に東京から番組のスタッフがやってきていつもの診察室で行いました。テレビなのでてっきり細かいシナリオがあるのかなと思っていましたが、実際はたくさん様々な質問が用意されており、それに対して私がお話しした内容から切り貼りして使うとのことでした。インタビューの中のどの部分が使われるのかは放送当日までわかりませんでした。

番組の内容としては罪を犯した男が取調べ中にふいにもらした「腹がニヤニヤする」という方言から出身県を割り出されるという内容で、それについて解説するという役回りでした。

おなかがニヤニヤするというのは私自身が積極的に使う表現ではありませんが、日常的に診察の場面で耳にするものですし、患者さんが使っているのを聞いておおよそここが悪いのかなというのはわかります。ただそれを「標準語で置き換えると？」とか「別な表現をするとすれば？」とか「どんな病気で出てくる表現ですか？」と言われると、モゴモゴと口ごもってしまうような微妙な表現ではあります。他に言いようのないような言い方を日常的に使っているということは津軽弁の言語表現がより豊かであるという証左でもあります。

これまでも地元のテレビニュースや、新聞の取材は受けたことがありましたが全国ネットのバラエティー番組ははじめてでした。今回撮影の合間には、テレビ番組制作者から制作過程について直接お話をうかがうことができました。数か月前からアイデア出し、そして現地取材、タレントさんを入れての撮影、編集と１時間の番組を作るために行われている膨大な仕事量に驚きました。私の実際の出演時間なんて本当にごくわずかです。しかしそのごくわずかな瞬間をおさめるためにわざわざ青森県まできて、何時間もかけてコメントをとってくる。人気の長寿番組の裏側には綿密な取材力と労力を惜しまない献身的な姿勢があることがわかりました。



弘前総合医療センター研修医　長根和宏　先生

2023年10月中、沢田内科医院にて研修をさせていただきました弘前総合医療センター２年目研修医の長根といいます。澤田先生の後ろで外来を見学させていただきながら、症候学や薬の処方についてなど様々な知識を教えていただきました。沢田内科の外来には本当に様々な主訴の患者さんがいらっしゃっており、生活習慣病にて定期通院中の方から急性の腹痛、感染症、膠原病など全く属性の違う方たちの診察を行っていく一般内科的な部分について大変勉強になりました。私も救急当番で様々な主訴の患者さんたちの診察を行うことがありますが、どちらかというと急性発症で重篤な方を診る機会が多いのに対して、沢田内科の外来では比較的亜急性～慢性的な疾患を見ることが多い印象でした。普段ではあまり経験することのない疾患を持った患者さんの診察をさせていただくこともあって、内科医として知っておくべき知識の幅を広げられたと思います。

具体的な内容としては、患者さんの話す主訴からどのような部分をキーワードとして抜き出して鑑別を考えるべきかや、患者さんの属性からどの疾患を考えて、その可能性がどの程度高くなるのか考えて話を聞くかなど今からでもできる注意点を多数教えていただいたためその点を踏まえて患者さんのお話を聞くように気を付けております。

遅ればせながら私も澤田先生と同じ消化器・血液内科の医師を志しておりまして、内視鏡手技を１か月見せていただいたことや特に自分が上部の内視鏡をしていただいたこともよい経験でした。胃カメラではやはりはじめ喉を通過する時が一番つらいことが身をもって分かりましたし、カメラから出る水を感じることや胃の拡張により患者の負担が強くなることも体験できましたのでこれから自分がカメラをする側になった際にはなるべく患者さんの負担が減るように気を付けていきたいと思います。

全く話は変わりますが、私は沢田内科で朝・昼と病棟の食事をいただいていました。とてもおいしく、普段と比べて多めに食べてしまっていたため１か月終わった後にたまたま体重を測ってみると３kg程度体重が増えていました。一般的に病院の食事というと味が薄いなどあまり良いイメージはないかもしれませんが沢田内科でなら入院してもよいかもしれません。

最後になりますが、澤田美彦先生、澤田直也先生、そして看護師、沢田内科職員の皆様１か月間本当にありがとうございました。これからこの経験を生かして先生方のような医師となるべく励んでいこうと思います。

弘前高校鏡ヶ丘同窓会の手拭い　『照千一隅』　（澤田美彦）

弘前高校鏡ヶ丘同窓会では年１回の総会で手拭いを作って会員に配布しています。令和４年７月の総会では私が依頼されて手拭いを作りました。私に書かせるとどうしても『照千一隅』になってしまいます。『誰人天下賢』も書きたかったのですが、弘前高校で書道の教師だった石倉金庫先生が手拭いに書いていますのでとても恐れ多くて書けませんでした。

手拭いを作る前の原画の文字は半紙に書くことになっていました。これまで色紙に書く時は細い筆ペンで書いていました。今回は太い文字でしっかり書かないと格好がつかないのでジュンク堂から普通の筆と墨汁を買ってきました。

弘前高校の担当の先生からは横に長い半紙を２枚もらいました。それにすぐ書くわけにはいきません。まず、プリンターで使う紙に毛筆で練習しました。筆ペンとは違いちょっと太く力強い文字を書くことができました。筆ペンで色紙に書いて分かっていましたが、色紙とプリント用の紙は墨汁を吸う力が違いました。

上は旧制弘前中学校の校章、下は白線が２本の弘前高校の校章
帽子は高校在学中にかぶらなくてもよいことになった。

次は本番です。横に長い半紙に書きました。書いてすぐに気づきました。半紙の墨の吸い具合が全く違うのです。筆から墨が吸われてしまう感覚です。細く角張った形を予想したのに墨がいっぱい吸われて丸くなってしまうのです。でも、半紙はあと１枚しかない。１枚目の余白に練習を重ね、自分の名前を書いて２枚目の半紙を完成版として提出しました。

同窓会を前にして、右から左に向かって書いた『照千一隅』」が手拭いとして作られてきました。この手拭いは弘前高校の鏡ヶ丘記念館に保存されるとのことでした。『照千一隅』についてはこれまでもニュースレターで書いてきましたが、ここでもう一度復習を。

『径寸十枚是れ国宝に非ず
一隅を照らす此れ則ち国宝なり』

比叡山延暦寺を開いた最澄が若い修行僧のために書いた『山家学生式』からの出典です。「径寸（けいすん）」とは金銀財宝のこと、「一隅（いちぐう）」とは今自分がいる場所。「お金や財宝は国の宝ではなく、家庭や職場など自分が置かれた場所で光り輝くことができる人が国の宝である。」という意味です。つまり、「一隅を照らす」とは、どのような経済的な状態であっても、どのような社会的立場にあっても、それぞれが生活や仕事を通じて自分の周りの人たちのために努力し実行することです。このような姿勢で毎日を送っていれば、必然的にその場では欠くことのできない存在となり、社会からも必要とされる人間になっていきます。

出来上がった手拭いは数本貰いました。腰に下げて使うわけにもいかず、どこかに大切にしまっておいても何にもならないのでその１本を額装してみました。鏡ヶ丘記念館には保存されますが、個人的に額に入れて飾って置こうと思ったのです。

この手拭いも鶏肋かも知れません。高校時代の校長から習いました。鶏肋（けいろく）を。小田桐孫一校長によると、後漢書に「それ鶏肋はこれを食すれば即ち得るところなく、　これを棄つれば即ち惜しむが如し」とあり、鶏のあばら骨は食うほどの肉はないが、　棄ててしまうには惜しい気がする、ということです。他人にとってはどうでもいいような物であるが、自分にとっては大事なものだということです。

『照千一隅』の額はどこに飾って置くかまだ決めていない。

発　　行：　〒036-8261 青森県弘前市茂森新町1-6-4　　沢田内科医院　院長　澤田直也
ホームページ：　https://www.sawada-naikaiin.com/　　TEL 0172-37-7755　FAX 0172-37-7788