



はまなす季刊

医療法人はまなすHP ▶▶▶ <http://www.hamanasugeka.com>

医療法人 **はまなす** 篠路はまなすクリニック

〒002-8024 札幌市北区篠路4条9丁目12番45号
TEL (011)776-3030・FAX (011)776-3001

医療法人 **はまなす** はまなす医院

〒061-3284 石狩市花畔4条1丁目141番地1
TEL (0133)64-6622・FAX (0133)64-6555



左上：石狩市青葉公園
下：ミスバショウ (マクンベツ湿原)
工藤立史撮影



巻頭言

オオバナノエンレイソウ

副理事長 工藤 立史

はまなす医院周辺の防風林で雪解けとともに咲き誇るオオバナノエンレイソウを、毎年楽しみにしています。花は直径6センチほどで3枚の白い花びらからなり、一本の茎に対して頂点に一輪のみ咲かせるその姿は風車のようにも見えます。葉は卵円形で3枚が茎先で傘を広げたように伸びており、このユニークな花は北海道大学の校章にもデザインされています。

主に雑木林の林床で膝丈ほどに成長し、木々が芽吹く前に一気に成長・開花・結実します。それが初夏になって木の葉が茂り、地表に光が届かなくなると茎も葉も枯れ、地下茎として次の春まで養分を蓄えます。

真夏になる頃には枯れてしまうため、生き急いでいるようにも見えますが、開花までに10〜15年ほど、寿命は20〜50年とも言われます。「延齢草」と漢字表記される所以でしょうか。

コロナ禍の折、身近な自然に親しみながら、平穏な生活に戻る日を気長に待ちたいと思います。

ニジマス＝トラウトサーモン ～北米原産の「帰化魚」～



理事長 工藤 岳秋

昨年はコロナ禍のおかげで週末の会合が減り、趣味の釣りに出かける回数が増えました。夏休みには幸運にも40cmほどのニジマスをキャッチできました。この魚、釣り人以外にはなじみが薄そうに思えますが、実はごく身近なところ

で目にすることがあります。改めてその素性を探ってみました。

ニジマスはサケ科の淡水魚で、サケ・マスと名の付く種は全て仲間です。カムチャッカ半島から北米大陸の太平洋岸が天然分布域です。体長50cm、重量2kgほどに育ち、時に80cm、7kgを超えます。銀白色で全身に黒点があり、エラから尾ビレにかけての体側には赤色の縦帯が見られます。19世紀後半にヨーロッパ、アジア、北米のほぼ全域、南半球のチリ、アルゼンチン、ニュージーランド、オーストラリアなどに移殖されました。

日本には明治10年に米国カリフォルニア州から移入され、北海道では大正6年に養殖が始まりました。冷水を好みますが比較的高い水温にも耐えられ、各地で育てられています。静岡県富士宮市では昭和8年に富士山の湧水を利用した県営の養殖場が開設され、平成21年には「市の魚」に指定されました。

今では全国の渓流や湖で遊漁の対象となっています。養殖魚の放流を繰り返す釣り場が多い中、北海道の一部には自然再生産を繰り返した野生魚が生息します。エサはもちろん、ルアー・フライといった疑似餌にも食いつきます。40cm、50cm、…と大きくなるにつれ、より激しいジャンプで抵抗する手ごわいファイターです。ただ最近、イワナなどの在来固有魚を駆逐してしまうことが問題となり、環境省から産業管理外来種に指定され監視を強められています。

一方で食資源としても活用されてきました。大正末期に政府が養殖を奨励し、高度経済成長期には対米輸出の一翼を担いました。成長を早めるために品種改良がなされ、飼育方法も進歩しました。スーパーマーケットで「トラウトサーモン」という鮮やかなオレンジ色の切り身を見たことはありませんか？英語でトラウト(trout)はマス、サーモン(salmon)はサケなので、「マスサケ」というヘンテコな名前です。これは海中で養殖されたニジマスで、脂が乗っていて美味です。多くは南米チリからの輸入ですが、海峽サーモン(青森県)、讃岐サーモン(香川県)、ふくいサーモン(福井県)など国内産も出荷されています。「マス」なのに「サーモン」と名乗り、国内でも食卓に上るようになったのです。

約150年前に来日したニジマスは、いわば「帰化魚」としてすっかり定着しました。釣りをしない方も鮮魚コーナーでぜひ探してみてください。私は今年も、大物との出会いを求めて足繁く川に通うこととします。



ルアーでニジマスを狙う著者



「北海道虹鱒養殖発祥之地」の碑(千歳市蘭越)。養殖開始50年を記念して昭和41年に建立された。



道東の溪流・阿寒川

参考

- 井田齊、奥山文弥：改定新版 サケマス・イワナのわかる本(山と渓谷社 2017)●青山禎夫：水産増養殖発達史(青森県産業技術センター 水産総合研究所 1996)●水産分野における産業管理外来種の管理について(水産庁 2017)
- 岩手県ホームページ●静岡県富士養鱒場ホームページ

いただいたバターで



チョコレート味の パウンドケーキを作りました♡



はまなす医院 看護師 山田 尚子

マスクをつけての生活が日常になって早、一年以上が経ってしまいました。そんな中、サツラク農業さんから職員一同に「札幌酪農バター」をいただきました。そこには「医療従事者の皆様、ありがとうございます。私たちの命を守るために昼夜問わず新型コロナウイルス感染症と戦っている皆様に感謝申し上げます」とメッセージが添えられていて、これを読んだとき嬉しくて涙が出そうになりました。その時、「ああ、これまで私自身、緊張しながら仕事をしてきたのだな」と改めて気づかされました。医療はリモートワークではできません。これまではまなす医院はコロナウイルスによるクラスターの発生もなく、見えない恐怖と戦いながら一致団結して医療に取り組んでいます。感染させてはいけない、私自身も感染してはならない、と予防に努めながら、怖さや不安に耐えながら仕事をしています。家では、高2の娘が声に出してメッセージを読んでくれました。「こんな風に伝えてくれると嬉しいね、がんばれるね」と言ってくれました。そして、娘と一緒にいただいたバターを使ってチョコ味のパウンドケーキを作ってみました。普段よりも心なしかおいしく感じられました。



初夏の おすすめメニュー

6～8月の旬食材を使用したレシピです。材料は1人分です。

管理栄養士 谷口 絵里奈

いんげんとトマトのサラダ

いんげん、トマトが旬の食材です。塩分を控え、エネルギーを摂るためにマヨネーズとマスタードで味付けしました。タンパク質を摂るために海老を加えています。

さやいんげん	50g (5本)
トマト	50g (1/4個)
芝えび (冷凍)	20g (3尾)
マヨネーズ	6g (小さじ1杯)
粒マスタード	少々
砂糖	少々 (お好みの量)

- ①いんげんは筋を取り、4cm程度に切り、茹でてから冷水にとり、水気を切って冷やしておく。海老も茹でて、冷やす。トマトは角切りにする。
- ②①の材料をボウルに入れ、調味料を加えて混ぜ合わせたら完成。

エネルギー	133kcal	カリウム	350mg
タンパク質	7.8g	リン	134mg
脂質	5.4g	塩分	0.2g

豚肉と旬野菜のスタミナ炒め

ピーマン、なす、にんにくが旬の野菜です。生のにんにくはカリウムが多く含まれるため、おろしにんにくを使用しました。

豚バラ (豚小間) スライス肉	60g
青ピーマン	20g (1/2個)
赤ピーマン	10g (1/4個)
なす	30g (1/3個)
おろしにんにく	チューブで1cmくらい
☆醤油	4g
☆オイスターソース	3g
☆上白糖	2g
白ごま	少々
ごま油	適量

- ①ピーマンとなすを乱切りにする。なすは水にさらす。
- ②豚バラ肉は、食べやすい大きさ (3cmほど) に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉と野菜とおろしにんにくを入れ、火が通ったら調味料☆を入れ混ぜ合わせる。最後にごまをふりかけて完成。

エネルギー	231kcal	カリウム	323mg
タンパク質	11.1g	リン	122mg
脂質	17.8g	塩分	1.1g



「心の旅路」に見るパンデミックと記憶喪失

医療法人 会長 工藤 謙三

コロナ禍の外出規制は閉塞感に苛まれる一方、取りためてあったTV映画を見る機会を与えてくれた。その中からメロドラマを一編ご紹介したい。

「心の旅路」(Random Harvest)は1942年、第二次世界大戦のさなか(私が生まれる4年前)に作られたアメリカ映画である。超レトロのモノクロの作品ながら、男女の心の機微が細やかに描かれている。出演はロナルド・コールマンと美人の誉れ高いグリア・ガースン、どちらもイギリスの俳優である。前者については独特の「コールマン髭」で一世を風靡したからご存じの方もおられるに違いない。

第一次大戦の終盤、フランス戦線で負傷して記憶喪失に陥ったイギリスの陸軍大尉がメルブリッジ(イギリスの地方都市)の陸軍精神病院で暗い生活を送っていた。ある日外出許可が下りて街を歩くうちに、「戦争が終わった」、「ドイツに勝った」と叫ぶ人の群れに出会う。その日、1918年11月11日は、偶然にも第一次世界大戦が終結した日であった。

男は自分の名前さえも忘れてスミスという仮名を与えられていた。古びた軍服姿で目に落ち着きがなく表情は暗い。群衆を避けて裏通りのタバコ屋に入り、そこで酒場の踊子ポーラと出会う。おびえた様子の男に哀れみを覚えたポーラは、精神病院からの脱走を助けスミシーと呼んで面倒を見始める。

二人が人目を避けて暮らすうちスミシーが高熱を出して「インフルエンザ」ではなかろうかと心配する場面が出てくる。

現代ならば「インフルエンザ」という病気に、さして重篤感はない。だが第一次大戦直後のこの時、歴史に名高いスペイン・インフルエンザが猛威をふるって人々に恐れられていた。

スペイン・インフルは、およそ100年前、第一次世界大戦の終盤に発生し、全世界に蔓延した。このはやり病は後にH1N1亜型のA型インフルエンザ・ウイルスであることが突き止められるのだが、その当時は病原体としてのウイルスそのものが発見されておらず治療法もわからなかった。アメリカの陸軍基地から発生し、ヨーロッパ戦線で敵味方を問わず軍隊の間に瞬く間に広がった。各国の軍は戦闘能力を奪われ、結果的に大戦の終結が早められたとされている。平和の訪れは歓迎すべきだったが終戦とともに帰参した兵士たちがウイルスを自国に持ち帰った結果史上最悪のパンデミックになってしまった。

全世界で感染者5億人、死者5000万人超という惨禍であった。

ちなみに現在進行中の新型コロナウイルスの感染者数は、2021年4月14日現在、累計1億3720万人、死者数は295万人である(日経新聞)。数字に見るだけでも当時のスペイン・インフルのすさまじさが分かるというものである。

余談になるが、スペイン・インフルエンザという名称はかねがねスペインに気の毒な名前であると思ってきた。

当時も現在も、いかなる国にあっても、流行する感染症の患者数を敵国に知られたくはない。各国は必然的に過少申告をする。だがこの大戦でスペインは中立国だったことから自国での患者数を正直に公表した。



篠路はまなすクリニック
看護師 鈴木 元さん



新入職員
紹介



そのため他国に比べて突出した数字となってしまったのだろう。

さらに余談になるが、戦争によって生み出される死者数は戦闘よりも感染症によることのほうが圧倒的に多い。このことは19世紀のクリミア戦争でナイチンゲールが統計学の手法を用いて証明して見せた通りである。

さいわい病は癒えて、二人は結婚して子供も生まれる。だが、幸せは続かなかった。スミシーは新聞社の仕事を得られることになってリヴァプールの街に出かけるが、なんとそこで交通事故にあってしまう。そして再び記憶喪失に陥ってしまう。

この二度目の記憶喪失で彼はポーラと暮らした3年間の記憶を失ってしまうのだがその代償であるかのように本来のアイデンティティが呼び覚まされる。

スミシーの真の姿はチャールズ・レイシーという名の富豪の出であった。甦った記憶を頼りに自分の屋敷に戻ってみると、おりしも父が死んだばかりだった。遺産分配のための家族会議が開かれ、チャールズは家督を継ぎ、その後事業に成功して政財界の誉れを得るようになってゆく。

一方、ポーラは夫が行方不明になってから呆然自失の毎日を送っていた。子供を亡くし生活もままならなかった。そんなある日、事業成功者として新聞に載ったスミシーを見つけ出す。何とかして彼に近づこうとタイプライターを習得し、求人に応募して秘書として採用される。だが、ここで妻であると名乗り出ても相手には通じないばかりか、不審に思われるに違いない。毎日顔を合わせながらも他人としてふるまわなければならない不遇の日が続く。

チャールズの名声はますます高まり、国会議員に当選してロンドンに出る。社交界の体面上、妻がいないのはどうか、ということになって、ポーラと政略的な結婚式を挙げて二人はうわべだけの夫婦になる。

2度にわたって起こった記憶喪失は、医学的見地から、逆行性健忘と前向性健忘として説明が付く。話は脱線するが、以下に健忘症の解説を加えてみた。

逆行性健忘はある時点から以前の記憶を失うことである。これに対して、前向性健忘はある時点から以降の記憶が障害される。ベンゾジアゼピン系睡眠薬（マイスリーなど）を服用したときに見られることがある。この薬を服用して眠りに陥った後、途中覚醒がおこって夢遊病者のように出歩くのだが、その間のことは記憶に残らない。

ある時チャールズが経営するメルブリッジの工場で労働争議が勃発する。

紛争を解決すべくおとずれたメルブリッジは「チャールズ」にとって初めての町だった、はずである。にもかかわらず、街の通りを案内も待たずに歩を進めてゆく。頭のどこかに「スミシー」がいて無意識のうちに足を運ばせるのである。

初めてポーラと出会ったタバコ屋を訪れ、収容されていた精神病院を訪ねあて、かすかな思い出を辿りながら昔ポーラと過ごした家に帰りくのだが…。

一方ポーラは満たされぬまま日々を送っていた。いくら努力をしても「スミシー」は還らない。いよいよすべてを諦め、いとまごいをして南米へ逃避旅行に発つ決心をする。船出を明日に控えて今一度暮らしていた家に足を運んでみると…。

豈謀らんや、そこにはスミシーが家のドアを開けてたたずんでいるのだった。

ひとと抱き合った二人が画面いっぱいにくローズアップされて幕が下りる。



篠路はまなすクリニック
放射線技師 西山慎二さん



篠路はまなすクリニック
臨床工学技士 亀田彩聖さん

篠路はまなすクリニック 出張医が交代しました

新任医師 インタビュー

Q1.
医師を目指した
きっかけは何ですか？
人の助けになりたいと
思ったので

Q2.
幸せを感じる
瞬間は？
お風呂に入っている時

Q3.
休日の過ごし方は？
買い物に行く

Q4.
今までに行った旅先で
印象に残った場所は
どこですか？
道内→網走の流水
道外→ひたちなか海浜公園の
コキア
海外→モルディブ



Q6.
好きな芸能人は
誰ですか？
嵐

Q5.
得意な料理は
ありますか？
麻婆豆腐

三好 敦子先生
所属は北海道大学内科Ⅱ腎グループ
で4月から内科出張医として上田先生
と交代で赴任されました。

Q7.
2021年の目標は？
私生活と仕事を
両立させる

何か一言あればお願いします。

4月からお世話になることになりました。
腎疾患や透析についてまだまだ未熟な所はありますが、
日々精進していきたいと思います。
宜しくお願いします。

上田先生1年間 ありがとうございました



北大内科Ⅱの上田先生が昨年4月より出張に
来られていましたが、3月末を以って後任の三好
先生と交代されました。

マスクの雑学

パンデミックとなった新型コロナ肺炎は人類に多くの厄災をもたらした。この騒ぎの中で、ゆるぎない存在感を示しているのがマスクである。

仕事柄、外科手術をするときには当然のこととしてマスクを着けるが、わずらわしさはぬぐえないシロモノである。よほどひどい風邪でも引かない限り、私自身つねにマスクを使用することは無かった。

かねがね欧米ではマスクをつけることに抵抗感を示す人が多かったようである。

欧米などでマスク姿で仕事をしていると、「マスクをするくらい具合が悪いなら、休暇を取って静養したらいいのに」と言われるという。マスク=重症感染症、というのが欧米人の常識なのかもしれない。

トランプ氏がマスクをつけたがらなかったのもそんな生活習慣に根差していたのだろう。こわもての大統領を演出するためにはマスク姿が軟弱にみられると思ったかもしれない。結果的に、自らが感染してマスクミをにぎわしたのは周知のとおりだが、これももうずいぶん昔のような気がする。

マスクが欠乏して、粗悪な中国製がヨーロッパなどに無償で提供されたり、寸足らずのサイズのアベノマスクが日本の全家庭に配られたこともあった。

今では生産体制も整ってマスク不足も解消されたようである。

そもそもマスクなるカタカナ語はどこから来たのか？辞書で調べてみると以下のように用途の違いが並んでいた。

マスク (英mask)

- 1 面。仮面。
- 2 病菌の侵入・放出やほこりなどを防ぐために鼻・口をおおうガーゼ製の衛生具。《季・冬》
- 3 野球の捕手・球審や、フェンスの選手などが顔面につける防具。
- 4 ガスマスク
- 5 顔。容貌。「甘いマスク」

(国語大辞典(新装版)©小学館 1988)

現代では「2」の意味で用いられることが圧倒的だが、本来は「1」の仮面を指すものであった。マスクングという言い方もあって、これには実態を隠す、という不穏な響きがある。

人の表情を隠すという意味で、元来は私もマスク嫌いだった。外来患者がマスクをしたまま診察室に入ってきたりすると「非常識なヤツ!」と思ったりしたものである。診察はまず顔の表情を観察することから始まる。化粧すら邪魔になるというのにマスクをしたまま診察を受けるなどあり得ないことなのだ。だが、これだけコロナが流行ってくると、マスクを外さずに診察が済めば、それに越したことは無い、と思うようになった。

2、3年前から私は冬になるたびに喉頭炎を患ってきた。寒冷に伴う乾燥が原因なのだが、それがこの冬はほとんど症状が現れなかった。マスクのおかげである。

酒に酔って寝込んだ時など翌朝決まっていたのが痛い。口を開いて大いびきをかいて眠れば、低温低湿度の空気を吸い込んで必然的にノドが炎症を起こす。そこで夜眠る時にもマスクを用いてみた。目が覚めると顔から外れてずり下がっていたりすることもあるが、効能豊かなことが実証された。

マスカレードは幻想的な仮面(マスク)をつけて素顔を隠し、きらびやかな盛装に身を包んだ男女の集う舞踏会である。ベニスが発祥の地とされる。例年テレビで放映されるのを楽しみにしているが、伝統あるこの優雅な催しも今年は開催されなかった。コロナ肺炎がイタリアで猛威を振るったことを思えば当然のことだった。

これからの世界、コロナ肺炎はインフルエンザと同様に社会に定着するだろう。

取りざたされているワクチンの性能が向上して、効果薬が開発されれば、格段に治療しやすくなる。だが、インフルエンザ以上に節制が必要なことは言うまでもない。

コロナとマスクは、イケイケドンドンの生活を一度立ち止まって考えなおす機会になった。足元を見つめ、何が豊かな生活なのかもう一度見極めなければならぬ。ゴー・トゥー・イートなんかには惑わされてはならないのだ。

石狩で こんな野鳥が見られます！

身近な地域でバードウォッチングを楽しむことができます。石狩には最近人気のシマエナガや天然記念物のオジロワシも生息しています。

工藤 立史 撮影



オジロワシ



息子の手から餌を食べるヤマガラ



コウライキジ



シマエナガ



ウミアイサ

編集後記

この春から次女が小学校6年生になりました。6年生とはいえ我が家では最年少であり、いつまでも次女の世話を焼きたがる私、夫、長女。最近では煙たがられてしまっています…。成長するのは嬉しい事ですが、淋しい気持ちの方が大

きいです。1年生の頃は毎日大変で、早く手のかからない位大きくなれと思っていましたが、出来る事ならあの頃に戻りたいと願うこの頃です。もちろん私も一緒に若返りたい(笑)

(M・H)