

# 山口県医師会報

令和4年(2022年)

8月号

— No.1944 —

夏季特集号



緑陰隨筆

● 表紙の写真に寄せて

表紙



『蛇の池』の睡蓮と鯉です。近隣でこれほどの睡蓮を見ることはなかなかありません。広島県廿日市市の極楽寺山キャンプ場近くにあります。駐車場から近く、観光客でにぎわいます。時々訪れて睡蓮と鯉の写真を撮っていました。全体を撮るのもよし、モネの睡蓮のような場所を探すもよし、またアップで1～2輪の花と鯉のコラボもまたよし、と題材には事欠きません。残念ながら腕がついていきませんが。

裏表紙



山口市大殿大路にある大内氏館跡：大内義隆の菩提寺である曹洞宗龍福寺の池の蓮です。山口県では山口市仁保下郷の源久寺や周南市の緑地公園の大賀蓮が有名ですが、私は龍福寺の池泉庭園にある可憐な蓮の風情も好きで写しに来ます。蓮の名前を調べてみましたが、築庭のとき業者に一任したそうではっきりしたことはわかりませんでした。多分、小舞妃蓮ではないかと想像しています。

徳  
山  
吉次  
興茲

# Contents

■表紙の写真に寄せて	徳山 吉次興茲	466
------------	---------	-----

## 緑陰随筆

ベトナム旅行の思い出	原田康平	468
味覚音痴	長田正夫	470
俳句ギャラリー	徳医句会（徳山医師会）	471
マタハ（ラ）リ	塩見祐一	472
健康寿命と萩往還	山下哲男	474
夜の話	織田哲至	476
日本人の死生観と日本人が造れないもの	高井公雄	478
俳句ギャラリー	ふしの句会（山口市医師会）	482
戦争というもの～沖縄甲標的隊戦闘記	しまふくろう	484
「FIRE」という生き方	新川邦圭	488
寒稽古の思い出	篠原淳一	491

■今月の視点「男女共同参画部会に参加して思ったこと」	縄田修吾	492
■山口県医師会 第 191 回定例代議員会		496
<傍聴印象記>	岸本千種	508
■山口県医師会 令和 3 年度 事業報告		510
■令和 4 年度 山口県医師会表彰式		528
■令和 4 年度 第 1 回 JMAT やまぐち災害医療研修会	上野雄史	530
■社保・国保審査委員連絡協議会	伊藤真一	533
■令和 4 年度 郡市医師会看護学校（院）担当理事・ 教務主任合同協議会	沖中芳彦	536
■令和 4 年度 都道府県医師会勤務医担当理事連絡協議会	中村 洋	540
■令和 4 年度 郡市医師会成人・高齢者保健担当理事協議会	上野雄史	546
■第 43 回産業保健活動推進全国会議	上野雄史	552
■理事会報告（第 7 回、第 8 回）		558
■お知らせ・ご案内		562
■日医 FAX ニュース		566
■編集後記	広報委員	568

注) 本号に掲載している会議の報告記事における役職名等につきましては、会議開催当時のものを掲載しています。

## ベトナム旅行の思い出

下関市 原田 康平

我々の青春時代で最も影響を受けたベトナム戦争のこともあり、ベトナムという国に強い関心を抱いてきた。私的には東洋医学、特に中医学を中心に生業を営んでいる関係上、生薬の一つとして最も汎用され、最も重要とされる桂皮の産地として有名な国であり、また、ベトナム料理の独特な風味の噂を耳にすることも多く、この地を一度訪れてみたいと思いツアーに参加することにした。

もう十数年前にもなると思うが、主な観光地は首都ハノイ（河内 昔は漢字が使われており、中国読みでは「ハーヌイ」となる）、ハロン湾（海龍 中国読みで「ハイロン」、海没した桂林といえば分り易いか）、タムコック（川の桂林）であった。ハロン湾の景観はすばらしく、多くの観光船が舳を連ねていた。日本昔話にでてくるような山々そのまま海上から首を出している様はまさに絶景で、その時昼食に供された海産物の数々も絶品でエビ、カニ、魚類も味が濃厚で日本でいえば有明海の海産物のそれを彷彿とさせる。白ワインを注文してこれと合わせると更に風味を増し絶品である。今も脳裏に残っている。

その翌日に向かったのはタムコック（別名、山のハロン湾）で、ハロン湾ほど当時は有名ではなかったが、ホテルからマイクロバスで出発するとどんどん山の方へ高度を上げていく。一時間程で着いた先はやはり桂林の小型版といった雰囲気、浅い水深の湖沼が広がる中にやはり昔話風の山々が浮かんでいる。

ここで4人乗りの小型のボートにのりかえるのだが、我々夫婦と若い男性の漕ぎ手ともう一人小さな婆チャンが、なぜか乗っている。その足元にはブリキ製の缶がおかれているが後でこれが大活躍するのである。同じツアーの人々もてんでに

各々の小舟にのっているが、山の澄んだ空気の中を静かに進んでいく。うっとりとしかかったところで婆チャンがおもむろに缶の中から何か取り出しはじめた。その価値はわからぬが民芸品のテーブルクロスや彫り物、ネッカチーフ等を取り出してはこれはどうだあれはどうかとしきりに勧めてくる。最初は断っていたがあまりにしつこいので少々声を荒げて「要らない」とハッキリいうと、一時引っ込むがやや時をおいてまた迫ってくる。そんなやり取りのうちにボートは岩山にぼっかり開いた洞窟の入口にさしかかった。約50m程だったか、その洞穴を抜けるとほぼ円形の吹き抜けの空間があり、青い空と鳥のサエズリ以外は何も耳目を遮るものもない静謐な別世界であった...が、またもや婆チャンが今度は清涼飲料の缶を勧めてくる。今度は我々も「まあイッカ」と思って購入し、喉を潤した。これで婆チャンもおとなしくなるだろうという思いもあったが、何の何の帰路はもっと大変で私は怒りを爆発させた!!が、どこ吹く風なので、今度は完全黙秘作戦をとることにした。途中で行き交う女性客のペアの1組は「私はこんなの弱いです～」と懐一杯に土産物を抱えて苦笑している。そうこうするうちに岸が近づいてきた。やれうれしやと胸をなで下ろしていると敵もさるもの、棧橋近くでうろうろして着岸しようとしな。とうとう実力行使である!!こちらは根負けしてテーブルクロスを買って決着した。

やっとバスまでたどり着くと、ここにも物売りの一団が待ち構えていた。その中にいつ撮られたかわからないが我々のポートレート为数枚組で売っている人々も混ざっている。バスの中に避難したがウインドウ叩いたり、ポートレートを差し

込んでくるので、それを避けるため乗客たちは我先きにウインドウを閉める。そのために車内はサウナ状態となった中をバスは慌ただしく出発する。ウインドウを開けてこれで安心と全員一息ついていると、後ろから一台のバイクが追ってくるのではないか。次の目的地まで来るのではないだろうか... 果たしてその不安は的中!! そこでも写真売りつけられたが、もうそこは閑散とした寺院で、多勢に無勢、彼我の勢力は逆転し、無難に切り抜けた。

ベトナム戦争が終わって十数年、ベトナムはまだまだ貧しく日本はまだまだ金持ちだった。山のハロン湾の旅を思い出してみるとこの地に着いてから別の目的地に抜け出すまで、すべては戦略的意図で組織化された観光客攻略作戦であった。ベトナム戦では近代装備で固め大掛かりな後援を受けた大男の米兵が、手玉に取られ敗北を契したのである。その勝利に山岳民族は多大な貢献をした。それと同様、平和ボケの日本人観光客は手もなくやられてしまったのであった。小さいが器用で辛

抱強く創意工夫に富み、また芸術方面にも長けているベトナム民族の底力を見た思いである。有名な三国志演義にのこる、蜀の諸葛孔明と孟獲の故事『七縦七擒（七度捕縛し七度解き放つ）』はこの孔明が南越に進出した時の逸話であるが、ベトナムからすると話は逆転する。古代より中国、フランス、アメリカ、共産中国と相手を換えながらことごとく退けてきた歴史もむべなるかな! と得心する。さらにつけ加えると日本の戦後復興もベトナム特需のお陰ともいわれる。

特筆すべきは料理である。グルメを自認する筆者が最も言及したかったのであるが、紙数も尽きたので、また別の機会に譲りたい。ベトナム語ではさようならの表現はいくつかあるが、最も砕けた表現『チャオ』でこの稿を終えたい。その後、ベトナムには 4～5 回訪れているが、コロナが明けたら久しぶりに再訪してみよう。



## 味覚音痴

徳山 長田 正夫

過日、子供たちが帰省したので、取って置き  
のワインを開けて飲んだ。開けたワインは5大  
シャトーの一つの Chateau Haut-Brion、しかも  
Chateau Haut-Brion Blanc という高級白ワインで  
ある。1996年産で年数を経ているためか色は山  
吹色、味は濃厚で、日本酒古酒を思わせる熟成の  
味だった。

しかし飲み進めているうちに、あれっ、この味  
はどこかで飲んだのと似ているな、と気がついた。

1ヶ月前に飲んだワインの記憶がよみがえり、  
そのワインも同じく色は山吹色、味は日本酒古酒  
を思わせる味だった。違いは銘柄と2004年とい  
う瓶詰めされた年と値段である。このワインの値  
段は Chateau Haut-Brion Blanc の10分の1以下  
の値段だったと思う。それを考えたとき、私にとっ  
て高いワインはもったいないなと思った次第であ  
る。

ひょっとしたら両方のワインを同時に飲み比べ  
るとわかるのかもしれない。しかしそのような機  
会は稀なので、私には高級ワインでなくても十分  
だなあと考えた。

日を同じくせず飲んだ違う銘柄のワインの味の  
違いがわかるのは、ワインソムリエといわれるよ  
うな人がそれに当たるはずだ。そんな人を羨まし  
く思ったこともある。

絶対味覚の持ち主と言われる人も居るのだそう  
だ。食事をしたら食材はもとより調味料の種類も  
わかる人のことらしい。

そのことを考えていると、グルメだったはずの  
父が生前、自分について「味覚音痴だから」と言っ  
ていたのを思い出した。父が言った味覚音痴とい  
うのは一般の使い方と違って、たぶん父は、絶対  
味覚を持っていないと言いたかったのかなと思う。

音楽の世界には、絶対音感を持つ人が居るとい  
われる。440Hzの周波数が聞こえると、どの調  
性であろうと440Hzの音程がわかるのだそうで  
ある。絶対音感を持たない私たちは440Hzの音  
が聞こえても、調性、たとえばハ長調の440Hz  
とト長調の440Hzは違った音程に聞こえるので  
ある。

しかし、絶対音感の持ち主は音に敏感で困るこ  
ともあるそうだ。たとえば知っている曲の音程が  
数Hz違ってても気持ち悪くなることもあるのだそ  
うである。

だから絶対音感を持つ人は、絶対音感を持たな  
くて楽器演奏をする人からみればうらやましいの  
かもしれないが、幸せかどうかはわからない。

ワインソムリエに限らず絶対味覚の持ち主も同  
じことで、絶対味覚が食事の楽しさを邪魔するよ  
うな気がする。

私は絶対味覚を持たないので、たいていの食事  
やお酒はおいしく楽しくいただくことができる。  
「違いのわかる男の——」というキャッチフ  
レーズがあったと思うが、味の違いのわからない  
男の私、父の思った意味での味覚音痴でいいんだ  
と思っている。

## 俳句ギャラリー

徳医句会（徳山医師会）

蛍見はいつも母校の小学校  
花の香を風に乗せをり美男葛  
どくだみの花も古参の句友なり

村田周陽

河骨<sup>こうぼね</sup>や茅葺き屋根の民家茶屋  
夏鴉防空指揮所跡の森  
航跡の一直線や夏旺ん

藤村友雪

## マタハ(ラ)リ

下関市 塩見 祐一

## ○マタハリ(1876～1917)

これはオランダ人で本名マルハレータ・ヘールトロイダ・ゼレの芸名である。快傑『ハリマオ』と同じマレー語だ。その意味は本により「太陽」あるいは「日の明り」、「暁の目」、その反対の「曙の月」とイロイロで、ややこしい。

彼女の一生は下記の如く時代や国を越えて映画化されるほど何ともはや波乱万丈で、その主演もそうそうたる女優さんだ。

1927年、独、マグダ・ソーニャ

1931年、米、グレタ・ガルボ

1963年、伊・仏合作、ジャンヌ・モロー

ついでに言えば、マタハリのお陰か？現在に至るまで映画の『女スパイ』物は『007シリーズ』だけでなくどれも当たっている。それもこれも元祖マタハリが謎に満ち満ちているからだ。

だけど、騙されてはいけない。彼女は多分に自分の生き様をドラマ仕立てにしているのだ。つまり、彼女は精神医学的に“演技性パーソナリティ障害”だったのではないかと考える。

## ○ハラスメント

最近、『莊子』の再々読をしている。あの独特な寓話でもって読む者を煙に巻いてつかみどころのない本だ。そこで述べている論法を少しでも学習すべく、昨今の各種ハラスメント事例を下敷きに、「吾が自験例」を書いてみる。

## ①医学部不正入試

下衆の勘ぐりか知らないけれど、僕は口述試験っていい加減だと思っている。国立大・推薦入学試験はおおよそセンター試験得点順で決まっていたようだ。だったら、面接試験で17、8才の受験生にわずかな期待を持たせないでよ。また昔、

出身校K大・生化学U教授の口頭試問は女子学生に簡単なビタミンの構造式、教室の最前列に陣取っていた真面目男子学生にはステロイド骨格、後ろの席で講義と関係ない本を読んでいた僕は面倒な“何とか(もうとっくに忘却の彼方へ)サイクル”を板書させられた。授業にも出て来ないスツゴク勇敢な学生にはどんな暗記力の持ち主でも無理な“難解回路”になった。

## ②男女雇用機会均等法

卒後2年目の夏、下関K病院・内科に就職した。次の年に大学から脳神経外科に同期のH君が来た。それはイインだが、彼の給与ランクは5等級で僕は6等級だった。M副院長に文句を言いに行ったら、曰く「H先生は大学院に在籍しているから」と。何でかなあ、経営組織に少しでも貢献年月の長い方が俸給は高くあるべきじゃないの。悔しかったので、28万円(値引きが5万円)もした挿管練習用人形を買って、ソレにN院長の下の名前を採り“S君”と名付け、夜ごと「6等級！6等級！」とつぶやきながら口内からグググとブレードとチューブを何度も何度も入れてやった(笑)。

## ③マタハラ

33才の時に沖縄Y村診療所へ赴任してしばらくすると、女子職員中1人を除く4人が次から次へと産休に突入した。業務委託していた窓口受付にも一人おられた。それもそのはず、前任のK先生が辞められどうしようもなく3ヶ月の半日診療等長い間短時間労働だった、ソノ結果であった。看護師さんなら子育てを終えられた臨時職員が見つかったが、薬剤師さんと検査技師さんは難しかった。診療所の経営管理者として思わず、新任のI事務長に「何とかして下さい！」と言って

しまった。恥ずかしながら、これがその時分のワタクシメの“産休(届け) 願い”に対する感覚だった。

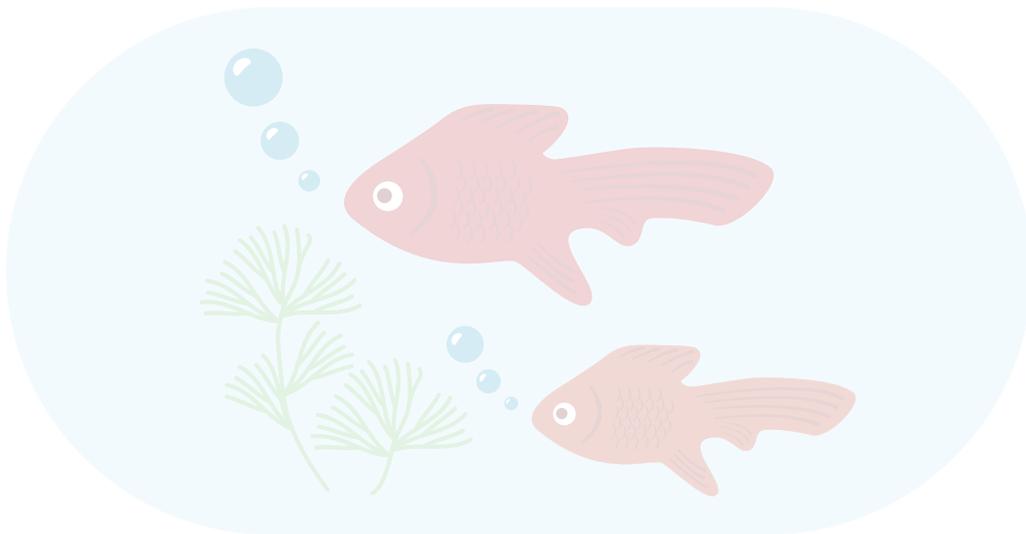
#### ④ HPV ワクチン接種

昨年 2 月からの新型コロナワクチン接種につき見聞きするに、やはり若い女性に接種後の副反応がひどい。思い出すが、今日まで評判の悪い 2010 年に公費助成で始まった子宮頸がん予防ワクチンである。この病気は原因だけでも女性にとって不平等であるのに、ワクチンにおいてもソウなのだ。なんで女子生徒だけがこれを打たなければならないのかな。今年“五黄の寅”の如月に生れた孫の“チイ姫”ちゃんがスヤスヤと眠る寝顔を見て「この子も将来は？」とソウ思うのです。考えてみるに、HPV ワクチン接種対象年齢の女子は三角筋も心・神経の厚さも未だ薄くて弱いからじゃないの。もしワクチンが余って消費期限が到来し国として困っているのなら同年代の男子生徒にすればイイと思う。COVID-19 ワクチン大量棄却と同様もったいないし、しかも、それらの財源は税金なのだから。

以上、要するにハラスメントは『論語』に言うように「自分にしてほしくないことは他人にもするな」なのである。まあ、確かにそここのところの判断が難しい。思い違い、アリガタ迷惑、コミュニケーション下手、etc. とあるからね。

むすびの一句です。

「ハラスメント！ あれダメこれノー それアウト」～ 罵声<sup>ぼせい</sup>



## 健康寿命と萩往還

防府 山下 哲男

健康寿命の延伸を目指して、山口県は健康やまぐち21計画（第2次）を策定し、2022年度までの10年間に達成する目標を立てている。その中で、県民の約7割は運動習慣がないことを指摘し、運動習慣のある人は習慣のない人に比べて、生活習慣病の発症及び死亡のリスクが約10%低いので、運動習慣を身に着けさせようとしている。山口県人の日常生活における1日の歩数を調査したところ、全国平均より1,000歩以上少なかった。そこで1日あたり、8,000～10,000歩以上の身体活動が生活習慣予防に有効として、64歳までの人は8,000歩以上、65歳以上の男性は6,500歩以上、女性は6,000歩以上を達成目標にしている。また、健康アプリを提供し、歩いてポイントを貯めて、やまぐち健康マイレージ協力店でポイントが使えるサービスも提供し、計画達成の推進をしている。



日々の運動が大切であることは分かっているが、なかなか目標を達成するのは難しい。そこで、1カ月に1度、沢山歩いて穴埋めするもの良いのではないかと思う。私は四国お遍路に行っていたが、コロナ禍で遠出がかなわなくなっている。そのような中で思いついたのが萩往還を歩くことである。萩往還は全長約53kmである。一気に歩くには、普通の人には長すぎる。せいぜい2回に分けるのが精いっぱいであろう。途中、どこかで1泊するか、公共交通機関を使って片道を往く、または帰るかになる。交通の便を色々検討したが、なかなか良い方法が見つからなかった。そうこうしているうちに萩往還ルートマップというものをネット上で見つけた (<https://hagi-okan.yamaguchi-city.jp/route/>)。駐車場も紹介されており、萩往還なので、駐車場から目的地までを往復（往還）すれば、時間を気にすることなく、出かけられる

ことが分かった。片道10kmなら往復4～5時間で、歴史、風土を感じながら運動不足解消に役立つと実行に移した。まず1回目は道の駅「萩往還」に駐車して、萩～明木を往復した。吉田松陰の気持ちも味わえた。2回目は雪の降った翌日、明木～佐々並を往復。早朝に歩いたので、往還の新雪に一番乗りであった。が、新雪の表面をよく見ると小さな足跡があり、うさぎなどの小動物がすでに活動していることに驚いた。小動物には負けたが、行き帰

りに他人の足跡がなく、自分の足跡をつけていくのも、気持ちの良いものだと感じながら歩けた。鉾切という集落で、庭の雪を処理しているおばさまに声掛けした。毎年、雪が多くて大変なこと、一人暮らしになり病院に行くのが大変だと言われる。鉾切の由来が知りたかったが、「ちょうのぎり」と読むことだけが分かった。佐々並の入り口には道祖神が祭られていて、悪疫が入って来るのを防御していた。コロナも佐々並には無縁かもしれない。六軒茶屋跡では大名行列の雰囲気味わえた。昔は山口市内が見渡せる良い眺望であったのであろうが、今は木が高くなって、見ることができないので残念な気がした。四十二の曲がりでは、石畳と石垣の風景を堪能、さらに石垣の再現に努めておられる地元の人のお話も聞いた。DIY ということなのですごいなと思った。歩きの最終日は鱒山峠の明治天皇の御小休所跡から三田



尻方面を眺めて、明治天皇の気分を味わい、御舟倉跡までを往復して、6回に分けた萩往還を完歩した。運動不足の解消のみならず、色々なことが学べる萩往還歩きはお勧めである。

#### 跡残す萩往還に雪景色



## 夜の話

柳井 織田 哲至

言葉の初めに「夜の」とか「濡れた」をつけると確かにいやらしくなりますが、日常生活の1/4～1/3を占めている睡眠の話です。脳波により睡眠は科学的に捉えられるようになりました。35年以上前、大学で回診時、紙の脳波を皆で読んでいる最中に驚きの声があがりました。異常波が出たわけではなく、なんと脳波の紙をめくっている医師の涎（よだれ）が垂れ、脳波が濡れたのです。「濡れた脳波」にいやらしさはなく、笑いだけが残っています。

睡眠の深さは、脳波の活動性で分類され、入眠してstage1からstage4へ深くなるのがノンレム睡眠です。脳を休ませ、成長ホルモンを分泌し、お肌をきれいにします。電車で居眠り中に、降りるべき所で降りられる人は、stage1です。隣の乗客に頭を持たせかけ、乗り過ごすことがある人は、stage2です。stage3、4になると、起こすには大声で呼びかけるか、身体をゆすらなければなりません。無理矢理起こされるとまぶしくて目が開けられません。ノンレム睡眠のあとに夢を見るレム睡眠が始まります。「ノンレム睡眠(stage1→4→1)→レム睡眠」を約90分サイクルで4回位繰り返し、stage3、4は徐々に短くなり消失し、レム睡眠は徐々に長くなります。stage3、4は睡眠全体の10～20%、レム睡眠は15～25%を占めます。レム睡眠は、自律神経が不安定で脳梗塞、狭心症は明け方から起床時に発症し易くなります。夕立と関係ない朝立ちもレム睡眠に起こります。これも健康のバロメーターで朝立ちが無くなるのは、動脈硬化で血管が細くなった証です。

夜寝る時、夫婦一緒にの寝室でしょうか。睡眠不

足、セックスレスは世界的傾向ですが、愛情ホルモンと言われているオキシトシンの分泌はセックスで促進され、睡眠を助けます。夫婦10秒手をつなぐ、2秒の抱擁、スキンシップの繰り返し、瞑想、香りを楽しむことでも増えます。オキシトシンは、抗不安作用があり、副交感神経を刺激し、心拍数と呼吸速度を抑える脳の下垂体後葉ホルモンです。夫婦仲が良いほど快眠につながり、悪いほど睡眠の質が低下します。逆も真なりで、良い睡眠は夫婦仲を良くします。手をつなぐ話に関連して、眠りの準備の徴候として手足が温くなるのは、体内の熱を逃がし始めるためです。ノンレム睡眠の時、体温は大きく低下します。

一緒に寝られない症状で多いのが、いびきです。無呼吸を伴い動脈血酸素飽和度(SpO2)が低下して、何回か目が覚め、昼間の眠気があると重症です。stage3、4のノンレム睡眠が著明に減少し、免疫力、記憶力の低下にもつながります。一時間の無呼吸・低呼吸回数(AHI)が20～40回以上の睡眠時無呼吸症候群の人は、脳卒中のリスクが4倍近く上がることが分かっています。不整脈2～4倍、狭心症、心筋梗塞も2～3倍とリスク上昇です。CPAP治療(経鼻的持続陽圧呼吸療法)と言って、圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込む装置でぐっすり眠れ、昼間の眠気が消失し、病気のリスクも減少します。2003年のJR山陽新幹線居眠り運転事故で、有名になりました。外国では肥満の人に多いと言われていますが、日本人は顎が小さく、気道が狭いため、痩せている人でも見られます。芸人の高橋英樹、カンニング竹山、矢作 兼、千原せいじ、西村知美がこの病気です。芋洗坂係長は、離婚の原因になりました。寝酒、睡眠薬は、睡眠時無呼吸を悪化させる

ので要注意です。

現在 179 人に CPAP 治療を継続しています。男性 126 人、女性 53 人で、平均年齢は 67.8 歳です。AHI の平均は 47.5、最低 SpO<sub>2</sub> の平均は 75.1% = エベレストの山頂と同程度、最長無呼吸時間の平均は 84.7 秒です。CPAP 治療で AHI の平均は 2.1 と改善し、降圧剤の減薬、うつ病の薬が止められた人も居ます。先程述べた脳と心疾患が、既往症として 33 人 (18.4%) に見られました。

この治療には睡眠状態を調べるポリソムノグラフィ (PSG) 検査が必要です。上記の項目が分かる簡易 PSG と脳波、筋電図を含めたより精密な full PSG 検査があります。簡易 PSG で AHI が 40 以上であれば CPAP 治療です。full PSG で AHI が 20 以上であれば CPAP 治療ができます。

2020 年と 2021 年の 2 年間、簡易 PSG を 84 例に行いました。CPAP 治療になった人 22 人、CPAP 治療を拒否した人 3 人、full PSG をすすめたけれど希望されなかった人 22 人、残り 37 人 (平均 AHI=6.7) は CPAP 治療不要な方でした。55.9% の陽性率で、昼間の眠気、夜 2 回以上目覚め、睡眠中仰臥位がとれなく、上咽頭が狭く、低位置の人には勧めるべきと思います。糖尿病、良性発作性頭位めまい症を繰り返す人に多いようです。これとは別に日中眠気がくるナルコレプシーと特発性過眠症も、頭の片隅に入れておくべきです。若い人で怠け病と言われていますが、特殊な薬で劇的に改善します。

睡眠時無呼吸症候群の治療は、重症であれば CPAP 治療をしますが、他に「循環呼吸法」と言っていて、口から息を出しながら鼻から息を吸う上気道の筋肉を鍛える訓練があります。ディジュリドゥ吹奏楽器で用いられ、代替治療法として 2017 年イグノーベル賞をとりました。サクスの演奏に似ています。なかなかマスターしにくい方法です。2021 年 6 月から「植え込み型舌下神経刺激療法」が保険適応になりました。皮下に埋め込んだセンサーが無呼吸を感知し、舌下神経の刺激により舌根部の筋肉が収縮、そして気道の狭窄を改善します。しかし、医療費が高く、CPAP 治療が不適応、

不忍容が現時点での条件です。

無呼吸以外に睡眠の質を低下させる、むずむず脚症候群、有名な漢方が効きにくい足のけいれんとピクツキ、睡眠中の異常行動、大声の寝言、でも本人は全く覚えてなく「布団が吹っ飛んだ！」状態のレム睡眠行動障害の方も結構居られます。神経変性疾患が隠れています。睡眠時無呼吸症候群の 20% に日中頭痛を認めますが、睡眠を中断する程ひどい睡眠時頭痛 (50 歳以上で初発) と群発頭痛 (若い人でレム睡眠時に多い) があります。上記の疾患は、いずれも睡眠薬の効果はなく、特別な薬物加療で改善します。

脳の老廃物を除去するグリンファティックシステム (glymphatic system) は、睡眠中に活性化することが 2013 年の『Science』で初めて報告されました。特にノンレム睡眠 stage3、4 の時に盛んになる事が最近、判明しました。心拍数が減少し、グリア細胞の体積が縮小し、脳血管周囲腔が拡大し、脳脊髄液の量が増え老廃物が除去され易くなり、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイド β のクリアランスも高くなります。加齢と共に stage3、4 のノンレム睡眠が、若い時の半分に減るので、睡眠の質を高めることが非常に重要です。AHI が 30 以上の睡眠時無呼吸症候群 2,470 人を米国で調べたところ、アルツハイマー型認知症が 5 年早く発症し、CPAP 治療で発症を 5 年遅らせる事が分ってきました。若い人でも睡眠不足の時に、集中力や記憶力が低下するのも老廃物の蓄積が原因かもしれません。

夜のスマホ、パソコンの見すぎは、ブルーライトの曝露が増え、松果体から分泌される睡眠ホルモン (メラトニン) の分泌が、80% 抑制され眠りにくくなり、深いノンレム睡眠も減少します。ブルーライト = カフェインと考えましょう。ブルーライトと言えば、いしだあゆみの「ブルー・ライト・ヨコハマ」を思い出します。「街の灯りが とてもきれいなヨコハマ・・・」夜の二人、一緒に寝て、ブルーライトのメラトニン抑制と愛情のオキシトシンの分泌どちらが勝つでしょうか。9 月 3 日は、ぐっスリー、秋の睡眠の日です。素敵な夜になることを祈ります。

## 日本人の死生観と日本人が造れないもの

下関市 高井 公雄

インドを旅行したことのある人は日本にどれくらいおられるのでしょうか？

アグラにあるタージ・マハル廟などが代表的なものですが、インドには世界遺産が35もあるのです。観光したい場所の多いインドですが、治安や衛生面、食事、気候にも若干？問題があって、観光に行く日本人はそんなに多くはないだろうと思います。

大学勤務時代に移植関係の学会でインドのデリーに行きました。経験者からは「何を食べても下痢をするぞ」と脅されていましたので、日本から飲料水やカップ麺をすべて持ち込みましたが、やはり下痢になりました。歯磨きに使用した水が悪かったようです。

慣れない日本人がインドのムンバイに旅行すると、異常な暑さと合わない食事で体調を崩し、二人に一人はホテルの天井だけを見て帰るのだという話を聞いたことがあります。

それだけでありません、インドの旅はいつもカルチャーショックと緊張感の連続です。

市内をタクシーで移動することがありますが、タクシーが赤信号で止まると、痩せた赤ん坊を抱いた少女や、盲いた少年の手を引いた子供が車の外で歌を歌うのです。

日本人社会とはあまりに乖離した光景にショックを受けると同時に呆然とし、財布を取り出してお金を与えようとしたのですが、運転手が激怒し、「窓を開けるな！あいつらはレプラ（癩病）だ！」と怒鳴るのです。

挙げ句の果てには、青信号になり車が発進したとたんに運転手が「その金は自分が後である子供たちに渡しておくから、自分に寄越せ」などと言うのです。

医局員6名とともにインドの国会議事堂の見学に行ったときのことで、議事堂の前の道端に蛇使いが3個の籐籠とともに座っていました。

インド人が笛を吹くと籠の中からコブラが顔を出します。もちろん生きた本物のコブラです。愛想のよいその蛇使いに写真を撮ってよいか聞くと、二つ返事でオーケーでした。コブラと蛇使いを中心にみんなで記念写真を撮りました。

最後に蛇使いが金をくれというので、いくらかと聞きました。「ツウェニイ」と言うので、20ルピーでは少なからうかと案じ、小さい紙幣もなかったので100ルピー（200円弱）を握らせました。

ノーノー、20ドルだと蛇使いが言うのです、相手はコブラという武器も持っています。やむを得ない状況だと考え、みんなで金を出し合い20ドルを差し出しました。

またもやノーノーと蛇使いが言います。そして一人20ドルだと真顔で言うのです。僕はにっこり笑って総額20ドルを手渡し、次の瞬間、一目散に走って逃げました。

インドのデカン高原にあるアジャンター石窟寺院とエローラ石窟寺院をご存じでしょうか？ある夏、僕はどうしてもその石窟寺院を見たくて、夏休みを利用し一人旅をしたのです。

成田空港からインドのムンバイまで直行便で10時間の飛行。翌日、ゴラン高原のアウランガーバードまで飛行機で1時間少々、そこから舗装されていない道路をマイクロバスで2時間半かけて行きました。

文字にすれば簡単そうですが、片道2日半はかかります。道路では、ボコボコの穴や野良牛、野良豚をよけながら進みます。

9月ですが、外は40度の灼熱地獄です。しかし、バスや建物の中はエアコンがよく効いて寒いのです。その中で、食事と言えば毎回スパイスのよく効いたカレーしかありません。食べると汗が噴き出すのです。

毎回タオルで汗を拭くものの、外からバスや建物の中に入る度、食事ごとに着替えるだけの下着の持ち合わせはありません。昼間は汗をかいたまま極寒？のバスや建物の中で過ごすのです。当たり前ですが、それを一日中くり返すと普通の体力ではすぐに体調が崩れるのです。

観光客を乗せたバスが目的地に近づくと、大勢の人がバスを取り囲みます。そして、争いにならないように、ボスらしき人物がバスの中の観光客一人一人に担当者を振り分けるのです。

バスから降りると担当の物売りが寄ってきて自己紹介から始まるのですが、どこまでもつきまとい、結局買うまで離れません。まがい物の色つき硝子に石を接着剤でくっつけて、貴重な地元鉱物の土産と説明します。最初は200ドルから始まりますが時間の経過とともに値下がりし、最後、帰りのバスに乗り込む頃には200円になっています。

今回のアジャンター、エローラへ旅行の計画ですが、単身での手配旅行は危険が伴うので旅行社のパッケージを使いました。この手のツアー広告はネットのみで行われます。ネットだけで全国から参加者を募集し、最少催行人数に達すれば旅行が催行されますが、申し込んでも人数が集まらず流れることが多いのです。

今回の同行者は私を入れて6人、全員が旅慣れて英会話には不自

由なく、それなりの生活をしている雰囲気メンバーでした。

なぜ私がゴラン高原の石窟を見たかったのか、その理由を述べます。

日本人はとても優秀な民族ですが、世界には日本人には造れない（であろうと私が思う）建造物があるのです。

日本人に造れない建造物なんてないと思っている日本人は多いかもしれません。アラブ首長国連邦のドバイにあるブルジュ・ハリファという世界一高い206階建てのビル（高さ828メートル）。シンガポールにある、3つの高層ビルを屋上のプールで連結したマリーナベイ・サンズという有名なビル。これらもお金と必要性があれば日本でも十分建築可能なのだろうと私は考えます。

アジャンター石窟は岩の渓谷を掘り出して作り出した石窟寺院です。一方、エローラ石窟は大きな岩山を上から削り込んで制作した世界最大の石窟寺院です。

全体の完成には数百年の年月がかかったと考えられています。エローラ最大の石窟、第16窟カーラーサナータ寺院は20万トンの岩石を掘り出し造られました。これだけでも少なくとも百年以上



エローラ、第16窟カーラーサナータ寺院

の歳月がかかったであろうと考えられています。

当時の平均寿命を考えれば、少なく見ても全体では十数世代以上の人間が、一つの寺院だけでも数世代の石工が連携・継続して建造物を完成させたのです。

ヨーロッパにも百年以上の時間をかけて数世代の建築家や彫刻家の手を経て建築された建造物があります。スペインのバルセロナにある聖サグラダ家族教会（サグラダ・ファミリア）やイタリアのバチカン市国にある、サン・ピエトロ大聖堂がその代表といえるでしょう。

サグラダ・ファミリアは天才建築家、アントニ・ガウディが設計し、1882年に着工され、今も建築途中です。ガウディが残した詳細な設計図と建築方法を示したものが現存しています。

一方、日本には日本人が何代もの世代をかけて造った建造物は歴史的建造物として存在しません。なぜかは不明ですが、日本人が造るものは、その時代の権力者や宗教家、大金持ちなどが建築を計

画し、その人が生きていた間か、延びてもせいぜい次の世代の早期までに完成されたものにほぼ限られるのです。

私には日本人が百年以上先の数世代後の完成を目指して建築を行い、完成どころかその完成の片鱗すら立案計画者が見ることができないことに日本人は納得できないのではないかと思います。

アジャンターの石窟寺院の中には立派な彫刻の柱が数多くありました。日本人が彫れば、この柱は自分が彫ったと柱に銘を入れるに違いありません。隣の柱、自分の前の世代に彫られた柱とは違う趣向と技術を使い、どの柱がどの時代に誰によって彫られたのか、はっきりわかるようにすると思うのです。

アジャンター石窟寺院の柱は整然と同じ柱がきれいに並んでいました。そんな昔に、設計図があり、何代にもわたって伝えられてきたとは思えないのですが。

6世紀末につくられたアジャンター石窟寺院は19世紀に再発見されるまで、千年以上もの間、ゴラン高原の奥地で誰の目にも触れられなかったのです。

この石窟寺院は大都市の周辺にあるものではありません。どのくらいの奥地にあるかというと、発見の契機は、1819年虎狩りをしていた英国人のジョン・スミスが巨大な虎に襲われ、命からがら逃げ込んだ溪谷で彫刻の一部を発見したことによります。

現在の寺院の入り口周囲には土産物屋やレストランがありますが、夕方になると周辺は閉鎖されます。夜になると川にベンガル虎が水を飲みに来るために閉鎖されるのです。

人里から相当に離れた溪谷の中で、自分が生きていた間には絶対に完成しない石窟から一生をかけて岩石を掘り出した人々がいるのです。ベンガル虎に襲われて食べられた人もいたに違いありません。百年以上先の数世代後の完成を目指して建築を行い、完成どころかその完成の片鱗すら見ることができないことを、あの石窟を造った人々は受け入れたと思うのです。



アジャンター石窟、第19窟の入り口

僕が見たかったのは、完成された石の寺院ではなく、それを造った人々の生き様が知りたかったのです。

人は必ず死にます。そのことを知識として知ってはいても、現実として自分が死ぬことは考えたくもないというのが今の日本人の標準的な考え方だろうと思います。

何百、何千という何世代のヒンズー教徒達が人里遙か離れたジャングルの高原、ベンガル虎の住処の近くで、自分の人生の多くを岩石の採掘と彫刻に費やしたのです。

その場所に立った時、僕は確信しました。

寺院の完成より自分の人生が短いことを納得し、一生をかけて石を掘り出すことは日本人には多分できないであろうと。

一方で、日本人は何代にもわたって伝統文化を伝承したり、二千年にわたって天皇家と天皇制を維持したり、天皇陵といわれる古墳を何者にも触れさせず千年以上保存したり、何百年にわたって同じ形、同じ木造の建築物を定期的に造り、維持することはできるのです。

その違いは、人としての生き様の違いから来るものだと思います。なぜそうなのかを言葉で考察・説明することは困難ですが、理由はアジャンターとエローラの石窟寺院がその姿と風景で僕に教えてくれた気がします。

緩和ケアとか終末期医療というジャンルがあります。

ある終末期医療の講演会で、自らが末期癌である医師が自らの体験談を述べられたのを聞いたことがあります。その医師は、自分の状態とその運命を避けることができないことを理解しておられ、残された人生を自分がしたいことを精一杯して生き抜こうとされていました。

人間はいつか死ぬものだから、今を大切にしたいことをしながら、日々感謝して生き抜いていくことが人生で大切であると自身の体験を基に述べられ、末期癌であっても幸せに生きる方法を講演されました。

人として見事な生き方でした。多くの聴衆に感動を呼び起こしたと思います。

講演の後に質問時間になり、末期癌の夫を看取った奥さんからこんな質問が出ました。

自分の夫は、あれをしたいとかこれをしたとか言わずに真面目にずっと働いてきた。そんな夫が、末期癌と告げられた瞬間にこんなはずではなかったと全てに絶望し、生きがいを失い、嘆き、後悔しながら死んでいった。本当にかわいそうな最期だった。医者に癌を告げられたせいであんなことになった……。

講演した医師と質問した奥さんの旦那さんとは、死に対する受け止め方も受け入れ方も全く違います。どちらが正しいという問題ではなく、生き様の違いなのです。

死に至る病に冒された時に、講演した医師の方が楽だろうと思います。そして患者の家族もその方が幸せだろうと思います。だから、私は自分が死ぬ時には、この医師のように穏やかに死にたいと思います。

残念ながら、生き様を他人に教えることも押しつけることもできません。それは生き様であり、自らが納得しなければ会得できないものなのです。

終末期医療の泣き所ですが、医療従事者が他人に最期に死ぬ時の生き様を教えることはできません。医療従事者はその人の生き様を最後まで黙って見守るしかすべはないのです。

ゴラン高原の石窟寺院を見た時に、これを造った人は人間がいつか死ぬという運命を避けることができないことを理解し、人生を精一杯やりたいことをしながら、日々感謝して生き抜いて死んでいったのでないかと思ったのです。

千年以上前の話ですが、石工達は多分、幸せかつ充実した人生ではなかったのだろうと、石窟寺院の中で立ち止まった僕は想像したのです。

## 俳句ギャラリー

ふしの句会（山口市医師会）

打水に迎へられたる友の家  
颯爽とくぐる馴染の夏暖簾  
受話器より永久のいとまや天の川

杉山元治

薫風やヒポクラテスの樹を仰ぐ  
夏草や抜けられぬラフの夢を見る  
青芝や少し自慢のボール跡

末兼浩史

吹きわたる風の眩しき麦の秋  
つば広の帽子買ひたる立夏かな  
キッチンに友と汲みたる新茶かな

佐々木映子

隠沼に遊ぶ木漏れ日未草  
梅雨に倦み転寝となる一と日かな  
幾百の蟻一筋の道続く

坂本強

## 俳句ギャラリー

ふしの句会（山口市医師会）

クラスター終息まぢか若葉風  
川幅はかうであつたか出水退く  
ややこしい会議終了月涼し

今村孝子

恒常は夢のまた夢竹の秋  
平安を祈り願ひて麦の秋  
諍いや鎮まりたまへ豊の秋

淵上泰敬

五月雨や小傘ひしめく通学路  
シャッター街軀の笑顔新茶売る  
衣替へ肘に寄り添ふ風軽し

成重隆博

## 戦争というもの～沖縄甲標的隊戦闘記

山口大学 しまふくろう

数年前、上宇部自治会の1年間の輪番制役員を命じられた。その褒賞の一環なのか研修旅行が組まれており、宇部市がマイクロバスを仕立ててくれ、雨の中、徳山の海上保安庁施設と馬島の回天記念館を訪れた。昼食の弁当もついており、交通費や船賃も払った記憶がないから、随分得した気分であった。

回天記念館へは一度は行きたいと思いながら、そのままになっていた。馬島港に着き、まず魚雷発車訓練所跡へ皆で向かった。長いトンネルを通り抜けたら、そこに海に屹立しているその回天訓練基地跡が見えた。コンクリートで固められた頑丈な建物で、まだ当時の姿のままそこにあった。

「回天」とは、使用されずに倉庫に眠っていた九三式酸素魚雷を人間が操縦して敵艦船に体当たりする兵器として開発された特攻兵器である。昭和19年2月に試作機の開発が開始され、搭乗員の脱出装置を設けることなく8月に正式な兵器として採用された。その操縦訓練場として、ここ大津島・馬島が選択されたのである。

回天の考案者のひとり黒木博司中尉である。彼は強烈な熱意で回天の実用化を推し進め、自らも搭乗員として厳しい訓練を続けた。「天候が悪いからといって、敵は待ってくれない」と悪天候でも訓練を中止せず、ついに事故によって殉職した人物である。回天記念館で彼の遺影と対面した。実にハンサムで凛々しい顔をしている。平時なら間違いなく魅力的なリーダーとなっていただろう。戦争はこ

のような有為な青年たちを容赦なく奪っていく。戦争という巨大なエネルギー、それに翻弄されながらも自らの創意工夫で、運命に抗うように兵器の改良に努め、この海で訓練に励んでいた（着底し、動けなくなった艇内で、酸素が切れる直前までノートや壁に改良点を記していた）。戦争の不条理さを考えながら、訓練場の上でしばらく波の音だけを聞いていた。われに返り、周りを見たら皆はずでに回天記念館の方へ移動していた。

この人物とともに訓練しながら、甲標的隊の隊長である鶴田伝大尉に請われ、沖縄に進出してきた徳永道男さんのインタビュー記事を偶然雑誌で見つけた。記事によると、昭和19年8月下旬、新たに編成された鶴田隊の甲標的丙型9艇が沖縄に進出することになり、曳航船に引かれて那覇港に到着。そこで、そのまま運天港に向かい基地を設営するように、大田實少将（当時）の指揮する沖縄根拠地隊から命令を受けている。当時の運天港には港湾施設は何もなかったらしい。それで



イラスト：司馬さやか

陸軍の宇土部隊と動員された勤労報国隊も加わって、棧橋や発電機室、兵舎などの建設が進められたようだ。

実家のとなりにウト伯母さんが住んでいた。当時としては大柄な女性で、父方の長女でしっかり者であり、ぼくが子供の頃は祖父と寝たきりの祖母の面倒を見ていた。生涯独身で、プロレスのTV観戦が大好きだった。よくわが家へやって来て、戦時中の話をしてくれた。戦時中、伯母が住むこの本家には、白石魚雷艇部隊の隊員が二人分宿していたらしい。ところがどういうわけか、この甲標的隊（海軍特殊潜航艇隊）のことはあまり聞いたことがない。今回、徳永さんの記事を読んで初めて知ったところである。

運天港には戦時中、白石魚雷艇部隊〔司令：白石信治大尉（海兵 70 期）〕と海軍特殊潜航艇隊、通称鶴田部隊（隊長：鶴田伝大尉）が進出していったことになる。昭和 20 年 3 月 23 日、ついに米艦隊が沖縄にその姿を現わした。それを受け 3 月 25 日、鶴田部隊に出撃命令が下った。潜航艇が外洋に出るには、浅い珊瑚礁の水路を通り抜けなければならない、その間は潜航できない。そのため出撃は夜間となった。最初に出撃したのは大河内信義大尉が艇長の「蛟龍」209 号である。続いて 1 時間間隔で「蛟龍」210 号（唐司艇）、丙型 67 号（河本孟七郎少尉艇）が発進して行った。大河内艇と唐司艇は夜明けまでについに帰らな



イラスト：司馬さやか

かった。翌 26 日、30 日と出撃するも、酒井艇が出撃寸前に空襲で沈没、丙型 60 号川島巖艇と丙型 64 号佐藤艇も敵の猛反撃を受け、損傷しながら帰還した。4 月 5 日、出撃可能な佐藤艇と河本艇が再び出撃。敵巡洋艦に魚雷命中大破したとのことであるが、米軍側に損害記録は無い。結局、この日が真珠湾攻撃以来続いてきた特殊潜航艇作戦の最後の日となった。翌 4 月 6 日、鶴田部隊は残存していた二艇の潜航艇を処分。基地施設を爆破し、書類も焼却。持てるだけの武器・食料をトラックに積んで運天基地を後にし、陸戦に移行していった（ぼくの父たちは、戦後この鉄屑をスクラップにして売りさばき、生き延びてきたのである）。陸戦に移行したといっても鶴田部隊員は拳銃 1 挺と弾が 20～30 発、手榴弾 2、3 個ほどしか持っていない。夜間切り込みなどで隊員の多くが散って行き、準備した食料も底をつき、5 月 1 日、ついに鶴田隊は壊滅。鶴田隊長は単身司令部への連絡に向かうと言って、そのまま消息を絶っている。徳永さんらは 8 月 10 日頃、東海岸の平良から船を見つけて 20 名ほどで脱出。1 週間ほど漂流し、アメリカの潜水艦にロープで吊り上げられ生還を果たした。

4 月 10 日には米軍戦車が今泊海岸に現れた。日本軍は山稜地帯に陣を布いていたが、しだいに米軍に包囲され、半島中心部の八重岳に移動を始めていた。この時、父も所属していた少年ゲリラ兵からなる「護郷隊」は多数の犠牲者を出している。非戦闘員である住民は、米軍と日本軍の間に挟まれ、山間の狭隘部で身動きが取れない状況に陥っていった。食料もつき、軍民あい乱れて奪い合いが始まり、ついに疑心暗鬼によるあの忌まわしい事件が発生した<sup>1,2)</sup>。まさにあたりは地獄の様相を呈していた。

かつて協力して働いた人々が、状況の変化によってその立場の違いが明らかとなり、そして寛容さも失われていった。この極限の状況に陥ったら、冷静に相手を思いやる人間らしい感情は消え失せ、そして受けた教育や自らが築いてきた国

家観や使命感が、例え虚構・妄想でも生の形で現れ出る、と理解しなければならない。

このような極限の状況に陥った場合、ぼくたちはどう判断し、行動すべきなのか？ その際、よって立つ判断基準はあるのだろうか。宗教だろうか？ 倫理観だろうか？ 読賣新聞社の渡辺恒雄社主は、TV番組で「わが内なる道徳律」と仰っていた。

かつて、ルネサンス・イタリアの政治思想家マキアヴェッリ（1469～1527）はこう謂った：

天国に行くのに最も有効な方法は、地獄に行く道を熟知することである

今から70数年前にわが国は地獄をみた。ぼくは思うのだが、これはわが国の貴重な負の財産だ。その地獄へ行く道をわが国は知っている。それに

目を背けるのではなく、政府や責任ある学会・教育機関は地獄に至った道を正しく分析して国民に伝え、一人一人に考えさせる必要があるのではないか。そして国内だけではなく、広く世界にこの貴重な財産を開示すべきではないか。それを怠ったら、再び同じ道を歩みかねない。

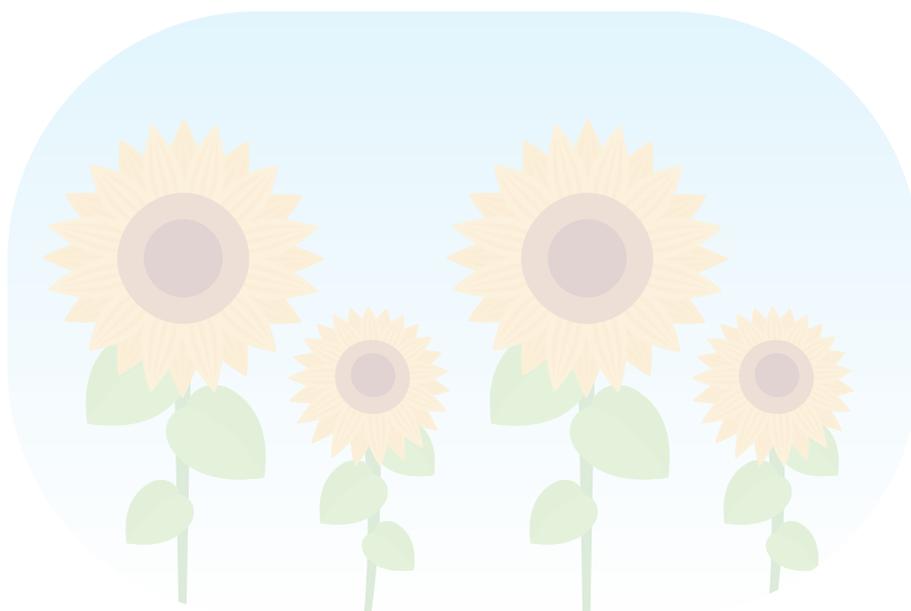
追記：この原稿を書いて間もなく、ロシアによる「ウクライナ侵略戦争」が始まった。まさか21世紀になって、再びこのようなことが起きるとは思わなかった。ぼくたちも世界も、もちろんあの戦争の悲惨さを学んでいたはずだった。それでも起きる。地獄に落ちてでも、戦争にうって出なければ収まらない、一国の無念・怨念。ぼくは、両戦争ともに共通するのは、「敗者に対する対応の誤り」のような気がしてならない。



(写真説明) 運天港：1471年の「海東諸国紀」に「雲見泊 要津」と記され、1797年のイギリス船ブロートン号の来航の頃から、イギリス・アメリカ・フランスなどを中心に、半世紀近くの間、70隻以上の外国船が琉球を訪れ、通商貿易を要求するようになった。特に1846年6月6日に那覇から運天港に回航したフランス艦船Sabine号、ついで12日に運天港に入港したCleopatre号とVictorieuse号のフランス東洋艦隊(司令官：セシル提督)は、乗組員の数も総勢1,100人と破格の多さであった。セシル提督は琉球国総理官の派遣と和親条約を要求した。フランス艦船は7月5日までの1ヶ月間運天港に滞在したが、琉球側はセシル提督の申し入れを拒否している。この滞在中に二人の乗組員が亡くなった(そのうちの一人はハブに咬まれたため、との伝承あり)。かれらの墓が、現在も対岸の屋我地島にオランダ墓として残っている。ペリー来航の6年前のことである。(2020年1月撮影。2021年11月に訪れた時は、この海は一面の軽石で覆われていた)

## 参考資料：

1. 鉄の暴風 ―沖繩戦記 沖繩タイムス社編  
1950 年 8 月初版発行
2. 証言 沖繩スパイ戦史 三上智恵  
集英社新書 2020 年 2 月発行
3. 沖繩「戦争マラリア」強制疎開死 3600 人の真相に迫る 大矢英代 あげび書房  
2020 年 2 月発行
4. 陸軍中野学校「秘密工作員」養成機関の実像 山本武利 筑摩選書 2017 年 11 月発行
5. 木戸幸一 内大臣の太平洋戦争 川田 稔  
文藝春秋 2020 年 2 月発行
6. 戦争まで 歴史を決めた交渉と日本の失敗  
加藤陽子 朝日出版社
7. 日本軍兵士―アジア・太平洋戦争の現実  
吉田 裕 中公新書
8. マキアヴェッリ語録 塩野七生 新潮社
9. 今帰仁村史 今帰仁村史編集委員会  
昭和 50 年 7 月発行
10. 歴史群像 インタビュー  
「甲標的」搭乗員 徳永道男 2011 年 8 月号
11. 第 27 魚雷艇隊 オキナワ北部遊撃戦記  
住田充男、丸別冊：最後の戦闘 沖繩・硫黄島戦記、平成元年発行、潮書房
12. 沖繩県民斯克戦へり 大田實海軍中将一家の昭和史 田村洋三 講談社
13. 「行きます」  
山口県医師会報 平成 22 年 8 月号
14. 護郷隊 ～われわれは何を忘れたのか～  
山口県医師会報 平成 30 年 8 月号
15. なきじん研究 (9)  
山原の港 沖繩県今帰仁村教育委員会編
16. 「独占告白 渡辺恒雄～戦後政治はこうして作られた 昭和編」  
BS1 スペシャル 令和 2 年 4 月放送



## 「FIRE」という生き方

徳山 新川 邦圭

今はやりの FIRE をご存じでしょうか？「Financial Independence, Retire Early (経済的自立と早期リタイア)」の略です。わたしもそろそろ定年の年齢が近づいてきましたが、最近はこの FIRE が若い世代に注目されているようで、本屋に行くと FIRE 関連本がたくさん並んでいます。FIRE という言葉は 2010 年代からアメリカで話題になり始めたようですが、それ以前にも 2000 年頃から一大ブームを起したロバート・キヨサキ著の『金持ち父さん貧乏父さん』というベストセラー本があります。その本で書かれているのは、「どんなに稼げても、自分が働かないと収入がないのなら、それは経済的な自立とは言わない。一番大切なのは、自分が働いて大金を稼ぐのではなくお金に働かせる、つまり不労所得を得るとい

ことだ。」ということです。昔から一生懸命働くことが美德とされる日本ではなかなかない考え方だったのかもしれませんが、でも、最近は日本の若者にも FIRE は人気があるということなので、日本人の気質も変わってきたのでしょうか。

FIRE の実現のためには、「4%ルール」が大切と言われています。資産を運用して、年間支出を資産の4%に抑えると元本を減さずに FIRE を実現できるということです。総務省の家計調査を見ると、日本人の平均の年間支出は300万円ぐらいのようですから、300万円の25倍で7,500万円が FIRE のための元本として必要になります。つまり、これだけあれば一般家庭なら生活水準を上げなければ、FIRE して一生遊んで暮らせるかも？という話になります。しかし、これだけの大金となると、私のような勤務医でも、おいそれと貯まるものではありません。勤務医の平均的な生涯年収は一般的なサラリーマンより1億円ほど多い4億円程度です。数字だけ見ると多いようにも感じますが、ここから、まず所得税や住民税と社会保険料などが天引きされます。私は現在これだけでも給料の1/4くらいが引かれています。次に、医師家庭の教育費は天井知らずで、かなりの大金をかけることになります。高校無償化などの公的な補助も対象にはならないので、我が家の子供達にも大学卒業までにはかなり教育費がかかりますし、これに自宅も建てましたので、これら3つだけで既に私の生涯賃金の半分以上が無くなっています。あとは、働き始めて30年ちょっとですが、その期間の生活費が年間300万円だとしても1億円ぐらいになりますが、さすがにそれでは収まっていないと思います。「マネーフォワード」という家計簿・資産管理ソフトを使っ



ていますが、過去にさかのぼってみても自分の家計ながらびっくりです（笑）。このソフトは銀行や証券会社、クレジットカード会社を登録すると自動的に利用履歴や残高などを取り込んでくれますので、株価や為替が大きく動いても総資産残高をほぼリアルタイムに把握できますのでとても便利です。

現在、全国ニュースにもなり、時の人となっているのが、阿武町の 4,630 万円返還拒否の 24 歳男性です。ネットでは、「4,630 万円持ち逃げして FIRE か？」なんて書き込みもありましたが、「4%ルール」によれば、これだけあっても使えるのは年に 185.2 万円です。それに対して、勤務していたホームセンターの月給は 25 万円ほどのようですが、それ以外に阿武町から移住者への補助金を毎月 15 万円もらっていたという噂もあります。これらが本当なら、ほとんど新卒に近い 24 歳にして月収 40 万円ですから年収は 500 万円ぐらいになります。獺祭で有名な旭酒造の初任給が今年から 30 万円になったということでニュースになっていましたが、さらに上に行く高額所得者になりますね。そんな好待遇の移住先を裏切って大金を持ち逃げして姿をくらませても、これから一体どうやって暮らしていくのでしょうか？逃亡先で就職口が見つければ良いですが、全国指名手配状態ですし、生活のために住民票を移そうとすれば、当然潜伏先が住民票のある阿武町の知るところとなります。そんな心配をしていたら、いつの間にか逮捕され、カジノで使い果たしたと言っていたお金も 90%以上が阿武町に決済会社より返金されたとのこと。ただ、決済会社の口座の残高は 600 万円しかなかったとのことで、決済会社が警察のガサ入れを回避するために先手を打って自腹で全額返済をしたのではとされています。今のところ真実は闇ですが、噂が事実だとすると、カジノで擦っていなければマネロン成功で彼は丸儲けとすることになりますが、それでも完全にリタイアする「完全 FIRE」は無理でしょうね。早くにリタイアすると年金も無いですし。そのため FIRE には、年金などもそれなりにもらって定年よりも 5 年程度早くリタイアする「プチ FIRE」や、退職後も副業収入を得ることによっ

てその分 4%ルールよりも少ない資産でリタイアする「サイド FIRE」というカテゴリーもあるそうですが、日本では「サイド FIRE」と同様に、もっと気楽にゆるく仕事をしながら、生活費を「不労所得で半分、仕事による収入で半分」得る事によって仕事で収入が安定させて、よりハードルが低い「2.5%ルール」で FIRE するという「ゆる FIRE」というものも提唱されています。

FIRE での「4%ルール」というのは、インフレによる金融資産の目減りも考慮した上で総資産に対して毎年 4%の収入を得て、その範囲で暮らしていくということを前提にしていますから、資産があるだけではだめで 4%+インフレ分の運用をする投資スキルが無いことには FIRE は実現できません。現実問題として今の日本で、この年間 4%+ $\alpha$ の利回りは実現可能でしょうか？私がまだ学生だったバブルの頃なら預金金利は 6%位ありましたからインフレ分を考慮しなければ、投資などしなくても全然心配することは無かったのですが、現在は言わずと知れたゼロ金利政策のまっただ中です。アメリカがインフレ対策として政策金利をだんだん上げていますが、日銀はゼロ金利政策をこれからも堅持するようです。そうすると、運良く大金を得ても、預金だけでは金利がなにしろ 0 なのですから、元本を食いつぶさないと生活に使えるお金もほぼ 0 円です。そのため、預金をしているだけでは、いつまでたっても FIRE が実現できないどころか、ある程度は投資スキルがなければ、目減りする年金だけでは定年前にかなりの資産を準備しないと一生働き続けなければ、将来行き詰まる可能性があることは誰にでも解ります。投資対象としては主なのは、不動産か株などの金融商品のどちらかでしょう。先に出てきたロバート・キヨサキのお勧めは不動産でした。でも、不動産で利益を上げるには、不動産を評価・運営する確かな目や経験も必要です。私は彼の著書シリーズを読んで、FIRE を夢見て FP (Financial Planner) の勉強をするようになり、一通りの投資知識を得ましたが、不動産についてはそれほど詳しくありませんので、資産運用は金融商品が中心ですが、株価が暴落しても許容できる範囲内での影響しか無いので、現在のウクライ

ナ・ショックでも心痛なく過ごしています。

不動産も株も長期的には上がることを前提に取引されています。ただ、国内の不動産はこれからの日本の人口減少を考えると心配ですし、個別株も倒産すればただ紙切れになります。日本には「失われた20年」なんて言葉もありますが、世界的には株式市場の加重平均の指標（インデックス）というものは歴史的に10年に1度ぐらいの暴落を繰り返しながら上がり続けています。今後ともそうなると思われれば株には投資すべきでは無いですし、信じるのなら投資初心者は個別株には手を出さず、インデックス投資で積み立てをすれば良いだけです。例えば運用期間が短い「NISA」はお勧めしませんが、長期投資に適した「つみたてNISA」を利用すれば、非課税枠は少ないものの投資対象となる金融商品も少ないですから、却って初心者でもあまり銘柄選びに悩むこともなく少額から簡単に始められます。もちろんインデックス投資でも長期的には株価が暴落して、一時的に元本割れをすることは何度もありますが、大切なのは数年単位の元本割れが続いても、狼狽売りをせずに済むような投資内容になっているかどうか、初心者にとって投資になるか投機になるかの分かれ目だと思います。また、株価が堅調なときには欲張って株の比率を上げすぎるといふ愚行をしてはなりません。急に上がった株はいずれ必ず暴落するものです。大切なのは「アセットアロケーション」と言われる株だけではなく適切な分散投資です。例えば、最近アメリカが金利を上げた為に円安になっていますが、金利上昇に伴って米株もかなり暴落しています。わが家の場合、通貨分散で日本円建てと外貨建ての金融資産が半々になっていますので、持っている米株は暴落しても円安にもなっているため円建てでの総資産評価はそれほど影響を受けていません。また、投資商品の分散では、以前は株式偏重で資産の多くが株でしたが、ここ数年は株価も堅調でしたが買い増しなどはせず、子供達の大学修学資金確保のために、どちらかという株を売って減らしていました。投資環境やライフステージにより適宜アセットアロケーションは見直す必要があります。そうすることによって、多額の教育資金な

どが必要な時期に株価の暴落が重なって悲劇的な事態を避けることができます。

ただ、簡単に年4%の資産運用とありますが、日本の現状では初心者にはとても難しいと思います。現在の国内の預金金利は0%、日本株の配当の平均は2%ぐらいで、米国株なら平均4%ぐらいでしょうか？それなら、最近海外の株も簡単に買えるようになったのでFIRE発祥の地のアメリカ株に全額つぎ込めばいいようですが、それではアメリカの不景気の時の影響が甚大です。また、4%というのは資産全体に対してですが、「4%ルール」を実現するために「アセットアロケーション」を無視して資産のほぼ全額を株に投資してしまっただけでは、株価の推移で一時も気の休まる暇がないことでしょう。しかし、株と現金比率を半分ずつにしたとすれば、日本円での現金は利益を生まないため、株式での利益は8%必要になります。配当だけでなく株価の値上がり益をあわせれば、株価が堅調な時期には達成可能ですが、必ず株価は変動しますので、一時的には元本を取り崩しての生活になります。ですから大切なのは長期的な視野で収支が黒字になるように、平均して安全に4%を達成することを目標とするということになります。日本と違い、アメリカは株主利益至上主義ですから、それなりの配当や株価を維持しています。日本株は株主優待も充実して楽しい反面、現金配当では見劣りするの仕方ないかと思えます。そう考えるとアメリカと違い、日本市場だけに目を向けていたのでは、年間支出の25倍の資金があっても、これから円安が進むとともにインフレが進めば、今年も年金の支給額が減ったというニュースがありましたが、FIREは絵に描いた餅だということを思い知らされます。でも、私もそろそろ親の責務としての子育ても終わりが見えてきました。いくつかあるFIREの中で私が目指すなら、無理をせず老後をのんびり「ゆるFIRE」がいいかな？

## 寒稽古の思い出

徳山 篠原 淳一

大学卒業後、合気道という武道に一時期励んだことがあります。合気道は柔道、空手道、剣道といった従来の武道と違って勝ち負けのない武道です。「試合」の形式を取らず「演武」で技の出来栄えを判定するので、勝ち負けはありません。合気道は江戸末期の大東流合気柔術をもとに開祖の植芝盛平翁が明治初期に完成させたものです。稽古では互いの呼吸が合うことが技を上手に決める大きなポイントとなります。

この武道は警察や自衛隊で刃物相手の護身術としてもよく使われ実践的な武道といえます。

当時の合気道道場では現役の自衛隊や警察官、学生さんが中心となって毎晩稽古に励んでいました。皆さん、6尺豊かな大兵揃いで空手や剣道の有段者でした。当時の私は身長 160cm 体重 55kg と最小兵で全くの非力でした。体を鍛えるのと同時に武道を一つ身に付けてみようと考えたのです。

正月三箇日の寒稽古が一番印象に残っています。

当時の道場長は合気会本部 7 段の方で小柄ながらがっしりした足腰の持ち主でした。

正月寒稽古は朝の 5 時からの開始でした。雪の中の寒稽古です。当時は早朝から道路が氷結していました。あまりの寒さで手足がしびれて動かないほどでした。

歌手の千昌夫さんが歌の中でよく使う「シバレルネー」というのは「手足が痺れるほど寒いネ～」といった意味合いのもの。それほど冷え込みでした。

まずは全員で神棚を拝んだ後は、体が温まるまで受け身を何度も繰り返します。

その後は木刀の素振りと組太刀、杖道の型の練

習。次第に汗ばむと今度は汗が湯気になります。こうして道場全体が若い練習生の熱気に包まれてゆきます。合気道では「膝行」と言って膝をついたまま移動するというルールがあります。膝行は古式の礼法に則ったもので、道場内では歩行禁止です。

この武道は腕力で相手を倒さず腰の回転で相手のバランスを崩して倒すのが基本となっています。相手の力を巧みに利用し腰の力で逆手に取って倒すわけです。また、柔道や空手と違ってお互い半身で構えます。半身のほうが攻撃でも防御でも出入りし易いわけです。

実際の練習では手刀を相手の頭上に打ち込んだり、片手を相手に掴ませてそれを返したり、互いに座ったままで手刀を打ち込んだりと賑やかな稽古風景です。

合気道では有段者になると袴を着用しての演武になります。正月を挟んで続いた寒稽古も最終日には参加者全員の演武で締めくくります。寒稽古の終了後は神前に一礼し皆で御神酒を頂きます。

最後の稽古の際、女子学生に大技で青畳に投げられ、その夜は腰痛で一睡もできませんでした。

今でも古傷の腰痛に悩まされますが、何ともほろ苦い青春の思い出ではあります。

