



はまなす季刊

医療法人はまなすHP ▶▶▶ <http://www.hamanasugeka.com>

医療法人
はまなす **篠路はまなすクリニック**

〒002-8024 札幌市北区篠路4条9丁目12番45号
TEL (011)776-3030・FAX (011)776-3001

医療法人
はまなす **はまなす医院**

〒061-3284 石狩市花畔4条1丁目141番地1
TEL (0133)64-6622・FAX (0133)64-6555

情報戦

巻頭言

理事長 工藤 岳秋

コロナとの戦いも3年目です。昨年末までは小康状態でしたが、やはり第6波が到来しました。オミクロン株の台頭で、第5波とは桁違いの新規感染者数になっています。

情勢は刻一刻と変化します。濃厚接触者の待機期間は14日から10日、さらに7日、と今年に入って2度短縮されました。3回目のワクチン接種、内服治療薬の処方：考えることが目白押しです。

政策の発表はマスコミが第一報であることが多く、テレビやインターネットでのニュースの確認は欠かせません。後を追うように保健所から続々とEメールが届きます。他方、SNSで北海道より先に感染が拡大した地域の実情を伝えてもらったり、オンライン勉強会で第一線の医師から経験を学んだり、と様々な情報源を駆使して知見を得てきました。

多方面にアンテナを張ることの重要性をひしひしと感じます。信頼性、正確性を十分に吟味し、情報を制する者はウイルスを制す、と信じて引き続き頑張ります。

手稲山

ノスタルジー

工藤 岳秋

篠路はまなすクリニックの廊下は東西に延びており、3階の病室を番号順に回診すると、最後に真西を望む窓の前に行き着きます。やや遠くに見える山並みの中で最も高いのが、1972年に札幌五輪の会場となった手稲山です。標高は1023メートル、アンテナが何本か爪楊枝のようにてっぺんに刺さっています。スキーをこよなく愛する私は、晩秋になるとこの山を毎日、食い入るように見つめ始めます。初冬にかけて雪化粧が進まないことに苛立ち、シーズン真ただ中の晴れた日には白く艶やかな姿に癒され、夕方になると瞬くナイター照明に心を奪われ…。

思い起こすと、初めて手稲山で滑ったのは1983年、小学3年生の時です。中腹にあった「手稲ランド研修センター」という合宿所に元日から家族で逗留し、スキー三昧の正月を過ごしました。ただ、三が日の間は山上に向かう一本道が大渋滞したり、強風でロープウェイが止まったりしており、研修センターから歩いてすぐの白樺平という短い斜面で我慢を強いられました。ようやく札幌の街並みと石狩湾を見下ろしたのは1月4日。素晴らしい天気だったことが鮮明に記憶に残っています。

厳冬の山頂



篠路クリニックの屋上から手稲山を望む



五輪で使われた山頂側のハイランドと山麓側のオリンピアは、この当時、別々のスキー場でしたが、20年前から某運営会社が一体で経営するようになります。2004年には新設されたゴンドラによって二つのエリアが接続されて、一枚のリフト券で全てのコースが滑走できるようになりました。昔を思うと隔世の感を禁じ得ません。

ウインタースポーツの殿堂とも言える手稲山ですが、雪の無い季節に家族で訪れたことがある方も多いのではないのでしょうか。以前はロープウェイが通年で運行しており、四季折々の景色を楽しめました。頂上で野球帽をかぶせてアゲハチョウを捕まえたことがあるのですが、記念メダルによると小学2年生のお盆だったようです（写真）。一方、オリンピアは遊園地に衣替え。近年のテーマパークなどと比べると規模は小さいものの、ジェットコースター、メリーゴーランドなど定番の遊具は揃っており十分に楽しめました。傾斜を利用したゴーカートの周回コースはなかなか走り応えがあったことが思い出されます。しかし残念ながら2008年にロープウェイが、2010年には遊園地も営業を休止してしまいました。



記念メダル

最近も家族で毎週のようにスキーを楽しんでおり、冬の体験はどんどん上塗りされていきます。が、夏の思い出はもう更新されません。グレンデに立つと、使われず放置されている施設が数多く目に入り、懐かしさと寂しさが交錯します。毎度のように昔話をしたい衝動に駆られますが、子供たちに「昭和の人」と年寄り扱いされそうなので、ノスタルジーは胸にしまっておくようにしています。

アマゾンの
先住民に

ワクチン接種を！

副理事長コーナー

工藤 立史

アマゾンの奥地にも新型コロナウイルス感染症は押し寄せている。ペルー保健省によると2021年11月現在、アマゾン先住民のワクチン接種率は20%未満、国全体でも50%、残念ながらペルーは新型コロナウイルス致死率世界1位である。



イクイトスの街並み

20年前、私はアマゾン川上流、イクイロス周辺で自然や文化を体験する宿泊ツアーに参加した。イクイロスは人口40万の都市で「陸路が絶たれた世界最大の町」と言われる。近隣の町から通じる道路がない。アクセスは船か飛行機のみである。河口からの距離は北海道一沖縄間に相当する。高低差が少なく流れが緩やかなのでここまで大型船が遡ることができる。水運を利用して19～20世紀に天然ゴム栽培で発展した。私は首都のリマから飛行機で乗り入れた。

宿泊先のロッジへ向けて30人乗り程度の小型船で出発した。海のように広いアマゾン川本流から細く迷路のような支流へ入ってゆく。徐々にジャングルの奥地へ進むうち、1時間ほどで到着した。そこには電気が通っていない。調理場など一部に自家発電があるものの館内に明かりはない。夕方になると客室や廊下、食堂のテーブルに灯油のランプがセットされた。シャワーの蛇口をひねると茶色みがかった水が



出る。それはアマゾン川から引かれただけのものだった。

ここには先住民の集落がある。訪問すると、さっそく彼らは歓迎の儀式としてツアー客の顔にペイントを入れ始めた。これはウルクンという果実からとれる赤い色素を染料にしたものだろう。私も左右に伸びる髭のようなラインを両頬に描かれてしまった。先住民が狩猟に用いる吹き矢も体験できた。一緒にいたツアー客が上手に的を射抜いており簡単そうに見えたが、私の矢は惜しくも命中せず、文字どおりの外れになってしまった。

先住民は外界との接触がなくあらゆる感染症に対して十分な免疫がない。ワクチン接種が急務である。アンデスのインカ帝国が滅びたのも元々天然痘ウイルスがこの地に存在しなかったことによる免疫欠如が原因といわれる。是非とも私が訪れた地の彼らにもワクチンが接種されることを切に願っている。



吹き矢を体験中

「あいの里内科消化器科クリニック」 高橋院長に聞く

高橋先生は、ご自分のクリニックを、篠路はまなすクリニックと同じ札幌市北区において1990年に開業し、あいの里地区の地域医療に貢献されています。篠路はまなすクリニックへは度々患者さんをご紹介いただき、大変お世話になっております。今回、クリニックをお訪ねしてお話を伺いました。

2022年1月20日

聞き手…医療法人はまなす理事長 工藤岳秋

地域の皆様とともにあゆむ

街を愛し自然を愛す

あいの里で開業しようと思った理由をお聞かせいただけますか？

当時、札幌市北区の新興住宅地として開発されたあいの里地区の明るい街並みと自然環境の良さに惹かれて開業を決意しました。

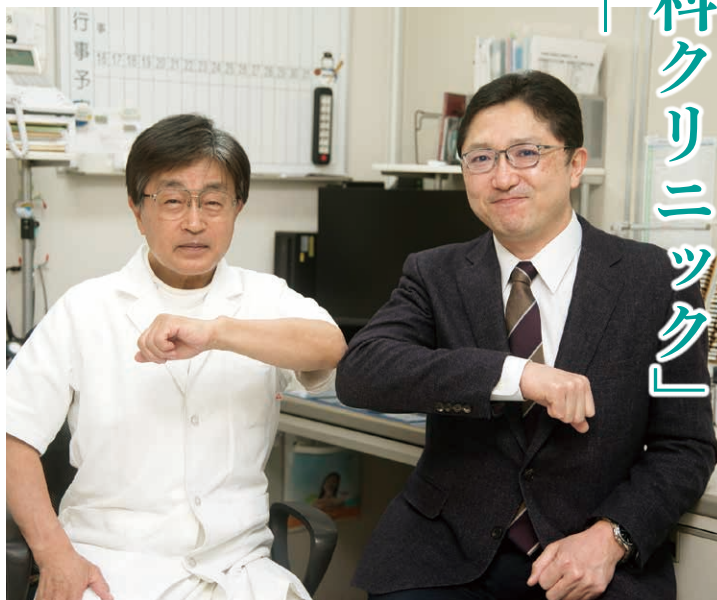
休日はどう過ごされていますか？

大学時代はワンゲル部で山登りをしていました。最近は山登りの代わりにドローン空撮のため、各地の絶景ポイントを訪れています。

代表としての責任

以前札幌市医師会北区支部長を務めておられました。どのような点に苦労されましたか？

札幌市北区支部の代表として、各種会合の席で支部長挨拶する機会が多く、常に最近の情報を得ておく必要があります。常々緊張感の連続でした。



高橋院長(左)と2ショット

真摯に向き合う

「苦痛の少ない胃カメラを実施している」とのことですが、内視鏡検査の際に工夫されていることはありますか？

前処置の時に要領を丁寧に説明して緊張感を和らげるようにしています。患者さんに余裕があれば検査中にディスプレイを見ながら内視鏡画像を直接説明しています。

診療にあたり大切にしていることをお聞かせください。

消化器内科医として見落としが無いように常に留意しています。急性腹症の患者さんを診る機会も多く、冷や冷やな思いで緊張感を持って毎日の診療に当たっています。

◎対談を終えて

7年前に篠路で外来・入院の診療を始める際、当時支部長だった高橋先生は「地域に外科は必要」と大いに後押しして下さいました。優しさにあふれており、当院へ手術目的でご紹介いただいた患者さんの経過をいつも気に掛けていらっしゃると思います。これからもご指導よろしくお願い申し上げます。

高橋 文雄先生

略 歴

東京都台東区生まれ。都立上野高校卒業後、札幌医科大学へ入学、1978年に卒業。米国ニューヨーク市のアインシュタイン医大にリサーチフェローとして2年間留学。帰国後、留萌市立病院勤務を経て、1990年に現在地である、あいの里内科消化器科クリニックを開業。

医療法人社団あいの里内科消化器科クリニック

〒002-8071

北区あいの里1条6丁目2-2クリーンリバーネオシティあいの里1階

TEL:011-778-7111 / FAX:011-770-4312

院 長：高橋 文雄 診療科目：内科・小児科・消化器科



Cardio Nephrology Seminarにて WEB講演 させていただきました

2022年1月21日 ニューオータニイン札幌 主催：パイエル薬品株式会社

工藤 立史

先日、循環器内科医と腎臓内科医がコラボレーションしたセミナーが開催され、腎臓内科医の立場から講演させていただきました。心臓病と腎臓病は互いに密接な関係があります。心機能が悪いと腎機能低下を招くことがあり、逆に腎臓病の悪化から心機能低下をきたすこともあります。

私の講演テーマは「地域連携で診るCKD」、座長を北海道大学病院リウマチ・腎臓内科診療准教授の西尾妙織先生に務めていただきました。当施設が石狩と篠路地区で地域の医療機関とどのような関係で診療しているかにつき、約20分間お話ししました。国民の8人に1人が慢性腎臓病患者さんと言われています。腎臓病を早期に見つけ、悪化させないためには、市民の皆さんに健診を受けていただき、近隣の医療機関を通じて腎機能の悪い患者さんをご紹介いただくことが必要です。一方、北大病院などの基幹病院で腎炎やネフローゼ症候群といった疾患の急性期治療後に、外来フォローアップ目的で当

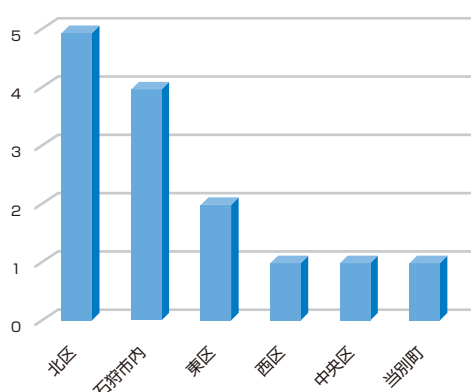


院へご紹介いただくケースもあります。当施設は、腎臓専門の診療を行いつつ、一般かかりつけ医としての機能を果たしていることも、併せて発表させていただきました。コロナ禍にて、オンラインセミナーとなってしまったのが残念ですが、およそ40名の方々に聞いていただきました。次回、このような機会をいただく際は、対面形式で行えるように願っています。

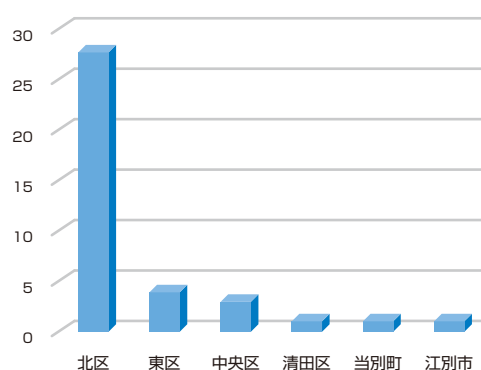
慢性腎臓病でご紹介いただいた施設

2021年1月～12月 単位：人

はまなす医院（石狩）



篠路はまなすクリニック



石狩市の「特定健診事後教室」で講演をしてきました！

2021年11月11日 石狩市花川北コミュニティセンター

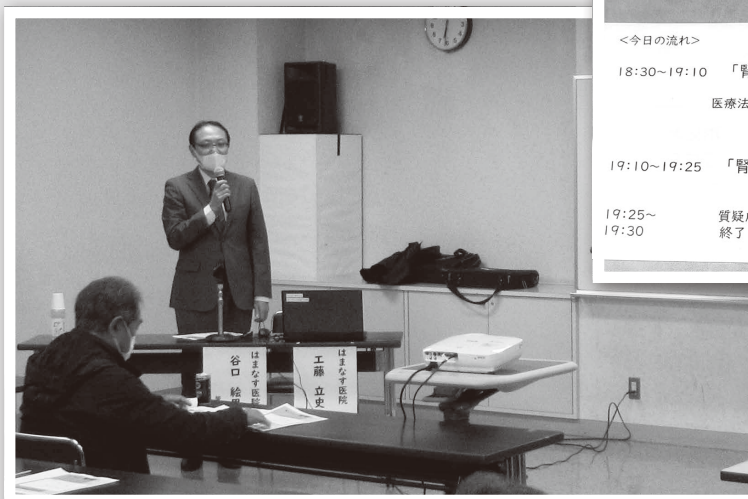
工藤 立史

石狩市では、毎年「特定健診事後教室」という市民向けの講演会を開いています。毎年講師が変わるのですが、この度腎臓病に関するお話し依頼があり、私と谷口栄養士が出向きました。対象は、健診でクレアチニン上昇や尿異常を指摘された人たちです。コロナ禍のため20名限定となりましたが、市が該当者に募集をかけたところすぐに定員に達したとのことでした。

まず私が簡単な腎臓の働きや仕組み、治療法などをおよそ40分お話し、続いて谷口栄養士が腎臓病の食事療法について20分ほど講演しました。講演後に「血清クレアチニン値とeGFRはどちらを重視すべきか？」や「泌尿器科と腎臓内科はどう違うのか？」といった質問があり、皆さんの熱心さがうかがえました。また同時に、一般市民がどんなことを知りたがっているのかを把握する機会にもなりました。またいつか講演の機会が巡ってくるがあれば、より市民の気持ちに寄り添ってお話したいと思います。

腎臓病を早期に見出し、進行を抑えるためには健診が大きな役割を果たします。当院では、市民が腎臓内科を受診しやすくなるように、これからも石狩市と協力していきたいと考えています。

知ってほしい腎臓のこと	
◆日にち	令和3年11月11日(木)
	18:30~19:30
◆会場	花川北コミュニティセンター
<今日の流れ>	
18:30~19:10	「腎臓のおはなし」
	医療法人はまなす はまなす医院 工藤 立史 氏(腎臓内科)
19:10~19:25	「腎臓にやさしい食事のおはなし」
	管理栄養士 谷口 絵里奈 氏
19:25~19:30	質疑応答・アンケート記入 終了



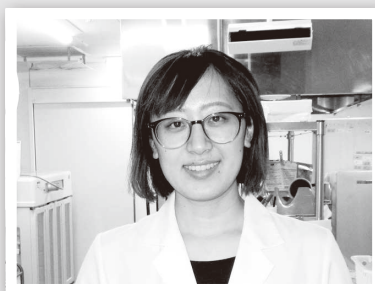
管理栄養士 谷口 絵里奈

腎臓の数値が少し悪化している方に向けた「腎臓にやさしい食事のおはなし」というテーマで、タンパク質と塩分を中心に20分程度お話しさせていただきました。

今回、お話を聞きたる市民の皆さんは「だるい」「痛い」などの自覚症状はなく、腎臓が悪くなっていることに気づけていませんでした。

そのため、腎臓とタンパク質・塩分の関係のお話と日々食事を食べる上で、腎臓に負担をかけないためにはどのようなことに注意したら良いのかについて説明しました。また、実際の献立例を挙げ、減塩するための工夫を紹介したり、1回の食事での肉や魚の目安量を手のひらで表したりして理解しやすい内容にまとめました。

身体に不具合がないのに、いつもの食事を変えることは難しいと思いますが、食べ物から私たちの身体が出来ていることを再確認し、今回の講演が日ごろの食事を見つめ直すきっかけになっていたとしても嬉しいのです。ただ、私個人としては、皆さんの食卓が質素になるのではなく、普段の食事にほんのひと手間加えることで「減塩」や「治療食」が楽しめるものになると良いなと思っています。



白い世界

新年を迎えて2度目の日曜日の朝、午前6時、まだ暗い。覚醒めてはいるが、起き出すのもおっくうで、布団にくるまっている。この冬はことのほか大雪で外はどこを見ても白一色の世界だ。そこで「白」に想いを遊ばせてみることにした。

白虎

今年は寅年。中でも白色のトラは古来、情深く、君主に徳があるときにあらわれるとされる靈獣である（日本国語大辞典）。現代の中国に出現する可能性はなさそうである。

白馬

生まれつき白い馬はいない。栗毛、青毛、鹿毛、の原毛色に後天的に白色毛が発生してくるものを指す。一見して若々しくてもそのじつ馬齢を重ねているのだ。白馬に乗った王子様は昔から女性に憧れの存在である。いつか自分を迎えてくれるのでは、と夢を見る。

白旗

平家の赤旗と対する源氏の白旗は、小学校の運動会、紅白歌合戦などの起源であろう。戦いで降伏の印として掲げられる白旗——たいていはボロキレ——は源氏にゆかりはない。

白髪

「白髪三千丈 愁いに縁りてかくのごとく長し——後略」李白が失意のときの詩である。玄宗皇帝の御代、後継争いをめぐって李白は反乱軍の一味とみなされ、獄につながれ流罪となった。その後赦免されるのだが、ここで、愁いのために白髪が三千丈にも伸びたと詠んだ。三千丈は9kmである。『ざあーけんじやないよ!』と言いたいのがここまでオーバーだと憎めない。どっこい、打ちひしがれてはいないのである。

同じころ、杜甫もまた国を追われて望郷の思いを謳った。「国破れて山河在り、城春にして草木深し——中略——白頭搔けばさらに短くすべて簪に堪えざらんと欲す」有名な詩なので説明に多言は慎むが、簪もささなくなつた、という尾聯（結び）に流浪に苛まれた老いの身の悲しみが漂う。

同じく白髪を愁いながらも李白とは好対照の現実的な作風の杜甫。後の世に詩聖・杜甫、詩仙・李白、と讃えられる。李白が10歳余り上、二人は友だち同士であった。

白寿

九十九歳。人生百年の時代と言いつつ、ここを越えなければ到達しない。健康で迎えられ

ばベスト。後期高齢者の仲間入りした私からしてもまだ先のこと。90歳はおるか80歳以降のことも思い描けず頭の中が真っ白になってしまふ。なので、考えないことにした。

ウエディングドレス

日常ふんだんに着るものではない。白馬の王子様との組み合わせは絵になる。ヘンリー王子とメーガンさんの結婚式はまさにそれだった。純白のロングドレスが4KのTVによく映えた。だがさてよ、彼女は再婚、初婚のファッションはどんな?…つい余計なことを想ってしまった。いま二人は王室を離れた。暮らし方の違いは下賤の身の想像を絶するが、とどのつまり、王子様が夫婦間の綱引きに負けて白旗を掲げたのである。

何はともあれ、ともに白髪の生えるまで、否、ともに白寿を超えるまで、お幸せに!

以上、つれづれなるまま「白」なるものを思い浮かべているうちに外は明るくなった。

この先まだホワイトアウトに悩まされる日もあるだろう。されど一陽来復、春遠からじ。雪が解けて我が家のバラも芽吹くまであと三月。今年は白薔薇を大きく一面に咲かせてみたい。

臨床工学技士 阿部 翔一

私の髪型



イラスト：山口 あかり

恥ずかしながら若かりし頃の私は、真っ直ぐなロングヘアがかっこいいと思っていました。そんな私がなぜ理想とは真逆の髪型になったのか、稚拙ながらお話ししたいと思います。

2年前の冬、当時お付き合いしていた彼女の隣に立つ相応しい男になるにはまず見た目からと、単純明快な考えに至りました。実際に、どんな髪型の男性が理想のタイプか、どんな髪型があるのか、彼女と一緒に暗中模索でインターネットを駆使し写真を漁っていました。ある日彼女が私用で内地から帰宅する際に、髪型が劇的に変化していたら面白い反応が見られるのではないかと思います、幼稚園からお世話になっている床屋さんでパーマ。いざ彼女に対面すると「前の髪型よりいいんじゃない。」の一言。それ以降髪を乾かす度にある程度形になってくれるパーマの楽しさに感動しパーマがやめられなくなりました。

髪型を変えるきっかけをくれた彼女は、今では私の奥さんです。

石狩市

休日救急医療を担当して

はまなす医院 院長 内科・腎臓内科 工藤 立史

石狩市の依頼を受けて昨年4月から第1、3、5日曜日と祝祭日、9時から17時に救急外来を開設しています。内科救急では、発熱患者さんが多く、感染防護服を着て診療にあたっております。新型コロナウイルスの流行り方によって患者数はまちまちですが、多い日で30人近くが来院します。来年度、4月以降も同様に行います。休日診療を行うにあたって、篠路はまなすクリニックからもスタッフの応援を受けています。患者さんは、石狩市の他、札幌市北区、西区、手稲区、当別町などからも訪れます。

一般診療のみならず救急医療においても、ますます地域のために貢献していきたいと考えております。これからもよろしくお願いいたします。

表紙：シマエナガ

2021年12月 工藤立史撮影

石狩市生振の防風林では、冬になるとしばしばシマエナガを見かけます。白い毛に覆われて飛ぶ姿は、「雪の妖精」とも呼ばれています。めまぐるしく動くため、シャッターチャンスに苦労します。

編集後記

5年前の2月、生後4ヶ月位の猫(キジトラ)を4代目の家族として迎えました。とにかく甘えん坊で出勤前、時間がないのにニャーニャー鳴きながら私の足に両手を伸ばし何度も抱っこをせがんできます。福移にある動物管理センターのゲージの片隅で人間を威嚇し唸り声を上げていました。初代の白猫、2代目の白黒の猫、3代目の中型犬、どれもレスキューでしたが、3匹とも幸せな思い出を残してくれました。愛猫にはこの先も沢山の愛情を注ぎ長生きしてほしいものです。
(Y・S)