

世報 報 報



目次

- 巻頭言 「今日、この頃」
気仙医師会副会長 医療法人おいかわ
及川皮膚クリニック 院長 及川 東 士…………… 2
- 理事会報告
 - 令和6年度第5回理事会報告…………… 3
(大船渡市・陸前高田市・住田町学校医配置票が続く)
 - 令和6年度第6回理事会報告…………… 9
 - 緊急臨時理事会報告…………… 11
- 随 想
「温泉ワーケーションのすすめ」
陸前高田市国民健康保険二又診療所
所長 岩井 直 路…………… 12
- 「震災、コロナ、山野火災と痛覚変調性疼痛」
岩手県立大船渡病院
副院長 村 上 雅 彦…………… 13
- 研修医日記
岩手県立大船渡病院 一年次研修医 奥 理 冴… 14
- 会員異動のお知らせ…………… 15
- 事務局日記…………… 16
- 編集後記…………… 18
- 表紙のことば…………… 18



第169号
2025. 4. 25

気仙医師会
岩手県大船渡市盛町字内ノ目6-1
TEL:0192-27-7727 FAX:0192-26-2429
<http://kesen-med.or.jp/>

巻頭言



「今日、この頃」

気仙医師会 副会長
医療法人おいかわ 及川皮膚科クリニック 院長

及川 東 士

まだまだ寒い日が続いております。特に朝一はなかなか厳しく、時より車のウィンドウは凍っています。私の出勤時間は、朝6時40分スタート。凍っているウィンドウをずっと見つめながら、祈りが始まる時間です。神様を見上げ、祈り始まる一日です。私の愛車はマツダMPV、22万キロ走行です。かなり疲れてきております。私の年齢ももう少して67歳です。疲れてきております。しかし、朝の祈りが終わると自然と力がみなぎります。

22万キロの車も走り出すと、力が出ます。私の体も車の走行とともに力が出てくるのです。

クリニックに来ると、仕事が山積みで、朝来るとすぐ夜になります。こうやって忙しく動けることが幸せなのかと、日々診察しております。老化によって目の方も、診察時にはハズキルーペをかけながら診察しております。大変な毎日です。スタッフに気合を入れられながら、なんとかやっております。

今回の山火事も多くの消防士、自衛隊、警察官、市役所職員など、大変疲れたと思います。

神様の力で癒していただけたら。と思っております。主の力は偉大なもので、この山火事も恵みの雨で鎮圧していただき、感謝しております。やはりすべては、主によるものと感じております。MPV22万キロも私も同様かと…。

神様の力に導かれ、なんとか今現在、頑張っております。どこまでやっていけるか不明ですが、ハズキルーペをかけながら、スタッフに気合を入れられながら、出来るところまで、主に支えられ、尽くしていきます。

主に栄光あれ。アーメン。

随 想



「温泉ワーケーションのすすめ」

陸前高田市国民健康保険二又診療所

所長 岩井 直 路

出戻り医師として陸前高田市の国保診療所に再着任し、2018年から数えると岩手県に来て7年が経過した。コロナ禍の影響もあったが温泉地など県内各地を巡り、だいぶ「岩手県通」になった。今年4月に日本温泉気候物理医学会認定の温泉療法医となるので、温泉巡りもさらに拍車がかかってきた。

コロナ禍以降、注目されたことに「テレワーク」がある。テレワークは働き方のひとつとして日本にも定着してきた。温泉とテレワークを結びつけ、「温泉テレワーク」を岩手県で推進できないかと考えている。森林浴など自然を満喫したり、地産地消のレストランを巡ったりできれば、温泉ワーケーションになる。ワーケーションとは「ワーク」と「バケーション」を合わせた造語で、観光地やリゾート地でテレワークを活用し、働きながら休暇をとる過ごし方と定義されている。新しい日常として、日頃忙しい医師にとって活用する価値はあるように思う。

片付けなくてはならない仕事がいくつもあり、温泉も楽しみたい気持ちが強まっている私にとって、温泉ワーケーションを体験してみたくなった。

今年の冬の連休に内陸の温泉2ヶ所に宿泊した。宿泊先としての条件として、インターネットが整備され、椅子と机がある部屋が共有スペースがあること。できれば部屋にはHDMI端子があるテレビがあれば、パソコンと繋いで大画面で作業でき仕事効率が上がる。

効率よく、かつ気分良く仕事をするために今回持参したのは、HDMIケーブル、BOSEのBluetoothスピーカー、愛用マグカップ、スターバックスのドリップコーヒー、カモミールのハーブティー。古い宿ではコンセントが少ないこともあるので、USB端子のあるテーブルタップも便利だ。温泉療法医として温泉ワーケーションを安全かつ快適に体験するため、血圧計、体温計、水分補給用ミネラルウォーターも持参した。液晶画面から解放された時間を作るため、読みたい本も1冊あると良い。これで温泉ワーケーションの準備は万全だ。

温泉ワーケーションの成果については、皆さんの想像にお任せするが、締め切り間近の仕事がある場合は、酒とつまみを持参しないことだ。今話題の「オールインクルーシブ」という飲み放題が含まれるプランは選択してはいけない。

持っていった仕事の半分をクリアできたら「良かった」と思える人限定で温泉ワーケーションはお勧めする。そんな人は、温泉でリフレッシュでき、少し仕事も片付いて、翌週は気分晴れやかに診療できること間違いなさだろう。そんな私の温泉ワーケーション体験だった。

温泉ワーケーションをさらに研究し、岩手県で温泉ワーケーションできる温泉宿を増やしたいと思っている。

この寄稿文が掲載される頃には、宮沢賢治ゆかりの花巻温泉郷大沢温泉湯治屋にも宿泊している。築200年の宿では、ワークはせずに、温泉のみを楽しむつもりだ。機会があれば、温泉湯治体験談を寄稿したい。

「震災、コロナ、山野火災と痛覚変調性疼痛」

岩手県立大船渡病院

副院長 村 上 雅 彦

2020年に改訂された国際疼痛学会による痛みの定義は、「組織損傷が実際に起こった時、あるいは起こりそうな時に付随する不快な感覚および情動体験、あるいはそれに似た不快な感覚および情動体験」であり、明確な組織損傷がなくても患者が感じる主観的な感覚であり、情動体験が痛みである。すなわち、患者が痛いと感じていることは、画像上の異常がなくても痛みを感じていると認識し、診察に当たらなければならない。また、そのような痛みを生じるメカニズムを、痛覚変調性疼痛というという言葉で表現されるようになった。

「痛覚変調性疼痛」とは、国際疼痛学会が2017年に公表した「メカニズムに基づく3つの痛みの分類」の一つ「Nociplastic pain」の日本痛み関連学会連合会による公式日本語訳で、侵害受容(痛覚)Nociceptionの変化によって生じる痛みであり、末梢の侵害受容器の活性化を引き起こす組織損傷またはそのおそれのある明白な証拠、あるいは、痛みを引き起こす体性感覚系の疾患や障害の証拠がないにもかかわらず生じる痛みとされている。ほかの2つは、侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛であり、患者が痛覚変調性疼痛を同時に示すこともある。

日本痛み関連学会連合用語委員会委員長加藤総夫先生は、痛覚変調性疼痛を、痛覚に関連した機能・システム・経路の変化・変調によって生じる痛みと表現し、痛み関連脳領域間のネットワーク同士がそれぞれを増強したり、抑制したりする多機能、多重ループを形成し、侵害受容、炎症、過去の体験、ストレスなど様々な因子が個別の影響を及ぼし、最終的な生物としての合目的性のもと、認知可能な痛みの強さや痛みの恐怖、思考の破局化、不安、うつ、不眠、疲労などを引き起こし、痛み体験の総体を作り出すと考えることが可能になりつつあるとしている。

東日本大震災やコロナ禍、山野火災など、大規模災害は、大人にとっても危機的な出来事であるが、大人の余裕のなさが子供への意図しないネグレクトや過干渉（幼少期逆境体験）につながり、その後の子どもの愛着形成や発達に影響を及ぼし、成長した後の疾患や思考、行動に影響を及ぼす可能性について報告されている。また、親の養育態度（ネグレクトや過干渉）により、慢性疼痛の発生頻度が高まる可能性も指摘されている。もちろんすべての子どもがそうなるわけではなく、同じ体験をしても、信頼関係のある大人の存在、ソーシャルサポートを得られる子どもは、影響を受けることなく成長できるという報告もある。繰り返される逆境体験が痛覚変調の原因の一つとなっている可能性が指摘されており、頻発する災害後に起こる長期的に影響を及ぼす可能性のあることとして理解しておく必要があるのではないだろうか。

研修医日記

岩手県立大船渡病院 一年次研修医

奥 理 冴

大船渡病院一年次研修医の奥 理冴です。研修医日記という題ですが、これまでの振り返りと来年度の抱負について書いてみようと思います。

初期研修が始まりもうすぐ1年が経ちます。昨年の春は患者さんと話すのも緊張し、採血や点滴もドキドキしながらオーダーしていました。当直や日々の業務をこなすことでだんだんと仕事に慣れ、救急外来でも患者さんを待たせすぎずに診察できるようになってきました。上級医の先生方や看護師さんをはじめとするスタッフの方々に親身にご指導いただき少しずつ進歩しているように思います。また、研修医同士で教えあったり、たわいもない会話で笑いあったり毎日楽しく過ごしています。まだまだ未熟ですができる手技が増えたり、新しい知識が増えたりと新鮮で充実したあっという間の一年間でした。

あと数週間で新年度となり、新しく一年次の先生が入ってきます。来年度の一年次は今のところ3人の先生が入ってきてくれるようです。私は今の二年次の先生方のように後輩の指導ができるのだろうか少し不安です。二年次の先生はたった一人で、騒がしくゼーンゼンまとまる気のない我々一年次研修医4人の面倒を見てくれました。困ったことがあれば相談に乗っていただき適切なアドバイスをしていただきましたし、最初の一人当直の日には夜遅くまで一緒に患者さんを診ていただきました。いろいろな方に助けてもらい続けた一年でしたが、二年次の先生がいたから初期研修の一年目を無事に終えることができたのだと思います。この場をお借りして感謝申し上げます。あと半年間は大船渡病院に勤務するそうなので、寂しくなる前にたくさんお話しできたらいいなと思います。

先輩から学んだこと、していただいたことを後輩に還元できるように同期と協力し、残りの研修生活も全員で楽しく充実したものにしていきたいです。

さらに、来年度の秋ごろまでには専攻科を決めなければなりません。大船渡病院での研修は、外来、検査、病棟管理や手術など積極的に参加させてもらえます。上級医の先生との距離も近く、丁寧な指導を受けることができるためこの科をローテートしても楽しく、魅力的に感じます。その中でも自分の興味がある科、やりたいことがある科を見極め、後悔のない選択をできるようにより一層、研修に真摯に取り組み、三年目に繋がる一年にしていきたいです。まだまだ至らないところが多くご迷惑をかけてしまうことがあると思いますが、気仙地域の医療に貢献できるように日々精進していきたいです。

今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

編 集 後 記

寒さも和らぎ新年度を迎えました。今号が発刊される頃には、桜が終わって新緑が萌えていることと思います。

定例の理事会報告に加えまして、4名の先生方から拝受しました玉稿をお届けします。奥理冨先生の研修医日記はこの時期に相応しく瑞々しい内容です。私の頃はローテーションではなく、診療科を決めたうえで関連する他科をまわる研修でした。そこから時が経つのは早いもので、還暦が目前です。週末に肉体労働をして週明けを迎える身体には、村上雅彦先生のお話しされている痛覚変調性疼痛とは程遠い痛みが年々増しています。疲労回復を兼ねて温泉ワーケーションにも興味はありますが、酒とつまみは外せないで岩井直路先生のように過ごせなさそうです。

2月に発生した林野火災は未曾有の災害となりました。乾燥し切った山々に久々に雨が降った時は、及川東士先生と同じく私も神に感謝しました。私の場合は、再拝、二拍手、一拝で神の恵みと祖先の恩とに感謝します。黒く焼けた山肌に緑が芽吹くことと被災された方々の生活の再建が滞りなく進むことを祈念いたします。

昨年度中に退会されました先生方にはたいへんお世話になりありがとうございました。新年度でご多忙の事と存じます。末筆ながら、お礼申し上げます。

m (s.w) m

表紙のことば

平成以降、国内最高の消失面積となった山林火災。14都道県の自治体からヘリコプターと最大2,000人を超える緊急消防隊が応援に入りました。

派遣された自治体からのヘリコプターと自衛隊が保有する大型ヘリコプターが空からの消火を行いました。写真の大型ヘリは、1回5,000リットル（一般家庭の浴槽20杯分）の海水を汲んでの消火活動でした。

山林火災原因の多くが人為的なものと云われております。不注意から発生した火災は甚大な損害をもたらします。皆さん注意致しましょう。

（撮影：村田プリントサービス）