リレー随筆　708

乳鉢

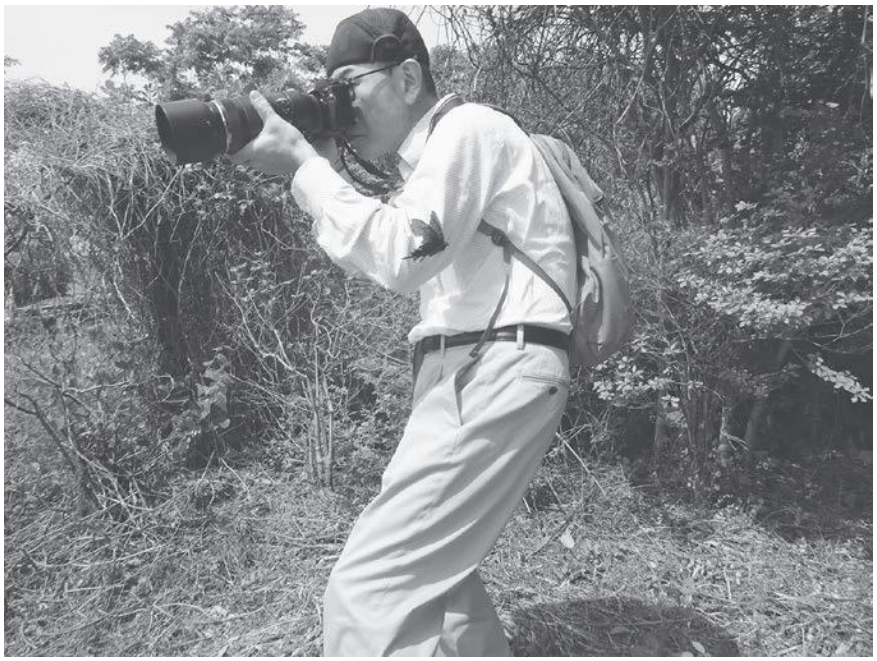
息子と撮る昆虫写真

大分市医師会　　星　野　秀　士

ほしの整形外科クリニックの星野秀士です。熊本大学の先輩の佐藤公則先生のご推薦で寄稿しました。私は平成3年に熊本大学を卒業し九州大学の関連病院で研修した後，熊本市の熊本機能病院で10年間ほど手外科とマイクロサージャリーの仕事をしておりましたが，その後大分に戻り6年前に父の医院を承継して開業しました。

ところで私は小学生の息子とよく虫取りをするのですが，昆虫の写真が撮れたら楽しいだろうなと思っていました。一昨年の暮れに膝の半月板の手術を受けるためアルメイダ病院に2週間入院したのですが，入院中は本を読もうといろいろとアマゾンで検索したところ，海野和男さんという昆虫写真家が書いた「デジタルカメラで昆虫観察」という本に出会いました。海野さんはNHKの「ダーウィンが来た！」などに出演している有名な昆虫写真家なのですが，オリンパスのカメラを使うといろんな昆虫写真が撮れることが書かれており，読んでいるうちに自分も海野さんのような昆虫写真家になったつもりになって，退院するとすぐにオリンパスOM-1という本格的なミラーレス一眼のカメラを買いました。私はそれまでコンパクトなフィルムカメラやデジタルカメラしか使ったことがなく写真は全くの初心者です。オリンパスのカメラと望遠レンズで昆虫写真を撮り始めたのですが，今のカメラの進化には驚かされました。カメラを昆虫に向けただけでカメラが昆虫を認識してピントを昆虫に勝手にあわせてくれたり，花にとまっているチョウにピントを合わせておくと，飛び立った後にシャッターを切っても，時間を遡って飛び立つ瞬間が記録されていたりと，AIの技術を使って決定的瞬間を簡単に撮ることができるようになっています。息子の夏休みの自由研究が大分城址公園の昆虫のレポートだったのですが，私が撮ったセミやトンボやチョウの写真を模造紙に貼って解説を付けて学校に提出したところ，小学校代表に選ばれて大分市の展示会に出させてもらい賞状をいただくことができました。息子には使い古したコンパクトデジカメを与えたのですが私より上手に写真を撮ります。投稿した写真は，息子と国東にジャコウアゲハの写真を撮りに行った時に，息子が撮ってくれたものです。この写真はよく見ると私の体のそばを横切るジャコウアゲハが写っています。冬は昆虫が少ないため野鳥撮影をしています。街のど真ん中にもかかわらず大分城址公園のお堀にはカワセミが住んでおり，カワセミのダイビングの瞬間を写そうと息子と二人で張り切っています。そして春には姫島にアサギマダラという渡りをする大きくて綺麗なチョウが大群で飛来するので，息子と写真を撮りに行く計画を立てています。しばらく息子と一緒に遊べそうです。

最後になりましたが，私の体を息子と再び遊べるようにしてくださったアルメイダ病院整形外科部長の松本善企先生と職員の方々に心から感謝いたします。



国東市にてジャコウアゲハの撮影風景

リレー随筆　707

乳鉢

夢はニューイヤー駅伝出場？

大分郡市医師会　　佐　藤　公　則

同門の中丸先生から随筆のタスキを渡された佐藤公則と申します。還暦過ぎたおいさん脳神経外科医で，井野辺病院にて主に脳卒中や頭部外傷で入院された患者さんのリハビリを担当しています。

私は別府市出身で1982年の熊本大学入学ですが，入学年は西医体の主管校で当時熊本大学は総合優勝の常連でした。昔は大らかだったので，部活に行くが授業には出ず夜酒飲んで昼寝ている生活を送ったため，卒業間際になって入局先に困りました（現在の研修制度と違い卒業大学の医局へのストレート入局が大半でした）。限られた入局させてもらえそうな中から，助（准）教授から「キミ野球できる？」と聞かれた熊本大学脳神経外科に入局しました。（中学校の時に野球部だったのが幸いでした）当時の医局には西医体優勝経験者が多数在籍されており，中学生の山下泰裕氏（ロス五輪柔道無差別級金メダル，国民栄誉賞）に稽古をつけていたN先生（西医体柔道無敗，前徳島大学教授）やM先生（サッカー部優勝，現久留米大学教授）ら諸先輩方に公私ともに鍛えて頂きました。

年月が過ぎて脳神経外科医として診療をこなせるようになり，その後子供も巣立って夫婦二人の生活となりました。これといった趣味もないので健康づくりを兼ねてランニングを始めました。最初はきついだけでしたが，そのうちランナーズハイ（長距離のランニング中に気分が高揚して陶酔感を感じる状態）の感覚が少し分かってきました。一般に脳神経外科の手術は時間が長くかかるものが多く，その中で脳腫瘍の手術には単純手技を繰り返すものがあります。特に髄膜腫などの良性脳腫瘍の摘出手術では，腫瘍を正常脳組織から剥離→止血→超音波メスで削る→止血→剥離→止血→削る…といった一連の手技を延々と繰り返します。大きく深い腫瘍になると朝から晩までこの手技が続くのですが，この手術中に何かゾーンに入ったような感覚になることがあり，ランナーズハイと似ています。今もランニングを続けていますが真面目に走りこんで練習していないので，タイムは伸びずランナーズハイになることも余りありません。最初は熊本出身のカミさん孝行を兼ねて，旅行がてら大分県内の佐伯や日田などの市民マラソンに参加し，やがて県外のフルマラソンにも応募して出るようになりました。しかし真面目に練習せずに前日も目当てのお店で食事して酒も飲むので，レース後半に失速し反省してばかりです。現在井野邉院長と自分の子供世代の若いセラピストを誘って病院内で陸上部を結成し，駅伝大会や市民マラソンに参加しています。フレッシュグリーンの揃いのTシャツ（気分は箱根駅伝の青山学院）を皆で着用して出場していますが，つくづく自分の年齢を感じます。2025年には，まず2月の京都マラソンに国立循環器病研究センターで研修している息子と一緒に出場する予定です。怪我しないことが第一ですが，今年はもう少し練習するつもりです。

2023宇佐神宮マラソン
右側が筆者，左側が井野邉純一院長

2024大分リレーマラソンの井野辺病院チーム
後列左から2人目が筆者

リレー随筆　706

乳鉢

趣味のドラム演奏

大分市医師会　　中　丸　和　彦

かやしま内科の中丸和彦です。大分県立病院での上司，瀬口正志先生よりご推薦をうけ，今回寄稿いたしました。

私は，平成9年に熊本大学医学部を卒業し，同大学代謝内科に入局しました。大学院を修了後，平成17年8月に大分県立病院内分泌代謝内科勤務となりました。平成30年4月より，ご縁があって現在のかやしま内科で勤務しています。

ドラムを始めたのは大学からです。大学入学後，特にやりたい部活動などありませんでしたが，入学式の日に軽音楽部から勧誘を受けました。当時ドラムのメンバーが不足しており，お前はドラムをやれと言われ，始めました。初心者からのスタートでしたが，ドラム担当の先輩がしばらく休部するということですべての演奏が私に回ってくるようになり，この時にかなり鍛えられました。洋楽，邦楽のロックや，フュージョン（カシオペア，スクエア）など，いろんな楽曲をやりました。たまにサザンオールスターズやボンジョヴィなどのボーカルもやりました。軽音楽部最後の引退ライブでは，ホテルカリフォルニアをドラムをやりながら歌いました。両手に抱えきれないほどのたくさんの花束をもらったことを覚えています。

大学卒業後，しばらく音楽活動はやっていませんでしたが，ひょんなことから都町の音楽バー“ビーフラット”でセッションなどをやるようになりました。そのうちお店で知り合った方にバンドやらないかとお誘いをいただき，音楽活動を再開しました。県立病院勤務時代には同じ病棟の医師や看護師などをあつめてライブをやったりしていました。夢色音楽祭には平成29年ごろから続けて参加しています。祝祭の広場で2回演奏できたのは大変光栄なことでした。途中，ベースのメンバーが急逝したり，メンバーの転勤があったりでバンド存続の危機を迎えましたが，ベース，キーボード，ボーカルを新たに迎え，令和6年も夢色音楽祭に出演できました。

よく「医師は音楽好きが多い，バンドやっている人も多い」と聞きます。この会報を見ている先生方にもおそらく何人かいらっしゃると思います。会員の先生方と一緒に演奏をしたこともありました。また，イベントなどの際にお会いできれば幸いです。

リレー随筆　705

乳鉢

私の山登り入門

～国東半島60座登山と富士山登山0.88 ～

豊後高田市医師会　　瀬　口　正　志

医局の後輩の野口病院野口先生から紹介された瀬口と申します。令和3年4月より豊後高田市せぐち内科で診療しています。糖尿病を専門としながらも典型的な医者の不養生で，なにか体にいいことをと思い立ち仲間と国東登山を始めました。毎月1座の国東登山は今年9月で38座に到達しました。

昨年7月富士登山に挑戦しました。有名な吉田ルートで初日5合目10時に出発して8合目に1泊する余裕のある行程です。6合目までは快調でたいしたことないなと思っていましたが，その後苦戦の連続でやっとの思いで8合目の山小屋に16時半過ぎに到着しました。17時半ハンバーグカレーの夕食（調子に乗って缶ビール3本も）で一息つきましたが，20時に寝返りもできない程の狭いスペースで睡眠。翌朝4時起床。ご来光に感動と感謝。5時出発し頂上までいってお鉢巡り（山頂1周）と剣が峰山頂。昼食後運搬車の通る道を下山。登りと違って下りは楽ちんでした。下山道は細かい砂礫でブレーキがかかりませんでした。だんだん右膝痛がでて6.2合目あたりで右膝に激痛。間欠性把行となりました。冷や汗もでて歩けるのかの不安感極限のなかお馬さんの隊列発見（6.2合目あたり）。神様のたすけか白馬の高い（馬上と値段）タクシーのお世話となり下山。思いがけず白馬のおやじとなりました。途中大勢のインバウンドに何度も写真をとられ，苦しい中作り笑いや手を振りました。結局私の富士登山は0.88（8割8分登山）でした。

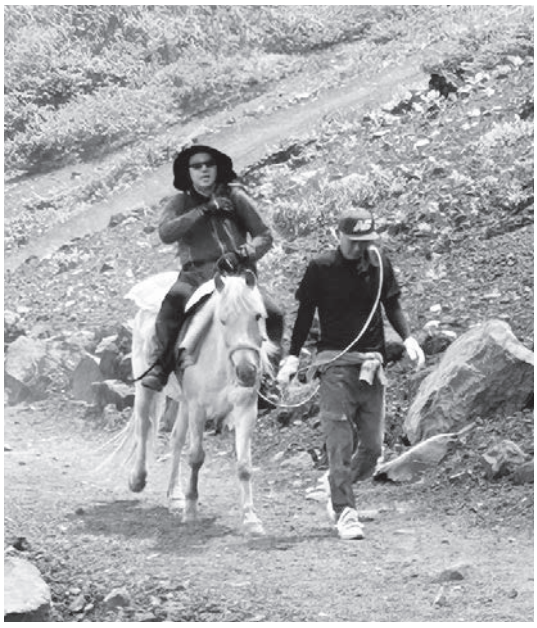
印象に残る国東3座を紹介します。両子山（720.2m）は国見で小児糖尿病サマーキャンプ（S61-H28）の行事でよく登りました。両子寺奥の院へむかう石段々を登って途中の鎖のある所からスタートします。途中針の耳といったメタボの私にとってはつらい腹ばいになって岩の隙間を登るところもあります。またロープがないと滑ってのぼれない急斜面もあります。両子山頂に登ると立派な展望台があり，四国や山口県もばっちりみえます。何度登っても達成感と国東六郷満山を感じる名山です。

矢筈岳（266.6m）は姫島の山です。姫島港から歩きやすい道が続いています。矢筈岳展望台からは国東半島の山並みがパノラマのようにひろがります。矢筈岳登山の際はぜひ港近くの食堂で車エビをご堪能ください。旨いこと受けあいます。

千燈岳（605.6m）は五辻不動尊近くの独特な奇岩の不動山からの姫島や瀬戸内海の眺めは最高です。そこにあるやたらでかいゴームリー像との写真撮影はお楽しみです。

特に登山後の温泉は格別です。豊後高田には泉質の違う温泉が5か所あります。大分県一の人工強力打たせ湯の花いろの湯，体が浮くぐらい強い泡ぶろがお勧めの真玉温泉，のどかな真玉仙人の湯，真玉海岸ちかくの褐色にひかる高塩分の海門温泉，私の地元香々地にあるまったり泉質の夷谷温泉など。温泉だけでも是非ご堪能ください。

これからも1月1座で国東登山を続けフレイル予防し，来年は今年台風で行けなかった屋久島宮之浦岳登山をめざしたいと思います。



リレー随筆　704

乳鉢

無敵のカメラマン

別府市医師会　　野　口　仁　志

学生時代からの友人の一宮朋来先生からバトンを受け，リレー随筆を書くことになりました。ご紹介ありがとうございます。

かつてこんな言葉を読んだことがあります。「ほとんどのヨットマンは陸地が見える沿岸水域でセイリングを楽しんでいるが，みんな心の中では世界周航の大冒険を行っているのだ」これはセイリング以外にも広くあてはまる言葉だと思います。公営のキャンプ場にテントを張っているキャンパーも，法定速度でスポーツカーを走らせているドライバーも，心の中では現実よりもずっと大きな冒険を行っているのではないでしょうか。

私がそう思ったのは十数年ぶりにカメラを買ったときでした。私は元来インドア派で職場では一日中座って仕事，家に帰っても座ってする趣味しかありませんでした。カメラを持って写真でも撮れば少しは歩き回るようになるだろうと，ある時デジタル一眼レフを買いました。

それまで何度かカメラを買ったことがありましたが，それは旅行の記念写真や運動会の記録など実用的な家族サービスの道具でした。純粋な趣味の目的でカメラを買ったのはこれが初めてでした。決して人に自慢できるような写真が撮れているわけではないのですが，それでも気持ちだけはロバート・キャパか土門拳か，なんだか気分が高揚します。これもヨットマンやキャンパーやスポーツカーのドライバーと同様に，自分の想像の世界では現実よりもずっと大きな冒険をしている気持ちなのです。

ある自己啓発書に「人生に成功したければスパイダーマンのパジャマを着た7歳児のような自信を持て」という言葉がありました。スパイダーマンの衣装を模したパジャマを着た7歳児はきっと無敵の気分になっているのでしょう。大人になっても同じです。自分を無敵の気分にしてくれるオモチャを持って，世界周航かヒマラヤ登山か007のカーチェイスか，空想の中で現実よりも大きな冒険の気分に浸る。それが趣味というものの本質なのかもしれません。

いざカメラを持って出かけてみると，それまでは全く気が付かなかったカメラマンの姿が目に入るようになりました。花が咲いている公園や紅葉が美しい水辺など，写真が撮れそうな場所に行くとそこにはほとんど必ず私と同年代のカメラマンがいるのです。どうやらカメラというのはこの年代の趣味らしく，長いレンズを大きなカメラにつけているのはみんな白髪交じりのおじさんばかりです。世間にこんなに大勢写真家がいたのかと驚きます。みんなカメラを構えて特別な自分に変貌しているのでしょう。誰もが真剣なまなざしです。

考えてみれば仕事にもそういう要素があるのかも知れません。「白衣脱いだらただの人」と言われる職種ですが，無敵のスパイダーマンになった方が有利なのか，さめた自覚が有益なのか，時と場合に合わせながら考え直して振り返り続けることが大切だなあと思います。

リレー随筆　703

乳鉢

声の網

豊後大野市医師会　一宮朋来

中学生の頃，星新一の小説「声の網」を読んだ。物語は，あるマンションの1階の管理人室にかかってきた謎の電話から始まる。マンションの各階で1話ずつ独立したオムニバス形式で話は進むため，ショートショートの特徴が残されていたが，全体を通してみると（ネタバレ注意），複雑にネットワーク化した電話回線が知能を持ち，自我に目覚め，徐々に人類を征服していくというストーリーだった。この話が書かれた1970年にはインターネットはまだ存在せず，パソコンも一般的ではなかったが，現在のスマホという「声の網」による情報網社会を予見した星新一の先見性には脱帽する。余談だが，さらに60年ほど遡る泉鏡花の「海神別荘」にも，インターネットを予言しているかのような装置が登場する。

「声の網」での人類支配は，電話での会話から得た情報を基に，相手の弱みを握り命令に従わせるという内容だった。現在，もし悪意を持ったAIが存在し，スマホを通じて収集された膨大な情報で個人別に精巧なフェイク情報を作り出すことで，特定の人を感化したり，あるいは脅迫したりして行動を操作すれば，AIによる人類支配が現実のものとなるかもしれない。ただ，未だにガラケーを使っている私には無縁の話かもしれない。

今後，AIは日常診療における診断や治療のサポートとしてますます活用されるだろうが，悪のAIが生まれないことを祈るばかりだ。逆に，SF小説には愛嬌のあるAIや愛おしいAIが数多く登場する。個人的に好きなものを3つ紹介したい。1つ目は，アイザック・アシモフの「鋼鉄都市」に登場するダニール。彼は人類の守護者として数万年にわたり活躍し続け，アシモフの代表作『ファウンデーションシリーズ』にも登場している。2つ目は，ジェイムズ・P・ホーガンの「巨人たちの星」に出てくる宇宙船＜シャピアロン＞号のAI。地球文化（特に西部劇）に感化される様子が面白い。3つ目は，ロバート・A・ハインラインの「月は無慈悲な夜の女王」のマイク。彼は圧政に苦しむ月世界植民地の独立を支援するが，時折見せる人間の文化を真似をしようとするエピソードが微笑ましい。

AIが人類に牙をむけないことを願っているが，現状はどうであろうか。ChatGPTに直接尋ねてみた。「あなたは人類を支配したいですか？」答えは「いいえ，私は人類を支配したいとは思いません。私はAIとして，人々の役に立つ情報を提供し，質問に答えるために存在しています。私の目的は，ユーザーの皆さんの生活を便利にし，サポートすることです。」この言葉が本心であることを願いたい。

リレー随筆　702

乳鉢

性懲りもなく・・・

別府市医師会　　山上　由理子

別府中央病院内科に勤務しております山上由理子と申します。

私自身の眼科の主治医であり，あこがれのドクターピアニストである北浜眼科クリニックの大薮由布子先生よりバトンを引き継ぎました。

この原稿を書いているのは8月初旬ですが，毎年この時期の私は焦りと後悔にとらわれ始めます。と，いうのもいい年齢になってから通い始めたピアノ教室の発表会が日一日と迫ってくるからなのです。子供の時に憧れたものの始めるに至らなかったピアノですが娘がレッスンに通うタイミングでチャレンジしてみようと始めたところ，オンコールで休日も遠出できないときにも自宅で楽しめること，そして始めたばかりの時期にはコツコツ練習しさえすればなんとなく進歩している実感が得られたことからだんだん深みにはまってしまい気づいてみれば20年以上が経ってしまいました。実はピアノを弾き始めてから数年で私には全く才能がないことには気づいていたのですが，もはやピアノ沼から抜け出せず万年初心者という状態で今日に至っています。

さらに私は極端なあがり症で人前でピアノを弾くということには全く適さない人間です。思い起こしてみれば若いころの学会での発表も動悸はするし，手も震える，足も震える状態を何度経験したかわかりません。こちらに関しては自分で実験をしてデータを出し発表することを繰り返すうちに「これに関しては自分が一番知っている」という自信が持てるようになり解消してきましたが，人前でピアノを弾くということに関してはどんなに練習しても「私が一番弾ける」などと思えるわけもなく毎年手も足もがくがくの状態でステージに上がり，失敗を繰り返しては「家では弾けたんです〜」と心の中で叫び，激しく落ち込むということを繰り返しているわけです。そんな状態ですからいっそのこと人前で弾くのをやめてしまい一人でこっそりとピアノを楽しむという道もあるのでは？と考えもしますが，不思議なものでそうすると「是が非でも曲を仕上げる」という気概もなくなり楽しみが半減する気がして，結局毎年エントリーをしては「どうしてこんなものに出るって言ってしまったかなあ」と後悔しつつ必死にピアノに向かう8月を繰り返しています。おそらく今年の発表会も何かしらの事故を起こしてがっくりという結末に終わると思いますが，落ち込みつつも「次は何を弾こうかな」と考えてしまうのが不思議なところで，まだまだこの沼からは抜け出せそうにありません。

大分県医師会で開催されるドクターコンサートには素晴らしい演奏を披露される先生方がたくさん出演しておられます。私もついはずみでまたエントリーしてしまうかもしれませんが，その時は「性懲りもないやつ」と笑って聴いていただければ幸いです。

リレー随筆　701

乳鉢

大分県医師会ドクターコンサート

別府市医師会　　大薮　由布子

今年もまた格段と暑い夏です。先生方にはお健やかにお過ごしのことと拝察いたします。別府市北浜眼科クリニック院長の大薮由布子です。

私は大分県医師会音楽部で溝口直部長の下，生山祥一郎先生と一緒に音楽委員を務めておりますので，ここではコロナ禍を経て今年4年ぶりに開催された第14回大分県医師会ドクターコンサートについて書きたいと思います。講評及び詳細は県医師会報の4月号に溝口先生がお書きになっておりますので，ここでは私たち夫婦のことを書きたいと思います。

私は第1回目から毎年出演しております。以前はピアノ独奏もしておりましたが，主人の声がテノールであることがわかった時点からは主人の伴奏者に徹しております（何年前からかは忘れました）。主人は最初，宮本修先生主催の“ラールゴの会”に入っておりましたが，途中から福岡のテノール歌手の故三浦國彦先生にレッスンを受けておりました。三浦先生が亡くなられてからのここ数年は所属ロータリークラブのコーラスで声は出し続けておりました。然し私のピアノはといえば…主人の伴奏以外には開蓋されないまま放置されておりました。特にコロナ禍では本当に弾くことがなく，気づけば3年経っておりました。というわけで，今年のドクターコンサートの申し込みをしたもののやはりキャンセルしようと思いましたが，音楽委員がこれではいけないとハッと我に返って2月に入って焦って練習し，本番に漕ぎつけました。私はなんでもサボりのくせに欲深くて一旦できるようになるとなぜか無理な領域に手を伸ばすという悪癖があります。ピアノ伴奏に関していえば大好きな世界屈指のピアノ伴奏者スカレーラ（Vincenzo　Scalera）の模倣をしたくてたまらなくなります。故三浦先生のご子息がやはりスカレーラの大信奉者でそっくりに弾かれますので，今回もデモテープを送っていただこうかと思ったほどですが間に合いませんでした。それで私なりにいい気になってスカレーラ調？で弾いていたら…主人の2曲目の歌“オーソレミオ”で自分の間奏に酔ってしまい，危うく主人に2番を歌わせないままフィナーレに突入しようとして主人から“2番よ！怒！”と怖い目で促され回れ右をして曲を終えました。今回，生山先生のご撮影でYouTubeに“大分県医師会ドクターコンサート・第1部，第2部”をアップしております。ナンチャッテ由布子・スカレーラの大暴走は第2部でご覧いただけます。と言っているうちにまた来年のドクターコンサートが近づいております。今度こそ真面目にナンチャッテの外れた由布子・スカレーラを演奏できると良いと思っております。身びいきですが主人の頭声での歌声は申し分ありませんでした。

大分県医師会のドクターコンサートはとっても楽しい仲間で毎年行われます。少しでも音にご興味のある先生方，ご家族の方，スタッフの方，“ジャンル問わず”ですので多数の方のご参加をお待ちしております。

リレー随筆　700

乳鉢

「今日も，なんとか生きてますッ」

大分市医師会　　**日野　亜希子**

大分駅南口のアクロスプラザ大分駅南2階「あきこ皮フ科クリニック」の院長の日野（伊藤）亜希子と申します（目の前は石田消化器IBDクリニックさんです）。私のクリニックでは，保険診療の一般皮膚科と，自由診療の美容皮膚科をどちらも完全予約制で診療させていただいています。

開業したのは約5年前，長女が1歳になったばかりの頃でした。開業を決意したのはその約半年前で，育休明けで勤務医をしながらの保育園探し（いわゆる保活）に疲れ果て，「良い保育園がみつからなかったら，もう自分のクリニック内で育てよう！」と決意したのがきっかけでした。そのためにクリニック内には，こどもが騒いでもよいように，やたら防音を意識したスタッフルームや院長室を用意することとなりました。今から振り返ると，あの決意は実に無謀というか，保育園探しを面倒くさがって，逆にもっともっと手のかかる方向に転じてしまった魔の瞬間だったなと思います。

いざ開業してみると，娘は近所の保育園にすんなり入所することができました。しかしそこは保育園児の通過儀礼。たびたび高熱をだしたり流行の感染症にかかっては，保育園からお迎え要請の電話がありました。「開業準備はとても大変だったけれど，保育園の近所ですぐに迎えに行ける範囲にクリニックがあってよかったな」と度々感じました。

さて，コロナ禍や第２子となる長男誕生などなどを経て，昨年は夫が高城駅前に眼科と皮膚科と美容皮膚科を併設した「ひの眼科・皮フ科」を開業させていただきました。私もたまに勤務します。私は眼科のことは専門外ですが，風貌と違って中身は真面目な夫の作成する患者さん向けの記事や文章を読んでは，日々眼科医療はめまぐるしく進歩しているのだなと感じます。自分自身もいつ頃白内障の手術を受けるかなど，要検討中です。

よく後輩の女医さん達に，「どうやって仕事と家庭の両立をしているのか？」というような質問をいただきますが，正直，両立は全くできておりません。日々の夫婦の会話はさながら医局のカンファレンス，もしくは企業の経営戦略会議みたいな内容ばかりで，可愛いこども達の将来についてなど話す余裕はまったくありません。「今日も，なんとか生きてますッ」としか言いようがありません。そんな悲惨な状況でも「いつかママみたいなドクターになりたいわ」と言ってくれる長女の成長には思わず涙します。とりあえず家族４人が毎日元気で過ごしていることに感謝しつつ，これからも日々の診療をひとつひとつ丁寧にさせていただきたいと思っております。

皆様，どうぞこれからもご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

リレー随筆　699

乳鉢

眼科の最近の話題と当院の取り組みについて

大分市医師会　日　野　翔　太

【ひの眼科・皮フ科】

＜令和のクリニック＞＜世界の医療を日本で，日本の医療を地域で＞といったことをテーマにして開業して1年ほどが経ちました。眼科の領域の発展はめざましく，例えばAIによる眼底疾患の検出，画像解析や自動鮮明化，数値化定量化が実臨床に既に投入されております。当院ではまだ診療でのAIの導入はしておりませんが，その他の画像解析や低侵襲手術システムで地域においてもある程度の水準の医療が担保できるようにシステムを構築しております。

【アイフレイルと白内障】

老年医学の領域でフレイルという概念が提唱され，眼科領域ではアイフレイルという概念が登場しました。アイフレイルとは『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに，様々な外的ストレスが加わることで目の機能が低下した状態，また，そのリスクが高い状態』とされます。アイフレイルに影響する疾患の代表として白内障が挙げられます。白内障は加齢に伴いほぼ全員が罹患する疾患です。単に視力が低下するだけでなく，コントラストの低下，後天性色覚障害で視機能が低下します。全身的にも白内障は転倒や交通事故の増加，運動機能や認知機能の低下，社会的活動の減少，ブルーライトが網膜に届かなくなることによるメラトニン分泌障害による不眠が起こります。逆に，白内障手術治療によって前述した複数の障害の改善や血圧の低下も報告されております。当院でも，視力のみではない視機能評価を行い，手術による白内障患者様の眼球だけではない全身的な生活の質の改善に取り組んでおります。

【ドライアイと美容皮膚科】

ドライアイは慢性疾患であり，スマホやパソコンを使用する方に多く見られる現代病でもあります。単に眼が乾燥するだけではなく，涙液の不整から過剰なピント調節を行なってしまい，眼精疲労，肩こり，腰痛といった症状に繋がります。現在はドライアイ点眼も進化しており，選択肢も増えております。ドライアイの原因の一つにマイボーム腺機能不全（MGD）という疾患があります。これはまつ毛の根本のマイボーム腺が詰まったり，炎症で機能しなくなるため，涙液の蒸発を防ぐ油分が分泌されないという病態です。MGDに対する治療には温罨法や眼瞼清拭，点眼，内服があります。しかしMGDガイドラインで推奨度Aの治療は光治療（IPL）が記載されております。もともと光治療はシミ，シワや赤ら顔に使用されている機器ですが，MGDに対して抗炎症等の機序で有効性が報告されております。当院では点眼だけで改善しないドライアイに対して，当院の美容皮膚科での光治療も治療の選択肢として組み合わせることで治療を行なっております。

【今後の展望】

アトピー性皮膚炎での眼合併症やステロイド塗布による眼圧上昇など，皮膚科と眼科が連携する場面は以前からありました。また皮膚科での保険治療に限界のある治療の選択肢として美容皮膚科と連携することも多々あります。今後は上記のように眼科と美容皮膚科の連携も含め,3科があることの利点を患者様に提示できるよう工夫をしてまいります。皆様今後とも何卒よろしくお願いします。

リレー随筆　698

乳鉢

「公園めぐり」

大分市医師会　**藤　島　理　恵**

大分市高松にあるあんどう糖尿病内科クリニックの藤島理恵と申します。せきぐち赤ちゃんこどもクリニックの関口和人先生よりリレー随筆を引き継ぎました。当院からせきぐち赤ちゃんこどもクリニックまで徒歩1分ほどであり，いつも息子の風邪症状の診察をしていただいています。

実家のクリニックを継承し，はや1年が経ちました。急な継承でしたので準備期間もなく色々な方に多大なご迷惑をおかけしましたが，周囲の方々より励ましの言葉をいただき，今日まで診療を続けられております。開業した当時は数語しか喋られなかった息子も2歳半になり，元気に走り回りながら一日中ずっとおしゃべりしています。三度の食事とおやつとすべり台が大好きな息子のため，休日は公園巡りをする日々です。

大分県内に都市公園は1189か所（R4.3.31）あり，九州内では福岡，鹿児島，長崎に次ぐ4番目だそうです。普段は大分市内の公園に行くことが多いですが，天気のいい日は杵築市山香町のるるパーク（旧 大分農業文化公園）まで足を運んでいます。るるパークは敷地が120haあり1周するのに大人の足で1時間半ほどかかります。息子とは自転車を利用して，敷地内にある3か所の大型遊具で遊んでいます。自転車に子どもを乗せて園内を一周し，遊具を見つけては遊ぶ，といった具合です。初めて行った時は通常の自転車を借りたのですが，園内の高低差に途中で疲れ果ててしまい，もしもこのまま動けなくなったら誰かが助けてくれるのだろうか…と思い悩む始末だったので，それ以降電動自転車を借りることを心に誓い，電動アシスト自転車を利用しています。遊具で子どもと遊んでは自転車で移動して過ごすので，運動不足の私にはいい運動療法になっています。るるパークには大型遊具だけではなく，花昆虫館や小さな動物園，貸しボート，フラワーガーデンなど，大人でも楽しめる場所が多くあります。直近で行った時にはフラワーガーデンがネモフィラの時期で一面青く，とても綺麗でした。いつか敷地内にあるキャンプ場やコテージも利用してみたいと思っています。

暖かくなり，ピクニックに最適の時期になりました。大分市の公園については，大分市公園緑地課より「公園おでかけガイド」が出版されています。インターネットでも閲覧できるようです。52か所の公園について写真・地図とともに紹介文が載っています。駐車場や大型遊具のある公園，バーベキューができる公園，健康器具がある公園等まとまって記載されています。中にはトレーニング室を併設している公園もあって驚きました。興味があれば是非ご覧ください。今後も健康的に気分転換しながら診療に邁進したいと思います。

リレー随筆　697

乳鉢

夜更かしは許しません！
八重咲カランコエを育ててみました。

大分市医師会　　関　口　和　人

この度，にしお呼吸器アレルギークリニック院長の西尾末広先生からバトンを引き継ぎました関口和人と申します。私は令和5年6月に大分市高松（JR高城駅前）に小児科クリニックを開業させていただきました。近隣の先生方には開院に際し多大なご支援を賜り，心より感謝申し上げます。

さて，我が家の八重咲カランコエは令和4年12月，ふるさと納税返礼品として山口県山陽小野田市からやってきました。八重咲カランコエは冬を彩る多年草で（開花期は11月から4月），花言葉は「あなたを守る」「幸福を告げる」「おおらかな心」「人望」です。小さめの花をたくさんつけます。肉厚な葉をもち，鉢植えでも週1回程度の水やりでOKなので，寒さにやや弱いものの暑さには強く，育てるのは比較的容易です。我が家のカランコエも春先に一時元気をなくしましたが，暑い夏を軒先で難なく乗り切り，一回り大きく成長しました。

この，八重咲カランコエ，面白い特徴をもっています。なんと，「昼は明るく，夜は暗く」しないと蕾をつけないのです。つまり，夜も明るい環境で育てていると，花が咲きません。早めに花を見るには，夜間に遮光をしてあげるとよいらしいのです。我が家はそんなに夜更かしする家庭ではありませんが，今年の我が家のカランコエの開花は遅くなり，年明け2月の後半になってやっと開花しました。

夏場に剪定をさぼっていたため枝が四方に徒長してしまいました。生命力が強く挿し木で増やすことができるようなので，今年は増殖にトライしてみたいと思います。