



私事雑記帳《1》

仮設住宅で歌う

望月明子 望月皮膚科医院（川崎市川崎区）

平成23年3月の未曾有の東日本大震災から4年余りが経ちました。あの日、午後の外来が始まるまであと15分という金曜の昼下がり、関東の私たちにも経験したことのない不気味な長い揺れが襲いました。その後の帰宅難民、計画停電など、初めてづくしのことがたくさんありましたが、何といてもテレビで見てしまった東北の被災状況が、頭から離れることはありませんでした。

東京女子医科大学の室内楽団の同窓会を毎年1回開いている私は、大震災の後、室楽の皆様が無事かとても気になりました。OG会名簿で可能な範囲でお電話した限りでは、皆様が無事のようにひとまず安心しましたが、何かできることはないか、いてもたってもいられない気になりました。



津波でひっくり返った建物（女川）

漠然とした思いでいても仕方がないので、女子医大の卒業生の会、至誠会の宮城支部長と娘同士が同級生で懇意にしていたので連絡を取りましたところ、8月に支部会を開くのでぜひおいで下さいと言われました。そこで、震災5ヶ月後の8月20、21日と宮城県に行ってまいりました。20日の総会での現地のお話は、ほんとにすごい話ばかりでしたが、来院していた患者さんをその日泊めたとか、薪を燃やして患者さんと暖を取ったとか、ひどい状況の中、皆医師としてできることをしていらしたことに驚愕

感嘆して聞き入りました。翌21日は支部長の運転する車で、多賀城、南三陸町、女川、石巻、塩釜を案内して頂きました。実際に目にした光景は、テレビで見るより話で聞くより、やはり言葉に尽くせぬものでした。多賀城の末の松山を見てきましたが、1,000年前の貞観の大地震の時と同様、しっかり残っていたのが印象的でした。



高校の同窓会長もボランティアで

実際の被災状況をこの目で見て、私にも何かできることはないかと思っていた時、シャンソン歌手である高校の先輩が、^{ゆりあげ} 閉上地区の仮設住宅でシャンソンを歌うということを知り、2012（平成24）年6月17日、^{みたその} 美田園第二仮設住宅にボランティアで行って見ました。この時はおにぎりを配るなどのお手伝いに徹しましたが、涙を流しながらシャンソンを聴く方たちを見て、音楽はすごいなと思いました。

何かできるのではないかと、室内楽団で演奏することも考えましたが、演奏を聴くという受け身だけではなく、実際に歌う方が元気が出るのではないかと考えました。ちょうどこの頃、実家の母が90歳になり、週に一度実家に帰っていたのですが、ピアノで伴奏して唱歌や童謡と一緒に歌うと、大きな声が出て元気になるのです。美田園の方たちと仲良くなったので、このことをお話ししてみると、それはぜひと言って下さいました。第2、第4木曜日は本願寺のボラ

ンティアの方が、10時半から1時間程、集会室でお茶会を開くということなので、その時間に合わせて仮設住宅の集会室で集まった方と歌うことにしました。



集会室で元気に歌う

平成25年4月11日、電子ピアノを肩に担ぎ、実家の母のために大きく手書きで書いた歌30曲余りの歌集をつくって、一人で美田園に行ってみりました。「ふるさと」「埴生の宿」「春の小川」などなど、私の拙い伴奏で1時間弱、皆様元気に一緒に歌って下さいました。集会室にはカラオケセットもあり、

日頃喉を鍛えている方も多く、皆さんいいお声でした。皆で声を合わせて歌うというのは、なかなかいいものでした。歌い終わった後、自治会長さんと女性の方が仮設住宅のお部屋に誘って下さいました。本当に最小限のものがあるだけのお部屋でした。その日が月命日だったので、ご主人のためにつくったご馳走をふるまって下さいました。「船乗りだったから変に自信があって、絶対波は来ねえって言って、残って流されちゃったの」。ぽこんとおっしゃる言葉に、逆に真実味がありすぎてうなずくことしかできませんでした。帰りは電子ピアノを持ってきて、美田園の駅まで送って下さいました。

その後も先輩後輩も誘って数回、美田園に歌いに行きました。現地は港が整備されたり、地盤のかさ上げが進んだり、仮設住宅の人も家を新築したり、少しずつではありますが復興が進んでいます。ただ、高齢の方はなかなか仮設から出られません。ふとしたきっかけで始まったこんな小さなことですが、少しでも喜んでくれる方がいれば、仮設がある限り歌いに行きたいと思っております。今度は5月の第2週に行く予定です。



私事雑記帳 《2》

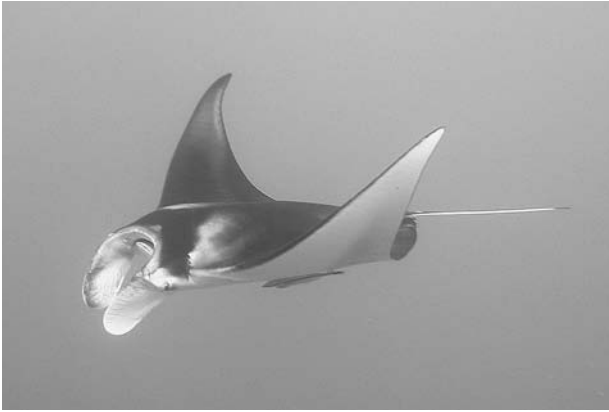
大物狙い

江川ゆり 横浜相鉄ビル皮膚泌尿器科医院（横浜市西区）

私の趣味はスキューバダイビングです。グレートバリアリーフでスノーケリングに物足りなさを感じたのがきっかけで始めて以来、すっかりその魅力にとりつかれてしまいました。中性浮力（浮きも沈みもせずに留まって浮いている浮力）を保つ技術は必要ですが、酸素タンクとBCジャケットという浮力を調節する浮き袋の様な装置を装着しているので、スノーケリングよりむしろ簡単です。30年位前、これらの器材が無かった時代は、今のように私ごときにできる一般的なスポーツではなく、ライセンスを取るのもずっと大変だったそうです。

海の中はとても神秘的です。音がほとんどしない世界で、自分の鼓動をはっきり聞くことができ、生きていることを実感します。またドロップオフという切り立った崖に沿って泳いで行く時は、まるで空を飛んでいる様で、まさに一昔前のネバーエンディング・ストーリーの映像の世界です。魚を見ると言うよりは、自分が魚になって一緒に泳ぐという感覚です。雄大な海に触れていると、小さな事にくよくよしなくなります。

ダイバーには地形派と魚派があり、魚派にも大物派と小物派がいます。数cmの魚ばかり追う人もい



マンタ (2010年、タヒチ・ランギロア島)

れば、色鮮やかなウミウシ専門の人もあります。私が始めた頃は、サンゴ礁を美しい魚が泳ぐ癒し系の海が好きでしたが、徐々に冒険心を掻き立てられ、流れの速い海で大物を求めるようになりました。私の出会った大物について述べたいと思います。

ダイバーがまず出会いたいのがマンタ（オニイトマキエイ）です。幅9 m以上のものもいるそうで、大きな胸びれを広げて羽ばたいて泳ぐ姿は非常に優雅です。私もパラオで初めて見た時は、感動で涙が出ました。世界中の比較的広範囲の海に生息しており、日本では石垣島が有名です。マンタを狙うときは、クリーニングステーション（小魚に体をきれいにしてもらう場所）でじーっと待っています。現地ガイドが私達にはまだ何も見えていないうちから、接近してくるのを教えてくれます。しばらくすると遙か彼方から、マンタがゆっくり近づいてきます。現地ガイドの視力の良さは驚異的です。

もう一つダイバーが好きなのは、目が横に突き出しているハンマーヘッド・シャーク（シュモクザメ）です。しばしば数百匹の大群をつくり、ハンマーリバーと呼ばれます。私は与那国島、伊豆の神子元島^{みこもと}で大きさ2～4 mのアカシュモクザメと、タヒチ



ジンベイザメ (2011年、モルジブ)



ハンマーヘッド・シャーク (2015年、伊豆・神子元島)

で体長が最大6 m近くなる筋肉隆々のヒラシユモクザメを見たことがあります。エイが好物でばりばりと食べ、世間では凶暴と言われていますが、臆病ですぐ逃げてしまうので、じっくり見るのはなかなか困難です。多くのダイバーは見つけると興奮のあまり追いかけてしまいましたが、追わないとグーッと近づいて来こともあります。流れの速い厳しい海でしか見ることができず、とくに6月から秋にかけてハンマーで有名な神子元島には、ダウンカレントという下に引っ張る潮流が発生するため、体力と注意が必要です。

柄が甚平に似ている世界最大の魚ジンベイザメも、ダイバーのあこがれの一つです。最大10～20mあるそうですが、通常は5～6 mです。フィリピンのドンソールに春、ジンベイザメが子育ての為に集まってくる湾があり、10年ほど前にはわずか2時間の間に16匹見ることができました。しかし観光客がどっと押し寄せ、今ではほとんど見られなくなってしまったそうです。ダイビングをしていると環境破壊を切実に感じます。モルジブは透明度の高い海で遠くまで見通すことができます。

次はいつも元気で陽気なイルカです。イルカはと



イルカ (2010年、タヒチ・ランギロア島)

でも人なつっこく、むこうから近寄って来ることも多いのですが、こちらの泳ぎが下手だと馬鹿にして遊んでくれません。イルカは通常保護の為スノーケリングのみですが、唯一タヒチではダイビング可です。したがって深くまでずっと一緒に泳ぐことができます。私は赤ちゃんイルカを連れていくところに遭遇することができ、その可愛らしさを忘れることができません。イルカの感触は茄子そっくりです。

最後は稀なニタリ（オナガザメ）についてお話しします。外洋性のサメなので出会うことはほとんどありませんが、2年前フィリピンのマラパスクア島で見ることができました。マラパスクア島はセブ島から車、小舟を乗り継いでやっとたどりつくことのできる秘境の地です。当時日本人ダイバーは私達が初めてでした。オナガザメは大きさ2～3mで、尾びれの上葉が非常に長くなるのが特徴で、これを利用して獲物を一ヶ所に集めてたたき殺すそうです。尾びれを振りながらゆっくり旋回する様子は迫



ニタリ（2012年、フィリピン・マラパスクア島）

力満点です。

海は自然が相手なので同じ場所でも日によって状況が全く違い、危険がつきものです。正直怖い思いをしたことが何度もあります。それでも懲りずに又行きたくなります。ダイバーは諦める勇気が最も大切とよく言われます。環境を大切にしながら無理をせず、もうしばらく続けたいと思います。



私事雑記帳《3》

復活の日に向けて

相川洋介 クローバー皮膚科クリニック（小田原市）

平成25年5月21日、腰の痛みと左足首の痺れで順天堂医院を受診し、緊急入院となった。

その日の前夜、神戸から来た友人と、順天堂が見える居酒屋の座敷で酒を酌み交わすこと数時間、そろそろ翌日の仕事が気になり始め、さあ帰ろうと立ち上がった瞬間に腰に違和感を覚え、歩き出すと自然と足をひきずるようになっていた。タクシーを拾い何とか自宅に帰り着き、その日はそのまま床に倒れこむようにして眠った。

翌朝、経験したことのない激痛で目が覚めた。寝返りを打つことも、立ち上がって歩くことも一人ではできない状態だった。これはただごとではないと思い、クリニックを臨時休診にし、大学に在籍しているクラブの後輩に連絡を取り、家族に支えられ順天堂の整形外科を受診することになったのだ。前日久しぶりに

見た母校に、その翌日患者として世話になるとは全くもって想像していなかった。

痛みのためMRIのベッドに仰向けになることができず、応急処置に使用した鎮痛薬や麻酔薬は全く効果なく、最後は縛られてMRIのトンネルに送り込まれた。人生の中で一番長く感じた15分間であった。

画像でL3・L4間、L4・L5間の狭窄を認め、それによる痛み、痺れと判明し、腰部脊柱管狭窄症という紛れもない診断が下された。

整形外科、麻酔科のドクターによる的確な治療が検査後すぐに開始され、なかでも2日連続で施行していただいた神経根ブロックが功を奏し、入院後わずか3日目に退院することが可能となった。

ただ、狭窄症という病気の性質上、完治は難しく、退院後もクリニックの休みの木曜日に、ブロック治療

とオピオイド鎮痛剤や漢方薬を処方してもらうために、順天堂の外來に通い続けた。

朝晩の腹筋、背筋の強化運動も連日行い、杖なしで何とか歩行も可能になった3ヶ月目にすべての治療が終了し、経過観察となった。

ところが喜びも束の間、少しでもよくなると無理をしてしまうのが私の悪い癖で、診療中の長時間の無理な姿勢が再び腰に負担を与え、その腰をかばうことによって、もともと持病のある首にもストレスをかけてしまい、徐々に肩や上腕外側の痛みと、肘から指先にかけての痺れといった別の症状にも苦しめられるようになってしまった。いかなる時も痛みや痺れが出ると、無意識に首や肩、腰に手を持っていき、辛そうに話しをする私を見かねた友人が「自分が世話になった整体の先生に一度診てもらったらどうだ？」と勧めてくれ、急遽、整体院で治療を受けることになった。

平日の休診日の前日を1日臨時休診にし、祭日と絡め2泊3日の日程を組み、不安と期待が入り混じった気持ちを抱え治療に出かけた。

始発の新幹線に乗り、電車とタクシーを乗り継ぎ、診療開始時間の15分前に診療所に到着した。待合室はあらゆる年齢層の人達でごった返しており、空席はわずかしかなかった。壁には先生と患者として通院している著名人の2ショット写真がずらりと飾られていて、先生の人気の高さを窺い知ることができた。

マスコミにも数多く取り上げられている先生のため、本来予約は1~2ヶ月先が当たり前のところ、友人の紹介があったおかげで2日間連続で予約を入れてもらうことができた。

ローラーベッドから始まり骨格矯正、全身マッサージ、電気治療、針治療、カップ治療と6種類の治療がまんべんなく施され、治療と治療の合間は自分でストレッチを延々と繰り返すというハードなスケジュールではあったが、周りの人達と一緒に、自分のために必死で取り組み、時間はあつという間に過ぎていった。その間、自分では歩くことができず家族に支

えられるように治療院に入ってきた急性腰痛（ぎっくり腰）の患者さんが、先生の治療や針、電気治療を受け、同じように延々とストレッチを続けた後、一人で歩いて帰るのを目の当たりにしたときには大変驚かされた。さらにもうひとつの余談だが、ストレッチ中ふと顔をあげると、目の前に超がつくほどの有名なプロ野球選手が横たわって先生の骨格矯正・マッサージを受けていた。そのような光景はその後の通院時にも何度かあり、私がもし熱狂的な野球ファンであったなら狂喜乱舞したであろう。

2日間の治療の結果、帰りの新幹線では肘から指にかけての痺れは若干残っていたが、首、肩と上腕外側の痛みは完全になくなっており、腰に違和感もなく、久しぶりに美味しいハイボールを飲んだ。

それから現在に至るまで、平日の休診日を利用して1、2ヶ月に1回、治療を兼ねた小旅行をしている。

以前の状況を考えれば、杖なしで歩けるだけでも贅沢なことなのだが、今では駅の階段を駆け上がり、スポーツジムではランニングマシンで走れるようになった。看護師に聞くと、診療中にしかめっ面をして、首や肩に手を当てる仕草もめっきり少なくなったとのことである。

しかしながら狭窄症が完治したわけではなく、日々のストレッチを怠ったり、無理や無茶をすると、あつという間に痛みや痺れが出現してくる。

一生この病気と付き合っていかなければならないと思うと気分が滅入ってしまうが、痛みや痺れが自分の体が悲鳴を上げていることを早めに気づかせ、暴走しないように教えてくれる相棒として受け入れ、プラス思考で付き合っていこうと思っている。

最後に、検査、診断、治療とご尽力いただいた順天堂の整形外科・麻酔科の先生方はもちろんのこと、親身になって心配してくれた友人（大きな手術を乗り越え、現在、新日本プロレスのチャンピオンとして活躍中）、そして現在最も世話になっているS先生に深謝したい。