

私事雑記帳《1》

中高年初心者セイラー

安藤晋一郎 安藤形成外科皮膚科クリニック（横浜市戸塚区）

それまでの40歳代は、体に良いことをと言って日曜日にはテニススクールに通い、テニスを続けてきました。しかし熱中しすぎたのか平成14年の夏にテニスエルボーになり、3ヶ月ほどドクターストップでスクールを休むことになりました。もともとじっとしてられない性格で暇を持て余し、ほかのスポーツを探し始めました。たまたま葉山マリーナに出入りするようになり、マリンスポーツでもやってみようかと小型船舶免許（当時は初心者向きの4級）を取得しました。ヤマハのレンタル小型モーターボートを借りて何度か海に出てみましたが、魚釣りをやらない私はすぐに飽きてしまいました。ご存知のように葉山は日本ヨット発祥の地で、ご多分に洩れず葉山マリーナは大型のクルーザーから小型のディンギーまでヨットが幅を利かせています。そこでヨットに乗ってみようと思いましたが、ウエットスーツを着て転覆したりする体育会系のディンギーのスクールはいまさらと思っていました。そこでマリーナのハーバー長に相談すると、紹介で25フィートのレース艇の同乗個人レッスンを受けられることになりました。平成14年の秋から半年間ほど月に一度の割合でウェアまで借りて受けました（現在はクルーザーのスクールも各地にあります）。

最初に乗ったときは快晴で、弱風の絶好の条件でした。遠くに箱根、富士山から伊豆半島が連なり、

南には大島が眺められる素晴らしい景色です。マリーナから出入航するときはエンジンを使用しますが、すぐに帆走に変わります。江の島沖までの往復でしたが、うるさいエンジン音もなく、かすかな水切り音とさわやかな風の音の世界です。時折、スピードに乗ると軽くヒール（横に傾くこと）して、キール（重り付のフィン）がクォーンという音を立てます。その後も素晴らしい体験ばかりで、何回目かにはイルカが伴走して遊んでくれたりしたこともありました。きちんと防寒対策をしていれば冬の寒さも気になりません。非常に気持ちがよく、こんな世界があるのかと感激してしまいました。50歳を過ぎてヨットの世界にすっかりはまってしまいました。

こうなると、自分の舟がほしくなります。いろいろカタログを集め、入門用の25フィート前後の艇を探しはじめ、貯金を始めました。平成15年の秋に前述のハーバー長から突然、マリーナ内に係留中の35フィートの売り中古艇の話がありました。以前から気になっていた船齢10年の「ベネトウ・オセアニス351」で、船体が茄子紺のエレガントな舟でした。寝室が前後に2つあり、トイレ、温水シャワー、クーラー、ミニキッチンがついていて錨泊も可能です。初心者には重量も6トンと大きすぎると一度は辞退したのですが、ハーバー長に「すぐになれるし、じきに大きいのがほしくなるよ」と言われ、無謀にも



江の島沖にて帆走中



遥かに富士山を望む



レティシア 葉山マリーナにて

買ってしまいました。5トンを超えるので、1級免許が必要とのことであわてて取得しなりました。船名を大好きな映画『冒険者たち』のジョアンナ・シムカス演じるヒロインの名前にちなんで「レティシア」としました。おおむね家族の反対はなかったようでしたが、進水式の日には長男が「永遠の航海」に出ないようにと、鎌倉の鶴岡八幡宮の水難除けのお守りをプレゼントしてくれました。初心者ですから、初めはヨット歴30年以上の葉山で知り合った友人と一緒に乗ってもらい、いろいろ手ほどきを受けながら、少しずつ自分の舟になれるようにしました。

ヨットの世界は奥が深く、レースをするようなそれぞれ体育会的な乗り方もあれば、速さにこだわらずゆったりとクルーズするという乗り方もあります。もちろん私は後者です。しかし、海、風といった自然界が相手ですから突然、風が強くなったり、波が高くなったりと一定の天候ではありません。ある意味では冒険といってもいいかもしれません。私は安全第一に初心者向きの晴れで、天候が安定していて、風も弱風の日にはしか出航しません。休日は葉山沖もディンギー、ウインドサーフィン、カヤック、釣りボートなど非常に込み合うので、ほかの皆さんの迷惑にならないように平日、もっぱら木曜日の午前を主体にデイクルーズを楽しんでいます。

朝9時から出航し、江の島から秋谷まで三角形に帆走して戻ってくるという4～5時間のコースです。



コックピットの筆者

風がよければ烏帽子岩から佐島まで足を延ばせます。浅瀬と定置網、漁船に注意しながら、風を読み、セイルを調整し帆走します。安定すればオートパイロットに舵を任せゆっくりとすることができます。まさに相模湾独り占めの感じでコックピットに好きな音楽をかけ、キッチンで入れたコーヒーを飲みながら一回りして帰ってくると気分転換になり、嫌なこともすっかり忘れてしまいます。ちなみに次男を一度乗せたことがあるのですが「平日の午前中にこんな贅沢なことをしていたら人間ダメになる！」と言っていました。

4年前に私の舟がぜひほしいという人がいて手放し、「ハンゼ355」というドイツの新艇に乗り換えました。今度は建造時から自分の好きな注文にして、シングルハンドと言う一連の、一人でも十分に動かしやすい艤装にしました。同じようにデイクルーズで乗っています。

重量が少し軽くなり、足が速くなって、遠出もとても楽になりました。同じ35フィートで船名も同じ「レティシア」、船体は白です。艇内はクーラー以外ほとんど同じですが、今まで錨泊したことはありません。皆にもったいないと言われていますが、なかなか時間が取れません。今年こそは少し時間を作って、複数泊で大島、伊豆などに行ってみたいと思っています。そして引退後は時間をかけて、本州一周などの大冒険に行くのが夢です。

私事雑記帳 《2》

ライザップ日記

加藤正幸 加藤皮膚科医院（伊勢原市）

元々、ダイエットに興味があったわけではありませんが、大学時代のラグビー部の同級生が体重を103kgから78kgに落としたこと、双子の兄が同様に体重75kgから60kgになったことを聞いて、ライザップの門をたたきました。

中学、高校では部活でラグビーをしていました。体重は増えず、20歳頃の体重は60kgくらいでした。大学時代も部活でラグビーをしていましたが、身長159cmと低いこともあり、体重の大きい選手と戦うためベンチプレスなどで筋力アップし、体重68kg～70kgくらいでした。皮膚科に入局してから運動ゼロ生活が開始しました。皮膚科医となって6年目に結婚し新たな生活が始まり、運動なしの食事量だけがかさみました。皮膚科医となって15年経過した頃には、人生最大体重78kgになってライザップと出会いました。

ダイエットは食事と運動が基本になります。レコーディングダイエットやバナナダイエットを一度行ったことがあります、どちらも続きませんでした。ライザップ初日に食事は低糖質療法で、主食となるご飯、パン、麺類、いも、カボチャなどの根菜類や果物を中止すること、タンパク質のおかずを主食にし、食事はできれば21時以降は中止し、夜を少なく昼を多めにする、また水分を多めにとることを言われました。運動は主にベンチプレスなどの無酸素運動でした。元々、ベンチプレスは行っておりましたが、15年以上全く運動していなかった私にとって、ベンチプレス

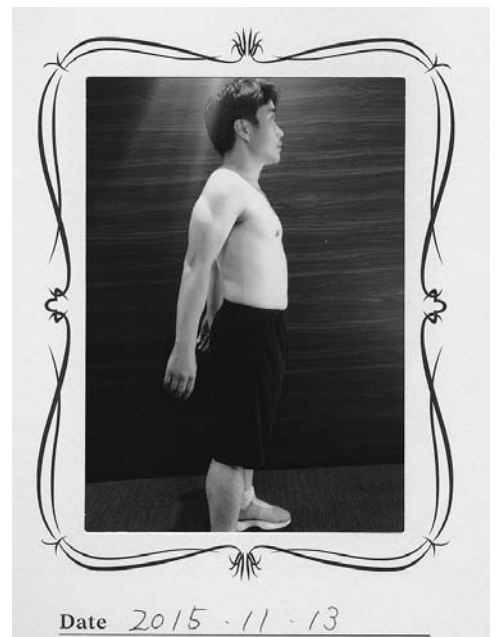
も以前のように上がるわけではなく、筋肉痛がひどく、運動が終わってからのシャワーでは立っていらなかった程でした。

連日専属トレーナーに1日の朝、昼、晩の食事と体重を報告する生活が始まりました。主な食事メニューは、朝：目玉焼き、サラダ、スープ、昼：豆腐、サラダ、ゆで卵、チキン、夜：野菜、焼き魚、味噌汁などでした。翌日までには連絡があり、主な返信メールでは、焼肉は塩ですか、たれですか？ かに豆腐にとろみはかかっていますか？ ジンギスカン2人前も食べたのですか？ コーヒーなどの飲みすぎは水分が身体に吸収しやすくなりむくみやすくなるので気を付けてください。体重の減りが悪いとお通じは出ていますか？ 水分はとれていますか？ お通じにはブロッコリーが良いですよ……などをご指導いただき、時には今日の食事は完璧ですと言われ、あめとむちを交互に打たれながら通いました。

普段からお酒はあまり飲まないのですが、子どものようにお菓子をよく買い食いしていました。連日トレーナーへ報告することで、報告すること以外の



Before



After

食事を口にすることがなくなりました。1ヶ月もすると運動も食事も慣れてきましたが、やはり、炭水化物を食べたい欲求は無くなりませんでした。3ヶ月目には運動は慣れてきました。食事は工夫しておりましたがマンネリ化し、炭水化物も食べたいと思っておりました。終わったら、一番の好物であるカレーを食べようと思いつきながら最後の1ヶ月を乗り切りました。

ライザップを3ヶ月終了した時点では、78.6kg

あった体重が65.8kgに、30.3%あった体脂肪率が21%に、97cmあったおへそ回りが83cmにそれぞれ減少しました。食事も運動も大変でしたが、おかげで自分にとって人生最大級のデブから標準くらいにはなりました。これも連日のご指導と妻の食事によるものと思います。せっかくやせたのだから今後も運動はかかさず、食事はほどほどにキープしていきたいと思っています。

私事雑記帳 《3》

海外学会旅事情 一補遺その1 盗まれて一 第23回EADV学会 (アムステルダム 2014.10.8 ~ 12)

栗原誠一 湘南皮膚科 (平塚市)

KL862便は成田出発が2時間半遅れたものの、10月7日17時30分にオランダ・スキポール空港に到着。愉快的仲間達と旅行の始まりは始まり～。オランダと聞いて思い浮かぶのはまず風車と運河、そしてチューリップ、大堤防 (Afsluitdijk、全長32km、幅90m)、フェルメールやレンブラント、ゴッホなどの名画、ミッフィー博物館、飾り窓などなど、訪れたいところ、観たいものがたくさんあります。EADV学会にかこつけてアムステルダムに滞在した7日間でどれだけの旅が出来たかという、市内はもちろんのこと、北は大堤防の上から左右に北海と内海を眺めて壮大さに感嘆し、帰路にのどかなザーンセ・スカンス風車村を散策。西は日本大使館や国際司法裁判所があるハーグに2日間通い、南はミッフィー博物館のあるユトレ



大堤防は壮大だった

ヒトまで、日帰りで動ける範囲をほぼ満喫しました。

気の置けないメンバーのお陰で学会旅行を楽しむことが出来たのですが、その期間中に私が遭遇した事件の概容と事後の処理は国外旅行でアクシデントに遭った際に役立つと考え、学会報告補遺版として記録に残させていただきます。

1) 狙われて：バッグはたすき掛けにして前に持つ

直行便で11時間半かけて着いたスキポール空港。覚醒しきらない頭で入国審査を通り、スーツケースをカートに載せて、タクシー乗り場に向かいました。ロンドン経由便で到着するメンバーと合流できるのは3時間後かなとボーっと考えながら、ガラガラ押して空港ビルを進むと、例によって客引きが寄ってきました。私たちは4人のグループで、私よりだいぶ若いM先生とずっと若いT大教室員2名が一緒だから大丈夫と気の緩んだすきを突かれたのです。

しつこい客引きを振り切って、空港ビル出口の回転ドアをカートごと通り抜けて外に出ると、何としたことかスーツケースの上に置いていた貴重品すべての入ったショルダーバッグが無くなっているではありませんか!! 出口の回転ドアは2連続になっており、それを通過するごとにガタガタと何度も止められて、

ぐっと掴んでいるつもりの肩ベルトから手が離れてしまったのです。回転ドアの止まった場面を思い出すと、黒いワンピースを着た細身の女性がずっとそばから離れず何度も目が合った……その手の一団から目をつけられていたようです。警察は3台の監視カメラ記録を確認してくれたのですが、盗まれる瞬間の映像はいずれもブロックされておりプロの仕業に違いありません。自分のくたびれた風姿と緊張感の緩みを思い知らされた事件でした。アンネ・フランクの館でも私だけ「バッグはたすき掛けにして前で押さえる」ように係員から指導され、安全ポケしている我が身にムチを入れました。



風車の前で「カバンは前に持つ」

2) 悔しかった警察：盗難届をもらうまで、ガマン

若い衆2人M君&T君のお陰で空港警察に盗難届を出すことが出来たのですが、スキポール空港で警察を見つけるのは大変でした。オランダ語で大きく Koninklijke Marechaussee (空港は王立保安隊という軍の組織が護っているそうです)と書いてあるところが警察で、Police 標識もあることはあるのですが、オランダ語で大きく書かれた看板の下に直角に小さくでていることを帰国時に気づいたほどです。2人がいなければ途方に暮れるところでした。そして大柄で怖い係官との調書作成。理解できない言語でたびたび私語を挟みし「おまえの英語は分からない、若い衆のM君かT君を介して話せ」と失礼な……ま、仕方ないか。できあがった書類はオランダ語表記だけで、サインしろと促されても何処に書けば良いのか分からない。聞くと怒るし、盗られたものが発見されたらHPに載るからチェックするように言われても、オランダ語はもう沢山だという気分になりました。若

い2人には言葉では言い尽くせないほどお世話になりました。



思い出深いスキポール空港

3) 盗まれたもの：もっとも大切なものは身につける

Do you know M-card ? ユーロの現金ばかりかクレジットカードも盗まれ、すべての支払いに困りました。そこで、M先生にお願いして電車賃やビール代など生活に困らないだけの現金をお借りし、さらにレストランなど大きな支払いは先生がカードで立て替えてくださることになりました。旅行中に何回か黒いM-cardの出番があり、いちやく仲間内では有名なカードになりました。無一文の私がリッチな気分で旅行を存分に楽しめたのは友人達のお陰です。持つべきは黒カードを持った友人？ 有り難うございました。

ところで、盗られてもっとも困るのは何だと思えます？ 不埒者と非難を浴びるかも知れませんが、この時の私にはパスポートよりもスマホ携帯電話が一番でした。幸運にも、スキポールに着いたらすぐに連絡を取ろうと、バッグから出してズボンのポケットに入れておいたスマホは手元に残ったのです。そのお陰で、仲間や家族と直ぐに連絡が取れて、カードを止めたり書類を頼んだりすることがスムーズに運びました。生活に必要な情報が入っており、電話もメールもweb検索もできて、写真も撮れて、不自由なく生活を送ることが出来たのです。今回は、領事館が遠くないヨーロッパで、旅行の初日だったという不幸中の幸いがありましたが、二者択一なら盗られたのがスマホでなくてよかったと確信し、以降の旅行に活かして今日に至っています。

なお、普段からPCなどにもログイン認証をかける習慣が大切です。



ユトレヒト ミッフィー3兄弟：徳山Dr. 眞鍋Dr.

4) 帰国のための渡航書：本籍地記載のある住民票

パスポートがなくなってしまった（盗られた、紛失した、焼失した）時の対応について解説します。帰国するには「パスポート」の再発給か「帰国のための渡航書」が必要なことはご存じですね。日本領事館に行って請求するのですが、前者は交付までに数日から1週間かかり、申請書類として戸籍謄本（抄本）が必要です。短期間の旅先では現実的ではありません。それに対して後者は申請したその日に発給してくれますからこちらがお勧めです。申請に必要な書類のポイントはただ一つ「本籍地記載のある住民票」。私はちょうど居合わせたプロのオランダ現地ガイドが面倒を見てくれたのですが、彼女に必要な書類の知識が無かったために、領事館のあるハーグまで列車で片道1時間かけて二度も足を運ぶことになってしまいました。

渡航書の申請に必要な書類は次の4（5）点。

- ①領事館に置いてある申請書
- ②盗難届あるいは紛失届：嫌でも警察に行かねばなりません
- ③写真：領事館のある都市ならインスタント写真のブースがあります
- ④本籍地が記載されている住民票（6ヶ月以内）：領事館のホームページを見ると、アメリカやイギリスでは「日本国籍を確認できる書類（戸籍謄〈抄〉本、



愉快的仲間達

本籍地が記載されている日本国運転免許証や住民票等）」、フランスは「6ヶ月以内に発行の戸籍謄本（抄本）又は運転免許証等日本国籍を有する事を証明する書類」と親切に書いてありますが、オランダは「戸籍謄本（抄本）」としか書いてありません。しかし領事館に行ってみたら本籍地の載っている住民票で良いと分かり、翌日になって家族に本籍地の載った住民票を領事館までFAXしてもらい一件着着でした
⑤帰国便に係る航空券（含、eチケット）または搭乗予定の予約証明書：私は要求されませんでした。念のためスマホで写真を撮っておくと良いでしょう。



帰国のための渡航書

5) 心の広い仲間達——メンバーに感謝

この旅行から5ヶ月後、「補遺その2 運ばれて」の題材となるトラブルを引き起こしました。同じメンバーの“旅の一座”ですが、生死にかかわるハラハラドキドキをまたまた暖かく包んでくれました。ご心配をおかけし、旅の日程に制限を加えてしまった私を笑い話のネタに振り替えて優しく許してくれた仲間達。この場をお借りして心からの御礼を申し上げます。

で、さて次はどんなネタを提供することになりますか、乞うご期待です!!



私事雑記帳《4》

来し方を振り返って

犬井三紀代 コスモス皮フ科（鎌倉市）

高齢者になって2年、最近身近な人が相次いで亡くなり、今後のことを折に触れ考えるようになった。

人生を小学校に譬えると、今は6年生の2学期も後半、2学期の残り、つまり皮膚科医として少しは患者さんのためになり、皮膚科を楽しみ、つつがなく終えたいと思っている。

若い頃にはプロポーズしてくれた人もいたけれど、仕事と両立する体力はないし、好きな歌も続けられなくなるという閉塞感を覚え、とうとうずっと一人でやってきた。あの時結婚の道を選んでいたら、人並みで楽な人生だが、多分寝込むことが多く、医師としての面白さ・充実感を味わうことなく、歌も今ほど勉強できず、やり残した後悔を感じていた気がする。

40代初めの頃、自分を知る出会いが立て続けに2回あった。ひとつは、持久力がなく疲労が重なると派手にむくみが来てダウンしてしまうことが度々あり、自律神経失調症で片付けられて自分でも意志が弱いのかと悩んでいたが、中医学で脾腎陽虚（消化機能と生命力が弱く、内臓の冷えと機能低下の状態）と診断されたこと。もうひとつは、歌の発声で高音は楽に出るのに低音がうまく出せず迷いがあったとき、先生の先生（イタリア人）が来日されてレッスンを受ける機会があり、先生のおっしゃるには、私の声はsuperacuta（超高音）という種類に属するとのこと。二つとも謎が解け、criteriaはあるところにはあるのだ！ という事実は、その後何事につけても役に立っている。私の場合、中国とイタリア文化のお陰、正に日本にいたからこそ両方に出会えた感慨深かった。

criteriaのあるところ解決法も存在する！ 今でも漢方薬を煎じる毎日だが、それなりに充実した日々を過ごせている。世のため人のためより自分が一番医学の恩恵を受けており、せめて日常診療では、主訴を分析し除くことを第一にしたいと思っている。

そのことの前、日本漢方の医院で処方された薬で副作用が起き、却って悪化し、半年仕事を休んだことがあった。中医学の診断治療で改善したのもっと知りたいと思い、毎週日曜の午前10時から午後4時まで3年間、新宿の中医学院で学んだ。幸い当時、湘南新宿ラインの前身の休日快速が丁度よい時間に鎌倉・新宿間を2往復運転されていて随分と助かった。中国人の先生は日本語を上手に話され、ユーモアもあり、何より日本・日本人を知ろうと前向きで、授業は楽しく収穫も多かった。

中医学は皮膚科診療にも大いに役立っている。漢方という体質の強弱が重視されるが、皮膚病では熱を冷ます清熱・皮膚の閉塞を開放する発散發表・乾燥湿潤に対する治法は、皮膚病の治癒を大いに助けると感じている。中国は熱烈・爆などの字に表されるように、大袈裟で眉唾的に思っていたが、中医学は人体を物理的にとらえて科学的で、以前自分に起こった副作用が全部説明できたのには大いに納得した。また、飼い猫の皮膚病にありあわせの漢方薬を飲ませたら副作用が出るべくして出て、やたら痒がって可哀想なことになったときにも、妙に納得できた。

人生ではがっかりすることがあっても、丁度失くし物を探していると、以前失くした大事な物が見つかるということがあるように、失くし物をしなければ



ロシア人オコリーシェヴァ先生のマスタークラスで

ばそれを見つけられず、失くすことにも意味があるように思う。

今住んでいるマンションは、溝口周策先生の皮膚科医院の跡地に立っている。溝口周策先生をご存知の先生は多くはないと思うが、川田陽弘先生や福代良一先生と東大の同年代で、私は自治医大に勤務していたとき、著しい好酸球増多に蛆寄生を伴った症例を報告していて、その折、川田先生に言われ溝口先生の論文を読んでいた。入居してしばらくたってからその事を知ったのだが、お名前を聞いてすぐ思い出した。

入居のときも不思議な縁だった。東京から鎌倉に越してきて、いずれはこちらでマンションを購入しようと考えていたところ、近所にできた面白い間取りの新築マンションのチラシが入った。まだ資金も足りないし、時間があれば見に行くか程度に考えていたある土曜日、最後の患者さんが次々と何ヶ所もの診察を要求し、近くのお寺のコンサートに行くつもりが間に合わなくなってしまった。それでその部屋を見に行くことにした。その部屋は思ったほどではなく、帰ろうとすると販売員が、「実は昨日キャンセルが出たのでどうですか？」と言われて見た部屋に、正しく私のための部屋と直感し即決。一度キャンセルになったため、初回売り出し価格の6割に下がっていたものの、A銀行に融資を断られたのに絶対大丈夫と強気で、M銀行とローンが組めて、1ヶ

月後には入居できた。

それは4階建て13戸の小さいマンションの2階で、隣家との日照権の関係で、我家の一角は上階がなく、かつ天井高5mの天窓がついた下がり天井で、実に音がよく響き、歌うのにピッタリ。その隣家の奥様が溝口先生のことをよくご存知で、物静かで優しく優秀な先生だと教えて下さった。またご友人でロシア音楽の普及に尽力されている方を紹介して下さい、それがきっかけでロシアの歌・ロシア語・音楽グループとすそ野がどんどん広がった。

プーシキンの“グルジアの丘に”という詩に憧れ、3年前ウクライナ・アルメニア・グルジアを巡る旅に出かけ、当会会員のF先生に出会いびっくり。会でお目にかかるとう旅の話などに花が咲く。

これからも、先のことは思い煩わず（心配な患者さんがいるときだけはつい神頼みしてしまう）、運命に導かれるままに、心の向くままに生きていきたいと思う。

皮膚科の勉強も、川田先生・溝口先生に発破を掛けられている気がしている。神奈川県皮膚科医会には、臨床に即した講演で翌日早速患者さんが来て診断出来て助かったということが度々あり、感謝するばかりだ。また皮膚科医会に行くとう会員の先生方の集中力が強烈で、後方の席で背中を拝見しながら活字のお裾分けを頂いている。

これからも神皮が末永く発展されますように！