



神奈川県

保険医新聞

発行所 神奈川県保険医協会 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 (TSプラザビルディング2階)
電話045-313-2111(代表) F A X 045-313-2113 横浜中央郵便局私書箱第319号
購読料 一部300円(会員の購読料は会費に含まれています) 発行人 田中麻衣子

銷夏特集号

残暑お見舞い申し上げます



白い岩の家（トルコ）

横浜市南区 洞澤 繁

トルコ中央部、アナトリア高原には、古代の火山活動と何万年にも及ぶ風雨の浸食によって作られた奇岩が並び立っています。この地の人々は約5000年前から奇岩をくりぬき住居として現在に至るまで使い続けています。先史時代から天然の空調で一年を通して快適な生活を送ることができた洞窟住居はまさに究極のエコ住宅だと言えます。

NikonF3 28mm Kodak エリートクローム100フィルム

目 次

特別企画：6・7面

ランニング同好会座談会

発足28周年を迎え、新たなスタート

会員投稿

【文章投稿】

… 2面、3面、4面、5面、8面、10面

【写真・絵画投稿】

… 9面、12面

【会員の皆様へ】たくさんのご寄稿ありがとうございました。今回の特集号には、総勢33名の先生方からご寄稿がございました。次回は新春特集号になります（原稿の募集は秋頃を予定）。次回もよろしくお願いいたします。

共存

藤沢市 板橋 健太郎

数年前、自宅近くの土地は耕作面積を増やしてい
て家庭菜園を始めた。最初、きゅうり、トマト、モ
の年は、試しにさつまいも、ロイヤル、育てる品種も
を育ててみたが、思いのほか増やしていった。
か立派に育ったため、その当初から完全無農薬、有



機械栽培でやってきたため、今では畑に様々な生き物が住み着いている。多少の虫食いは「無農薬の証」と割り切っているが、食欲旺盛な虫たちが集団で食べ始めると、芽が出たばかりの野菜の苗が食べ尽くされてしまつてもある。
増えたのは虫だけではない。毎年、農作物の植え付けの時期が近づき、私が畑を耕し始めると、どこからともなく鳥たちが集まってくる。私を警戒して、一定の距離を保ちながら、しかし畑から離れようとはしない。私が耕すことで掘り起される、土の中で眠っているはずの人間界でも、「共存」

いたイモムシなどの幼虫を狙っているのだ。

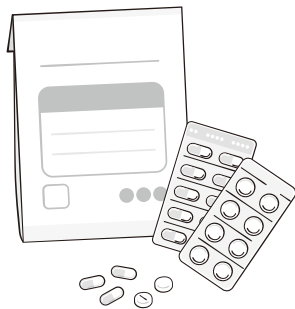
このように、様々な生き物とともに畑生活を送っている訳だが、最近の悩み事は、畑のど真ん中に陣取っているアリの巣が、拡大を続けているというところである。畑は、元々荒地地だったところを、私がコンクリート片や石を取り除き、イチから耕して、ようやく作物を育てられる状態にしたのだが、アリからしてみれば、自分たちが先に住んでいたのに、と思っているかもしれない。人間界のルールは、他の生き物たちには通用しない。「共栄」できるかは別として、無農薬を貫く以上、「共存」する道を探していくしか選択肢はなさそうである。

昨今の国際情勢に目を移すと、法や秩序が存在しているはずの人間界でも、「共存」

咳止めの薬

平塚市 浅井 芳人

のどが痛くなり、鼻水が流れ、のどのあたりにな
る。診察してみても、熱な感じが不快になっ
てきた。数日たち熱はさがり鼻水もとまった。
人との会話する時や横に
なると突然咳がでる。
咳が止まらないという主訴



「存」がいかに難しいことか、煙で作業をしていると、広浮かんてしまう。を痛感させられる。小さな世界での出来事が脳裏に

対決

横須賀市 橋本 達夫

「あなたが敵でありながら、私にずっと希望を与え続けたように」
医学部入試での女性差別問題を扱った小説を原作とした、最近のドラマの最後のセリフです。違う立場に別という共通の課題に挑戦

した末の、鈴木保奈美演じた私立医大理事の言葉で、胸を打ちました。
医師不足の状況で、長時間の過酷な勤務や当直に、男性が重宝されてきました。出産がなく家事を期待されていなかったからだと思ひます。しかし、労働環境の改善や家庭観の変化等によりジェンダー観は変化しました。そればかりか、理由は明らかでないものの、女性医師に診察された方が、患者の予後がよいという米国での研究結果まであります。女性患者の入院死亡と再入院率が、担当医



の性別で異なり、女性医師の方が男性医師に比べて低かったとのことです。男性患者ではこの傾向はなかったとのこと。女性医師に診察された女性患者の予後がよい理由は、はつきりしません。標準治療の順守と、コミュニケーション能力なら、努力次第でなんとかなると思いたい夏です。

父の想い

藤沢市 幸田 なおき

5月の朝6時。サーフィンに行こうと起きると、地元の市外局番から着信。すぐに嫌な予感がした。父の入所施設のスタッフからだ。 「息をしてらしてなくて、もう冷たくなっています。長男様には連絡つかず。」電話の向こうの動揺がわかる。スタッフも怖かったと思う。弟と共に地元へ帰る道中、兄に連絡が繋がった。

父の最期の言葉は何だったのだろう。3月に帰省した際は僕を誰か理解できない状態だったが、次男がいることは覚えていた。最近では診療中にテレビ電話や意味不明なメッセージや録音が届き、困っていた。ただ、こんなにも早く別れが来るとは。

警察の死体検案や葬儀も終わり、日常に戻った。父の最期の言葉に思いを馳せる。死亡推定は朝5時。もしもあの時、まだ生きていたら。搬送したら間に合ったのか。自責の念に駆られる。そこまでして現世に留まりたくなかったのかもしれない。もし、職員にこう伝えていたら。「このままほっといてくれ、頼む。」と。

被害妄想が激しい父の希望で、GWに父の施設の病室にカメラをつけた。奇しくも数日後に父は旅立った、録画されながら。警察に状況証拠として提出し、事件性はなかった。私もまだ見ていないその記録は、安らかに眠るように静かに息を引き取ったようだった。

親の自殺が原因で10歳から住職と学業を両立した父。そんな必要が果たしてあったのか。周りの大人が助けるべきだった。多くの重責を背負った父が76歳の生涯を閉じた。あの世では全てから解放されて、家族にも誰にも縛られることなく僧侶にもならず自由に過ごしてほしい。父の最期の言葉とは、何だったのか。



自由投稿



生かされていると思われ、去痰作用をもっている鎮咳薬（チペピジン…商品名アスベリン、エブラジノン…商品名レスプレン）を私は処方している。

ホルムズ海峡封鎖が長期化し鎮咳薬など必要な薬剤を国内で製造できず薬の処方が困難になっていくことを危惧しながら日々診療している。

の患者さんを時々診察する。診察してみても、感染症にともなう咳なのだから、咳嗽・喀痰の診療ガイドライン2025（日本呼吸器学会発行第2版）に活動性はまだ存在していると思われるので患者は活動性感染性咳嗽となる。ちなみに感染後咳嗽は原因微生物が自然免疫力や抗菌薬の効果で排除されたか少なくとも、咳が遷延（3週間以上）している状態をいう。さて咳止めの処方はどうするか？家族内や職場などで集団感染がおきていると推測されればマイコプラズマなどを考えて抗菌薬を処方すればいいが、集団感染を国内で製造できず薬の処方が困難になっていくことを危惧しながら日々診療している。

の性別で異なり、女性医師の方が男性医師に比べて低かったとのことです。男性患者ではこの傾向はなかったとのこと。女性医師に診察された女性患者の予後がよい理由は、はつきりしません。標準治療の順守とコミュニケーション能力の高さにあるのではないかと推察されます。

その後も医師の性別で患者の予後を比較するなんて、研究者の下心を感じざるを得ませんが、ひとりの男性医師として、女性医師でなければ使えない魔法など、ないと思ひたい。そして、将来の男性医師が逆に差別されることにはなりませんように。標準治療の順守と、コミュニケーション能力なら、努力次第でなんとかなると思ひたい夏です。

古代エジプトをたずねて

横須賀市 野村 良彦

傘寿を迎えた記念に古代エジプトの遺跡をめぐるツアーに夫婦で参加した。折しも不穏な中東情勢の中、カイロまでの直行便であったことが幸いしてツアーは成立した。カイロ空港からは、国内便でルクソールまで行き、そこから遺跡巡りが始まった。

5月2日の午前中は、ラムセスⅡ世が建造したカルナック神殿とルクソール神殿を見学し、ナイル川クルーズ船にチェックインし

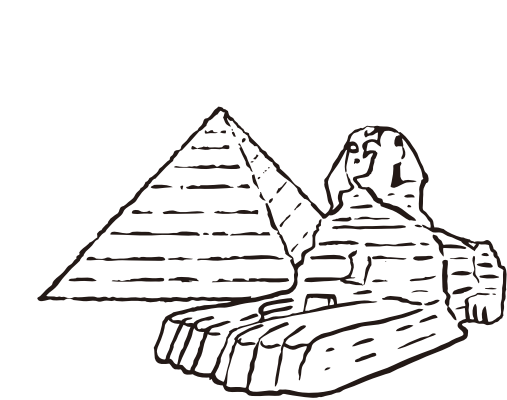
た。午後のデンデラ・ハトホル神殿の見学では、美女子クレオパトラ七世のレリーフを見る事が出来た。午前午後共に巨大遺跡群に圧倒された。唯一残されていたツタンカーメンのミイラを目の当たりにした時には、興奮した。クルーズ船はエドフに寄港して、ホル

番小さい王墓がツタンカーメンの墓であり、目立たなかったから、盗掘をまぬがれたらしく、唯一残されていたツタンカーメンのミイラを目の当たりにした時には、興奮した。クルーズ船はエドフに寄港して、ホル

ム・オンボ神殿を見学し、最終日には、最後のハイライトであるピラミッド群とスフィンクス、更には大エジプト博物館でツタンカーメンの王墓に埋蔵されていた、五千点以上の秘宝の数々を目の当たりにしたが、とても5時間で見きれない量ではなかった。旅を終えて、エジプトにはこの年齢になっても、もう一度行ってみたいと思ってしまう。

人生の終焉について

横須賀市 中島 茂



私は現在78歳であるが、3回の救急車を経験している。さすがに救急搬送されたときには覚悟を決めたものであった。私はそれ以来終活を開始している。まずは、不要な衣類やバッグ、本の断捨離から始めている。そして死生観についての本を読むことが多くなった。特に二人は同年齢・同じ誕生日の石原慎太郎と五木寛之が好きで、石原氏と五木氏は生まれが全く逆の環境であり、石原慎太郎は、一橋大学出身のお坊ちゃん

で、二人とも仏教が好きであり、石原氏は自分で何事も開拓する「自力」であり、五木氏は人生するようにしかならず、仏様にすべてを任せるしかない「他力」と正反対でこの原因として、五木氏は、北朝鮮平壤で終戦を迎え、本場に死ねる思いで日本に帰国する間に、人間の本质を見て人間の業の深さを身にしみ、他

「カ」の道を選び、お互い社会に大きく貢献しながらも、考え方が正反対であることに私はともに共感する部分を持っています。私自身は二人の中間のような人間ですが、社会貢献を目指すしていることは同じでありまして。今後自分がどう生きて死を迎えるかはわかりませんが、今できる社会貢献を目指して最善で頑張っています。

人間はどうにも出来ない罪深さをもっているにも関わらず、石原氏は政治家として、小説家として死ぬまで活躍してしまっています。それに対して五木氏は、今現在も死について語りながら生きています。大河の一滴の最終章を書きあげていました。

革命家の祈り Ⅲ — 起源という物語

藤沢市 岡本 俊一

18世紀フランスの占術家 Jean-Baptiste Alliette (エッティラ)。前回・前々回の「革命家の祈りⅠ・Ⅱ」でも触れた、独自のカード体系と占術理論を構築し、後世に影響を残した人物である。

占いの起源は、しばしば神秘的に語られる。しかし、エッティラの著作を検討すると、その技法を「誰から学んだのか」を示す一次史料は、現在確認できる範囲では見当たらない。

これに対し、後代研究では、彼の体系は北イタリア、とくにピエモンテ周辺のカード文化の影響下で成立したとする見解が有力である。興味深いのは、「Piemontese (ピエモンテ風・ピエモンテ地方の)」という地域・文化的表現が、後世には「ピエモンテ人から学んだ」という人物伝承へ転化していく点である。

しかし、その「謎のピエモンテ人」の存在を裏付ける同時代史料は確認されていない。つまり本来は文化的・地理的影響を示す言葉が、時代を経る中で、あたかも実在の「秘伝の師」のように再構成された可能性がある。

当時のヨーロッパでは、「エジプト熱」ともいえる古代エジプト文明への憧憬が広がっていた。しかし実際には、カード文化そのものは北イタリアを中心とするヨーロッパ世界の中で発展したものである。神秘的起源の物語もまた、その時代の知的文化の中から生み出されたのである。

そして現代においても、人はなお「秘められた起源」を求め続けている。占いに限らず、医学や宗教、思想の歴史においても、“誰が始めたのか”という物語は、しばしば実像以上の力を持つのである。



ダックスフントの鏡

透明化鏡の向こう側

綾瀬市 佐々木 淳一



ダックスフントは鏡を見ると「人」ではなく生(なま)の犬が映っていると怒る。理想を投影した自分と生(なま)の自分とのズレが苦悩の原点であり、成長の源でもある。

オキシトシンのグルーブ愛は排他性の始まりでもある。哺乳類の投影は哺乳類以外には難しくなりがち。投影の限界領域が排他性の境界線ならば、限界突破は鏡の透明化による向こう側への変容する感動を呼び起こす。

自己存在が刻々変遷し続てく。BUMP OF CHICKENのプロジェクトの契機は自作の歌が聴く人の心に自分事を語っていると感じられる喜びをシェアできると気づけた。ナシヤル氏

ける統計的量子雲の集合体だとして、生きる横断面写真の生(なま)の自分を愛しみつ、縦断する時計的時間軸の方向性を本質的理想の潮流波動に同期させていくことが生き抜く向上性の目標になり得る。或いは相手の歌や踊りを触媒的媒体として、全ての自己量子が同期して透明化した時本質的理想の自己像になり得るのかもしれない。天国のダックスフントの

俳句

大和市 三平 将彦

夏惜しむこともなくなる五十路かな

あんた誰おまえこそ誰盆踊り

夏痩せの老医いよいよ透けて見え



憲法公布80年

小田原市 三宅 正純

が単一の機関として最大の米軍は、スウェーデン、デマーク一國を上回るとい

援して戦争を起こさせて支

武道のある生活

横浜市中区 神田 茂孝

1987年4月K大学商

戦後、武器輸出三原則で



イスラエル製武器輸入に抗議のハンストする
平山貴盛さん



復されて胴体とくつつい



5月の連休、父方のお

おんせん県 おおいた

横浜市都筑区 井上 俊弘

からタクシーに乗り大分

GW明けのある日、入

R.I.P.

厚木市 太田 和年

と決まりの誉め言葉をい



日本拳法の組手。写真のように防具（面・胴等）とグローブを着用して打撃技・投技・寝技・関節技を駆使して勝敗を競い合う武道。右側が40年前の筆者。



それぞれの分野の専門家に相談



自由投稿

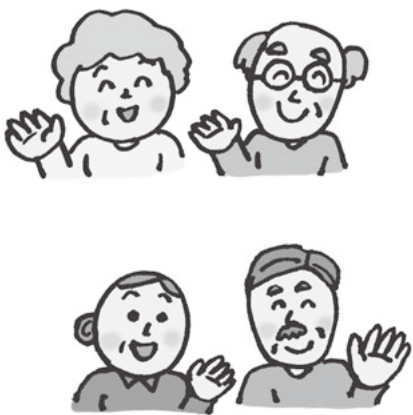
地域医療から広がる、 英語で伝える診療のかたち

大和市 武井 智昭

私は地域に根ざした診療を続けるなかで、日々の医療現場で感じたことを海外へ向けて発信する機会を得てきた。英語で記事を書くことは、単に日本語を置き換える作業ではない。日本の医療の現場感覚や、患者さんとの距離の近さ、制度の特徴を、異なる文化の読者にわかる言葉で届ける営みだと思っている。

これまでEuropean Business Review、Asia Sentinelに英語記事を提出し、日本の医療や社会について自分なりの視点を発信してきた。はじめは表現の硬さや文章の運びに迷うことも多かったが、相手に伝わる形を意識して書くうちに、自分の考えを整理し、少し離れた位置から見つめ直す習慣が身についた。また、この経験は英語圏の患者さんを診療するときにも大いに役立っている。症状や治療方針を説明するだけでなく、不安な気持ちに寄り添いながら話すには、言葉の正確さに加えて文化的背景への理解も欠かせない。

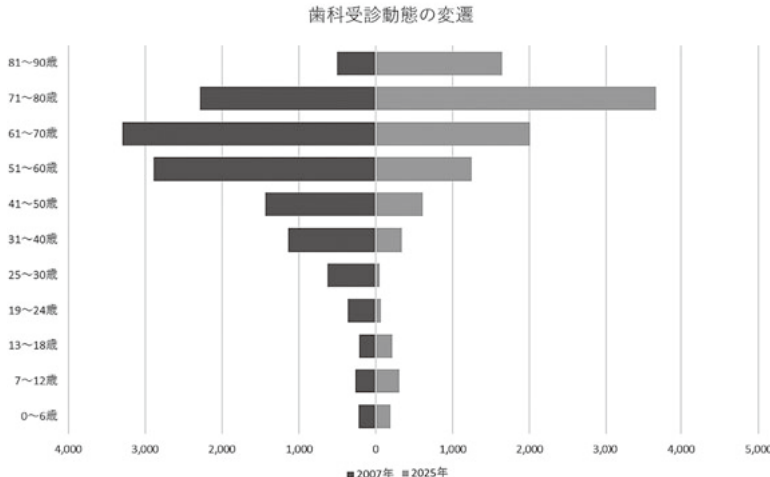
実際、英語で診療する場面では、難しい医学用語を並べるよりも、安心してもらえる言い回しや、相手の表情に合わせた説明の工夫が大切だと感じる。こうした経験を重ねるうちに、海外へ書いて伝えることと、目の前の患者さんにやさしく伝えることが、私の中でひとつにつながってきた。



「得られる報酬」を常に天

「基礎ができていない」「才能も技術もないから描くだけ無駄だ」と、完膚なきまでに酷評されたのです。将来は個展を開くという夢を持っていたましたが、人間のやる気とは脆いものです。一度失った意欲を取り戻すのは容易ではなく、私は筆を握ることすら嫌になっしまいました。特に80歳を目前に控えると、脳の仕組みが若者とは異なります。加齢によりワクワク感をもたらす「ドーパミン」や、心の平穏を保つ「セロトニン」の分泌が減少します。脳は「かかる労力」と

分析の結果は、想像以上に鮮明だった。かつて50代、60代として当院を支えていた方々は、今や70代、80代



2007年と2025年の来院層を比較した図では、中心層の高齢化と現役世代の減少が顕著です。

受診データを数値化したことで、これから目指すべき「寄り添う診療所」のあり方がより明確になった気がする。これからも、患者さんの人生の歩みに歩調を合わせ、この街の健康を永く見守り続けていきたいと考えている。



言葉の力と意欲の科学

川崎市麻生区 小関 新

「年寄りを殺すに刃物はいらぬ、一言悪口を言えばいい」という言葉の通り、否定的な言葉は高齢者の生きる活力を根こそぎ奪い去ります。

それでも、皆さん、負けてはいけません。たとえ心が折れそうになっても、最後のドーパミンを振り絞り、無理にでも「楽しいふり」をして続けてみてください。脳は行動に後からついてくるものです。形から入る楽しさが、やがて本物の意欲へと繋がり、私たちの人生を再び彩ってくれるはずです。

「生涯通院」を支えるために —平塚での18年、受診動態の変化から—

平塚市 久保田 守

昨年7月の日本歯科医療管理学会で発表した内容の一部である。

私たちの歯科医院がこの平塚の地に根を下ろし、日々患者さんと同じ合う中で、ふと周囲を見渡せば街の景色も、そして受診される方々の顔ぶれも少しずつ変化してきた。「受診者の年齢構成は、地域の人口動態を映し出す鏡である」——。そんな実感を感じ、私は当院における2007年から18年間にわたる来院動態を振り返ってみた。

へと人生のステージを進めている。中でも驚くべきは90歳以上の患者さんで、18年前と比較するとなんと約7倍にまで急増していた。その一方で現役世代は大幅に減少し、診療所の受診構造はこの短期間で劇的な変貌を遂げたのだ。

英国の哲学者デレク・パーフィット（一九四二—二〇一七）は、主著『理由と人格』において「私」という確固たる実体を否定し、自分とは不変の自我などではなく、記憶や性格が織りなす「心理的連続性」の連なりに過ぎないというのだ。

いる。彼の哲学を日常に重ねるなら、炎天下で体を勞な存在になるかもしれない「未来の私」へ向けた純粹な利他なのである。我執を手放すパーフィットや長明の涼やかな視座とともに、「未来の私」という名の他者へ、この夏はそっと一杯の水を差し出したい。



デレク・パーフィットと 東洋の無我

川崎市川崎区 谷本 哲也

「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」と喝破したように、自己とは淀みなく流れる河の熱中症や脱水でも、水分や電解質が失われれば思考は混濁し、理性は変容する。自分がいかに危うい基盤の上に流れているかを肉体は雄弁に物語るのだ。

身体の変化や病と照らし合わせる。パーフィットは不変の自己がない事実を悲観せず、強固な執着から解放され、他者との境界が和らぐ自由を感じた旨を語って

この精緻な帰結は、東洋哲学の無我や無常の思想と通じるものがある。鎌倉時代の鴨長明が『方丈記』で

「年寄りをけなせば寿命が縮む」——。この言葉は決して誇張ではありません。皆さんは「レクマリオン」に入選を果たし、有頂天に、その期待に応えようとする口、状況は一変します。

「基礎ができていない」「才能も技術もないから描くだけ無駄だ」と、完膚なきまでに酷評されたのです。将来は個展を開くという夢を持っていたましたが、人間のやる気とは脆いものです。一度失った意欲を取り戻すのは容易ではなく、私は筆を握ることすら嫌になっしまいました。特に80歳を目前に控えると、脳の仕組みが若者とは異なります。加齢によりワクワク感をもたらす「ドーパミン」や、心の平穏を保つ「セロトニン」の分泌が減少します。脳は「かかる労力」と

秤にかけていますが、老齡期には労力を過大に見積もる傾向があり、喜びも感じにくくなります。結果が出ないものに対して、脳は即座に「無駄だ」と判断を下してしまつのです。

銷夏特集号 特別企画・紙上座談

ランニング同好会

発足28周年を迎え、 新たなスタート



関口先生



野村先生



木村先生



濱名先生



園田事務局員

1998年2月、楽しく走ることをモットーに発足したランニング同好会。歴代会長に28年間の歴史を熱く語っていただきました（座長・関口ランニング同好会会員／初代会長）。

座談会メンバー

- 関口 武三郎先生（横浜市金沢区・歯科）
野村 良彦先生（横須賀市・医科）
木村 聡先生（厚木市・歯科）
濱名 哲郎先生（鎌倉市・医科）
園田 栄太郎事務局員



関口先生・野村先生とのデッドヒートが懐かしい河原駅伝。

【関口先生（以下、関口）】今年の銷夏特集号特別企画をランニング同好会で担当することになり、歴代会長にお越しいただきました。会長が木村先生から濱名先生に交代しますので、良い機会として、会員の先生方が走りたくなくなるような座談会にしたいと思います。よろしく願います。まず最初に設立当初の話題を初代担当事務局の園田さんからお願いします。

【園田担当事務局員（以下、園田）】当時私もまだ30歳を過ぎたくらいで、調子よく走っている時期でした。当時関口先生が理事をされていて、ランニングを通じて会員の先生方と交流ができる活動ができなかったかと思う、色々相談をさせていただきました。最初の活動として、三浦マラソンに出ようということで、関口先生から色々な先生にお声がけいただき、2月に練習会をスタートさせました。そこから会員募集をして、徐々に参加人数が増えていったのです。

【関口】私もその頃ちょっと走ってまして、保険医新聞の特集号に投稿した記事を園田君が見て、私に電話してくれました。私は最初、野球とかゴルフならメンバーが集まるだろうけども、ランニングで集まるのか疑心暗鬼だったのですが、全くの初心者から色々な大会に出たような方々まで集まってくれました。特に一番まとまったのは駅伝。駅伝で本音に結束が強くなりまして、今に至ってきいてるわけです。それでは一人一人、同好会に関わってきたかなをお話いただきます。まず代目会長の野村先生から。

【野村先生（以下、野村）】私はサッカーをやっていて、42歳くらいの時に沖縄マラソンに出たことがあり、それからしばらくは自分でハーフマラソンとか河口湖マラソンに参加していました。その走っていることを聞いた、当時メンバーだった井上忠孝先生から、ランニング同好会のお誘いを受けました。私が参加したのは秋の河原駅伝が最初だったと思います。

【関口】それでは3代目会長の木村先生、お願いします。

【木村先生（以下、木村）】私も最初からは参加してないんですけど、確か2001年の3月、各自参加になった三浦国際市民マラソンからです。ものすごい雨の日だったと

【野村】最初の5区の時、濱名先生が走れるかなと思っていたら、私の前に走ってましたから。

【濱名】いや、途中歩いてましたよ。当時走っていたのは

【木村】そう。すごい雨で、みんな行っちゃって。待合場所にも誰もなくて、一人になってしまいました。

【野村】最初の5区の時、濱名先生が走れるかなと思っていたら、私の前に走ってましたから。

【濱名】いや、途中歩いてましたよ。当時走っていたのは

【関口】色々な練習会がありましたけど、メインの練習会は箱根駅伝の各区間を走ることでした。10年かけて全区間を走破したというのは、他のこのような会にはないことだと思うんですね。

【濱名】私も全区間走りました。でも最初の5区の時、父親が前の年に亡くなったので、こんなことして何かケガでもしたら大変なことになっちゃうかなと思っていました。でも思い切ってやって、本当に良かったんです。6区の時、すごい渾身の力の中、先生方と一緒に走ったことを覚えてます。

【木村】そう。すごい雨で、みんな行っちゃって。待合場所にも誰もなくて、一人になってしまいました。

【野村】最初の5区の時、濱名先生が走れるかなと思っていたら、私の前に走ってましたから。

【濱名】いや、途中歩いてましたよ。当時走っていたのは

箱根駅伝、全区間走破



いつも韋駄天の如く全力疾走の木村先生。

【関口】今話題に上がった練習会を、各自の持ち回りで行いましたね。そのあたりの思い出はありますか。

【園田】最初に行ったのは、私の自宅近くの県立三ツ池公園です。池の周りのコースが約1・4kmあって、途中小さな山があり、ランニングの練習にもってこいの場所だったので、先生方と一緒に走っていただきました。走り終わった後、自宅に来ていただいて宴会をしましたね。

【濱名】練習会も楽しかったし、ごちそうになりましたね。私のところでも行いました。自分のいつも走る練習コースを紹介しました。野村先生や関口先生のごとの練習も懐かしいです。

【野村】私のところでは2回走りました。湘南国際村の外周コース約2kmと、逗子の砂浜も走りましたね。2kmのコースはアップダウンもありきついです。そのあと自宅に来ていただいたり、近所の料理屋にも行きましたね。

【木村】私は厚木市で主催させていただいて、厚木市荻野運動公園から約10kmのコースを走ったと思います。厚木マラソンのコースです。厚木歯科医師会から広報の先生が取材に来ていただいて、「ADAジャーナル」（厚木歯科医師会の会報誌）に載りました。走る前に、うちの診療所にも来ていただいて、水分補給をしてスタンバイしました。

【関口】私が思い出しているのは佐藤導直先生の所に行ったときですね。自宅の台所から富士山が見えるんです。景色がいいものですね。お酒がすすんでしまつて、佐藤先生が用意したお酒を全部空けてしまいましたよね（笑）

持ち回り練習会



箱根駅伝4区、ゴールと同時に座り込んだ野村先生。ポケットの千円札はビショビショで使用不能に。

宿の方に行こうしたら、園田君から「そこはゴールじゃありません。風祭まで行ってください」と言われて。もうウツクタになって、風祭駅で電車を待っていたのを覚えています。

【園田】園田君の思い出の区間は？

【木村】7区ですね。調子よかった区間だけ覚えてます。あの時は馬場先生と事務局の勝亦さんと、もうそこが花水のゴールだったというんで、氣勢を上げて、ゴールしました。それは鮮明に覚えてます。あとは苦しくて忘れちゃった。

【園田】私1区ですね。大手町からオフィス街を抜けていくのですが、ビルの反射熱がやたらきつくて。まだ都心ですからコンビニがたっさんあったので、そこでアイスクリーム休憩をして先生方がおいしそうに食べていたことを覚えてます。それと3区です。遊行寺の坂を下って134号線に出たところで、関口先生のお知り合いの歯科材料屋さんが冷たいスイカの差し入れを持って待っていてくれたことが非常にうれしかったです。

【関口】当日3区を走るとは話していたけど、本当にサブライズでした。それとも一回走りたい区間があります。それは6区なんです。下りでフイスイ行けたので本当に楽しくて。きつかったのは7区。道に迷ったのもあり、下りにもかからずきつかったですね。

【野村】私は半分くらい湘南電車に乗ってました。(一同笑い)

【野村】小田原から大磯までは走りました。あまに遅れたので大磯から平塚までは電車に乗りました。

【濱名】3区でしたっけ。野村先生が花水のコンビニ前で座り込んでいる写真が保険医新聞に載りましたよね。あれは好きです。ペットボトルの水をかぶって。

【木村】この箱根駅伝の制覇を最初聞いた時は全然ピンとこなかったんです。でも、やっているうちに後からこの企画の凄さが分かってきてね。

【園田】最初は、5区の山登り区間だけをやる予定でした。山登りを終えた後、先生方に火がついて全区間走ろうということになって制覇できました。

【関口】箱根駅伝の選手でさえ、全区間を走った人はいない

でしょう。ランニング同好会でもう一つ力を入れてきたのは、横浜駅伝と河原駅伝への参加です。

【木村】横浜駅伝と河原駅伝への参加がランニング同好会のチームとしての結束を強めたと思います。医科チームや歯科チームの対抗なども面白かった。

【園田】関口先生と野村先生の1区対決(10km)や木村先生と濱名先生の4区対決(8km)が見ものでした。

【木村】思い出というか、濱名先生と私はこの横浜駅伝、河原駅伝で関口先生と野村先生の仲じゃないんですけど、4区8kmはすっとはんど二緒だったんで、こっちもフイバル関係でした。濱名先生が速くて、僕が全然追いつけない時に限って、協賛品の鶴養先生の奥様である鶴養真理さんが「木村先生、頑張れ」って応援してくれて

フルマラソンへの挑戦

【関口】いぶき菜の花マラソンへみんなで行きましたね。木村先生は初フルマラソンでした。

【木村】はい。あの時は右も左もわからなくて、エネルギーを振って続ければ何とかなるだろうと考えて給食をいっぱい持っていきました。給食を食べ過ぎて気持ち悪くなったので、今では考えられないチャレンジでした。

【関口】その時は私は10kmでしたので、10km組は気楽で砂風呂に入っただけで済みました。ただ木村先生がなかなか戻ってこない。

【園田】帰りの飛行機の時間が決まっていたので、コースを逆走して、木村先生には完走を諦めてもらって途中でピックアップして空港に向かうことになりました。駐車場を出ようとした瞬間、木村先生が目の前を通過したのです。駐車場とゴールは近くなので、先生方が車を飛び降り、ゴール直後の木村先生を抱えて車に乗せました。そこから鹿児島空港へ一直線。

【関口】もう少し遅ければ完走できなかったし、下手すると飛行機にも乗り遅れてました。

【木村】関口先生に「フルマラソンとは過酷なものだ」と言われて、その言葉が1週間頭から離れなかったです。体も弱ってたし、普通の生活もできなかった。そのレースでは野村先生が5時間を切られていて、上機嫌で帰りの車でビールを何杯も飲んでたのをうらやましく見ました。

【野村】そうだった。

【木村】初フルはすごく時間がかかりましたが、とてもうれしかったです。涙も出ました。そこから始め、フルマラソンは4時間を切るまでになりました。

【関口】見ましたよ。その涙。いい涙でした。濱名先生のフルマラソンの思い出はありますか。

【濱名】私は東京マラソンです。第1回と第2回に出て

「逆に遅いのが目立つちゃうから応援はいらない」って思ってたこともありました(笑)

【園田】野村先生が関口先生に初めて勝ったときの喜びようは大変なものでした。みんなビールを大判振舞い。

【関口】あの時はやりましたね(笑)

【園田】当時の記録を見ると、フルマラソンの距離で3時間半を切って走っています。今では考えられないですが、先生方速かったんですよ。3時間15分ぐらいの時もありました。また、飛び賞を3つ頂いています。最初は1998年10月25日、河原駅伝での100位です。その他は70位の時とそろ目の333位の時です。

【関口】駅伝への参加もランニングの楽しみ方の一つですよ。



横浜駅伝での1コマ。背広姿の馬場先生はゴール後、保団連理事会へ直行。レース後、中西淳朗理事長(当時)のご自宅に全員で押しかけご馳走になったことも。前列右から2番目が新井先生。



長袖、マフラー、短パンは濱名先生の正装。

【園田】東京マラソンも5時間ちょっとで完走しますよ。

【野村】僕も新井先生に抜かれたことがあります。イーブンペースでずっと走っていました。

【関口】野村先生のマラソンの思い出はありますか。

【野村】私はホノルルマラソンですね。身体障害の患者さんが「先生、頑張ってください」と言ってくれたのが思い出になっています。

どのようにランニングの魅力を伝えるか

【関口】スポーツというと「勝負事」のように捉えがちですが、FUN RUNという言葉もあるように楽しんで走るランニングもあります。ランニング同好会の初期は全く走ったことのない先生が結構入ってきてくれました。全くランニングに興味のないような方にも、ランニングの魅力を伝えるためにはどうしたらいいか、何かアイデアはありますか。

【濱名】私の経験だと、短い距離から始めて、だんだんスピードが出てきたりとか、走る距離を少しずつ伸ばしたりすると楽しいです。あとはレースにも参加して、色々な大会に行って、各地の美味しいものを食べるとか。他のランナーと交流するという楽しみもあります。

【野村】レースに出ると最初はこんな辛いものと思っても、終わって30分くらい経過後はもう、次のレースはどこに行こうか考えていましたね。そういう魅力がランニングにはあります。確かに70歳を過ぎたら以前のように走れなくなりました。ただ、今サッカーができるのも、ランニングをしていたからだと思います。今年から80歳、チームに入ってルーキーと呼ばれています。

【木村】野村先生に指名いただいて、会長を仰せつかり、10年間やってきました。『楽しい42・195km』ではないけれど、楽しい10年間でした。今後の新人の方にも定着してもらうためには、やっぱり人となりだと思っんです。この先輩先生がいて、この人たちにまた会える、走れる。私の場合、馬場先生から始まって、関口先生、野村先生、事務局さんとお話ししながら、人となりでやってこれた

と思います。

【濱名】ランニング同好会があったから、色々な大変なことがあったけども、診療ができて、ここまで仕事ができました。今はフルマラソンやハーフマラソンは厳しいから、自分で決めた10kmで速く走れるようにしたい。それで、神奈川マラソンの60歳以上の部で100位以内に入ることを目標にしています。以前は100位以内に入ると掲げられていたんですね。107位だった時にすごく悔しくて、次の年に本気で最後馬場先生みたいにダッシュして、250人ぐらいの中の100位に入れました。一番下の100位のところに自分の名前が入ったのがすごく嬉しくて。やっぱり自分なのだからってやれば、とても楽しめる。だから、その人なのだから大切にしておいて、楽しくみんなを走れたらいいなと思っています。

【関口】濱名先生には木村先生の次の会長をお願いしております。過去には、青梅マラソンの30kmで2時間30分を切る翌日の「スポーツ報知」に掲載されていました。それがいつも2時間31分とか32分、20回走って、3〜4回しか2時間30分を切れませんでした。そういう目標があると楽しんで走れると思います。

【木村】70代で10kmを維持するのは、結構大変ですよ。なぜかというと、それに対する練習量と、自分自身の膝と腰に負担がかかる。それをもし5kmレースにしたらもっと楽に日々を過ごせるけど、10kmだと負担が高い。月例マラソンに毎週出ていますが、毎週10km走ると毎週5km走るのは全然違ってきます。濱名先生が10kmを目標にされていると聞いて、私より体力があるなと思いました。濱名先生は故障も少ないですし頑丈ですね。

【野村】濱名先生でいつも感じているのは、一番暑い時にもランニングシャツじゃなくて長袖で走りますよね。

【木村】下は真冬でも短パンでね(笑)

ランニング同好会へのお誘い

【関口】先ほど駅伝の話がありましたが、横浜駅伝、河原駅伝ともに開催されなくなり、現在は多摩川リレーマラソンに春と秋に参戦しています。1周約1・3kmのコースなので初心者でも十分に走ることができます。ぜひ、会員の先生方に一緒に走っていただければと思います。

【木村】工夫の仕方によっては、対抗戦など面白い企画もできます。

【濱名】誰か一人は参加者を連れてきましょう。

【関口】最後になりますが、ランニング同好会は2028年には30周年を迎えます。本日はお忙しいところお集まりいただき、楽しいトークをありがとうございました。

(2026年5月28日/文責:事務局・園田)

カラス

座間市 鵜田 尚樹

街中を歩いているとき、カラスは最も目に付く鳥の一つだろう。頭はいいのにゴミを散らかす悪い鳥と思われている。

診療所の近所の一番高い電柱にいつも声高らかに鳴いているカラスがいた。体も他のカラスよりひととき大きい。この近辺のボスカラスなのだろう。

カラスは群れで行動する

鳥で、普段は一羽ずつに見えるが、そのうちの一羽が餌を発見すると、仲間を呼び集め、皆で食べるのである。決して独り占めなどしない。食べる順番も決まっ

る。ボスは力が強く、誰よりも行動的で強くなくてはならない。

ある朝そのボスに悲劇が起った。近所で雷が落ちたような「ドン」という大きい音がした後、火花のよう

に周囲に火花が散った。ボスが復旧させた。

カラスは最も目に付く鳥の一つだろう。頭はいいのにゴミを散らかす悪い鳥と思われている。

コンサートでのマスト

逗子市 池上 晃子

クラシックの音楽会で厳守すべきことが三つある。①開演五分前には着席しておく(休憩時間後も)、②演奏中音を立てない、③やたらに動かない、の三つです。

①については違反すると会場内に入れてもらえないという罰則付きでほとんど

の聴衆はまず違反することはありません。②について

はさすがに演奏中に話をしたり、ポリ袋、紙袋に触れ

「梅檀は双葉より芳し」

愛甲郡愛川町 和田 源司

昨年12月、孫の中学受験合格祈願の為、東京国立市の谷保天神へ行った。「御利益あり合格」。帰り、一橋大通りの昔からある増田書店に寄った。11月逝去された作家「嵐山光三郎」追悼コーナーあり、「ぶらり旅」「ざぶん」買った。嵐山光三郎(本名祐乗坊英昭)さんは国立市「桐朋」の一学年上の方である。桐朋中2年、文芸部に入った。冬の寒い日、部室に行くと祐乗坊さんおられ、黒板に「You might think, today's some fish」と書かれ、「和田君わかるか」と問われた。返答出来なかった。「言うまいと思えど今日の寒さかな」だよ。イッシッシ。

私の「桐朋」の自慢は祐乗坊さんと出会えた事と、卒業式で六ヶ年(昭和30~36)皆勤賞(無休、無遅刻、無早退)貰えたことである。一浪したが予備校行かず自宅学習した。

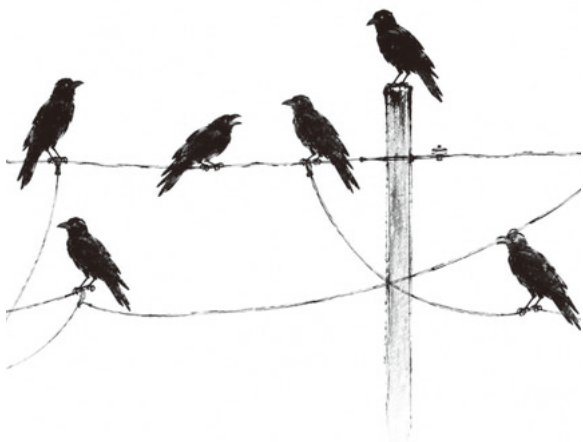
祐乗坊さん、平凡社「太陽」の編集長知ったのは昭和47年、千葉大肺外科にいた頃だった。その後、作家になられ、「嵐山光三郎」の筆名で多くの作品発表された。テレビ、ラジオにも出演された。「文人悪食」始め、多くの嵐山作品読んだ。就中、印象に残るのは、祐乗坊さん平凡社社員の頃、ベストセラー「気違い部落周游紀行」の作家「きだみのる」氏との交流描いた「漂流怪人・きだみのる」である。私は「気違い部落」の舞台、八王子市「恩方」の特別養護老人施設勤務経験あった。桐朋先輩杉本施設長(「特老」やる人、海千山千多いよ)耳に残る。

「You might think, today's some fish」は国立駅前の看板「Special district for education(文教地区)」と並び忘れ得ぬ「英語」である。「国立」は趣のある街である。

「梅檀は双葉より芳し」天才嵐山光三郎(祐乗坊英昭)さんの御冥福を祈る。



自由投稿



私自身は腰痛と坐骨神経痛でちよっと足を組み替えたり腰をゆるめたりしたい

ほうなので僅かな体動には寛大なつもりですが、その

私でもそれは止めて欲しい

私でもそれは止めて欲しい

私でもそれは止めて欲しい

私でもそれは止めて欲しい

私でもそれは止めて欲しい

努力

横浜市 瑠璃奈

「努力すればそれは、必ず報われるから頑張らなく

「努力すればそれは、必ず報われるから頑張らなく

「努力すればそれは、必ず報われるから頑張らなく



「努力すればそれは、必ず報われるから頑張らなく

「努力すればそれは、必ず報われるから頑張らなく



コスモワールド観覧車から
見えた富士

横浜市金沢区 関口 武三郎



燕子花

大和市 小柳 光仁

初夏に燕子花（カキツバタ）を見に根津美術館を訪れました。燕子花は、アヤメ科アヤメ属の植物で、5月から6月にかけて鮮やかな紫や青、白の花を咲かせます。尾形光琳の国宝「燕子花図屏風」が非常に有名です。写真にある、水辺に燕子花と傍の鴨の存在が、初夏の訪れを感じます。



我が家のアイドル！

相模原市南区 岩崎 雅充

機材情報：SONY VLOGCAM ZV-1F
焦点距離：7・6 mm

研究会案内

※研究会に会場参加の際は、マスク着用・手指の消毒等の感染症対策にご協力ください。また発熱症状等がある場合は参加をお控えください。

※必ず事前にお申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大や天災等により、急遽開催形式を変更または中止させていただく場合がございます。その場合は当会HP「いい医療ドットコム」にて適宜お知らせします。予めご承知お願いします。

※協会行事においては、その模様を写真撮影し、記事とともに機関紙に掲載することがありますので予めご了承ください。

神奈川県保険医協会

検索

WEB参加の申込みは、協会HP「いい医療ドットコム」のイベントカレンダーからできます。「神奈川県保険医協会」で検索を！

9月3日(木)午後7時～

歯科臨床研究会

近年、歯科用CAD/CAMシステムの著しい発展により、歯冠修復ならびに義歯装置の設計や製作、そして使用可能な材料も増えている。その中でCAD/CAM冠用ハイブリッドレジンブロックによる歯冠修復処置が保険収載され、さらにPEEK材も大臼歯部に導入され、これで全歯種において保険治療でメタルフリーによる処置が無条件で可能となった。また、接着システムも様々と市販されており、材料の選択に迷いを生じる場合が多い。本講演では、歯冠修復材料と接着システムのマッチングについて探ってみたいと思うところ 協会会議室・WEB併用

テーマ「最近の歯冠修復材料と接着システムのマッチングを探る！」

講師 神奈川県大学歯学部 臨床科学系

歯科診療支援学講座

クリニカル・バイオマテリアル学分野

教授 二瓶 智太郎氏

参加対象 会員（医療機関スタッフ・ご家族も可）

参加方法 ①か②いずれか

①協会会議室…定員50名

②WEB参加…下記QRコード

もしくは協会HP

よりお申込み

※講師は来場予定です。

お申込み 歯科研究部



協会行事予定

8月17日～8月27日

8月17日(月)

新聞編集会議19時。政策

部会19時30分。

8月19日(水)

医療費相談室14時。医療

運動部会19時30分。

8月20日(木)

歯科保険診療対策部会19

時。

8月21日(金)

鎌倉支部幹事会19時30分。

8月24日(月)

医療情報部会19時30分。

8月25日(火)

総務部会19時30分。

8月26日(水)

新聞編集会議19時。

8月27日(木)

歯科衛生士セミナー13時

30分。第21回理事会19時

30分。

9月13日(日)午前9時30分～

歯科・新規指定医講習会

テーマ「歯科新規個別指導の対策講習会」

講師 歯科保険診療対策部 講師団

参加対象 会員（医療機関スタッフ・ご家族も可）

※これから新規個別指導を迎える方を対象とした講習会となります。

※開場は9時です。開始時刻10分前までに会場にお越しください。

※当日、書籍「歯科保険診療の研究2026年6月版」をご持参ください。書籍は各会員に1冊無料で送付しております。

※当講習会は年に5回程度開催しております。お申込み 歯科保険診療対策部

9月5日(土)午後6時～

臨床懇話会

医療制度改革の影響で以前とは違ったものになりつつある緩和ケア病棟。入院料見直しによる長期入院の減少やスタッフの働き方改革などの変化を受け入れながらも頑張っている現場からの報告をお届けいたします。

ところ 協会会議室・WEB併用

テーマ「緩和ケア病棟における医療制度改革の影響」

講師 湘南中央病院 緩和ケア科

内科医長

片町 守男氏

参加対象 会員（医療機関スタッフ・ご家族も可）

参加方法 ①か②いずれか

①協会会議室…定員120名

②WEB参加…下記QRコード

もしくは協会HP

よりお申込み



※日医生涯教育講座CC「81(終末期のケア)」1単位

【医籍番号の入力について(下記《重要》参照)】

お申込み 研究部

11月8日(日)午前10時～(スタート)

多摩川リレーマラソン

多摩川リレーマラソンにて一緒に走る会員の先生を募集します。1周約1・3kmを周回する形式で、フラットなコースで走りやすいです。競技性は高くなく、アットホームな大会ですので、ファンラン志向の先生方に向いています。ひとりで参加する大会とは違い、チームでのレースとなるので、いつものランニングとは一味違う経験ができます。ぜひご参加ください。

ところ 古市場グラウンド

川崎ハーフマラソンコース

(川崎市幸区)

参加対象 会員（医療機関スタッフ・ご家族も可）

定員 12名(6名×2チーム)

※お申込みは8月31日(月)までお願いいたします。

※1周1・3186kmのコースを6人で16周(計21・0975km)する駅伝形式です。自分の力量に合わせて好きな周回数に調整できます(例えば5kmほど走りたい場合は、3周回などにできます)。

※エントリーは保険医協会が行います。

※雨天決行です(近くにランニングステーションがあるので、雨の場合はそこで待機します)。

※ご参加の先生には、集合場所などを別途ご案内いたします。直前になってもご案内が届かない場合は、恐れ入りますが担当・園田までご連絡ください。

お申込み ランニング同好会

※《重要》神奈川県医師会の要請により、日医生涯教育講座(CC)の単位取得を希望する場合は、①性別 ②医籍登録番号、③(医師会会員の場合は)所属都市医師会名の登録が必須となります(25年4月より変更)。未入力・入力間違い等不備がある場合、単位取得いただけませんのでご注意ください(恐れ入りますが、当会は一切の責任を負いかねます)。なお、会場参加の場合は、FAX申込時に所定の欄にご記載ください。また、WEB参加で単位取得を希望する場合は参加時間が単位取得に影響しますので、最初から最後までご参加ください。

研究会参加費について

特に記載のない研究会・講習会の参加費は無料です。参加費をいただく研究会は、電話でお申込みの上、郵便口座に参加費をお振込みください。尚、通信欄に①研究会名、②医療機関のご連絡先を必ずご記入ください。

郵便口座名 神奈川県保険医協会 口座番号 00260・2・2220

◆協会へお越しの皆様へ(お願い)

協会に駐車場はございません。ご自身で駐車場を確保いただくか、公共交通機関をご利用ください。

※QRコードはQRコードの登録商標です。

会場参加のお申込み・お問合せは、協会事務局(TEL:045-313-2111)までご連絡ください

—新事業のお知らせ—
**セキュリティ強化も
㈱神保協へ**
(神奈川県保険医協会指定代理店)

㈱神保協はこの度、セキュリティ会社の「ALSOK㈱」、および、「セコム㈱」のご紹介を開始いたしました。クリニックやご自宅のセキュリティ対策をご検討の際はぜひご用命ください。

☆資料請求やご相談を希望される場合は、㈱神保協(じんぼきょう)までお電話ください。各社から発送・ご連絡いたします。神保協TEL:045-313-2221



防犯・カスハラ対策・清掃・情報セキュリティまで
ALSOKが医療現場と従業員の安全・安心を支えます！
ALSOK株式会社



防犯カメラも、やっぱり「セコム」。

お気軽にお問い合わせください。
SECURITY セコム株式会社 神奈川本部

バンテアイ・スレイ寺院
(カンボジア)で、シータ姫を
救い出すラーマ王子と孫悟空

横須賀市 奥井 伸雄



生成AIを使って、登場人物のアニメーション風のイラストを作ってみました。

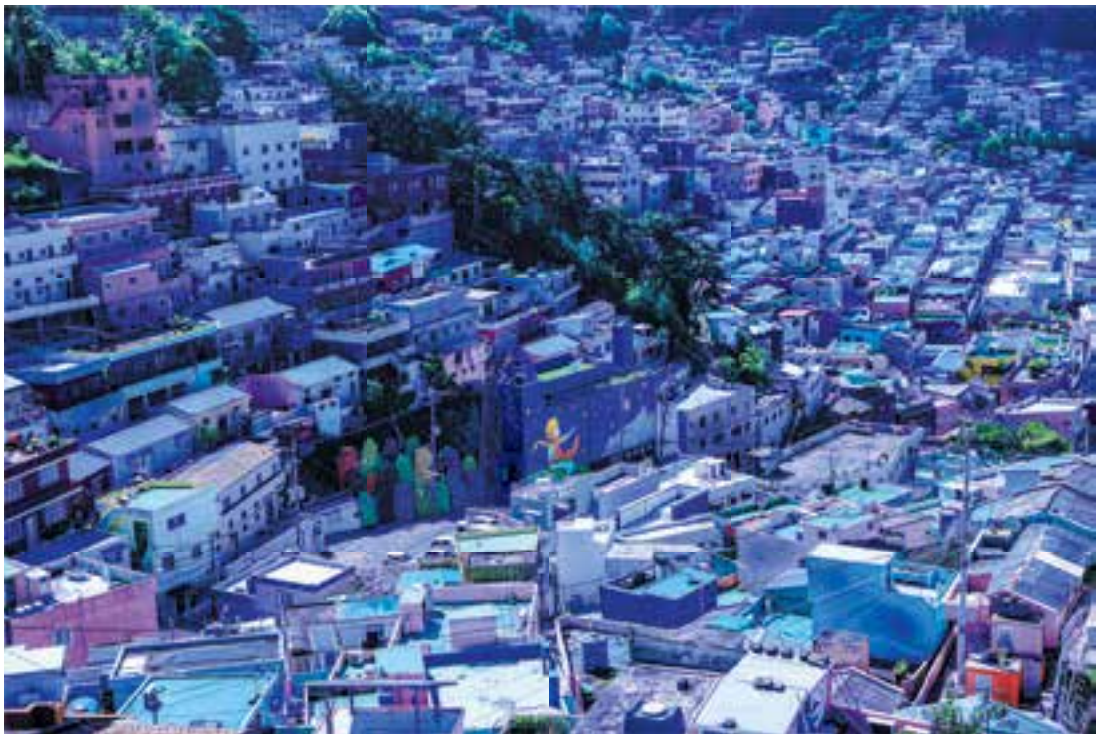


おおつごもり
大晦日の夜
おぼろなる月と東京タワー

鎌倉市 長洲 堯雄

都内のホテルで大晦日の夜、カウントダウンのパーティーに出席。にぎやかなバンド演奏や歌が終わり、年越のカウントダウンが、終るころ、空にはおぼろなる月がのぼり、東京タワーに接近していた。

大晦日タワーに寄り添うおぼろな月



カラフルタウン

横浜市磯子区 奥田 恭子

5月の連休に、クルーズ旅行で、韓国の釜山へ寄港しました。甘川文化村のカラフルな建物が集まる独特な街並みに魅惑され、シャッターを切りました。