

歳末放談会

令和4年、自粛生活にも飽きた。
今、自分を見つめ直そう！

と き 令和4年10月27日(木) 16:00～17:35
ところ 山口県医師会6階 会議室

司会 定刻になりましたので、ただ今から歳末放談会を開催いたします。

それでは、加藤会長にご挨拶をいただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

加藤会長 もともと私が、県医師会に最初に関わるようになったのが、この広報委員会でありまして、もう12、13年前になりますけれども、歳末放談会の司会をしたことを覚えております。

今日のテーマは、わりと話しやすいテーマですので、いろいろなことを話し合えるのではないかと考えております。皆さん、趣味がいっぱいあるでしょうから、たくさん話題が出るのではないかと期待しております。

また、医師の働き方改革とか医師の定年とか、そういう話題もあるので、今日はさまざまなことを自由に語っていただけたらと思いますので、よろしくお願いいたします。

司会 それでは早速、放談に入らせていただきます。2年前の令和2年2月ごろから始まりまし

たコロナ禍も2年半を過ぎまして、自粛生活やWebでの学会参加などにも、飽き飽きしております。そろそろ本来の日常生活を取り戻したい、自分の好きなことに時間を割きたい、旅行にも行きたいということで、今回、テーマを「令和4年、自粛生活にも飽きた。今、自分を見つめ直そう！」とし、話題といたしまして、1つ目を「余暇の過ごし方、趣味、私の健康法」、2つ目を「最近の医療に関する話題について（医師の働き方改革、医師の定年など）」とさせていただきます。

余暇の過ごし方、趣味、私の健康法

司会 まず、余暇の過ごし方、趣味、私の健康法ということで、皆さま、忌憚のないご発言をよろしくお願いいたします。

最初、皮切りということで、私から話させていただきますと思います。私は、以前「飄々」にも書かせていただいたのですが、将棋が趣味でございます。小学校5年の時に覚えまして、なかなか上達はしなかったのですが、好きなことに変わりなく、いまだに細々と続けております。なかな



か相手もないもので、専ら最近ではネットでフリー対局をしておりますが、負け越しております。

最近の将棋界の話題は、皆さんもご存じだと思いますのだけれども、藤井聡太さんですね。今年二十歳になられましたが、14歳でプロデビューされ、破竹の勢いで勝ち続けておられ、今はもう、“打倒藤井”という感じで、プロ将棋界は藤井君を目標に動いているという感じです。

それからもう一点、今年4月に、周南市出身のプロ棋士が誕生いたしました。徳田拳士さんという方ですが、徳山高校卒で、同志社大学卒と書かれていましたが、今すごく勝ちまくって、プロ入り20連勝しています。今、将棋界は、そういった話題がございます。私は一応、ペーパー初段というか、初段の免状だけは持っておりますが、それから先は、なかなか上達しておりません。

◆ 趣味と言ってしまうと分かりませんが、俳句をやっています。毎月2回、第1日曜と第3日曜に句会があります。「諷詠会」といって、今、4代目の華凜先生主催です。そこで毎週5句、月に10句出しています。その中で先生に選んでもらった中で、よい句は俳句の本に載ります。5句って、なかなか通らないものだから、5句通ると、コロナ前は、宴会なんですね。みんなで集まってお祝いします。最近ではもう、コロナで集まれないから通ってもお祝いが無い。

集まる時は、週2回、市役所の長府支所でやっているのですが、やはり体温測定と手洗いとマスクをして、3密回避でやっています。それで、10句出したらだいたい4句ぐらい、先生が丸を付けてくれるので、4句ほど出して、あと1句は別の句を出しています。5句通ると非常にうれしいのですが、もう20年になりますが、5句通ったのは3回しかない。

あとは、毎日新聞に投句しています。今年はスランプだからと思って、50句ほど投句してやめています。それで3句載っていましたが、こんなに通ることはないです。これまでも、よいときで、100句投句して1句通るぐらいなんです。それが、50句で3句って、スランプじゃなかったのかなと思っています。

あとは、ごろ寝とテレビ。それから、足が弱ったので、毎日30分の散歩で外に出る。一週間に2回か3回、一回100回のスクワットをやっているぐらいですね。スクワットをしておく、つまずいても倒れないんですよ。あれをしなかったら、すぐ転びます。

◆ 私は美術関係が趣味で、ときどき絵を描いたり、彫刻を彫ったり、陶芸をしたりするのですが、最近ではほとんど時間がなくて、散歩が趣味というか、ドイツ人は、spaziergangが趣味という、結構、散歩が趣味という人が多いんだけど、そんな感じで、家の周りを歩いていて、今年目標はトータルで6,000歩を超えるようにしています。それでも、ちょっと歩かないと、6,000歩に到達しませんね。病院の中だけとか通勤だけだと3,000～4,000歩ぐらいしかならないので、なるべく6,000歩を超すように努力しています。今のところは6,000歩を年間では超しています。来年、それを7,000歩ぐらいに伸ばそうかなと思っています。

あとは、ときどき本を読むくらいですかね。ゴルフもしたいんですけど、ちょっと腰を今、痛めていて、少し停滞気味ですね。

司会 私なんか、一日1,000歩とか、あとでスマホを見たら、そんな日もあったりして、ほとんど歩いていないなあと。

出席者

広報委員

川野 豊一 石田 健
渡邊 恵幸 吉川 功一
岸本 千種 藤村 智之

県医師会役員

会長 加藤 智栄 常任理事 長谷川 奈津江
副会長 沖中 芳彦 理事 藤原 崇
副会長 中村 洋 理事 岡 紳爾

◆ 8,000歩ぐらい歩くと健康にいいらしいですね。

司会 とあるホームページによると、医者のお趣味ランキングで、1位がゴルフ、2位がテニス、3位が釣りとなっています。この中で、ゴルフをされる先生方、多いんじゃないかと思うのですが、いかがでしょうか。

◆ ゴルフに関しては道具もあって、時々ラウンドはしますが、会員権を持たれている先生のように、月に2回、3回と行くまでではないです。誘われた時に、年に1回、2回ぐらいという話ですね。

私の趣味は投資ですね。自分が医師になりたてのころ、投資などやっている先生は、ほとんどいらっしやなかったのですが、最近はiDeCo、つみたてNISA等、さまざまな情報が簡単に入手できるので、若い方でも結構、それぐらいはやっているという方が増えたような気がします。ギャングブル的に個別株や暗号資産に投機するというよりも、投資信託に分散し、長期保持する堅い手法をとる医師が多いのかなという気がします。今年から、高校で投資・資産形成の授業が始まりましたので、今後は金融リテラシーが高いドクターも増えるのではないのでしょうか。

◆ ゴルフは一回もしたことがありません。ゴルフクラブの握り方も知りません。大学時代には音楽をやっていたので、できればまたやりたいと思うのですが、もう全く、楽器に触ることがありません。誰か一緒に音楽をやってくれる人がいれば、それがきっかけにもなると思うのですが。

学生時代に所属していたクラブ活動の演奏会が10年前ぐらいにあって、そのときに30年ぶりぐらいに一生懸命練習して演奏しました。そのあと、それを機会に続けようと思っていたのですが、やはり翌日から何もやっていないというような状態です。楽器ができれば楽しいですね。何か機会があればまたやりたいという願望だけはあります。

余暇の過ごし方ですけど、医師会の仕事にだいぶ時間を取られますね。休みの日も文章を書い

たり、いろいろしていますので。

また、以前は犬を飼っていたので、年に3回ぐらいでしたが、犬を連れて泊まりがけで旅行に行くのが楽しみではありました。その犬も2年前に14歳で死んでしまいました。今はコロナの影響もあって、プライベートではどこにも旅行に行っていません。医師会の仕事や学会でぼちぼち出かけるようになりましたが、まだ機会は少ないですね。

◆ 私が話し出すと長くなりますよ。そもそもこの話題を私が話すとなんか面白くなってしまおうでしょうけど。私はビートルズが大好きなんです。なんで全然ビートルズ世代でもないのに好きかという、なんとなく子どものころから流行りを追い掛けるのがあまり好きじゃなくて、みんなと同じことをやるより一人でちょっと変わったことをやるのが好きだったみたいで、例えば子どものころは大の鉄道好きだったんですけど、普通の子どもの憧れるような新しい車両よりも、自分の生まれるよりもずっと前の昭和30年代とかの古い国鉄車両なんかに憧れていました。そういったところから古いものや昭和文化的なものが好きという素地があったようです。で、昔はみんなと同じような日本の流行りの音楽を聴いていたんですけど、姉がちょうどビートルズとか洋楽を聴き出した影響もあって、中学ぐらいだったと思いますけどビートルズを初めて聴きました。ビートルズの曲って有名なだけにやはりどこかしら過去に聴いたことがあるんですよね、子どもでも。たしか僕が最初に聴いて「ああ、聴いたことがある」と思ったのは「ひらけ！ポンキッキ」で使われていた「Please Please Me」だったように思います。「ああ、これも聴いたことがある」みたいな感じでそこからだんだん広がって行って、だんだんはまって行って・・・もう40年以上前ですけど。そのころはバブル直前ぐらいの時期でバブル的なファッションとかが巷では流行っていたんですけど、私は一人で60年代のサイケやモッズ的なファッションがものすごくかっこよくみえて・・・そのころみんながスリムジーンズとかを履いていたのに一人がベルボトムのほうがずっとかっこいいなど

か。さっき言ったように古いモノがすきなところがあるだけに、時代的背景も併せて60年代（昭和40年代の前半）のビートルズにすっかりハマってしまったんですね。

私の趣味はビートルズのレコード集めなんですけど、実は全然CD世代なんですよ。私の初めてのビートルズ購入は基本的にはCDです。でも60年代のビートルズには時代的にモノラル盤とステレオ盤というものがあってそれぞれで曲のミックスが違ったりするので、それを手に入れるためにレコードとか後追いで集め始め、どんどんハマっていきました。あと私の大学生時代は博多にいっぱい洋楽のタレントがいっぱい来ていたんですよ。ストーンズとかポール・マッカートニーとかマイケル・ジャクソンも見に行ったり、レッド・ツェッペリンのページ・プラントとか。ビートルズに始まり60～70年代に活躍したアーティストを中心に洋楽浸りの青春時代を過ごしました。

そのあと医者になって、まじめに働いて、時間的にも金銭的にもあまりどっぷりと趣味に浸ることはできなくなりました。その後、忙しい大学を辞めて開業して、ようやく少し時間的余裕ができたことや、なによりSNSの発達で本当にコアなビートルズコレクターみたいな人とネットでつながれるようになってからは互いに刺激し合い、昔を思い出してしまい、もうドツボです。東京に行ったときはオフ会としてマニアックなヘビーコレクターのみんなで飲み会など。コロナ後はビートルズをネタにしばしばWeb飲みです。コロナが出てきてからは「ああ、この趣味やっていたよかったな」とつくづく思いました。あとはビートルズって音楽業界にとってはいまでもドル箱なので毎年のように何かしら新しいものが出るんですよ。実は明日も「Revolver」というアルバムのスーパー・デラックス・エディションが出るので、ずっと何か月も楽しみにしてたりします。

◆ 何がスーパー・デラックスなのですか。

◆ ビートルズの当時のプロデューサーの息子が新しい技術を使ってどんどんリミックスした

り、そのほかレコーディングのセッションテープが出てきたり。そういうものがデラックス版として毎年のようにでてくるんです。私なんかまさにいいカモになっています。でもそれを糧に仕事を頑張れるんですよ。それを楽しみに「あと1週間働けば聴ける」って仕事の面でもすごく活力になっています。医療倫理的には問題かもしれませんが「あれが欲しいからもうちょっと頑張って働こう」とかそんな活力にもなっています。趣味って大事ですよ。僕の趣味はそんなところですよ。たぶん、あと5時間ぐらいは語れますけど、もう止めておきます。

◆ 音楽は聴きます。ロックをよく聴いていました。大学生のときに、山口市にクイーンが来たんですよ。聴きに行きました。今の済生会山口総合病院の向かい側に体育館があって、その隣に野球場があったのですが、その体育館でコンサートがありました。チケットを保管しておけばよかったです後悔しています。

◆ あれ、結構絶頂期に来ていますよね。

◆ そうです。『Bohemian Rhapsody』が大ヒットしたあとです。

◆ ですよ。うらやましいです。

司会 私も1回、ビリー・ジョエルのコンサートに行った記憶があって。ちょうど阪神・淡路大震災の直前で、直後に震災があって、ビリー・ジョエルがびっくりして100万円寄付したとか、そういう話を聞いたことがあります。

◆ まず趣味のほうからいきますと、大学に入ってからですかね、写真機を片手に、いろいろなところをうろうろしました。写真を撮るということは、自分と相手の距離感が近く、内気な私にとってはむしろ苦痛な作業になるんですけども、勇気を出して相手をお願いすることが何回かありました。

中学時代は本当の田舎で育ったものですから、

遊びでいろいろなことをやったことを覚えています。僕たちが中学時代は、同じ年の人は、やっぱり吉永小百合さんとか、ああいう人に憧れていましたね。

数年前、山口市の市美展というのがありまして、そこで作品を出したんです。そうしたら、なんと市美展大賞をもらったんですね。これは何かの間違いじゃないかと思ったのですが、非常にうれしかったという記憶があります。けれども、やはり写真というものの基礎というか、勉強と同じで、基礎をちゃんと学んで、やったほうがいいなあと。成長も早い。そういうことを感じたんですね。

ちょうどそのころ、今の医師会の写真コンテストの下瀬（信雄）先生が、山口市で教室を開いたんですね。だから、それで4年間くらい通いました。それでやっぱり、見る目がちょっと違って来るんですかね。自分勝手なものよりも、これはどうしたら皆さんに喜んでもらえるかなとか、そういうことをちょっと考えながら写真を撮る。結構、それが楽しかったですね。

それで、そのあと、そのおかげでしょうけれども、市美展をもう一回取ったんですね。山口市では、2回取った人は、2人いたそうです。その中の一人に入れてもらって、喜んだんですけれども。写真というのは、自分一人、カメラとSDカードを持って出て、撮ればいいわけですから、非常に自分の体も鍛えられる。

私の健康法ですけれども、それにも通じるわけなのですが、写真機を、車で当地まで行くことはありますけれども、やっぱり歩いて、写真のいい材料を見つけないと駄目なんです。だから、結構歩いて写真を撮っています。そうすると、やはり健康にも役に立ちますしね。いろいろな自然に触れることができるので、非常に今でも役に立っているなあとと思っています。

司会 写真を極めると、カメラの機種というか性能というか、そのへんもこだわってしまいますね。

◆ 今はもう性能は、だいたい同じぐらいですね。そういうことを考えてみたら、やはり写真というのは感性の問題といえますか、個人の感覚の問題

かなという気がします。だから、あんまりカメラの差はないと思うんですが、ニコンとキヤノンの精密感はやっぱ一流のカメラだなと思いますけどね。

自分の感性を磨くには、やっぱり、みんなそうなんだろうけど、多くの写真を撮って、自分で感動していくしかないかなあと思います。その点、カメラというのは、自分一人で、今の時代は、パソコンとデジカメがあれば十分できますからね。日本のカメラは、本当に素晴らしいですね。暇があれば皆さんもぜひ、医師会報の表紙の写真を飾っていただきたいなあとと思っています。

司会 私もカメラは、やってみたいという気が常々あるので、また教えていただきたいと思いません。

◆ 健康法についてですが、昔はジョギングをしてたりしました。フルマラソンも走ったことがあるんですけど、そのときに右の膝を痛めてしまって、今は走るのはあまり好きではなくなってしまいました。

趣味についてですが、外国産のカブトムシの飼育を20年以上やっていましたが、ニッチな趣味ですが、ヘラクレスオオカブトとかゾウカブトとか、やたらでかくなるカブトムシを飼っていました。つい最近、やめてしまいましたが。

最初は、飼っているだけで満足していたのですが、それだけでは、だんだん退屈してきます。どうせだったら、そのでかいカブトムシを、さらにでかく育てて、大きさ、体長の日本記録、ブリードギネスというものを目指そうかということになっていきました。最終的に2種類ほどのブリードギネスをうち立てました。

ギネスを目指すに当たって必要というが大変だったのは、大型化する血統の入手と管理です。これにはお金と膨大な時間を必要としました。あとは飼育環境の整備ですね。基本的に、完全に温度管理ができる空間がないとギネスは無理なので、一部屋を丸ごとむし専用部屋にしていました。そんな感じですので、一番難しかったのが、カブトムシを飼うことに対して、家族の理解というか

諦めを得ることでした。当然ですよ。奥さんは、「その趣味はちょっと・・・」と思っているわけですから。私の場合は、子どもを途中から仲間に引き込むという作戦に出ました。長女が2歳ぐらいから、虫を怖がらないように、徐々に触らせたりして慣れさせていき、恐怖心を与えないようにしていきました。今ではもう自主的に、そのへんにいる虫を捕まえては、図鑑で名前を調べるようなプチ虫博士になっています。奥さんは、苦々しく感じていた様子でしたが。

司会 きっかけは何ですか。

◆ きっかけは、20数年前に、外国産のクワガタとかカブトムシが一部輸入解禁になったのですが、そのとき病理科の先生が、「こんな記事が出ているぞ」といって、輸入解禁について書かれてある新聞記事を持ってきてくれたんですよ。「ほんじゃ、一緒に見に行こうか」ということになりました。最初は、あまりパツとしない種類のカブトムシとかを飼っていました。そのうち、だんだん自分の中で盛り上がって行って、大金を投じていくという流れです。振り返っている思う部分がありますが、総括すると、非常に楽しかったです。

司会 もともと虫はお好きだったとか。

◆ もちろんです。ゴキブリとかは気持ち悪くて全然駄目ですけど。

◆ カブトムシって、においはどうなんですか。

◆ 手に触れてみると、確かにカブトムシ特有のにおいというのはあります。ただ、部屋の外でも虫のにおいがするかどうかという、それはありません。部屋全体のおいとしてはマットと言うか、土のにおいがほんのりするぐらいです。もっともずっと空調が効いている部屋でしたが。

◆ そんなに近づくんですか？

◆ かわいいですからね。近づくというより、虫の鑑賞やエサの交換をするために、愛情を持って触る必要があります。

◆ 趣味でカミさんをいかに丸め込むかは僕もまさに一緒に、先生と同じで子どもを味方に付けようと思ってさんざん息子を全国のレコード屋に一緒につれて行ったら、嫌がられるようになって見事に作戦失敗。でも今では好きなものを買ってそれを励みに働いてくれるのならいいやという感じにカミさんも諦めてくれたようです。

◆ 私は、のめりこむ趣味がないのが残念なところ。さっきボヘミアン・ラプソディの話が出ていましたけど、5回観ました。この夏は「トップガン マーベリック」を4回観ました。観るたびに新たな発見がありました。

洋楽も好きです。今よく聴いているのが、NHK-FMの日曜日の夕方4時からの「洋楽グロリアスデイズ」。スマートフォンで再生してBGMにしています。

旅関係では、新幹線もローカル線も路面電車も好きです。小野田線には乗りました。錦川清流線も気になるけど、最近乗れてない。ブルートレインも好きです。サンライズ出雲には、松江で学会があったときに、前夜仕事が終わってから新幹線で岡山まで行って泊まって、朝6時半に、ホームでサンライズ瀬戸と分けるのを見てから、乗り込んで行きました。ちょっとした非日常を味わえました。

でも薄いです、私の趣味は。「家族を説得するのに、こういう苦労がありました」と言ってみたい。憧れですね。

◆ 私は、人様にいろいろとお話しできるような趣味というかもありません。ミーハーですから、いろいろなことに首を突っ込んで、途中でやめてしまうことが多い。

◆ 星の話とかは。

◆ あれはただ、物理学に興味があって、本を読

みますので。あとは、うちに昔サッカー小僧がいたので、マンチェスター・ユナイテッドファンになって、ここ十年程二人で怒り狂っていますね。

趣味とは関係ないけれども、私が観たいと思うサッカーが、ネットでしか観られなくなってきました。イングリッシュプレミアリーグは、DAZNが配信していたものが22-23シーズンからはSPOTV NOWが配信しています。ところが、PCとかスマートフォンじゃないと観られない、ちょっと大きいテレビで観たいと思うのですが。日本の放送業界とかネット関係の人にも頑張ってもらいたいと思います。

野球の地上波の放送というのは減ってきて、ローカルで人気のある球団というのは、それなりに放送していますが、山口県ではケーブルテレビに入らないと、地上波はすべて観られない。某球団ですけれども、テレQかTNCですから。

最近の野球放送のアナウンサーというのが、叫ぶばかりになっているのではないかと思います。やっぱり中継の回数が減ったからでしょうか。そういう勝手な文句を言いながら、テレビを観て、だらだら過ごしていますね。

◆ 私も、準備や勉強が要る趣味や、外に出かける必要のある趣味はないです。ちょっと寂しい気もしますが。でも、明日は休みだというときは、漫画ですね、最近凝っているのは。今、電子配本で簡単に購入できます。で、今ごろの漫画って、昔と違って、全10巻、20巻と大長編です。まずいまずいと思いつつ、クリックして、エンドレスで深夜まで読んでしまいます。

ちょうど私が中学、高校のとき、少女漫画ブームで、ご存じの方もおられるでしょうが、萩尾望都、竹宮恵子、山岸涼子などの全盛期でした。大人になっては長い間離れていましたが、電子配本で大人買いできる便利な時代になり、また復活しています。本は、つい失敗したくないので、好きなジャンルとか好きな作家を選ぶのですが、漫画は、もっと自由な気分であらゆるジャンルで気軽にクリックして買えるんですね。最近の漫画は面白いですよ。

お勧めは、チンパンジーと人間のミックス、ヒューマンジーの男の子が主人公で、精肉関係者

やレストランに対しテロを仕掛けるヴィーガンテロ組織との関係や争いを描いたもの（『ダーウィン事変』）。この間読んだのは、ダーウィンのちょっと前の17世紀イギリスの船乗りが主人公の海洋冒険漫画『ダンピアのおいしい冒険』。それから19世紀中央アジア各国の生活を女性中心に描く『乙嫁語り』。今の漫画には歴史、科学、民俗学、多くのジャンルがあり、とても豊かです。あと、良かったのは、『チ。—地球の運動について—』という作品で、中世ヨーロッパで当時異端とされていた地動説のために命をかけた人々の物語、結構面白いですよ、皆さん。私は最近読書量が減っているの、漫画の情報量は、魅力的です。

60歳ぐらいで、（もう60歳で老女なんですよ、漫画の中では。）夫を亡くした女の人が、一念発起で美術大学に入って映画をつくらうとする話（『海が走るエンドロール』）とか、本当に面白くて、一晩で10冊ぐらい読んでしまいますから。

◆ 実話ですか。

◆ 全部、フィクション漫画だと思いますけど、面白いです。でも、「あーあー。仕事があるのにこんなことをしとっていいんだろうか」と罪悪感を持ちつつ、つい夜中、一人で延々とクリックして読んでいるという、胸を張って言いにくい楽しさにハマっています。

◆ 先生が言われた物理って結構面白いですよね。今年は物理界ではいろいろな話題があって、ジェームズ・ウェッブ宇宙望遠鏡とか、とんでもない画像が次々出てきたり。ノーベル賞関連で量子力学も面白いですよね。量子テレポーテーションとかひも理論とか。YouTubeなんかにも素人向けにわかりやすい動画がたくさんあるので夜な夜な見てたりします。

あと、先生が言われていた鉄道、わたしも大好きです。実はわたし「乗り鉄」なので、学会で東京から帰るときに飛行機には乗らずわざわざサンライズで帰って来たりします。あるときは函館から帰るのに当時まだ残っていた寝台急行に乗ってわざわざ北上してして札幌にいったから飛行機

で帰ったり。東北から帰るときはすこし時間があつたので宇都宮でふらっと烏山線というたぶん一生行くことはないだろうみたいな路線に乗ってみたり。そういうところをずっと意味もなく行って、終着駅で降りて1時間ぐらいふらふらしたりするのが大好きです。そういう見知らぬ土地で地元のスーパーとかに行くと食文化も全然違うんですね。烏山線の終着駅の烏山は内陸で魚があまりないのか、かわりにサメの肉とかをいっぱい売っていたりとか、同じ日本なのに文化が全然違うなというのが見られたりして面白かったです。

最近、私はウォーキングをしています。コロナになって全国レコード屋巡りとかがあまりできなくなったのと、そもそも集め過ぎてもう集めるものもなくなって。

◆ 集め過ぎている方の家族の説得は要らないんですか。

◆ それはなんとか・・・まあ、今も集めていますけど。結構ウォーキングも面白くて。私、先生よりさらにひどくて、終日座って外来をやっているんで、ひどいと万歩計が一日200歩とかなんですよね。寝たきりとほぼ変わらない。車で職場へ行って、外来を朝から晩までやって、帰ったら二百何歩しか動いていなかった。これはウォーキングでもしないとまずいと。土日はウォーキングするようにしています。決して歩くこと自体が好きなのではないので、普段車で通るけど絶対歩かないようなところをわざと歩いて変な路地を入っていったり新しい道を探し出したりすることに熱中しています。そうこうしていると、あっという間に15～20キロぐらい歩いているんです。グラウンド20キロなんて絶対歩けないですけど、なんか面白いものを見つけて歩いていると意外といけます。下手すると宇部市内から新山口駅まで歩いたこともあります。

◆ 足、大丈夫なんですか。

◆ まだ意外に大丈夫ですね。わたしの車のディーラーが山口市の維新公園の前なんですけ

ど、車検のために宇部から車を預けにいった代車なかったのだから「歩いて帰ります」と言ったらドン引きされました。

◆ 時間もすごいかかるんじゃないですか。

◆ そのときは幸か不幸か途中で雨が降って途中で諦めたんですけど、新山口駅ぐらいまでは歩きました。普段こんな道、絶対歩かないじゃないですか。「こんな店があるんだ」「こんな路地があるんだ」とか楽しいですよ。

◆ 健康にいいことは一つだけ、15年間、毎朝ラジオ（テレビ）体操をしています。朝6時25分から10分間ですね。出張に行ったときは、ホテル下の部屋に迷惑かけるなどと思って、やらないうことにしていますが、それ以外は、もうほんと15年、毎日毎日やっています。テレビ体操を毎朝、NHKの教育テレビでやっていますから、テレビの視聴予約で予約しています。自動的に6時25分になると、テレビのチャンネルが切り替わって、ラジオ体操になります。うちのかみさんと二人でやっています。

あと、酒を飲むのは、なんかコロナで家にこもるから減るかなと思ったら、毎晩ワインを1本ずつあけるような感じになってしまって、量もかわらないというか、以前より多いかもしれないです。

赤ワインのおいしい飲み方ですが、古いワインは、扱いが違ってきますが、若い赤ワインは、朝、出勤前に抜いておくと、夕方、ちょうどおいしい加減になっています。抜いた直後は、あまりおいしくなくても、12時間ぐらいたつといい味になっています。

◆ お腹が出てきて体重を減らさないといけないけど、食事を減らすとか、外での運動って、なかなかできないので、ネットで調べて「ランジ」ってありますよね。バックランジ、フロントランジって。あれを一日、職場でちょっと空いた時間にやると、2キロぐらい体重が減りました。ああ、こんなもので体重が減るんだなあというので感激

でしたね。

◆ 一日何回ぐらいですか。

◆ 1セットは左右各10回で2分程度、それを一日で5セット、左右あわせて100回。簡単です。そうすると腰にもいいので、毎日、頑張ってます。これで「体重が減るんだなあ」と思って。室内でできるものをいろいろ試しましたが、まともに体重が減ったのはこれが初めてでした。

あと、趣味といいますと、畑をやっています。ストレス対策の園芸療法ですね。ちゃんとやるとそれなりの作物がとれますし、なによりも、無心になってできるので、いろんなことを考えなくて済むのがいいなあ、と思っています。これは続けていきたいですね。

司会 私も畑をやりたいと思っています、またいろいろ教えてください。

皆さん、大変興味深いお話をありがとうございました。それでは、そろそろ2番目の話題に移りたいと思います。

最近の医療に関する話題について

(医師の働き方改革、医師の定年など)

司会 2番目の「最近の医療に関する話題について」、医師の働き方改革、あとは医師の定年などについてお話しいただきたく存じます。

私は、この「医療DX」というのはちょっと聞き慣れなかったのですが、調べてみますと、「医療デジタルトランスフォーメーション」と読むらしく、今、マイナンバーカードを普及させたり、電子処方箋を導入しようという動きもありますし、運転免許証もマイナンバーカードに含めるといことで、一律化というか一体化させて利便性を図ろうかという動きがあるようです。

それから、今、人生100年時代と言われますが、あと何十年も先がある中、医師として何歳まで働けるだろうかということ、また、途中で第二、第三の人生を歩もうという方もいらっしゃるかと思いますし、ある医師会で平均寿命を調査したら、70歳ちょうどぐらいだったという衝撃のレポー

トがあったり、内科系と外科系の先生で、医師として働ける年数に違いがあったりということがあるようです。

◆ 私は一応、定年には一回なっているんですね。だから、65歳で今の病院を定年で、また再雇用みたいな格好で、今、特別顧問という肩書で勤めさせていただいています。

私自身は外科医だったので、外科の手術は好きですね。今でも、したい気持ちもありますけれども、だんだんできなくなってきつつありますね。だから、今ある仕事を一生懸命やっているの、自然となにか変わってきたような感じですね。

この医療のデジタルトランスフォーメーションですけれども、早く日本全国電子カルテで統一してもらえばいいと思っているんですけども。今、いろいろなベンダーがあったりして、そういうメーカーばかりが利益を博していて、替わると融通が利かないというか、そんなものもあるし。

スマホはもう、菅前総理が全部、乗り換えも自由にできるようにしましたよね。電子カルテなども、本来はそういうふうになるべきだとは思いますがね。いろいろな利害関係はあるのかもしれないけれども、統一はできるのではないかと考えているけれども、なかなかそれを、政治家がゴートと言わないから、うまくいかないのではないかと考えています。

司会 手術は体力が必要ということですか。

◆ 手は大丈夫ですが、目のほうは少し老眼になってきたんですけども、拡大鏡をつければ大丈夫ですね。それから内視鏡手術をやれば、あまり問題はないですね。だから、やれる先生は、たぶんずっとやることもできるんじゃないですかね。ただ、リスクはあるから、自分の腕が落ちてきたりとか、そういうことが分かってくれば、患者さんに迷惑をかけてはいけませんから、外科医以外の方向に進んでいくべきだというふうには思います。

◆ 私は今、68歳で、うちの病院の院長の定年

が70歳、あと2年間です。特に実績があれば2年延長していいというのがありますが、あまり残っても、次の人たちに迷惑をかけるなあとかも思っています。

私は放射線科医なのですが、CTとか読むのがすごく苦痛になってきています。最近では読影するスライス数が、とても増えています。胸腹部のCTと違って、薄いスライスで再構成できるので、1,000枚超えとかあるんです。全部見ていくので、目がつらいですね。

それかと思うと、検診の胸写の読影ですが、なにか見逃しているかもしれないなあと思いながら恐る恐るやっています。検診ですから、短い時間で大量に読まなきゃいけない。私がよく眼鏡とかiPhoneを、どこかにぼんと忘れていって、それを見つけれないので、うちのかみさんからは、「ここにあるのを見つけれないのに、肺がんを見つけれられるの?」と言われてたりしますが、確かに危ないかもしれないなと思っています。

それから、医療のDXですけれども、これはもう今から必然的に進んでいくものだろうと思っています。これは国策です。すでに国民はマイナンバーをふられていますし、次はJPKI (Japanese Public Key Infrastructure) を実装したマイナンバーカードをみんなに持っていただくという話が進んでいます。現在、6割近い国民がカードを所有しているか、申し込みを済ませているとのことです。

初めのころはマイナンバーカードは家で大事にしまって、持って歩いちゃ駄目みたいなことを言ったのに、今は本当に、持って歩いて保険証代わりに使ったり、身分証明にしていたりします。スマートフォンの中にマイナンバーカードを入れるような動きも出てきていまして、いわゆるセカンドカードみたいな感じになるのですかね。将来はいろんなことをやるようになると思います。

医療機関に対しても、今回のオンライン資格確認システムの導入がかなり強行に言われてきています。国民みんなにマイナンバーカードを持ってもらって、それを利用して医療基盤をつくっていくということだろうと思っています。オンライン資格確認のインフラを利用して、病院や診療所間の

データのやりとりとかもできますし、来年からは、電子処方箋も出てきますので、これからは避けては通れないところなのかなと思います。

電子カルテの標準規格で「HL7 FHIR」というものがあります。その規格で繋いでいくことになります。今みたいにレセプトも、月に1回出すのではなくて、毎日毎日データを自動で送信していくような感じになってくるのだらうと思います。そうしますと、例えばインフルエンザなんかはやり始めたときに、処方される薬のビッグデータで、どういう範囲で感染が広がってきているかもすぐに分かります。このように利便性は確かにありますが、「そんなの分らん」と言われるドクターもかなりおられるのは間違いないので、そこを、いかに助けていくかということが医師会の役目になるのだらうと思っています。

◆ 私はマイナンバーカード自体は反対ではなく、むしろ賛成です。最初のころにつくりました。去年の5月でしたか、一人10万円配布するという政策があって、そのときにマイナンバーカードで申請しようとしたら、電子証明の期限が切れていたんです。すぐに市役所に更新の申請をしたのですが、対応が2か月先と言われました。

マイナンバーカードの電子証明をすぐに発行してもらえないと、オンライン資格確認で、2か月間保険証が確認できないとか、運転免許証がないとかいう状態になるのではないのでしょうか。インフラの整備についても大変心配です。回線のトラブルも含めて、何か問題があってもデジタル庁は一切責任を取らない、医療機関の責任になると言っていますので、とんでもないことだと思いません。

司会 免許証と一緒にになると、紛失したりしたときに、ちょっと怖いなというのがあって、一概に賛成できないところはあるんですけども。

◆ たぶん将来的にはスマートフォンで免許証を示す感じになってくるのだらうと思っています。今からはスマホを持ち歩くのを忘れると大変なことになる時代になってきています。この間、名古屋へ

行ったときに新幹線の中にiPhoneを忘れてしまいました。送ってもらうこともできたのですが、かなり日数がかかると言うことで東京駅まで取りに行きました。電話もできない、ラインもできない、出先でメールも見られないとか、スマホなしで何日も過ごせないですからね。

◆ 免許証をマイナンバーカードに一体化するようですが、どうしてもマイナンバーカードを持たない人には、また別の身分証明書を発行するという、なにか、不思議なことを聞いたけど、それは、どうなるのでしょうか。「じゃあ、最初から、保険証や運転免許証を廃止にするなよ」などと思いませんけど。

◆ それはたぶん、言わないと文句を言う人がいるので言っているだけだろうと思います。免許証は、マイナンバーと紐付けされるのではなく、マイナンバーカードというか、マイナンバーカードに入っている情報を利用するようになります。

そうすると、警察は読み取り機をみんな持っていないといけなくなる。今のマイナンバーカードを回収して、新たに免許証の情報が入ったマイナンバーカードと交換するといったら、とてつもない作業になりますから、今のマイナンバーカードはそのまま、カード内の情報を読取機で読み取り、VPN経由で免許の資格があるか、ないかを確認することになると思います。今のオンライン資格確認は、レセプトの回線で、それにマイナンバーカード内にある顔の画像データを合わせて確認しています。マイナンバーそのものを利用してはなくて、マイナンバーカードに入っている情報を利用しているのです。

◆ 水を差すような話になるんですけども、電気がなくなったらどうなるのかな。停電のときとか、どんな格好で対応するのかなとか、いつも思いますけどね。どうなんですかね。

◆ 今は読み取り機でやっていますけれども、もうすぐ、緊急時にはスマートフォンで他人のマイナンバーも読めるようになると思います。だから、

万が一、オンライン資格確認の読取機があるところが停電しても、インターネットがつながっている限りは、確認ができるような仕組みが出てくると思います。

(注：確認しましたが、現状でも災害時にはマイナンバーカードがなくても、患者情報をみることができるになっています。実際に令和4年の福島沖を震源とする地震、宮城県における大雨、山形県米沢市等における大雨、等の際に運用されているようです。)

◆ この前、某社が通信トラブルで大変なことになりましたよね。だから、ああいう危険性というのは絶えずあるのではないかな。それを解決してもらえるんだったらいいけど。

◆ そのためにローミングさせようとしているのでしょうか。

◆ いろんなインフラがあるので、一気にそれが全部ダメになるということは考えにくいです。

◆ マイナンバーカードは、結構反対する人がいるけれども、僕は総論的には大賛成です。各論的にはまだまだでしょうけれども。ただ、反対意見を聞いても、まだトラブルシューティング的なものが全然できていないから荒探しをされているだけのようにも見えます。時代の流れ的には絶対これは必要なものじゃないかなと思います。

別に海外がすべていいわけじゃないですけど、15年ほど前に私はカナダに留学していた時に、Social Insurance Number といって国民全員に番号を付けて情報管理するのは当たり前でしたし、すごく便利でした。行政関係のものなんて、そのカード1枚あれば、番号さえ持っていれば、いろいろな手続きが簡単にできたので、なんで日本は導入しないのかなと思っていました。帰国したころにちょうど日本では年金の手打ち入力に関する問題なんかが起きていました。その改善策の一つとして出てきたマイナンバー制度の話にあちこちで反対意見が出る理由が私にはさっぱりわかりませんでした。

だから、私はマイナンバーカードや保険証紐付けにも総論は賛成なんです。ただ、まだ全然具体策やトラブルシューティング的なところが出てきていないので、本当に2年後に大丈夫なのかは正直まだ懐疑的です。マイナンバーカードを失くしたら運転できないとか、病院に行けないなんて話は、今も財布ごと免許証や保険証を紛失したのと一緒なので、インフラをきっちり整備すればどうにかなるんじゃないかなという気はしています。

◆ アメリカ留学中の話ですが、アメリカの場合は Social Security Number を留学先ですぐに申請しました。日本で言うマイナンバーみたいな感じなのですが、これが無いと銀行の口座も開けない、保険も入れないというように大変不自由な状況に陥ります。今後、マイナンバーカードはあったほうが絶対便利ですので、所持率は上昇するのは確かだと思いますが、高齢者だけではなくて、若い方でも全く興味がない方が一定数存在します。この方々は驚くほど無関心であり、「マイナンバー？そういう番号は、私はもらっていない」と言う患者も多く、「これ、どこに行ったらもらえるのか？」や「絶対に受け取っていない」と言い切る方もいる一方、完全にスマホも使いこなしている80歳代の方もいらっしゃいますので、個人差が激しいですね。

また、何歳まで診療を行うかですが、私の父親が医師で、現在86歳になり午前中だけ診療していますが、やはり、まだやりたいという思いがあるようです。開業以来45年間、継続して診察している患者もいるので、父に「いつまでやる？」と尋ねると「いや、やれるまでやる」と、今のところリタイアは考えていないようです。

もう一つのクリニックで、名誉院長として残っていただいている先生も85歳ですが、外来診療はもちろん、最新のスマホも使いこなして、いまだに空冷の30年前のポルシェに乗って通勤されており、大変若々しいです。

それでは、自分は何歳まで診療をやるべきなのかなあと時々考えることがあります、最低でも75歳ぐらい、あと四半世紀はやりたいという思

いがありますが、そのためには、がんは防ぎようがない場合もありますが、動脈硬化性疾患を発症しないように健康を維持したいですね。

司会 80歳代でポルシェはすごいですね。

◆ 僕は、病院を何度か辞めています。公務員のときは65歳が定年だったんですけど、65歳まで残れる人は副院長か院長しかいないんですよ。共済年金がつく55歳ぐらいで肩をたたかれます。頑張ると、下が困るんですね。それで、民間に替わったら、民間は定年が60歳です。60歳から65歳までは、退職者を雇用継続すると、国が半分給料を出してくれるから、それを使うと言われた。65歳になって、「もうちょっとおれよ」ということで、69歳までいた。69歳で辞めて、もう、のんびり年金でと思っていたら、友達が厚生病院の院長をしていて、「うちに精神科の指定医がないので、来てくれ」って、雇ってもらいました。それで今、74歳までおります。

雇われたあと、健康診断の医者もやってくれと言われて、今、健診を週2回と、精神科を週1回やっています。医者をやると楽しいんですね。時間はつぶれるし。医者が趣味になっているから、趣味と実益ですので感謝しています。辞めろと言われるまでやろうかと思っていますけどね。

若い人に話すんだけど、特に精神科の紹介で「これ、精神科じゃないけど」と思うのが多い。患者と医者と看護師のコミュニケーション不足と感じる。2週間で退院するようにプログラムをつくと、患者の一部が怒っていたり、なかなか忙しいみたいで、若い先生はストレスもかなりあるみたいですね。とにかく決まった時間に決まったことをやろうと思うと、患者さんとうまくいかないのを見ています。

司会 長く働けるということはいいですね。

◆ 今後どうなるのか気になるのは、やっぱりAIについてですね。どのように診療に役立っていくのか、どのようなスピード感で進んでいくのか、全く分からないですから。期待するところも

あるのですが、自分たちの専門性が奪われることになっていくのかもしれないという不安もあります。

自分と関連する分野としては、内視鏡AIの領域で、内視鏡の画像診断のAIというのは日本が世界にリードしている研究分野なんです。実際、大腸ポリープの内視鏡診断もリアルタイムで行うものが、すでに販売されています。

内視鏡検査は、専門医とか非専門医などいろいろな先生が行うものですから、診断レベルにどうしても差がでます。AI診断を利用することで、診断レベルの均てん化が図れる可能性があります。指導医が不足している地域でも、一定のレベルが担保される可能性もあります。あと、内視鏡関連で、結構先生方の負担になっているのが、対策型胃がん検診の二次読影とか、カプセル内視鏡の読影ですが、これらもAI化すると、短時間で処理できるようになると期待されています。

AIでできないところや欠点もあります。診断はサポートできますが、現時点では手技自体はAIではできないので、そこはドクター自体が、研鑽を積む必要があります。AIの弊害としては、医師のトレーニングを妨げるといふか、もうAIに頼りきりといふか、頼り過ぎて、診断能が下がる危惧があるという部分と、AI化が進んでいくと、最終的に誰が責任を取るのか、当然、ドクターが取るべきですが、そういった点が、今、話題になっています。

司会 AI化が進んでも、最後は人間の目が必要になってくるということでしょうか。

◆ その通りだと思います。

◆ 私は、心カテが本職だったんだけど、今、患者さんが減ってどうなっているんですか。ダイレクトステントをやるって、心カテの数をこなさないと、技術が得られない。機械がすると思えない。ダイレクトステントを年に100例ぐらいやっていたんだけど、夜に急患が来るから。だいたい夜の12時が発症のピークで、decision time といって、病院に行こうか行くまいかで、平均2時間

ぐらい悩むんですね。それで夜中の2時ごろ来るんです。2時からスタートして、朝5時までというのが週に2回ぐらいあったんですよ。1人に負担がかかると寝られない日が続くからバテてきますよね。

◆ 心臓カテーテルの治療は市内でも行っていますが、AMI (acute myocardial infarction) の数は、やっぱり減っていると聞きます。2000年代初頭にストロングスタチンが発売されて以来、プラークが安定化し冠動脈疾患のコントロールが良くなった気がします。糖尿病も、新薬が出てからは診療が楽になりました。

◆ 糖尿病性腎症は、減少している。心筋梗塞が、ピークから減るのに、20年かかって半分になったからね。糖尿病も、20年ぐらいしたら半分になるかなと思うけど。

◆ デジタルのほうも難しいけど、やらなきゃしょうがないのなら、やろうというところですよ。積極的ではないです。

定年は十分視野に入っています。後継者もいないから、自分で閉院の準備をしていかないといけない。開業するときは、飛行機で言えば、離陸して飛び立てるだろうかという不安はあったけど、わくわくする喜びも味わえた。今は無事に着陸する難しさに、日々悩んでおります。医者としては長く、どこかで使ってもらえればありがたいと思います。

◆ マイナンバーを使ってということは、まあ、そうなると思います。問題は、先ほどから皆さん言われているように、通信障害などが起こったときに、どういうふうの実効性を担保していくかという問題と、リスクを分散することだと思います。今の時代ですから、どこか1か所で管理しようなどとは考えないでしょうが、日本の役人は考えるかもしれません。分散して、いろいろなところでやるようにするのが、より安全でしょう。導入に関しては、それなりのスピードで進んでいくのではないかと思います。

反対する人がいるということですが、個人の税金の問題なのかな、という気がします。マイナンバーでいろいろなものを寄せ集められますから、そのうち、マイナンバーがないと預金通帳ができないとか、振り込みも受けられないとか、そういうことが進んでくるでしょうから、そうなると、消費税のインボイスと一緒にしょう。竹下内閣が消費税を入れようとしたときにインボイスを付けると言ったら大反対が起こって、今また、インボイスを入れようとしている、そういうことなどで紆余曲折はあるでしょうが、導入されると思います。

◆ 以前から所得税はe-Taxで申告しています。今回、うちの母の医療費控除をだいで出しました。しばらくして税務署から医療費控除関係の書類を送ってという連絡が来ました。以前にも、送られて言われてたことがあります、だいで抜けていました。9月までのものって、医療保険分は年明けにまとめて、いくらかかったかを郵便で送ってくるので、それを領収書代わりに利用していました。私は知らなかったですけど、食事代やおむつ代も、医療費控除の中に入りますね。それは年明けに送ってくるものの中に入っていないんです。保険診療分だけです。それで、そのへんを結構いいかげんにして、取り忘れがたくさんありました。そうしたら、税務署のほうから親切に、「これとこれとこれが抜けています」というふうに連絡があって。またおむつ代は、「おむつ使用証明書があれば取れますから」というので、おむつ使用証明書を送ったら、税務署が他の取り忘れ分も全部計算して送り返してくれました。それで税金が余分に15万円ぐらい返ってきました。いまでも税務署はほとんどすべてを把握しているんですね。もうじき北歐みたいに、「あなたの税金はこれだけです」という書類を送ってきて、それにサインして送り返したら終わるような時代が、来るんじゃないでしょうか？

司会 話は尽きませんが、お時間となりましたので、結論ということはお聞きませんが、デジタル化の流れは、今後も止められないというか、われ

われが、やっぱり時代についていけなくなるのかなと思っております。医師の定年もどんどん延長されておまして、まだまだ皆さん、元気で活躍していただけたらと思います。

沖中副会長 先生方、本日はお疲れさまでした。楽しいお話をありがとうございました。私自身は、何年かぶりの参加になります。県医師会の役員になって最初の4年間、広報も担当していましたので、そのころ、出席させていただきました。当時はその年に話題になった話がテーマになることも多かったように思います。今年で言えば、安倍元首相が銃撃されて命を落とされたことは衝撃的でした。コロナの話は、今日は避けるべきなのかもしれませんが、コロナが再度増えつつあって、今後どうなるかが気にはなります。確かに、今日のテーマのように、自粛生活にも飽きました。今後、気兼ねなく宴会ができる日が早く訪れることを祈って、閉会の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

司会 これをもちまして歳末放談会を終了させていただきます。本日は誠にありがとうございました。