



にれの木会

会報第

30 号



「紅葉はじまる山を眺めながら深呼吸すると、冷えた空気が身体にしみてきました。秋の花は、シックで素敵です。」

坂井恵子 先生

第 30 号目次

「世界糖尿病デーイベント」	案内告知	P 2
平成 29 年度「札幌にれの木会」総会について	会長 末光 正卓	P 3
北海道糖尿病協会通常総会報告	副会長 中野 隆史	P 8
「糖尿病と私」	佐藤 邦子	P 9
「これからの私」	武田 啓子	P 10
「歩こう会に参加しました」	副会長 中野隆史	P 10
「我家の犬たち」	看護師長 堀 みゆき	P 11
「よってこ！しらぬか」	事務 木村 麻有子	P 12
「定年退職後の出来事」	元職員 西條 寧	P 13
「石井勝久院長インタビュー記事」	会長 末光 正卓	P 15
「眼科医 永坂嘉章先生インタビュー記事」	会長 末光 正卓	P 19
「編集後記」	副会長 中野 隆史	P 23
広告		

◎世界糖尿病デーイベント (11/14～20)



インスリンの発見者であるフレデリック・バンティング氏の誕生日にあたる、11月14日は「世界糖尿病デー」です。1991年に国際糖尿病連合（IDF）とWHOによって制定されました。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフとした「ブルーサークル」が用いられています。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

今年の糖尿病週間は『重症化予防』をテーマに、全国各地で一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを各都道府県糖尿病協会や友の会が主体となり、地域単位で啓発活動を行っています。当院でも2009年よりイベントを開催しており、今年度は透析を遅らせるために、糖尿病腎症に関するポスターを1階廊下に展示します。この機会と一緒に学びませんか？

- 1.一般的な腎症の進行について・・・検査データの説明と見方
- 2.各腎症の療養生活について
- 3.腎症の食事療法について・・・各病期による食事内容の違い
- 4.腎機能の悪化（透析について）

平成 29 年度 佐々木内科病院

「札幌にれの木会」総会について

会長 末光正卓

1. はじめに

皆様、お元気にお過ごしのことと存じます。今年度から、にれの木会総会の内容について、会報に掲載することになりました。会報という紙面に活動の歩みを残したいとの意図です。なお、総会の開催について、運営に不備があったことも重ねてお詫び申し上げます。

2. 「案内」(平成 29(2017)年 4 月 19 日付)

会員の皆様におかれましてはご健勝でお過ごしのことと存じます。また、平素は「にれの木会」の運営へのご協力・ご理解に感謝申し上げます。

さて、平成 29 年度の総会を次のとおり開催いたしますので、ご案内申し上げます。

会員が多く集う機会でもあります。多くの皆様の参加をお願いいたします。また、当会の活動について話し合いをし、より充実した活動を目指していきたいと思っております。

本紙の末尾に、「出欠席表・委任状」があります。会場準備の都合がありますので、氏名等を記入の上、5 月 19 日(金)までに 病院会計窓口 までご提出下さい。また、欠席の方は、合わせて委任状にも記入をお願いします。

総会資料は現在作成中です。当日に配布いたしますので、ご理解のほどよろしく申し上げます。

会長：末光正卓

副会長：藤堂 実 (パークゴルフ同好会 会長)

副会長・会計：中野隆史

監 査：堀みゆき看護師長

『平成 29 年度 札幌にれの木会 総会』

1. 日 時 : 平成 29 年 5 月 20 日 (土) 13:00 より

2. 会 場 : 佐々木内科病院 2 階食堂

3. 議 題 :

(1) 平成 28 年度活動報告 パークゴルフ同好会活動報告

(2) 平成 28 年度決算報告、監査報告

(3) 平成 29 年度活動計画 (案) について

(4) 平成 28 年度予算 (案) について

(5) その他

4. 総会行事 (予定)

・会員 自己紹介 (一人 1 分間程度)

出欠表・委任状

総会の出欠につきまして、5月19日(金)までに病院の窓口まで提出をお願いします。
期日までに間に合わない場合は、郵送での提出をよろしくをお願いします。なお、郵送料等の負担は、申し訳ありませんが、各自でご負担お願い申し上げます。

欠席される方は、委任状の提出をお願いします。そのさい、委任される方（佐々木理事長、役員名等）を明記してください。氏名を自署し、捺印は不要です。

----- 切 り 取 り 線

出席表

平成 29 年度 にれの木会 総会に出席いたします。

平成 29 年 月 日

会員氏名

(自署をお願いします・捺印不要)

----- 切 り 取 り 線

委任状

平成 29 年度 にれの木会 総会
議案事項のすべてについての議決権を

代理人 に委任します。

平成 29 年 月 日

会員氏名

(自署をお願いします・捺印不要)

3. 総会資料と議事内容

平成 29 年度 佐々木内科病院 「札幌にれの木会」 総会資料

平成 29 年 5 月 20 日 (土) 13:00 より 佐々木内科病院 食堂

議長：末光正卓 司会：中野隆史

(総会次第)

1. 開 会 末光会長
2. 平成 28 年度活動報告 末光会長
3. パークゴルフ同好会活動報告 藤堂副会長
4. 平成 28 年度決算報告 中野副会長
5. 監査報告 堀看護師長

質疑・応答

6. 平成 29 年度 活動計画 (案) 末光会長
7. 平成 29 年度 予算 (案) 中野副会長

質疑・応答

8. その他の議題

9. 閉会 末光会長

10. 総会行事

・会員 自己紹介（一人1分間程度）

（役員体制）

会 長：末光正卓

副 会 長：藤堂 実（パークゴルフ同好会 会長）

副会長・会計：中野隆史

監 査：堀みゆき 看護師長

（1）開会

平成28年度、新役員体制となった。会長 末光、副会長、中野が現職にあることや、前会長の渡辺さんが逝去し、運営について引継ぎが完了していない現状を説明し、これを踏まえた無理のない活動方針を提言しご理解をいただいた。

（2）平成28年度 活動報告・決算報告

活動報告：末光会長

ア. 平成28年度総会を平成28年4月22日（土）に開催し、平成27年度の活動と決算報告と平成28年度の計画と予算について承認された。

イ. 会報「これの木」を、第27号 夏号（平成28年7月29日）、第28号 秋号（平成28年11月23日）、第29号 春号（平成28年3月18日）を発行した。

ウ. 病院で毎月開催される栄養教室等の勉強会の参加費を、会員一人につき200円を補助しました（実績：22名）。

エ. 北海道糖尿病協会への参加

①：総会出席 平成28年6月4日（土） KKRホテル札幌
末光会長・藤堂福会長・中野副会長・渡辺前会長

②：全国糖尿病週間 特別講演会 聴講 平成28年11月12日（土） ホテル芸文館
末光会長・中野副会長

オ. 日本糖尿病協会への参加

①：糖尿病啓発フェスタ in 北海道 運営手伝い（さかえ2 五十七巻第二号掲載）
平成28年10月23日（日） イオンモール札幌苗穂
末光会長（道協会 常任理事）

決算報告：中野副会長

①：北海道協会助成金：前年度並みの、27,000円の助成がありました。

②：会員数の推移： 会員数65名（患者会員：50名 病院スタッフ：15名）

③：広告掲載による収入：合計60,000円

パークゴルフ同好会活動報告：藤堂副会長

6. パークゴルフ同好会の活動

①月例会：5～9月の毎週金曜日に開催

②大会：10月に「院長杯」と「牧杯（納会）」を開催
高齢化等による次年度以降の活動の懸念

(3) 監査報告

報告者：堀みゆき看護師長 「適正に処理されていることが認められました。」

(4) 平成29年度 活動計画（案）

「にれの木会」の活動は、会員全員が楽しめる「会報」の発行を柱にし、従前どおりの活動を目指します。また、これに加え、中長期的な事業を策定し、このための予算（中長期事業積立金）を確保するため、支出の減少を目指します。

1. 会報「にれの木」の発行

年1～2回（第30号・第31号）の発行をします。時期は未定です。

2. 病院開催の栄養教室参加費の会員補助の実施

前年度、好評であったため、今年度も同様に一人1回200円の補助を行います。申込の際、会員である旨を申し出てください。

3. 「北海道糖尿病協会」及び「日本糖尿病協会」行事への参加

北海道糖尿病協会

6月：総会 11月：全国糖尿病週間 特別講演会

11月の講演会については、病院にも案内が来ますので、各自ご参加ください。

今年度の全国糖尿病週間の特別講演会

4. パークゴルフ同好会の活動

5月～10月：月例会 10月：「院長杯」・「納会」の大会を開催

年間会費 会員2,000円 会員外3,000円 プレー代各自負担

藤堂 副会長 担当

(4) 平成29年度予算（案）

平成29年度予算は、前年度の執行実績を踏まえ策定しました。活動計画に基づき儉約と適正な執行につとめます。

(5) その他の協議事項

(役員体制)

平成29年度も同じ役員体制で活動します。皆様のご理解・ご協力・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

会 長：末光正卓

副会長：藤堂 実（パークゴルフ同好会 会長）

副会長：中野隆史（会計 兼任）

監 査：堀みゆき 看護師長

平成28年度「にれの木会」決算報告書

【収入の部】				(H28. 3. 1～H29. 3. 31)
項目	予算金額	決算金額	差額	摘要
前年度繰越金	424,262	424,262	0	ゆうちょ銀行 424,262円
会費	245,000	225,750	19,250	3,500円×64名=224,000円(優良会員) 1,750円×1名=1,750円 合計65名
道協会助成金	50,000	27,000	23,000	北海道糖尿病協会
広告収入	60,000	60,000	0	イーライリリー・ノボノルディスクファーマ・小野薬品
その他	0	52	▲ 52	ゆうちょ銀行 利息
合計	779,262	737,064	42,198	▲は収入未達額(赤字)
【支出の部】				
項目	予算金額	決算金額	差額	摘要
日糖協会費	188,000	177,600	10,400	さかえ 前半期:85,200円 後半期80,400円□糖尿病協会懇親会(4,000円×3名)
総会費	5,000	5,215	▲ 215	総会 飲み物代
活動費	55,000	45,400	9,600	パークゴルフ同好会補助 栄養教室補助 渡辺元会長香典他
通信費	35,000	25,891	9,109	総会資料、連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	15,000	10,000	5,000	役員会活動費
交通費	11,000	2,820	8,180	役員 交通費・連絡費
印刷費	60,000	9,619	50,381	連絡はがき、会報等印刷費(プリンターインク)
事務用品費	10,000	540	9,460	事務用品購入費(封筒、はがき、用紙等)
支出計	379,000	277,085	101,915	
収支残	400,262	459,979	▲ 59,717	次年度への繰越金 459,979円
合計	779,262	737,064		▲は収入未達額(赤字)

平成28年度収支決算を上記のとおり報告します。

平成29年4月吉日 会計 中野 隆史

平成28収支決算について監査の結果適正であると認めます。

平成29年4月吉日 監査 堀 みゆき

平成29年度「にれの木会」予算(案)

【収入の部】				(H29. 4. 1～H30. 3. 31)
項目	平成28年度 決算額	平成29年度 予算額	摘要	
前年度繰越金	424,262	459,979	ゆうちょ銀行 459,979円	
会費	225,750	225,750	3,500円×64名+1,750円×1名=円	
道協会助成金	27,000	27,000	北海道糖尿病協会からの助成金	
広告収入	60,000	60,000	イーライリリー・ノボノルディスクファーマ・小野薬品	
その他	52	52	ゆうちょ銀行 利息	
合計	737,064	772,781		
【支出の部】				
項目	平成28年度 決算額	平成29年度 予算額	摘要	
日糖協会費	177,600	156,000	さかえ代金 65名×2,400円	
総会費	5,215	6,000	総会 飲み物代	
活動費	45,400	30,000	パークゴルフ同好会補助 栄養教室補助 事務局謝礼	
通信費	25,891	10,000	総会資料、連絡はがき、会報等の郵送費	
役員会費	10,000	10,000	役員会活動費	
交通費	2,820	5,000	役員 交通費・連絡費	
印刷費	9,619	80,000	会報等印刷費(2回×38,000円) 連絡はがき等	
事務消耗品費	540	3,000	事務用品購入費(封筒、はがき、用紙等)	
支出計	277,085	300,000		
収支残	156,000	472,781	次年度繰越予定額(中長期事業積立金)	
合計	737,064	772,781		

北海道糖尿病協会通常総会に参加しました。

副会長 中野 隆史

6月17日(土)札幌すみれホテルにて開催され、会長の末光さんと共に参加してきました。当日は全道各地から糖尿病患者会の関係者が集まり、先ず札幌市屯田で開業しているにわ糖尿病・内科クリニック院長の丹羽先生による「糖尿病診療の実際と治療の新展開」の講演を行い、その後3つのテーマに分かれ指導担当医とディスカッションを行った後は懇親会が開かれました。

「糖尿病診療の実際と治療の新展開」講演

講演は、にわ糖尿病・内科クリニックの病院紹介から始まり、その後糖尿病患者の増加傾向、2040年には10人に一人の割合で発症する予測や最近では20代~30代患者が増えている点、普通体系の人にも患者が多くなってきている事、また慢性腎臓病と糖尿病治療との関わり、週1回の注射治療薬の登場や自己血糖測定の今後の展開等興味をひく内容でした。今後は治療方法も多様化し、患者の病状に沿った治療が見込まれるのではないかと、また内服のインスリンや全自動インスリン投与器等新しい治療薬や医療機器が次々と出てくるのではないかと今後期待の持てる講演内容でした。

グループ別ディスカッション

今回は「分会(友の会)運営について」「糖尿病の治療・薬について」「食事療法について」の3本が予定されていました。私と末光さんは「糖尿病の治療・薬について」に参加しています。参加人数は9名でした。指導担当医の萬田記念病院の種田先生による現状の治療と今後の展開等の話があり、患者や病院スタッフからはそれぞれの悩みや日頃の疑問点、特に日常の血糖測定が仕事の都合や様々な出来事で思ったように計れず、常に低血糖の不安を抱えている悩みがあるという話題になりました。私を含め各自思っている程コントロールが出来ないのだなと感じました。普段の生活では血糖測定を意識して生活する事、また、計る時間をあらかじめ決めて採血するようにしなければコントロールは難しいと感じました。種田先生からは低血糖における認知症等のリスクや測定効果の重要性について話があり、先ず低血糖と思ったらすぐ測定するといった注意点が指摘されました。

懇親会

講演・グループ別ディスカッション後は2テーブルに分かれての懇親会が行われました。私と末光さんはここ数年続いて出席しているので他の会員の方とも親しく接する事が出来ました。各会員が持つ悩みや今後の会員減に対する対策、また糖尿病に関する悩みだけでなく日常生活や経験談等を話し合いました。患者同士では糖尿病患者にしか分からない不安や悲しみといった事も分かち合う事ができ励まされた気分になります。看護師さん栄養士さん達はいかに患者をより良い生活が出来るよう日々奮闘されているかといった事もこの会を通じより強く感じる事が出来ました。このような糖尿病を通じての会合はより多くの収穫を得る事が出来ます。皆さんも是非患者会の集まりに参加してはどうでしょうか

「糖尿病と私」

佐藤 邦子

H13年10月、会社の成人病検診で立派な糖尿病ですと診断されました。薬を飲むのも病院にも行かず高いサプリを一年間飲み続けましたが下がらず、ストレスも溜まり顔も体もむくみ、だるさがいつまでも残りました。友達に相談すると佐々木病院がいいのではと紹介され、H14年8月当院に受診しました。HbA1Cは12.9%だったと記憶しております。

私は生命保険の営業をしておりますが、最近糖尿病のお客が多いのと、若者のメンタル疾患が非常に多くなっています。そしてガンで亡くなる人も増えています。早期発見なら今は治るといわれていますが、ガンにはやっぱり勝てないのですね。

男性は80歳を過ぎても2人に1人、女性は3.6人に1人といわれています。皆さん、ガン検診だけは怠らないようにしましょう。

仕事もお客様に支えられ31年目を迎えました。私のストレス解消法は海外旅行です。東南アジアから入り、メキシコ・オーストラリア・エジプト・ドイツ・トルコ・スペイン・ベルギー・イタリア等、20ヶ国位は行っていると思います。

メキシコは、カリブ海を見ながらマヤ文明の遺跡をたどりカンクーンに入ります。沖縄の海がきれいとかハワイがきれいといいますが、カリブ海の青さがどこまでも続きその美しさに感動の涙がでました。ベルギーでは、かのビクトル・ユゴーが世界で最も美しい広場と言われたグラン・プラス、ブリュージュは世界遺産にも登録された可愛い町ですが人々の生活は地味で、グルメ王国といわれていますが世界で一番のグルメ王国は日本だと思います。

世界は広い～。まだまだ行きたい所は沢山あります。オーロラを見にノルウェーにも行きたい、南イタリアのシチリア島、アマルフィにも行こうと思います。来年1月にギリシャから入るメテオラの修道院に行きます。海外は1歳でも若い内に行けといえますから。

仕事も最近また疲れが溜まってきました。そろそろ最期の仕上げかなと思っております。“良き主役より良き脇役に”自分の立ち位置をしっかり見据え、これからも良い人材を残す後継者づくりをしていきたい。自分の力は弱いし小さな人間ですが少しでも会社のお役に立ちたいと思います。

糖尿病も15年たってやっとHbA1cが7～8%位になりました。永～い付き合いになるので、じっくりと血糖値を下げ目・足・合併症に気をつけながら頑張ります。

これからも先生、看護師さんにお世話になりますが宜しくお願いいたします。

ありがとうございました。

「これからの私」

武田啓子

平成4年の4月、当時勤めていた生命保険会社の月寒営業所所長を命じられ、月寒で働く事となりましたが、まだバブルの余韻が残る中で、パーティー・宴会の出席機会が多く、美味しいものやお酒が大好きな私は喜んで食べ飲みを繰り返しておりました。

平成4年当時51kgの体重が2年程で60kgを超え、ある年の健康診断で“糖尿病”と診断されてしまいました。

その後、職場から近かった佐々木内科のお世話になり、蛋白質の食べ過ぎ、塩分控えめを心掛け、HbA1c7%以下を目指して頑張っております。

歩こう会に参加しました。

副会長 中野 隆史

5月13日(土)月寒公園にて佐々木内科病院恒例の歩こう会に私と末光会長が参加しました。当日の天気は少し寒く、逆に歩くには丁度良い天気だったと思います。5キロコースと3キロコースに分かれ各自体調にあったコースが選べます。月寒公園には桜や沢山の花や草木、ボート池等見どころ満載で、患者や病院スタッフの皆さんと話ながらの楽しいひと時となりました。大きな事故や怪我もなく過ごす事が出来、準備を始め運営等病院スタッフの皆さんにはこのような会を企画して頂いて感謝しています。是非今後とも継続してほしいと思います。歩き終わった後希望者には血糖測定をしてもらいました」。私と末光会長は共に歩く前よりも血糖が高くなり、いかにバランスの悪い食事をしたか反省し終了しました。



歩く前に「にれの木会」のアピールさせてもらいました(末光会長)

よってこ！しらぬか

事務 木村麻有子

皆さん、こんにちは。

いつも楽しく会報を読ませていただいています。

佐々木内科に勤めて約7年半が経ちましたが、原稿を書くのは初めてになります。

何を書いたらいいのかとても悩みましたが、今回は私の地元を少し紹介させていただこうと思います！

私の地元は道東、釧路市の隣町の白糠町です。

平成16年に釧路市と近隣の市町村の合併の話が出た際、阿寒町や音別町が合併する中、白糠町は住民投票により合併反対が賛成を上回ったため合併の話からは離脱しました。

そのため釧路市は飛び地となり、札幌から釧路へ車で向かうと、釧路市（元の音別町）の看板があり「ようやく釧路まで来たな～」と思ったら、20分程走ると白糠町へようこそ！と看板があり、また2、30分走ると釧路市の看板があるという不思議なことが起こります…。

以前、札幌から釧路までは最短距離で向かって、日勝峠を越え、車で5、6時間かかるのが普通でした。

ですが平成28年3月に道東自動車道が阿寒インターチェンジまで開通し、

札幌から釧路まではなんと!!4時間半で行くことができるようになりました！

白糠インターチェンジは平成27年3月に開通しており、実際かかった時間は3時間半でした！

私の両親は「札幌は日帰りできる」と話しています。笑

さすがにそれでは観光も何も出来ないとは思いますが、以前よりは身近に感じませんか？

テレビでおいしいお店が紹介されても「釧路のお店か～。行けないな。」ではなく、「今度行ってみようかな？」と少しでも思っただけいたらと思います。

ちなみに、白糠町へ行く機会があれば、ぜひ足を運んでいただきたいおすすめのレストラン屋さんがあります。

JR白糠駅から徒歩3分ほどの場所に「やはた」があります。

地元民にも愛されていますが釧路市内から食べに来る人も多く、お昼時には満席で店外まで並んでいることも。休日のお昼時は100%並んでいますね！

麺、チャーシュー、メンマ、ワンタンも全て自家製にこだわったラーメンです。

写真は今年7月に食べた醤油ラーメンです。

今でも実家に帰った際には、家族と一緒によく食べに行っています♪

白糠町は山もあり、海、川もあり、新鮮で美味しい食べ物がたくさんあります。

鍛高譚という焼酎をご存知でしょうか？

鍛高譚は白糠町特産の紫蘇を使用しています。

道東自動車道を白糠インターチェンジでおりて中心部へ向かう際には、

紫蘇畑が一面に広がっているところもありますよ！

夏は涼しく（むしろ寒いくらいで、8月にストーブを点けるなんてこともあります）、冬は札幌と比べてすごく雪が少ないのも特徴ですね。

車では約3時間半。JRだと特急で約4時間。特急も白糠駅に停車しますよ！

道東へお出かけの際は、ぜひ！白糠町へお立ち寄りください♡



定年退職後の出来事

元職員 西 條 寧

佐々木内科病院を退職してから約1年半となりますが、在職中いつも考えていたのは、自由になったら大いに山に登ろうということでした。ところが、思った通りに行かないのが世の常で、ひょんなことから半年以上も山から離れることになりました。今現在、何をやっているかと申しますと、山の本の執筆を手がけております。“執筆”と言えばいかにも文化人ぶくて格好の良い響きがあります。だが、私の場合“ど壺にはまる”とは正にこのことでした。これまでの経緯を申し上げますと、以下ようになります。



児玉保則さんという二つ年上の山の友人がいました。15年ほど前になりますが、児玉さんは層雲峡の朝陽山という、滅多に人が登らない山のヤブ漕ぎで方向を見誤ってビバークとなり、ちょうどその翌日に偶然にも私もその山のヤブを漕いでいて、難儀している彼に出くわしたのです。類が友を呼んだとは、正にこのことだと思っています。その後、山仲間として長い付き合いとなりました。昨年6月には一緒に屋久島の宮之浦岳に登りに行きましたが、とにかくこの男とは以前からまるで意見が合わず、三日三晩喧嘩の絶えない疲れる山旅となりました。しかし、今となれば懐かしい思い出という他ありません。そんな児玉さんの凄さとは、前人未到の北海道全山登頂(1594山)を成し遂げたことで、この記録はおそらく今後、世紀を跨いでも破られることはありません。

昨年8月6日、全山最後の長官山にはマスコミ始め大勢の山岳関係者が集まり、祝賀会も開催しました。ところが、この快挙達成の翌月、北大病院から4~5cmの腫瘍があると知らされ、その後、児玉さんは検査等で入退院を繰り返すことになりました。4月の定期検査の段階で既に腫瘍マーカーに異常値が出ており、全山登頂を達成するまではと精密検査を引き延ばしにしていたことを後で知りました。長年の夢ともいえる目標を達成し、これから家族とゆっくり過ごす時間のこと、今までに山に付き合ってくれた多くの岳友へのお礼の山行など、次のステージに向けて張りきって予定を立てていた矢先のまさかの宣告でした。

この衝撃的な知らせに児玉さんも必死で現実を受け止めようと思ひ悩み、治療の成功に今後の人生を託していました。そんな時に呼びかけたのが児玉さんの偉業をまとめた本の作成です。こんな時にどうかとは思いましたが、こんな時だからこそ私がやるべきことと思ひ巡らし、入院中の児玉さんとの共同作業となったわけです。昨年暮れには手術となりましたが、はかばかしくない結果に徐々に追い詰められて行く児玉さんの様子を見ていて、本の作成が少しでも児玉さんの支えになれば・・・との思いでした。

その後、本の完成を急いでほしいとの電話が毎日のように入りましたが、ある時、「完成してしまったら楽しみがなくなってしまうから、急がなくてもいいよ」と言ってくれたことを思い出します。私を信じ、自分が人生をかけた全ての山の記録と資料、出版料を託してくれた児玉さんの思いは、さすがに喧嘩相手の私にも痛いほど伝わってきました。何としてでも本を早急に完成させたい。「6月下旬~7月上旬までには絶対完成させるから、

それまでは児玉さんも頑張らなきゃダメだ・・・」それが、亡くなる数日前に児玉さんと交わした最後の言葉です。5月29日、尿管ガンのために返らぬ人となりました。歓喜の瞬間から、わずか9ヶ月目のことです。



結果的に、あの北海道全山最後の長官山が人生に於いても最後の一山となったわけで、何ともドラマチックな山人生の幕引きだったと思います。ただ、残された私としては、本の出版を託された以上、なんとかしてでも信頼に応えなければなりません。彼の亡くなった後は、さすがに私もモチベーションもぐんと落ちてしまい、ペースもかなり落ちてしまいました。山へも行かず、PCの前に座って悶々と山の記録を打ち続けていますが、私の知らない山の記録を文章化する作業は困難を極め、当時の同行者あちこちに電話を入れたり、ネットや図書館で情報を探したりの繰り返しです。来年の一周忌を目標に完成を目指しており、頭を悩ます日々はさらに続きます。完成すれば秀岳荘とアマゾンにて販売することになっていますが“まだまだ感”は100%、遠い道程です。

退職したら思いっきり遊んでやろうとの目論見は見事に外れ、この歳にして国語のお勉強の毎日となりました。ここ最近思うのは、物書きを仕事ととしている人は偉いなあ・・・ということです。この本を無事完成させたなら、今後二度と本なんかにはかかわらないと決めています。

退職後のこの一年半は息子の結婚など、いろいろなことがありました。でも、その中でも私にとって最も大きな出来事は、やはりこの難物「前人未到の1594山・北海道」との長期間にわたる対峙となりました。



表紙は完成しているのだが・・・

石井勝久 院長先生インタビュー記事

会長 末光正卓

皆様、こんにちは。日々、患者さんの治療にあたり、また、院長として責任の重い仕事を遂行されている石井院長先生にインタビューをしました。

当初、寡黙な印象のあった石井先生ですが、歩こう会でのあいさつや糖尿病教室での講義では、話好き、話上手なお人柄だと認識しました。

太い文字が先生のお答えいただいた文章で、そのまま掲載します。後ろに末光のコメントを付けています。

1. ご生誕場所 時代背景

昭和 38 年の札幌生まれです。小学校 2~3 年生の頃に札幌オリンピックがあり、これをきっかけに札幌の街がきれいに（都会に）なったのを覚えています。2 月のオリンピックの期間も学校が休みとなりアイスホッケーを観戦に行きました。小学生の頃は仮面ライダーやウルトラマンが始まった頃だったと思います。

昭和 38 (1963) 年生まれですと、およそダウンタウンのお二人と同級生ですね。札幌冬季オリンピック開催は昭和 47 (1972) 年 2 月なので、石井先生は小学生の頃ですね。大会会場があった南区まで地下鉄が開通し、道路などインフラ整備が加速度的に進みましたね。仮面ライダーは三代目の「V3」から五代目の「アマゾン」くらいまで、ウルトラマンは「タロウ」くらいまでをご覧になっていたと思います。

2. 幼少期～子供時代、学生時代の人物像、性格

幼少期の記憶はありませんが、姉と 2 人で人形を背負って遊んでいる写真があり、おとなしい性格だったのでしょうか。小学生の頃はいとこがサッカー部でよく一緒にサッカーをしていたのを覚えています。大学時代はバドミントンをやっていましたが、4 年で主将をやった年に東日本の医学部の大会で 3 位になったのが思い出です。性格はあまり怒ることはなく優しい方だと思えます。

先生はお姉さまがおられるのですね。姉がいる男の子は、幼少の頃、人形遊びに付き合わされたという人は多いです。私も姉がいるのでよく付き合わされ、つまらなかった記憶があります。石井先生の時代で少年のスポーツといえば野球が流行であったと思いますが、サッカーをされていたのですね。バドミントンでの大学時代の輝かしい成績を教えてくださいました。今やられても、腕は鈍っていないのではないかと思います。

3. 医師そして循環器専門医を志したきっかけ

祖父、父親が医師であり、親戚にも医師が多く、このような環境が一番のきっかけ

です。父親が開業医であったため、幼いころから父親の仕事ぶりを見る機会があり、命に係わる仕事に興味を持つようになったのだと思います。

循環器内科を選んだのは、ずばり心臓に興味があったためです。ちょうど心臓のカテーテル治療（冠動脈形成術）が広がり始めたころで、内科医でも血管治療ができるようになったことも大きいと思います。また癌患者をみることがほとんどなく、これも循環器科を選んだ大きな理由です。

医師を志す方の多くは、親や親せきが医師であるとの家族・親族からの影響が一番大きいようです。しかしこれにはたくさん勉強をせねばなりませんし体力も必要です。

心臓に興味があったとのことのお答えです。全身に血液を送り休むこともなく動き続ける心臓は素人の目からみても、どくどくと勝手に動く別な生物のような印象を受ける、不思議な臓器だと思います。以前、佐々木理事長先生が「外科医は体育会系、内科医は文科系」と話されたことがあり、前掲「2」の話から石井先生は運動が得意なので、外科医にもむいていたでしょう。また、文章から察するに心臓や循環器科は癌を患うことが稀ということでしょうか。

4. 医師という職業ならではの喜びと苦勞

循環器内科で急性期治療をしていた頃は、心不全や不整脈の治療が奏効すると、呼吸苦、胸痛、動悸などで苦しんでいた患者さんが劇的に改善することが多く感激していました。

一方で患者さんが急変することも多く、治療がうまくいかないと死につながるため、常に緊張感を持って仕事をしていました。呼び出しも多くて大変でしたが、興味があって選んだ道でしたから頑張れたのだと思います。

心臓は止まると即、命に関わりますね。責任やプレッシャーは想像以上と思います。治癒または症状が改善すると患者本人はいうまでもなく、お医者さんもやはりうれしいですね。お医者さんは、休日とかも呼び出されたりすることがあるとは大変ですね。厳しい状況でも頑張りがれたのは、専門医として自らが選んだ道という「初心」が常に心にあったがゆえでしょう。

5. 尊敬する人

やはり父親でしょうか。父までは3代続いた産婦人科でしたが、内科医になることには反対はされませんでした。ただ、学生の5年生の時に実家で出産に立ち会う機会があり、いつになく父が真剣に説明してくれたことがありました。この時はまだ内科医を目指していることは話しておらず、今思うと本当は産婦人科を継いでほしかったのだと思います。

医師としての道を仕事そして背中で教えてくれた父親の姿はとても重く、頼もしい限りですね。息子である先生に自分の病院を継いでもらいたいとの思いと、医者になるのであれば、自らの意志で選択した専門分野でがんばってほしいとの、矛盾する親の思い、よくわかります。

6. 趣味や余暇の過ごし方

趣味はゴルフとピアノでしょうか。いずれもなかなか上達しませんが、ゴルフは緑の芝の上でナイスショットが出ると爽やかな気分になります。ピアノは最も苦手だった音楽に挑戦しゼロからのスタートでしたが習い始めて7~8年経ちました。譜面をみて両手をばらばらに動かす作業は大変ですが、脳トレには最高です。朝に毎日ではありませんがジョギングもしています。札幌に来てからは、妻の影響もあり冬にはスキーも始めました。暇な時は、朝にジョギング、ピアノを弾いて、昼から妻と散歩をして街まで出かけることもあります。

ゴルフは高額なプレー代やこだわりの道具、衣装にお金がかかりそうで、セレブなスポーツという印象があります。ピアノも豪邸でないと置くスペースがありません。先生は音楽が苦手だったのですね。ジョギング、スキー、散歩とアクティブな余暇の過ごし方ですね。医師として勤めるため健康な体作りを心がけておられるのでしょうか。ちなみに末光も北海道に来てから、スキーを覚えました。人に教えられるのが嫌なので、完全自己流、上達に限界を感じています。

7. 看護師さんはじめ病院スタッフへの思い

病院スタッフ全員の力で患者さんの療養生活を支えています。患者さんの生活は様々であり、経験を生かして最善の方法を見つけアドバイスをしてもらえればと思います。最近は高齢患者さんが多くなり、療養指導にも工夫が必要と感じています。

日々の療養指導ありがとうございます。糖尿病は日常気をつけなければならない病気で、多様化した社会で生きる患者個人のそれぞれの生活実態を理解し、治療することはかなりの労力が必要と思います。今現在から未来へと、超高齢化社会まっしぐらですね。糖尿病手帳も大判になり、薬剤もこの状況に対応するように変化していくのでしょうか。

8. 患者さんへの思い

自分なりに努力しても血糖コントロールがうまくいかないこともあるかもしれませんが、頑張らない、無理をしない、物事ほどほどにの気持ちで糖尿病と気長に向き合ってほしいと思います。病院スタッフ全員でアドバイスして応援して行きます。

一生涯という長い時間、糖尿病と付き合わなければならないため、これら「頑張らない」、「無理をしない」、「ほどほどに」というキーワードは、長続きさせるための重要なポイントです。学生に例えると、上位クラスの成績は必要ないから、赤点を取らない程度の成績でとのニュアンスと理解しています。

9. 医師としての生涯の課題

以前は循環器内科医として心臓や下肢の血管治療を行ってきましたが、糖尿病が進行している患者さんでは、複数の血管に病変がみられ、動脈硬化の進行した症例が多

く見られました。もちろん個々の病変を治療することも重要ですが、今後は動脈硬化を予防するためにその基盤となる生活習慣病の管理に力を入れ、血糖だけではなく、**血圧、脂質にも目を向けた総合的な治療を心がけて行きたいと考えています。**

悪化した部分を改善する治療は必要ですが、第一は「予防」が重要ですね。高血糖状態は血管を害し、また高脂質、血圧もこれに追い打ちをかけます。血糖値ばかりに注意が行きがちですが、血管を痛めるすべての要因に目を向けた治療を行うとのことですね。

10. 好きな女性芸能人

ドラマや歌番組などを見ないので芸能人はよくわかりません。出勤前にズームインサタデーを見る機会が多く、アナウンサーのモッチーさんは気に入っています。

お医者さんはあまりテレビを見ない方多いですね。忙しいからでしょうか。モッチーこと望月理恵アナウンサーは美人で知的な感じですね。石井先生の好みがわかりました。

11. 好きな音楽、アーティスト

ほとんど音楽を聴くことはなく、特に好きなジャンルもありません。基本的に体を動かしていることのほうが好きなためでしょうか。最近ピアノの課題曲が決まったらそれを聞くことが多いです。アーティストは強いて挙げれば **サザンオールスターズの曲が好きです。**

お医者さんが聴く音楽は、こだわりのスピーカーから流れるクラシックとっていました。最近音楽プレイヤーの軽量化が進んで、音楽聞きながら運動をしている人も多く見かけます。石井先生の世代では、サザンオールスターズは人気がありますね。

12. 家族からみた人物像

優しい、おもしろい、働き者、まめ、継続力があるなどでした。ちょっと褒めすぎの感じがしますが。日記や記録をつける習慣があり、まめ、継続力があると感じているのでしょうか。ちなみに日記は書き始めて **20年目になりました。**

おーっ！。先生は家族思いですね。ほめ過ぎではないでしょう。今の時代「まめ」であることはとても貴重なこと、人間関係を絶えず新鮮に保つために必要不可欠です。若いころから日記や記録をつけ続けていることも、意志の強さと行動力がないと継続できないことと思います。

石井先生、ご多忙な日々の中、インタビューにお答えくださりまして、ありがとうございます。

これからも私たち患者、病院スタッフのため、院長として邁進されることをとても頼りにしています。

眼科医 永坂嘉章先生 インタビュー記事

会長 末光正卓

皆様、こんにちは。眼科の永坂先生のインタビューを掲載します。眼科を受診する頻度は、患者さんそれぞれの病態で異なると思います。私は6か月おきですね。永坂先生は一見、マイペースな感じがしますが、よく周囲を観察しており、うまく言えませんが、油断ならない雰囲気をお持ちです。

太文字の文章が先生のお答えいただいた内容で原文のまま掲載しています。その後、末光の感想・コメントを付けています。

1. ご生誕場所 時代背景

室蘭で生まれ6歳まで、その後伊達で小学校いっぱい暮らしました。時代背景としては、幼稚園のときは「おそまつ君」、小学校のときは西城秀樹の「傷だらけのローラ」、城ミチルの「イルカに乗った少年」が流行った、ちびまる子ちゃんの時代そのものでした。

先生のふるさは噴火湾を望む胆振地方ですね。赤塚不二夫の「おそ松くん」昭和41(1966)年の頃が幼稚園時代、小学生時代に流行した、西條秀樹が昭和49(1974)、城ミチルは昭和48年(1973)です。これらから推測しますと、永坂先生のご生誕年は昭和30年代後半でしょう。

2. 幼少期～子供時代、学生時代の人物像、性格

僕の人生は小学4年生までで終了した感じです。小学4年生までは、足も速く勉強もできてほぼ神でした。でもこのまま行ったらこの子は神に近づき過ぎるって天は恐れたのでしょうか。その後は交通事故で10カ月入院、さらに病気で小学6年生を二度(一留)中学は養護学校で過ごし、普通の中学校には一度も行っていない。その後も病気で入退院を繰り返し現在も……。詳しい話あるいは現在の話はいつかどこかでカミングアウトするときがあるかもしれません。性格は今までの人生で培われた超プラス思考(人生なるようにしかならない)とその裏に内気で小心者という陰気な部分を併せ持っている感じです。

これは衝撃です。正直にお答えいただいてありがとうございます。胆振地方の「神童」だったのですね。「天」は永坂先生に随分な試練を与えましたね。小中学校の長期の病気・けがによる辛い経験は、意識しなくとも永坂先生が医師になろうというきっかけになったのかもしれませんが。小学校で留年させられるなんて話、初めて耳にしました。今は総合病院の小児科病棟に、学級があつたりしますが、当時はそうではなかったですね。辛い中学校生活でしたね。末光でよければいつでもお話しください。

3. 医師、そして眼科専門医を志したきっかけ

医師を志したのは高校を卒業して一年間浪人していたときですかね。最初の入試のときは北大の水産学部に合格したのですが、どうも納得がいかなくてもう一度何かに挑戦したくなったという感じです。

先生が現役で水産学部を志したのは、室蘭・伊達と海のあるまちで育った影響があると思います。現役合格を勝ち取ったにも関わらず、ご自身をみつめ、納得できる別の道へ挑戦するという決断は、なかなか実行できないものです。

眼科医を志したお話はありませんでした。これは推測ですが、医学という広い分野を理解する上で、「眼」という限定的な分野に絞り込み、これを究めようと思ったのが動機ではないでしょうか？

4. 医師という職業ならではの喜びと苦勞

この質問に関しては大部分の医者はほぼ苦勞しかないと思います。病院の先生といえばお金持ちで優雅な生活を送ってセレブという気がしますが、実際はそれほどではありません。（決して病院批判ではありません。日本の医師全般のことを言ったまでです）。

また、患者さんが調子悪くなれば患者さん本人と同じようになりがちです。落ち込みもします。

世間からみたお医者さんのイメージは、お金持ち、豪邸、モテモテなどといったものです。そして、絶えず勉強されていると思います。医師の仕事は苦勞が多いとの永坂先生のお答えです。忙しさや責任感の重さを考慮すると、割に合わない感もありますね。

5. 先生が尊敬する人

僕自身と言いたいところですが、それを言ってしまうとあまりにも傲慢なのでやめておきます。では、と言っても実在の人物で誰と言う人はなかなかいないのでどういう人になりたいかを言います。それは、僕が死んだときに「へえ～実を言うとそんなにすごい人だったんだ。」と言って僕のことを知ってる人がみんな泣いてくれる。と言うのが目標かな。

これは末光も同様な考え方をもっていますので、よくわかります。私の場合、仕事などある分野で、手本・理想とすべき人物はいたとしても、人格その他を含めたすべて面で尊敬できる人間に出会うことは稀有なことです。そのような人物を探すより、自分自身が他人からみて理想・目標とされるよう努力・精進しよう、そのような思いは共感できます。もちろん、そのために最大限の努力することは前提です。私も傲慢なのかもしれません。

6. 愛車自慢

僕の車遍歴は学生時代の世界のカロウラから始まります。その後ほぼ二年に一回変えてきました。その中でも印象に残っているのはスバルSVXという車と今のレクサスLS600でしょうか。でも本当は趣味のTONYカートEVが僕の愛車です。これで月一くらいでレースに出ています。

先生の車へのこだわりは耳にしていました。二年に一回乗り換えるとなると、車検はほとんど受けたことがないこととなります。スバルの(アルシオーネ)SVX、平成の初期のすごくマニアックな車です。エンジンが大きく馬力があるスポーツクーペです。今の車はレクサスLS600ですか、わかりやすくいうとトヨタのクラウンなんかよりもはるかに高級でスポーティな車で、もちろん、お値段も桁が違います。先生はカートレースにも参戦しているんですね。

永坂先生、さすがにそこはセレブ感ありますよ！。

7. 看護師さんはじめ病院スタッフへの思い

スタッフの皆さんには感謝の言葉しかありません。特に今回春に入院してわかりましたが、ここのスタッフの皆さんは愛に溢れていると思います。

なるほど、他の多くの病院で、長い闘病生活を経験した永坂先生ならではの意見ですね。確かに佐々木内科病院の皆様は優しいし、とても親切と患者さんはみんな思っています。

8. 患者さんたちへの思い

当院の患者さんはほぼ全員が糖尿病ですが、糖尿病と言うのは食べたいものを我慢するという大変な病気です。でもそこを何とか乗り越えてほしいと常々思っています。僕は小心者なので患者さんが悪くなれば本当にがっかりします。逆に良くなれば大変うれしいです。

完治というゴールがない糖尿病です。日々を油断なくがんばり忍耐をもって過ごさなければならぬのは、よく考えたら理不尽かつ重圧感のあることです。これは私たち患者に与えられた「天」からの試練なのかもしれません。

9. 医師以外になりたかった職業

月並みですがプロ野球選手とかパイロットとか。内気で小心者なので華やかな職業にあこがれます。

男性ならみな憧れる仕事ですね。前掲の「3」のお答えで、先生が浪人を選ばなかったら、七つの海をまたにかけける男になっていたかもしれませんね。それはそれでお似合いです。

10. 好きな女性芸能人(複数名ご回答ください)

沢山います。年の順から言うとまずは岩下志麻さん。日本人離れした彫りの深さと美しさ、それと凛としたたずまいは最高です。その下の世代としては和久井映見・羽田美智子・吉瀬美智子・板谷由夏・檀れいなど、その下はガッキー(新垣結衣)・武井咲って所ですか。でも、なんと言っても一番は佐々木希です。あのかわいらしさと言ったら人間離れしていて、お人形さんみたいですよね。

おー!!!さすがです。

佐々木内科の先生たちにお問い合わせしたこの質問に、多くの実名をあげて答えていただいたのは永坂先生だけです。しかもすべての世代の女性が網羅され、永坂先生の女性への関心の高さがうかがえます。名前が記されたこれら女性の特徴は、日本的かつ知的、品のいい感じが共通しています。一番は佐々木希ですか…。

11. 先生がなりたい人物像

最後にまじめな答えをしておきます。僕は正直者でありたいといつも思っています。痛いときは痛い、楽しいときは楽しい。失敗したときは素直に謝り、でも失敗の言い訳をきちんとして次に継げる。正しいことは正しい、間違っていることは違うときちんと言える人になりたいと思っています。

先生ありがとうございます。とても教訓深いです。日本人ははっきりと言葉にしないで、察する習慣があります。特に素直に謝ることは年齢を重ねるたびに出来なくなっていくことの一つで、これを目標とされていることに強く共感いたします。

永坂先生、ご多忙な中、インタビューお答えいただきありがとうございます。この記事で永坂先生と私たち患者の相互理解・信頼がさらに増えたことを確信しています。今後とよろしく願い申し上げます。

【編集後記】

■ 暑いと思っていた夏も終わりこれからいよいよ冬を迎えます。皆様体調には十分気をつけお過ごししてください。雪もいよいよ降りますが、血糖を下げるチャンスと思いながらやろうと思います。(病院掲示版にはありましたね)

■ 今回も投稿して頂いた皆さん有難うございました。患者さんの体験記や趣味、頑張り等自分なりに思いを持って読ませて頂きました。退職後に西條さんが亡くなった友人のために執筆活動しているとは意外でした。本の完成を楽しみにしています。

■ 今回ニブレ(24時間自動血糖測定器)を装着しました。自分の生活状況で血糖の動きが分かります。保険適用で4,000円強(3割負担)です。装着時は痛みがなく日常生活にも支障がありません。次号で体験記を報告予定です。

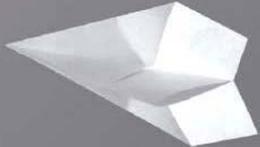
■ みなさまの投稿をお待ちしています。文章を書くにもいい頭の運動になります。また、読んでもらえる、分かってもらえる等の喜びもあります。(副会長 中野 隆史)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第30号 平成29年10月23日発行

病院所在地 062-0007 豊平区美園7条8丁目6-20 TEL 011-831-5621

発行責任者 にれの木会会長 末光 正卓

.....



願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」
わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。
待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ono 小野薬品工業株式会社
〒641-8584 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号



いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちようだい」

創業もないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
そう言いながら小さな手に握りしめていた
わずかなお小遣いを差し出しました。
母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも
「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。
まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、
絶え間なくイノベーションを追求し、
数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

<http://www.lilly.co.jp/>

日本イーライリリー株式会社

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5



**ノボ ノルディスクは患者を擁護し、
糖尿病やその他の深刻な慢性疾患の克服に取り組んでいます。**



ノボ ノルディスクは世界に展開するヘルスケア企業として、90年以上にわたり糖尿病ケアの革新をリードしてきました。
この受け継がれた伝統によって新たな達成と可能性により私たちは、血友病や成長障害、そして肥満など、
糖尿病以外の深刻な慢性疾患を知る方々をサポートしています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

T100-0005 東京都千代田区中央1-1-1 明豊ビル5階501号
TEL(03)42204-1000(代) FAX(03)4224-1900
www.novonordisk.co.jp

