

# 歳末放談会

## これからの時代を賢く生きる術 2025

と き 令和7年10月30日(木) 16:00～17:30

ところ 山口県医師会5階 役員会議室

**司会** ただ今から歳末放談会を開催します。どうぞよろしくお願いします。それでは、加藤会長にご挨拶をいただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

**加藤会長** 私が県医師会にかかわることになったのがこの広報委員会で、平成21年のことでした。広報委員になって1年ぐらい経って、日本医師会の代議員にさせていただき、その2年間は代議員会の度に代表質問をしていた。そんなことで、私の県医師会の原点とも言える、この広報委員会ですが、今回のテーマは「これからの時代を賢く生きる術 2025」で、どちらかという私は泥臭く生きてきたような格好で、あんまり賢く生きてきたかどうか分からないような感じですが、今日のテーマの学校保健に関しては、去年から日本医師会の学校保健委員会の委員長を仰せつかっており、今日のテーマにぴったりかと思いま

す。また、10月の半ばぐらいまでは夏日だったが、ちょっと秋らしくなったと思ったら、もう、朝夕は10℃切るぐらいまで寒くなって、秋がなく一気に冬に向かって駆け足で進んでいるような感じで、本当に秋が短くなったと感じております。今日はそのようなテーマでお話いただきますので、楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

### 学校保健をめぐる最近の状況について

**司会** ありがとうございました。それでは早速、放談に入らせていただきたいと思います。今年の歳末放談会のテーマは、「これからの時代を賢く生きる術 2025」と題して、2つほど話題を用意しております。1つは「学校保健をめぐる最近の状況について」で、もう1つは、「猛暑、酷暑、極暑」で、地球温暖化についてお話をしたいと思っております。では、最初のテーマに関して、現状



などをお話ししていただくのいいかと思うのですが、いかがでしょうか。

◆ 今回、1つ目のテーマの学校保健について、普段から私の診療の中で、体の不調などを訴えられて、不登校で病院を受診されるような子どもたちが増えてきている。日常診療の中ですごく時間がかかってしまったりするため、一般的な診療とどう並行してやっていけばいいのかを日々悩みながら診療している。年々、不登校の児童・生徒が増えている。昨年は過去最高の34万6,482人で、昨日、文部科学省のデータが出たが、35万人を超えて微増している。一方、増加率が少しゆるやかになり、新規の不登校者数が減少しているという結果が出たのが印象的だった。小児科領域の講演会や学会では、不登校や起立性調節障害がトピックになるが、そういった領域の内容の講演会や勉強する場はあるが、他科の先生とこのテーマについてお話する機会が普段あまりない。今日はいろいろとお話ができればと思っている。不登校の子どもたちは頭痛や腹痛、めまいなどの身体症状を訴えられて来られる。本日お集まりの先生方の専門科に関わってくるような内容かと思うので、よい意見をお聞きしたい。

◆ 私は学校医や園医を何校か受け持っているが、1クラスに1名は必ず不登校の方がいるのが当たり前になってきており、学校側も1人1人にほとんど、対応できていないのが現状で、放置されているのが現状ではないかと思う。

いじめに関しては直接耳には入ってこないが、SNSなどを使った、昔とは違ういじめのスタイルが出てきているのかなと感じている。

◆ 不登校は病名ではなく症状群である。まず幻覚・妄想がないか、気分の波がないか、統合失調症や双極性の始まりではないかを最初に気にする。そこが特に問題ないと思えば、個別にその人の問題解決や、将来の生きていく力を身につけられるかという方に視点を向ける。

◆ 確かに自分の子どもの周りを見ても、不登校児が増えているのは実感している。専門ではないので知りたいのだが、私たちの時代では1クラスに45人とか詰め込まれて、7クラスとかあって、マンモス校で、それでも不登校児は学年に1人、2人いるかいなかったのが、今そんな人数の少ないクラスで1人ぐらいいる。その原因は何なのか。フィジカルなODとかの発症率が変わることはないような気がするが、メンタルの問題なのか、教えていただきたい。

◆ 先ほど言われたように病気ではないので、日常診療で深く関わるというわけではない。よくも悪くも、学校の先生が強制できなくなっているの、昔だったら「出てきなさい」と叱咤できたが、それが言えない。親御さんと本人に任せるような感じがあり、親からしても、背中を押すようなことがなかなかできにくくなっており、結局、結果として本人が甘んじている、容認しているような感じになっているのではないかと個人的には思う。

司会 少し視点を変えて、私が疑問に思っているのが、昔、自分たちが学生だったころの学校に対する意識と、今の若い人たちの学校に対する意識が変わっており、そもそも学校は行かなければならないのかと考えると、学校を勉強するだけの場

## 出席者

### 広報委員

岸 本 千 種      藤 村 智 之  
吉 川 功 一      田 村 高 志  
岡 山 智 亮

### 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	國 近 尚 美
副 会 長	中 村 洋	理 事	中 村 丘
専務理事	伊 藤 真 一		

と捉えるのなら、最近は全国的な通信制の学校もある。そういったこともあり、最近の学校の先生が昔のように「来い」と言わなくなっている現状もあるのかなとも思う。

◆ 私も学校医として小学校と中学校を2校ほど担当しているが、10年前と比べて登校しない子が多い。1割ほどがほとんど来ておらず、親御さんも特に何も言わない。家で何をしてるのか聞くと、別にただ何にもせず、勉強は学校で貰ったプリントをやったり、自分で凄く積極的にされてる方は、塾やWebの授業を聞いたりしている方と、全くしていない方もいる。また、ネット環境が非常に整っており、それでゲームしたり、ずっとスマホを眺めているだけという方も多いらしい。私が子どものころにスマホがあり、スマホを見て過ごして、親が何も言わないなら、学校に行かなくなるような気がする。特にコロナ禍以降、自宅待機の時間が多かったり、オンラインで全部を済ませたりすることがあると、わざわざ学校に行って授業を受けることに必要性を求めてないような子どもたちが、増えている気がする。起立性調節障害の方やメンタル不調というよりは、家でスマホを見ているという子が多いと養護教諭から聞いている。そういった子たちが親に連れられて当院を受診する。その時に話をすると、メンタルの不調があるようではなく、保護者も心配しているという感じではない。今、とても疾患が増えているというよりは、ただ「行かない」だけで大きな理由はないような気がする。

◆ 最近、「行きたくなかったら行かなくていい」と言い過ぎている気がする。自殺するぐらいなら行かなくていいよという意味で言っていると思うが、そう言われると素直に「行かなくていい」と思ってしまう。そういった面もあるかと思う。

◆ 私は学校から不登校に関して相談を受けることはない。学校の状況はよく分からないが、診療に来た人の様子を見ると、わがままな子どもが多い。言うことを聞かない。暴れても、親は注意をしない。処置をするのに暴れるため、大勢のスタッ

フで介助して何とか処置を終えると、親が「よく頑張ったね」と褒める。

われわれは少々発熱があっても、親に学校に行かされていた。休ませてくれなかった。学校の先生も厳しかったが、今は、授業のある日に家族で旅行に行ったりする。親も学校に行かなくていいと思っているようで、時代が変わったなと感じている。

◆ 私も田舎の育ちなので、不登校はいなかった。さっきから話が出ているが、無理に行かなくてもいいと言ったり、それに対して学校以外でどう対応しようかという方向にシフトしているような感じがする。

発達障害は小児科の先生が見るのか、精神科の先生が見るのか。どちらでしょうか。

◆ 両方じゃないですか。診ると言った途端に、そこに殺到して、3か月待ちとかになる。

◆ 診てくれるところがあまりない、という事です。

◆ 小中学生の不登校が35万人を超えていて大丈夫なのかと、将来が不安になる。私は学校保健に関わるようになってから、最初は健康リテラシーを育てるのが大事かと思っていたが、自己肯定感をいかに育てていくのかが一番大事なのではないかと思っている。いじめの問題にも関わってくるが、自己肯定感が強ければ、そういうのに負けないと思っているので、逃げるばかりではなく立ち向かっていくような社会にしていかなないと、いつか大人になるわけなので、どこで帳尻合わせるのかなといつも心配に思っている。

◆ 高校生の子育て中なので、保護者として見聞きすることがある。まず自分の話だと、私は中学校も高校も無遅刻、無早退、無欠席で、皆勤賞を中学校も高校も貰ったので、不登校からは縁遠かったが、中学校の時に不登校の方がおられて、担任の先生が「みんなで迎えに行こう」と提案され家まで迎えに行ったことがある。その当時は、

学年に1人、2人ぐらいしかいなかったが、今、子どもの小学校、中学校、高校の様子を見るとクラスに1人は不登校のお子さんがおられる印象がある。

◆ 医師会の委員会以外関わってはいないので、学校医のことはよく分からないが、自分の子どもが不登校だった。小学校で担任の先生にいじめられて、不登校になってしまった。小学校を転校したが、どっちがいい悪いという話ではなく、小学校と中学校は3分の2の出席で、高校になったら不登校を辞めた。なぜ辞めたのか聞いたら、「行かない意味がない」と言って行き出して、それから3年間はずっと学校に通って、大学にも行った。これは極端な例なのかもしれないが、そういう例もある。今まで、いじめと不登校はいろいろな問題を孕んでいるのではないかと感じてきた。

司会 行かれるようになったきっかけは、どこかの病院の先生にかかったとかではなく、環境が変わったことなのか。

◆ 高校に入ってしばらくはやる気がなかったみたいだが、高校の先生が良かったようで、教師の影響はずいぶんあるのではないかなと思う。

◆ 今までの話であったように、困っていないご家庭は、困っていないので病院に来ない。困っていると相談する場所がなくて病院など行く場所を探していると思う。学校の事情は詳しくは分からないが、学校の先生が足りていないという話もあり、不登校の子どもたちを全員、対応はできないという話も聞く。結局、相談しに行きたくても行く場所がない人たちが一定数、おられると思う。

最近の学校としてはオンラインなどいろいろな形で学校に行くスタイルがあり、それによって受け皿も広がっていると思う。過去に経験したこととして、不登校で来られた子であったが鼻炎症状のひどい子であった。診察を進めていく中で、鼻炎薬の提案をしたが困っていないので飲まないと言う。その後、何回か診察を繰り返していく中でなんとか薬を飲み始めてくれて、その後すごく

元気になって、学校に行けるようになった。不登校という難しいテーマであっても医療的に見て結構、身近なところに答えがあったりするのかなという経験をしてしまったので、医療的な面での受け皿が広がっていけばよいかなと思う。先ほど話があったが診る先生がいたらそこに集まってしまう。診てもらえるところが少なく、そういった部分でも行き場がないのかと感じている。私も何か特別な診療をしているわけではないが、その入口になれたらいいなと思いながら診療している。しかし、不登校の診察をするとどうしても口コミによって診察希望の方が増えてしまう。診療が圧迫されてしまうので、なんとか入口的なところの医療を提供する受け皿が、もう少し広がっていけばいいと思う。

◆ 教育は非常に重要なものであると思っている。今は多様化してきて、学校制度が少し合わなくなっている部分もあると思う。

行けてないことばかりに集中している。そこにエネルギー使い果たしている。行く・行かないよりも、その子が生きていけるための必要な力をつける方に視点を変えてみる。行く・行かないことに固執して、親子共疲れ果ててしまう。そのエネルギーを勉強に向けてあげると、例えば中学校ではダメでも、高校とか、次のステップになると、やれる子も意外という。これは少し希望を持てることと思った。中学校の時、親に引っ張られて来ていた子が、10年ぐらいして大人になって祖母に付き添って来たりする。聞けば、仕事の方が選べるのでまし、学校の方がきつかったと言う。少なからずおられる。その子の能力や方向性を見出して、そこを強めていって、生きていく力をつけさせることが大事と思う。ただ、このやり方が合う人と、合わない人もいる。

◆ そのとおりで、時間をかけて診察しても白黒はつきりするような診療ではないことが多く、人対人として合う・合わないという部分はある。時間をかけたが、それっきり来られないということもある。そういう時は少し寂しい気持ちになる。

◆ 昨年だったか、全国学校保健学校医大会での講演では、小児精神科ではない、不登校の専門でない小児科の先生に対し、不登校の子どもさんは、皆さん何らかの身体症状を抱えているから、まずそれを見てほしい、不登校生徒の窓口になってほしいと言われていた。

不登校の問題はその生徒さんに焦点を当てるが、そもそも不登校生徒が35万人いるのが現在の日本。学校の先生方、教育委員会も一生懸命なのは分かるが、多くの子どもが学校に行かず、ひどいいじめや自死も多い。不登校は子どもたちの問題ではなく、学校というシステムに問題があるのではないかと。焦点を当てるべきは、学校の方ではないかと思う。

**司会** 都会の方だと、学校の先生が全て対応できるわけではないので、臨床心理士などが小、中学校にいて相談ができる。山口県ではそういうカウンセラーはいるのか。

◆ 山口県にもおられる。結構、頑張ってくださいっている。

◆ スクールカウンセラーがいる。

**司会** 現実的に、そこで解決したり、また学校に來られるようになった、ということもあるのか。

◆ どうかは分からない。

◆ スクールカウンセラーも毎日、子どもたちを見ているわけではなく、月に1、2回という感じになるので、子どもとの信頼関係も含めて、どこまで生徒自身のことを分かっているのかと見られると、うまくいかないこともある。他県では常勤でスクールカウンセラーがいる自治体もあり、毎日その先生が巡回されている。子どもの方から廊下ですれ違ったら、スクールカウンセラーに声をかけるという関係性ができているのを見ると、スクールカウンセラーの常勤化は理想かと思う。

◆ 薬を出さないし、処置もしないのであれば、

医師がやる必要はないと思う。もっと裾野を広げて、マンパワーを充実させればいいと思う。

◆ 山口県の自殺対策連絡協議会というのがあり、令和6年3月に策定された第4次自殺総合対策計画に基づき、県がいろいろと取り組んでいる。LINEを使った相談窓口が毎日、18時～22時まで、公認心理士が対応している。令和5年度は相談件数が1,440件で、10～19歳からの相談が190件なので、そんなに多くはない。また、学校教育での「SOSの出し方教育」というのを導入して、スクールカウンセラーを配置して、児童生活の自殺仄めかしに関する対応マニュアルの整備と、早期発見と見守りの強化ということも事業としてやっている。あとは、普及啓発・人材養成として、教員、かかりつけ医、地域リーダーへの研修、自殺対策フォーラム、街頭キャンペーンを9月、3月にやっている。目標としては、自殺の死亡率を2015年比で30%以上減らす。今、山口県は年間20件程度あるので、それを14件以下にしようというのが2026年までの目標とされている。

◆ 教えてほしいが、朝きちんと起きて、ご飯食べて、睡眠をしっかりと取るという生活リズムをきちんとやると不登校などが減るという話があるが、実際、そうなのか。

◆ 親が朝、声をかけて「起きなさい」と言うが、その後は仕事に出てしまうとなると、どうにもできない。そういったご家庭は解決になかなか苦労されているように思う。また、先ほども話があったと思うが、コロナの経験をしたこともかなり大きいのかなと思う。良くない意味で「行かなくてもいい」という選択肢が顕在化したことが寄与しているのではないかと思う。朝、きちんとしたリズムができていると不登校になりにくいのではないかと思うが、疾患的に起立性調節障害とかあれば、そこがどうにかしようにもどうにもならないのではないかと思う。規則正しい生活は大切ではないかと思う。

◆ 起立性調節障害はすごく多い。言って聞かせて起こせば解決するものではなく、実際起きられない、体が言うことをきかない。生体内時計が 6 時間近くズレているような感じで、夜はやたら元気で、朝は起きられないというリズムになっている。一見するとサボっていると思えないので親は叱りがちだが、実際起きることができない。無理矢理起こせば頭痛がするし、学校にいけない。そういう頭痛は結構たくさん来る。実際、OD のクライテリアに合うものが多いから本物も多い。本当に動けない子どもは多いと思う。

難しいのが自称 ADHD みたいな人で、時間通り朝起きられない、片付けられないと言うが、本当なのかなという人も多い印象もある。最近そういう、発達障害的なので生活がうまくいってないという診断をつけてもらいたくて来たという親子がいる。少しオーバーダイアグノシスになっているようなものも感じる。ただ起立性調節障害は非常に多いと思う。

◆ 生活リズムは子どもだけではなくて大人でも重要である。傷病手当金を貰って休んで、復帰する時に起きて身支度をして通勤するところから立て直しが必要な方が結構いらっしゃる。子どもはなおさらである。鼻が悪くて、朝起きられない子どもさんが多い印象がある。口で呼吸すると睡眠時無呼吸と同じことになってしまう。分かりやすい、できるところから改善していくといいのではないかなと思う。

司会 規則正しい生活が専業主婦（夫）の方がいる家とかだと、対応できるのか。規則正しい生活そのものが難しい社会になっていると感じる。

◆ 規則正しく寝ないといけないのに、私もつい見てしまうが、スマホをお子さんが寝る前や夜中に見たら、すぐに 1 時間経っていたというのがよくある話である。スマホがない時代は、深夜にいいテレビがなかったりすると、そのまま寝ていると思う。スマホは魅力的なコンテンツが数限りなくあるので、それを夜中見て朝方になり、頭痛がするというのが原因の一環でないかなと思う。

では、それを取り上げるかと言うと、中学生では言うこと聞かないので、幼いころから夜中はやめるようにしなければいけない。

司会 SNS やオンラインゲームをオーストラリアでは 16 歳未満はやってはいけないようになっている。若者が大反対しているが、ある程度、自制的につくまでは取り上げるとか。自分の子どもには絶対、タブレット渡さないみたいなことを言っている人もいる。

◆ それはよくわかるが、やめろと言われても抵抗してしまう。実際大人自身もできていない。子どもの条例をつくっても子どもは納得はしないと思う。

司会 スマホのない時代に子ども時代を過ごしてよかったと思う。実際、都会だとゲーム依存症の病院があるが、山口県では依存症の対応をする病院はあるのか。

◆ 宇部では高嶺病院がやっている。依存症全般、アルコール以外も診ていらっしゃると思う。

◆ 不登校で長期間学校に行っていないお子さんはスマホが原因で不登校になるのか、不登校なので依存するのか分からないが、スマホや SNS がなければ一日が長く退屈になっていると思う。大人でも SNS やスマホを取り上げられたら困る。ハサミやアルコールと一緒により影響の大きい子どもに対し制限するのは必要ではないかなと思う。

司会 自分も YouTube を見ていてあっという間に 1 時間経っていることに気づくとすごくがっかりすることも多く、どこかで依存症の素因はだれもが持っているがそれを自制心をもって克服できる年齢になっているのか、そちらにつっぱしるのか。

◆ スマホを規制するよりは共生していくしかないから、どう自制をかけるかを若い人たちが自ら学んでいくしかないと思う。私の時代はファミ

コンが流行して、ミスをしてスイッチを切ったら何もかもリセットできる、こんなもので遊んでいたらとんでもない大人ができると言われたが、結局そんなことにはならなかった。スマホも今更、規制というよりは自分で自制できるようになることも勉強なのかという気はする。

**司会** 確かにアルコールも20歳からとなっているので、中毒性のあるものを年齢制限をつけるというのかもしれないが、YouTubeもオンラインゲームにしても中毒性があるような設計にしているので、制作者側の方も問題があるのか。その辺の規制というの、商売なのでそれは難しいのかもしれない。他にご意見がなければ、この話題は尽きないかもしれないが、次の話題にいかせただいて、よろしいでしょうか。

#### 猛暑、酷暑、極暑

**司会** それでは、2つ目の猛暑、酷暑、極暑について。温暖化や熱中症の話でもよく、この数日の間、見ない日がないぐらい熊の被害の話が出ている。米の不作や異常気象などがあつた。

9月18日に、これまでは25℃以上が「夏日」、30℃以上が「真夏日」、35℃以上が「猛暑日」というのが、気象庁の定義している用語だが、今後、40℃以上を「酷暑日」にしようかという記事が出ていた。

いろんな切り口があるかと思うが、皆様のご意見はいかがでしょう。

◆ 私はあまりCO<sub>2</sub>とか意識しない派だったが、今年の暑さはさすがに温暖化防止を意識して生活しなければいけないのかと思わせるような暑さだった。梅雨がなかったのも米がどうなるのか心配していたが、蓋を開ければ後で雨が降ったので、そちらはどうにかなったようである。

山口県の「クマップ」という熊の目撃情報をまとめたサイトがあるが、あの目撃情報の1つは実は私が報告したもので、宇部の霜降山の中で見た。たしか一昨年話で、宇部の桃山地区に熊が出たのをご存知ですか？その年の夏に私が霜降山を散策していて、管理道から持世寺温泉に抜ける

登山道の山深いところで出くわした。こちらは固まって動けなくなった。距離は割と近かったが熊が逃げて行ってくれたので良かった。お互い気づいた時点である程度距離があつた方がいいが、近いと向こうがびっくりして襲って来るらしい。基本的には臆病なので逃げていくらしいが。ただ最近の東北の市街地に出てるのは、全然そんな感じがしないので、確かに異常なのかと思う。

◆ 熊も温暖化と関係しているのではないかなと思う。

**司会** 自分たちが子どものころはメインがアブラゼミだった。それが、20年ぐらい前からクマゼミが多くなってきた。最近、アブラゼミやミンミンゼミを見なくて、クマゼミばかりになっていると感じている。

◆ 変化に適応していかななくてはいけない。

◆ 熊が人を捕食するのが当たり前にならなければいいなと思っている。アメリカの熊はそうなっているようである。そのアメリカの熊と日本の熊も系統が似ているらしいので、その可能性もあるかもしれないというニュースを見ると恐ろしくてしょうがない。

◆ 「熊鈴」は日本の文化らしい。熊は急に人と出会ってビックリすると襲ってくるから、音を鳴らして、こちらの存在を早めに気づかせて、逃げさせるというのが熊鈴の考え方らしい。ただし欧米は全く逆で、とにかく気づかれたらその途端に襲われるので、熊鈴のように自分の音を出すものをつけるなんてとんでもないという考え方の方である。日本の熊もだんだん変わってくると、熊鈴は危なくなるかもしれない。

◆ 熊に今年すでに12人が被害にあわれており、一番多いときの倍になっているというニュースを見た。秋田県は今年だけですでに2,000頭ほどが駆除されているようである。話を聞くと、縄文時代から見ても今、野生動物が一番多いそうであ

る。また、ハンターが減っているので、野生動物が多くなり、必然的に熊も多くなっている。実際、私の近所でも普通の道や登山道でも出たという報告がある。

今年は9月も30℃以上あった。1990年10月の平均気温は22～23℃だった。米が取れなかった冷夏の1993年は8月でも平均気温が28℃だったそうである。今考えると10℃ほど違い、嘘のように感じてしまう。今後どうなるか分からないが、今年暑かったのが涼しかったと感じる年が来るかもしれないので、エアコンの中で生きないといけない。

◆ 昨年は熱中症の患者が一夏で30人近く運び込まれてきたが、今年は4、5人である。家にエアコンをつけて籠っているようで、熱中症が極端に減った。

熊が山口市の良城小学校の30m離れた公園に出たというニュースがあった。その後、維新公園方向に逃げていったそうである。この会館周辺に熊がいるかもしれない。来月、東北に行くが露天風呂は大丈夫かと不安に思っている。

◆ ソーラーパネルの表面温度が70、80℃になるそうである。メガソーラーが温暖化の原因の一つなのではないかという方もいた。

熊に関して、秋田県で人が熊に襲われた事例では、山に食べ物が無いので、明らかに人を食べに来ていると言われた方もいた。来週、山に行く用事があるが、熊に出会わないか心配である。

◆ 熊スプレーを持って行ってください。

◆ 私は熊スプレーを持っていますが、いざ使う場合には取り出してロックを外するという2段階の動きが必要で、常にロックをすぐに外せるように構えて持っていればいいが、もしカバンに入っていたりしたらおそらく間に合わない。

◆ 今は品切れだそうです。

◆ 国産品はあまり効かないと聞いたことがあ

る。アメリカのグリズリー用なら大丈夫と聞いたことがある。中には唐辛子の粉がたくさん入っているようで、目が見えなくなる。人間にかかる大変。

◆ 熊が余計に怒ったりしないのですか。

◆ 熊に襲われたら、今後の医師会報の記事が書けませんので、その時は、諦めてください。

◆ 環境を破壊をしているのも、人間が快適さを求めるため。夏は冷房をかけないと生きていけないが、それもまたCO<sub>2</sub>を出していくから、そういうのは人間が作り出したものではないかと思っている。それに合わせざるを得ないというのはしかなないので、そうしていく。

熊に関しては、石川県の小松で木を伐採して、人間が住んでいるところとの境界をはっきりさせると、熊はなかなか寄りつかないと言っていた。また、山の中に熊が食べられるような木を植林していた。熊を教育することも大事だと思っている。熊は非常に賢いので、北の方では人間社会の美味しいものを見つけるようになってしまっているのではないと思う。人間を見たら逃げていくのが熊の本来の姿だったが、変わってきていて、それが危険な状況になっているのではないと思う。

◆ 知床で人が襲われていたが、子熊の時は可愛いので餌付けをする人がいるようで、それによって人が平気になるようである。

司会 東北で熊が出るのは、生ゴミとかを漁っている。海外ではキャンプする時に絶対に食べ物は空中に吊らすとか、取れないところに置くというマナーが徹底されているが、そのようなマナーが日本では通用しないというか。

◆ ゴミ箱などに熊が取れないように鍵をかけるように対策を取っていた記憶がある。人肉だけではなく、人が持ち込んだ食べ物やゴミを熊に食べられないようにする対策も必要かと思う。

◆ 日本人から夏がなくなっただとを感じる。昔は、夏は恋の季節だという歌もあったぐらいで、キャンプや山、海やプールに出かけたものだった。子どもは屋外で遊び、若者にとっても楽しい季節だった。この猛暑の中ではエアコンをかけて家の中にいるしかない。昔の子どもは真っ黒に日焼けして、夏休みに皮がむけたと言っていた。そんな日焼けした子どもは、外来でも今年の夏は1人しか見ていない。そういう意味で楽しい夏が失われてしまったんだとしみじみ思ってしまった。

クマを題材にした絵本を、みんな読む気がなくなるのではないかと心配している。また、熊を射殺したりすると「熊が可愛そう」と言う人がいるのが、少し腹立たしいと思った。

**司会** 昔は暑すぎなかったもので、海に行って遊んだりできたが、あまりにも暑くて、熱中症のこともあり、エアコンのある室内で過ごすのが夏の過ごし方に変わってきたのではいか。

◆ 里山に住んでいる人たちが減り、また高齢化しているため、整備ができなくなっていることが、熊を呼び寄せている原因の1つだと言われている。人口減少、過疎化も原因だろうと思う。

熱中症のことで医療的なことと言うと、エアコンをかけて室内にいますので、フレイルが進んでいるような印象がある。私が担当している患者さんの中で高齢者の歩数計を計測している人を見ると1,000歩も歩いていない方もいる。このままだと筋力低下でフレイルになると思い、涼しくなったら歩くこと、部屋の中でのスクワット、ペットボトルを持っての運動を勧めている。

温暖化については、感染症の非結核性抗酸菌症と言えば、いわゆるマックと言われるアビウムやイントラセラーだったが、数年前からアブセッサスという、迅速に発育するものが急速に増えている。アブセッサスは今までは東南アジアや沖縄に多い菌だったが、全国的に西日本から発生報告が増えてきている。環境に依存するような菌も変化しているのではないかという印象を持っている。

**司会** フレイルのことにに関してだが、都会のモールの中には散歩コースが設定されているところもあり、歩いてもらおうという試みがある。山口県でもそういった取り組みがあればいいかもしれない。

◆ 患者さんに「小野田のサンパークに行って、散歩しなさい」と言ったりしている。

◆ 実際、私の患者さんも、小野田のサンパークを歩いているって方は結構おられる。1周回るだけで1kmぐらいありそう。

◆ 私の住んでいる地区では防災メールに熊が出ましたという通知が届く。防災メールには「熊鈴などを用意して」と書いてある。

熱中症については、リモコンで家族が制御できるようなエアコンをつけておられる場合もあるが、エアコンをつけていたという患者さんが、認知症があり暖房にしており、救急搬送された。その方は回復して急性期病院から慢性期病院に転院された。認知機能が落ちている方はよくチェックしておかなければ危ないと思った。

**司会** 私が聞いてみたいと思うのが、温暖化に関して、CO<sub>2</sub>が問題だとしたら、自分たちも責任があるのかと思っている。では、皆さん個人が温暖化防止のために何かされていることはあるか。

◆ 確かに今年の夏はすごく暑かったという印象がある。大きな目で見た時に毎年、温暖化が進むのかどうかは疑問に思っている。逆に、氷河期ではないが気温が下がっていくという説もあり、どちらなのかと考えている。

個人的に気をつけていることは正直ない。植物にとってCO<sub>2</sub>は必要なものだが、古代に比べるとCO<sub>2</sub>が少ないので、植物にとって生きにくい世の中らしい。植物にとっては、もう少しCO<sub>2</sub>があってもいいのかなと思っている。

◆ 氷河期はあるが、これより暑かったというのはあまりないのではないかな。



**司会** こういう問題は、最終的に CO<sub>2</sub> が原因だったという時に後戻りはできないので、そうかもしれないから、いろんなところで CO<sub>2</sub> を削減という方向になっていると思う。

確かに CO<sub>2</sub> を吸着して地下に埋めたり、科学技術で解決しようというところもあるが、私思うに今まで、いろいろな科学技術、例えば、車を開発して人間が迅速に行きたい場所に行けるようになったという人間の欲望が 1 つ達成された代わりに、多くのマイナスなことも生み出しているということもある。今の一つの風潮として、科学技術で温暖化対策しようというところは、それをやったところでどうなのかなと疑問に思っている。

◆ どちらかというと CO<sub>2</sub> 削減とか懐疑的に考えてしまっている。留学時代に概念がガラッと変わってしまったので、日本ではちゃんとゴミ分別していたものが、欧米に行くとか減茶苦茶である。瓶も生ゴミも一緒に捨てて、みんな燃やしてそれで終わり。しかし今年の暑さを経験すると、さすがに多少は考えないといけないかなと思いつつも、リッター 5km しか走らない燃費の悪い内燃機関の車に乗っていたりして、全然対策はできてないと思う。ただ、山を削って太陽光パネルを並べたりするのもどうなのかなと思ったり、自分の中でも気持ちは揺れている感じである。現実にはあまり、対策はできてないかなと思う。

**司会** 私は基本的に近いところは全部歩いている。住んでいるのが 6 階なので、暑い時も極力、エアコンは短時間にして、窓を開けると結構風が通るので、自己満足ではないがエネルギーを使わないようにするところは気をつけている。

◆ 二重窓にすると断熱効果が良くなって、節約になったと思う。また、むやみに紙で印刷しない、車を使って会議に行くよりは、Web で済ます。自分も楽できる方法で考えている。

◆ 私がダイエットを頑張れば、それが CO<sub>2</sub> 削減になっているかもしれない。近場は徒歩や自転車などでの移動を心がけなければならないと思う。去年はダイエットを頑張ったが今年は少しできていないので、今の話の流れで、もう 1 度、頑張ろうかなという気持ちになった。

◆ 電気をこまめに消す、自宅の冷暖房は控えめにと、どちらかというと経費の削減の意味合いの方が強いと思う。ただ、例えば、家で炭酸水を作る時に、ペットボトルの削減になるからと炭酸水のキットを買ったが、結局はペットボトルで買った方が安い。消費をどんどん増やそうという業者さんの営業努力を感じながら、できる範囲内でエコをやっていければと思っている。

◆ 10 年ほど前に蓄熱暖房という、夜の間に電熱線でレンガを大量に温めて、家を加熱するような機械を買った。そうすると一昨年の 12 月の電

気代が13万円ぐらいになった。それまでそんなことなかったが、冬場はそうやって温めるので7万円ぐらいはかかっていたが、その倍近くになってしまった。次の日の気候に合わせて、蓄熱量を自分で調整するようになった。

◆ 考えてみると、特に何もしてない。設定温度を暖房は低めに、冷房は高めにするようにしているが、スタッフが控室の冷房をどんどんかけてドア開けて、廊下までそれ冷やそうとしているので、あんまり意味がないなと感じている。

東京に行った時は時間があれば6km程度なら歩く。1時間半程度ならタクシーに乗らない。

◆ 特になにもしていないが、今のところAIには手を出さないでいる。しかし、スマホで何かを調べた時にAIの回答が勝手に出てきている。また、部屋の冷房は大体27℃程度で我慢している。他にCO<sub>2</sub>削減というより自分の健康を保つために8,000歩を歩くようしている。

**司会** 確かGoogleで一つ検索すると、やかんのお湯を沸かす半分のエネルギーを消費していると聞いたことがある。AIはもっと電気を使っているのではないと思うが、つい調べてしまう。

◆ 私も去年から2重窓にした。大きい窓なので新たに2重窓をつくったので、それがエコになるかどうかはわからない。資本主義の考えに乗ると、日本の場合は人口減少が1番の問題で、1人1人が消費を抑えると、ますます不景気になり、日本の経済が立ちいかなくなるのではないかという見方がある。

◆ 一般的なことだが、買い物に行った時にエコバックなどを持って、プラスチックの袋を貰わないようにしている。

◆ できるだけ歩くようにしている。自分の健康もそうだが、エコを考えると車に乗るより歩いた方がいいのではないと思う。東京に出張する時は、以前は飛行機に乗っていたが、燃料代が相当

かかるという話だったので、新幹線で移動することにしている。飛行機で移動される方が多いと思うが、それを列車にするとCO<sub>2</sub>が削減するということを聞いたことがある。

**司会** 飛行機の方が早く取ると安いことがある。また、乗らなくても空気を運んでいるのなら、乗った方がいいのかと思って飛行機にしてしまう。

◆ 私はマイバスケット(自前のスーパーのカゴ)を使っている。すごく便利である。レジで自分のバスケットを出すと、レジの方がそれに買ったものをきれいにに入れてくれて、それをそのまま持って帰ればよい。わざわざ袋に入れ直す必要もない。あれはみんな使ったらいいと思う。

**司会** ゴミ袋を配らなくなって、温暖化防止になっているのだから。

◆ 私の地域もビニールを分けるが、汚れていたら生ゴミに入れてよいことになっている。要するにリサイクルするわけではなく燃やされるビニールも大量にあるということ。しかも分けたものを、結局また一緒にして焼いているという話も聞いたことがあるが、もしそれが正しいのならなぜ分ける必要があるのかよく分からない。

◆ 私の息子が住んでいる地区は燃えるゴミ、燃えないゴミ、プラスチックゴミの分別はしない。

**司会** いろいろなプラスチックゴミにリサイクルと書いてあるので、リサイクルされている感じがあるが、結局は全くされてないのだろうか。

◆ 北米ではあまり真面目に取り組まれていないように思う。おそらくヨーロッパの人たちはアメリカ人が好きでないから、あんな風にはなりたくないというのが逆にモチベーションになっているのかも。

**司会** スイスに行った時に、昔はこのあたりまで氷河だったのだが、かなり上の方に縮小してし

まったと聞いて、とても驚いた。なので、ヨーロッパの人は温暖化に厳しい。

◆ ベネチアも、だんだん水位が上がっている。

◆ 白亜紀のころ南極も緑がたくさんあったというので、そのころは海面もまだまだ高かったらしいので、分からない。もしかしたら、2000 万年後には、すごく寒いかもしれない。

◆ 抵抗するより、地球の真ん中赤道近くを避けて上下に分かれていくしかないのではないかと。ワインも産地が変わってきていると聞いている。

◆ 46 億年のうちの 10 年なら誤差にもならないような範囲だと思う。

**司会** 最後は、本当に放談になってしまいましたが、会の趣旨通りで良かったのではないかなと思う。最後に閉会のご挨拶を沖中副会長、よろしくお願いいたします。

**沖中副会長** 本日はたくさんのご意見いただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。企画していただいた広報委員会の先生方、ありがとうございました。

この会館の駐車場のそばに金木犀が植えてあるが、今年は咲くのが遅れており、今日やっと香りがするぐらいで、まだ蕾みである。例年は 10 月 10 日ぐらいに花が咲いていると思う。今年と同じく夏から秋にかけて暑かった去年も遅かった。今年はヨモギの開花も遅かった。同様に去年も遅かった。恐らく、気温が高ければ開花が早いというわけではなく、植物には開花に適した温度やリズムがあるのだろうと思う。

人間のリズムは 24 時間ではなく 25 時間だそうである。だから、目覚ましを掛けずに自然任せで寝ていると、1 日 1 時間ずつ起きる時間が遅れるので、やはり朝きちんと目覚ましで起きて、1 日、そこからリセットして、やり直さなければいけない。個人の自由や権利は尊重されるべきであるが、ある程度、集団生活してく上では我慢する

ことも必要かなと感じている。

最後は本日のテーマとは直接関係のない話をしましたが、皆様お疲れ様でした。