冬の夕張岳
シューパロ湖の奥に聳える夕張岳の雄姿

戦後の日本復興政策の目玉の一つ、炭鉱・鉱山の再開発、北海道・九州の炭鉱・製鉄の再開発・効率化は当時、朝鮮戦争の特需もあって、特に北海道の炭鉱、三笠・芦別・夕張が有名。化石で作られていると言われる三笠の桂沢湖、芦別湖、夕張のシューパロ湖はその繁栄の名残であろう。そう思って見る夕張岳の雄姿は北海道民の心に響く。

札幌支部
ひしかわ内科クリニック
菱川　法之

北海道保険医新聞

発行所・北海道保険医会
〒060-0042
札幌市中央区大通西６丁目
北海道医師会館３Ｆ
TEL.(011)231-6281
FAX.(011)231-6283
編集発行人 加藤 康夫
●毎月５・20日発行
●定価１部〒共120円
●郵便振替 02790-3-20354
(会員の購読料は、会費に含まれています。)
Eメール info@h-hokenikai.com
本会のホームページアドレス
http://h-hokenikai.com/
是非ご覧ください

新年特集号
2～3面…●年頭所感
4～12面…●会員投稿

新春のごあいさつ

一般社団法人 北海道保険医会
会長　加藤 康夫

令和4年の新春にあたり、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

元旦には、新たな抱負と明るい希望を胸に日の出を仰ぎ見ましょう。と言いたいところですが、今年もとてもそんな気にはなれません。

一昨年初頭から続くコロナ禍は全世界に甚大な被害を与え、医療界にも深刻な影響を及ぼしています。さらに新しい変異株オミクロンも出現しました。

受診控えにより、医業経営は極度に悪化し、とくに小児科、耳鼻科での受診患者減は著しく、今なお回復していません。

厚労省「第23回医療経済実態調査」結果によると令和2年度は新型コロナ関連補助金を除いた場合、一般病院は61・7％、医科診療所41・1％、歯科診療所は18・7％が赤字で、前回調査に比較して各々9・9％、12・8％、0・7％赤字が悪化していました。

一般病院1施設あたりの損益差額率は、前年度比▲6・9％に悪化しており、補助金を含めても、重点医療機関以外はいずれもマイナスでした。令和3年度も単月調査（6月）では▲4・7％であり、依然、マイナス基調です。

有床診の経営状況は日医総研の調査によると、前年度に比較して、補助金を含めても法人の医業介護利益は▲30・0％、経常利益は▲15・4％に上っています。

医療機関は今後も感染対策を継続して行かなければならず「大変疲弊している状況。躊躇なくプラス改定すべき」ですが、またしても診療報酬全体の改定率は5回連続マイナス改定となりました。しかも看護・介護の人件費は3％増額するように求めています。

SDGs（持続可能な開発目標）がしきりに叫ばれていますが、その基盤をなすものは健康です。今回の改定は世界に誇る良質な日本の医療体制の持続を阻んで、崩壊へと導くものであり、向かうべき目標に完全に逆行しています。

さらに75歳以上窓口負担2割化を始めとする負担増が次々に予定されています。

今年は「十二支」では「寅年」であり、「干支」では「壬寅（みずのえとら）」となり、「新しく立ち上がる」や「生まれたものが成長する」の意味を持っているそうです。

この難局にあっては、私たちは右手に診療の、左手に活動推進の刃を携えて「リアル二刀流」で雄々しく立ち上がり、自らが「ビッグボス」となって新しい道を切り開かなければなりません。

今後、活動の形態を状況に柔軟に対応させながら、本会は今年も道民のため、会員のために精力的に活動を行ってまいります。変わらぬご指導、ご支援を賜れば幸甚です。

皆様にとってよい年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

千里眼

バッターボックスに向かう彼の背中には確かにオーラが見えた。現役時代のファイターズ在籍はわずか3年間だがその存在は鮮烈だった。新庄剛志氏が"ビッグボス"として15年ぶりに北海道に帰ってきた▼今も語り継がれる敬遠球のサヨナラ打など、奇想天外で派手なパフォーマンスに度肝を抜かれた。しかし彼は決して才能と閃きだけの人ではなく、その実績は人並外れた練習量と鋭い分析力に裏打ちされているという▼一方、日本の新型コロナ対策は果たして十分な戦略だったのか。中途半端な水際対策、実効性が不明な人流抑制、後手に回ったワクチン対応、そして場当たり的な緊急事態宣言に国民は振り回された。さらに国や専門家も感染第5波の収束理由が不明というのは何とも心許ない▼近年Bクラスが続きシーズン終盤は消化試合となり、寂しい秋を迎える道民も多かったのではないか。今年は十分な分析力と有効な実践力でコロナを制圧し、強いファイターズを応援したい。北広島市に来年オープンする新球場「エスコンフィールド北海道」での開幕戦も楽しみである。（TH）

二〇二二年 年頭所感

新春に寄せて

全国保険医団体連合会
会長　住江　憲勇

40年来の新自由主義政治・経済・財政運営による今日の労働分配率の低下、雇用の破壊、所得再分配、社会保障の破壊によって国民生活、保険医の経営は既に青息吐息の状態。その下での2020年、2021年のコロナ禍で更に困難が加重されている中での本年2022年であります。ここは何としても少なくともこの2年の経験を生かし、二度と同じ轍を踏むようなことの無い年にせねばなりません。

即ち、国民生活の困難改善のために、まずは何としても新型コロナウイルスの感染拡大を阻止するための諸施策、ワクチン接種3回目の徹底、コロナ禍による生活困窮者への支援策、生業支援策、病床確保策、宿泊臨時医療施設拡充策。そして保険医の経営困難改善のためにはこの20年来でも10％以上引き下げられている診療報酬の大幅引き上げ、そして感染対策を十分に取り切れる医療体制のための減収補填策や感染拡大時の特例や補助金支援、病床確保のために地域の医療機関が役割発揮できる診療報酬上の保障であります。

こういう困難打開策の必要を鑑みて先の衆議院選挙で自民党の政策としても「分配と成長」がうたわれました。

分配のためには先ず成長をという相変わらずの論立てではなく、この40年来の新自由主義によってこんなにも労働力の価値の評価を落としめたことによる低賃金、さらに法人税、所得税も引き下げに次ぐ引き下げによる大企業、富裕層への過剰な富の蓄積を直ちに中止し、労働分配率を引き上げ、法人税、所得税の税率改善し、所得再分配を十全に機能させることが先ずもって必要であります。このことに対する自公政権、補完勢力の果たす政治行動に毅然とした国民の監視、そして、このこと無しには国民生活、保険医の経営の持続可能性すらも無いという全国民の合意形成の確立が今こそ急がれます。

貴医会ともども全国の協会、医会そして保団連の統一と団結で頑張りましょう。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

年頭所感

北海道医師会
会長　松家　治道

あけましておめでとうございます。

北海道保険医会会員およびご家族の皆様には、お揃いで佳いお年をお迎えのこととお喜びを申し上げます。常日頃、北海道医師会の活動に対して、ご支援、御協力を頂いておりますことに、心からお礼を申し上げます。

昨年は、一時的に感染拡大の波が収まることはあったものの、終始新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応に明け暮れる一年でございましたが、10月からは全国的に減少傾向が続き、都市部でも若年層へのワクチン接種体制が整えられるなど、年末に向け良い兆しも見えてきました。

今年は、経口薬の普及により、地域の医療体制への負荷が軽減され、日常の診療体制を取り戻すことを祈念しております。

菅首相の総選挙前の辞任により、選挙前に急きょ岸田内閣が成立し、そのまま選挙戦に突入しましたが、自公は絶対安定多数を確保し、自公政権が継続することとなりました。選挙後に岸田首相は再任され、財政支出55・7兆円という過去最大の経済対策を目指すとし、「国民に安心と希望をお届けできる」とうたっておりますが、その具体的な内容はこれからでありますので、その対策の中身と効果について、特に新型コロナウイルス感染症対策や医療提供体制の整備等につき注視していきたいと思います。

また、アフガニスタン撤退に伴う混乱により、米国のバイデン大統領への支持率低下等の逆風、EU内部の亀裂やEUとロシア周辺国との対立、またアジアでも中国と台湾の中台関係の亀裂も深まるなど、世界情勢、特に我々アジアの情勢は、これから厳しい局面が見られるものと思われますが、ともに我が国に関係の深い国でありますことから、緊張ではなく、調和を目指した現実的な関係を築くことを願っています。

道内各地の医療機関が安定し、必要な医療・介護を提供していくための体制を構築し維持していくためには、診療報酬の裏付けが必須です。ここに十分な配分がなされなければ、地域の医療・介護を担う医療機関の存続が危うくなり、困るのはその地域に住む住民の方々であります。医療、医術を十分発揮するためには経済的裏付けの保障が必要です。

保険医会の皆様の、保険医が安心して保険診療を行えるよう、また道民の皆さまがより良い医療を受けられるようとの思いからの、各事業やサービス活動は大変貴重であり、我々北海道医師会も応援したいと思っています。

貴会の益々のご発展、および皆様方のご活躍を心から願っております。

この一年が、皆様にとりまして、素晴らしい年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

保健・医療・福祉の充実を目指して

北海道知事　鈴木　直道

新年あけましておめでとうございます。皆様と共に、新しい年を迎えられたことを心からお喜び申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染者数が増減を繰り返す予断を許さない状況が続く中、道では、国や市町村、関係機関・団体の皆様と連携し、感染症への対策に総力を挙げて取り組んできました。

医師をはじめとする医療従事者の皆様には、患者の方々の命と健康を守るため、昼夜を問わずご対応いただいていることに、心から感謝を申し上げます。

本年においても、新たな変異株への警戒を最大限に高めながら、感染拡大を抑え、再拡大への備えに万全を期してまいりますので、引き続き、皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

また、保健・医療・福祉の充実に向けては、これまでの4つの重点政策の柱に「新型コロナウイルス感染症対策」を加え、各般の施策を推進してまいります。

まず、「子どもの成長を支える環境づくりと少子化対策の推進」では、安心して子どもを生み育てたいという希望を叶えるため、子どもの貧困対策を進めるとともに、妊娠や出産、子育てに係る経済的負担や不安の軽減に取り組むなど、子どもの成長を支える環境づくりに努めます。

2つ目の「暮らしを守る地域医療の確保と健康づくりの推進」では、地域医療構想の実現に向けた取組やがん対策の総合的な推進など、地域に必要な医療の確保や健康で安心して生活できる社会づくりに取り組みます。

3つ目の「誰もが暮らしやすい社会の構築」では、セーフティネットの充実・強化、障がいのある方々や高齢者の方々の社会参加の促進に加え、家族や身近な人のお世話をされているケアラーの方々を支援するための条例の制定に向けて取り組むなど、誰もが共に支え合い、発展できる社会の構築を進めます。

4つ目の「医療・福祉サービスを担う人材の確保」では、医師・看護職員等の医療従事者の確保とともに、保育士や介護職員といった福祉人材の育成など、医療や福祉サービスに必要な人材の確保とキャリア形成を推進します。

さらに、「新型コロナウイルス感染症対策」として、早期探知・早期介入の実施や地域の実情に即した医療・療養体制の確保・充実、ワクチン接種の円滑な推進を図り、感染症の発生予防やまん延防止対策を着実に進めます。

本年も、道民生活に不可欠な保健・医療・福祉サービスの一層の充実に向け、必要な施策をより積極的・効果的に展開してまいりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新春を迎えて

北海道歯科医師会
会長　藤田　一雄

新年あけましておめでとうございます。

北海道保険医会の会員の皆様におかれましては新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、2020年1月全世界に拡散した新型コロナウイルス感染症ですが、3年目に入った現在もいまだ収束に至っておりません。それどころか世界各地でウイルスは変異を繰り返しながら感染拡大の再燃を繰り返しております。

日本においては、1年遅れの東京オリ・パラの開催、安倍・菅・岸田内閣へと目まぐるしい政権交代、そして衆議院総選挙などありました。その間に、全国では4回の緊急事態宣言の発出、第5波の感染拡大を経て2021年11月7日現在、新規感染者数は162名となっており、これは第5波ピーク時の新規感染者数25992名と比較して約160分の1に減少しており、第3波と第4波の間の感染者数の底より現在の方がさらに少なくなっている状況です。

歯科界においてはワクチン接種が開始された当初の打ち手不足から、歯科医師によるワクチン接種の協力要請があり、接種に係る教育研修修了者が全国で1万9千名を超え、また11月現在で延べ2万5千名の歯科医師が150万回の接種を行っています。北海道においては会員・非会員合わせて351名の歯科医師が受講完了者となっております。ワクチン接種にご協力いただいた郡市区歯科医師会におかれましてはこの場をお借りして感謝申し上げます。

この新規感染者数の減少の原因としてさまざまな要因があると思われますが、その一つに人口の7割以上が2回目のワクチン接種を終えており、集団としての感染伝播が起こりにくくなっていることが挙げられます。ただ、これに関してもワクチン効果の減弱やそれに対するブースター接種などの問題もあり、今後の第6波襲来の可能性も危惧されます。

以前より、徹底した口腔ケアはインフルエンザ感染予防に効果的であることが明らかとなっており、また新型コロナウイルス感染症についても徹底した口腔ケアは感染予防、重症化予防に有効であるとの研究結果が出ています。今後のアフターコロナ、ウィズコロナを見据えて、口腔ケアを歯科医院が中心となって患者・市民に対しあらゆる機会を使い広く周知、啓発していただき感染拡大防止に努めていただきますようご協力のほどよろしくお願いいたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

最後になりましたが、北海道保険医会のこれからの益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご活躍を祈念申し上げます。

新年を迎えて

社会保険診療報酬支払基金北海道支部
審査委員長　米川　元樹

あけましておめでとうございます。会員の皆様には新たな気持ちで新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より支払基金の審査にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年の新型コロナウイルス感染症（以下コロナ）は、4月以降に第4波が猛威を振るい、7～8月にはデルタ株による第5波があり、二つの流行拡大に見舞われましたが、10月以降は感染者数の大きな増加もなく、落ち着いた状態で年末まで経過しそうです。しかし、新たな変異株のオミクロン株が海外で見つかり、日本でも海外からの渡航者から発見され、世界的に急拡大しそうな状況に予断は許せません。

支払基金の審査は昨年もコロナの感染状況に左右され、多くの審査委員が参加する専門部会や二次審査会などが開催できたのは4月、7月、10月、11月で、12月は開催される予定です。結局、年12回のうち半分以上は開催できませんでした。

支払基金ではレセプトの審査方法が大きく変わろうとしています。一つはレセプトの審査をAIを使ったコンピューターチェック（以下CC）にかけて、職員や審査委員が確認するものとCCで完結するものに振り分けるというものです。現在7割のレセプトはCCで完結されるようになり、審査委員の目視による審査件数は減少しています。最終的には9割はCC、審査委員の目視による審査は1割を目標としており、これで正確な審査が行えているのか若干不安がある中で、試行錯誤が続いています。二つ目は支払基金の各都道府県支部がそれぞれ作成してきた独自の取決めを全国、あるいはブロック単位で統一化しようというものです。今後は新たな取決めを作る場合には、北海道・東北ブロックの中で検討することになります。いずれにしても、基金審査委員会として、従来にも増して公正性、透明性に心掛けて審査をしてまいりますので、会員の皆様にはご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

コロナの第6波が来るとしても小さな波であるよう祈りつつ、北海道保険医会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

年頭所感

北海道国民健康保険診療報酬審査委員会
会長　西里　卓次

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より国保審査会の審査業務にご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

一昨年1月の新型コロナウイルス感染症の発生以来、皆様におかれましては感染予防に配慮しながら、診療にご苦労を重ねておられることと拝察申し上げます。さらに感染患者さんの診療にご尽力頂いている皆様にも心から敬意と感謝を表したいと思います。このパンデミックはレセプトの審査現場にも影響を与えておりますが、粛々と適切な審査を行って参りたいと存じます。

支払基金で先行している審査支払機関に関する改革についての議論が引き続き進められていますが、「審査支払機能の在り方に関する検討会」において「報告書」と「審査支払機能に関する工程表」が昨年3月にまとめられました。社保と国保のレセプト審査における不合理な差異の解消と両方のシステムの整合的かつ効率的なあり方を実現するという目的のために、様々な会議が新しく設立されています。国保では、全国の国保連合会から提出された1万8千の審査基準につき「審査基準統一推進検討会」を中心に本年10月までに整理、国保内の統一に向けて検討を終了する予定です。平行して、基金の審査基準との整合性についても検討が始められております。

北海道では、これまでも国保と社保の審査基準について情報交換や会議を重ねてきましたが、将来的にはこれらの北海道における審査基準と全国基準との関係性も検討課題となる可能性が考えられます。北海道国保は、今後も公平、公正で適切なレセプト審査により適正な保険診療を支えるよう努めてまいりますので、本年も皆様のご理解とご支援の程何卒宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、北海道保険医会の益々のご発展と会員の皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

あけましておめでとうございます

一般社団法人　北海道保険医会

会長　加藤　康夫
副会長　伊藤　寧
〃　立花　啓
〃　野川　哲義
〃　橋本　透（兼石狩支部長）
理事　芦田　眞治
〃　石塚　祐司
〃　伊藤　正美
〃　今上　岳彦
〃　大岩　大祐
〃　大友　康資
〃　小野木宏仲
〃　川西　譲児
〃　菅野　保
〃　小堀　善則
〃　近　祐次郎
〃　佐久間　哲
〃　佐々木　豊
〃　佐藤　明理
〃　清水　学
〃　鈴木　郷
理事　田辺　隆
〃　堤田　良二
〃　遠山三四夏
〃　戸倉　聡
〃　永沼　久夫
〃　長野　省五（兼札幌支部長）
〃　西　貞利
〃　長谷川誠一
〃　林　明宏
〃　伴　宰子
〃　日﨑　恵一
〃　菱川　法之
〃　福島　新
〃　古山士津子
〃　松本　修二
〃　三浦　豊
〃　宮崎　有広
〃　村上　俊也
〃　由崎　直人
岩見沢支部長　石塚　竜哉
千歳支部長　木田　雅也
苫小牧支部長　吉鶴　博生
日高支部長　山口　一史
留萌支部長　藤田　宏之
小樽・後志支部長　櫃棒　伸二
上川北部支部長　長尾　恒
恵庭支部長　島田　道朗
北広島支部長　清野　仁
帯広・十勝支部長　福井　洋
函館地区支部長　渋谷　好孝
旭川地区支部長　大木　康生
釧根地区支部長　植原　元晴
富良野地区支部長　渋江　久
オホーツク支部長　堀江　仁
監事　重枝　朗
〃　下出　道弘
〃　安井　隆弘
副議長　荻野　英二
事務局長　平川　英行

新春随想

壬寅（みずのえとら）

札幌支部　桜田歯科医院
桜田　元樹

謹んで新年のお慶びを申し上げ、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年もコロナに振り回された1年でした。しかし新型コロナ感染症の正体も少しずつ解明してきており、治療薬やワクチン等が開発されコロナに対する治療法の進歩、さらに政府による医療体制なども整えられつつワクチン接種も進んで年内には経済状況と共に一定の改善方向に進んでいくのではないかと期待しております。ただ、新たな変異株による感染拡大の懸念もあり油断は禁物で、マスク、手洗い、うがい、3密を避けるなど基本的な感染予防対策はしばらく続けていくことが重要なことではないかと思います。

さて、2022年（令和4年）は寅年です。中でも今年の寅年は特別な60年周期で訪れる「壬寅（みずのえとら）」です。一生に1、2度しか訪れない特別な一年とされています。「壬（みずのえ）」とは、ゆったりと弧を描きながら流れる大河を表しています。加えて「決断」の意を持つ「寅」が合わさった今年は、安定感や落ち着きをもって冷静に決断できる年。新型コロナ感染症に対しても心にゆとりを持ち、見定めて行動できるような年であるとのことです。

また、過去の寅年にあった出来事には「初」や「新」という漢字がつくようなことが多くありました。例えば人類初の有人宇宙飛行、バブル経済の始まり、世界最長の吊り橋「明石海峡大橋」開通、バラク・オバマ新大統領就任など、今年も何か新しいことが始まる年になるかもしれません。コロナ禍により古い制度や慣習が改革されました。今年は、その改革を更に深めて新しい価値観のもとでその環境に適応していく年になるでしょう。

寅年の方は、勇敢、正義感が強い、情熱的、完璧主義などの性格を持っていると言われていますが、相性の良い干支は午年と戌年そして亥年とされています。また干支にはそれぞれ「向かい干支」があります。別名「守り干支」や「裏干支」とも呼ばれており、両者は正反対の性格を持つとされ、自身が持っていないパワーを与えてくれる干支と信じられてきました。寅年の向かい干支は「申（さる）」です。寅年の方は申年を大切にすると、幸せが訪れるとの言い伝えもあります。

もう一つ五黄の寅についても触れておきます。読み方は「ごおうのとら」。五黄土星と寅年が重なった年は36年に一度巡ってきます。五黄の寅は最強の運勢を持っていて自分の考えや信念を曲げずに困難を克服する強い意志と行動力とリーダーシップを持つ性質の持ち主と言われています。

五黄の寅生まれの有名人として女性では、和田アキ子、北川景子、石原さとみ。男性では、本田圭佑、池上彰、梅沢富美男の他、歴史上の人物として徳川家康、吉田松陰等です。

今年は、最強の運勢を持つ寅年の方を味方につけてパワーアップを目指したいものです。

皆様にとって良い年でありますように。

拝啓、ジョンレノン

黒松内町　ぶなの森レインボー歯科クリニック
茂尾　公晴

日頃、子供の患者にちょっとした質問をすることがある。ある時、「将来の夢は？」と聞くと、「先生の夢は？」と逆に聞き返された。もう、人生の半分近く歯科医をやってきた。今更夢などない。いや、実はある。が、恥ずかしくて人には言えない。

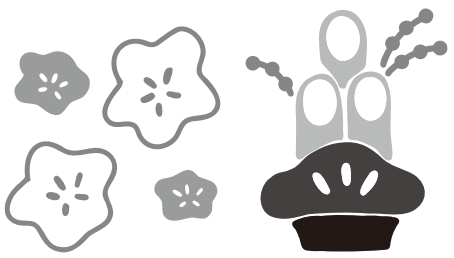
この駄文の表題は、「You may say I'm a dreamer」と歌ったJohnに「（まだ）平和ではありません」と返す真心ブラザーズの曲名である。やはり人はずっと愚かなままなのである。毎年12月になると「愛と平和」の象徴であるかの様に多くの人がその死を痛む。彼は、政治家でも、宗教家でも、拳を振り上げるような煽動家でも、時には良き夫や良き父でさえなかった。60年代後半生まれの私には、彼はなにかただNaturalに微笑んで語りかけるようにに歌う人といったイメージである。享年40だった彼のそんな晩年の姿は、死後40年経っても人々の心に沁みるようだ。

子供の頃の夢が実現して今の自分になっているとはあまり思えない。今でも誰かのようになりたいとは思わないが、夢とは別な希望として、多くの笑顔に会いたいと、そのためには自分もNaturalに微笑んでいられたらと思ってはいる。仕事柄いろんなことがあるが、患者さんやスタッフや家族の笑顔が見られる毎日をコツコツと過ごしていけたらと。

ところが先月、突然左の脇腹から背中にかけて激痛が何日も続き、絶食を余儀なくされた日もあった。King of pain 尿管結石であった。夢も愛も平和も笑顔も何処かへ吹き飛び、唸るのみだった。John、やはり人はずっと弱いままなのです。

真心ブラザーズの「STONE」という曲がある。この病の体験を歌っており、このことだったのかと納得した。無理やりに深読みすれば平和の歌ともとれる。興味のある方はご一聴いただきたいが、一部過激な表現があるので淑女たる諸姉にはお勧めしない。

「War is over…」の調べが遠のき、明けた新しい年にどんな初夢を見るのか、心配事の尽きない世の中ではあるが、ひとまずは楽しみに待ちたい。



特別価格で販売！

薬価関連書籍

2022年度薬価改定に伴い、（株）じほう社から発行される薬価基準関連の書籍を、会員限定の特別価格で販売いたします。各1冊目につきましては、1,000円分を本会が負担する格安価格にて提供致します。ご希望の方は本号同封のちらしでお早目にお申込みください。

点数検討会開催のお知らせ

医　科

■日　時：4月3日（日）11時～13時（予定）
■会　場：札幌市教育文化会館
■対　象：会員および職員
■参加費：無料

歯　科

■日　時：3月28日（月）19時～21時（予定）
■会　場：オンライン開催
■対　象：会員
■参加費：無料

※参加申込方法など、詳細は後日お知らせいたします。
※新型コロナウイルス感染拡大状況症などの状況により、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。

新春随想

レジ袋

釧根地区支部　愛国ゆたか歯科
佐々木　豊

レジ袋。

今までものを買うと貰って当たり前、身近で存在感のないものだった。

ある日この国の大臣がレジ袋を有料化すると言った。

理由はプラスチックごみを減らすためらしい。人間の生活で排出されたレジ袋を含むプラスチックごみが海に流れ込み海洋汚染や海に住む生物の生命を脅かしているという。

そして近年、生物の多様性や地球温暖化の問題をきっかけに、プラスチックごみの一つであるレジ袋が問題視されるようになった。

これらのごみを減らす取り組みの一環がレジ袋の有料化であるが、実際にどのような効果が出ているのか？

コンビニなどの主なレジ袋の提供先は、有料化が施行されてレジ袋の辞退率が25％になり、２０２１年２月までに約８００トンのプラスチックごみ削減につながっている。

一定の効果があることを示している。

一方でレジ袋に代わるごみ袋としてポリ袋の購入が増えていたり、ペットボトルがごみとして変わらず出されていることを考えれば、それほど意味を持たないのではと思う。

ここで大事なのは身近なレジ袋の有料化が人の温暖化や環境への意識の変化をもたらすということ。

私たち一人一人の行動の変化で「地球一個分の暮らしを取り戻すこと」を目指して、個人でできる環境負荷を減らす行動をやっていかなければならないと思う。

これからの生活は自身の小さな取り決めや心がけが明日の生活を担保する一歩になることを自覚しなければと強く思った。

今あるものに感謝する

オホーツク支部　川村歯科医院
川村　晃弘

自分が幼い頃、病院でお尻に注射を打たれ「看護婦さんのバカヤロー」と言って帰って来ました。もちろんそんな記憶はなく、大きくなって親から聞いた話ですが、とんでもないクソガキです。

そんな自分が歯医者さんに行って待合室で、多くの人が嫌だというあのキーンという音が自分には妙に心地よく聞こえ、大きくなったら歯医者さんになりたいと思ったことはよく覚えています。実際、歯科医師となり小さい頃の夢を現実に出来て幸せに思います。しかし、歯科医師になって36年、開業して30年、さすがに飽きが来ているというか、隣の芝生が綺麗に見えるというか、いつ辞めようか、ここ数年そんなことを考えるようになっていました。一方、そうは言っても他に手に職もなく、患者さんの顔が目に浮かび、簡単に辞められる訳もなく、悶々とした日々を送っていました。そんな中、世の中はコロナ禍へ。飛行機が大好きな私は乗ることも、空港に行くことも、もちろん旅行に行くことも出来ず、子どもの頃に戻ったかのように「コロナのバカヤロー」の毎日でした。今まで普通だったことが普通でなくなり、人は失って初めて持っていたものの価値に気が付くものだと実感しました。

今この原稿を書いている時、国会では岸田氏が総理大臣に指名されたというニュースが流れています。議員の時は絶大な権力を持っているが、落選すればただの人、明暗のある仕事、テレビに映っている議員の何人もが落選するんだろーなーとつくづく思って見ていました。歯科医師はそんなに権力はないけれど堅実さと安定感のある、そして、何よりもなりたかった仕事をしているのに飽きてきたなんて贅沢なことを言っていたと反省しています。

今あるものに感謝しつつ、もう少しの間、誇りを持って歯科医師の仕事を続けていこうと思います。

続、愛車のお話し(コロナ禍編)

帯広・十勝支部　鎌田歯科医院
鎌田　靖

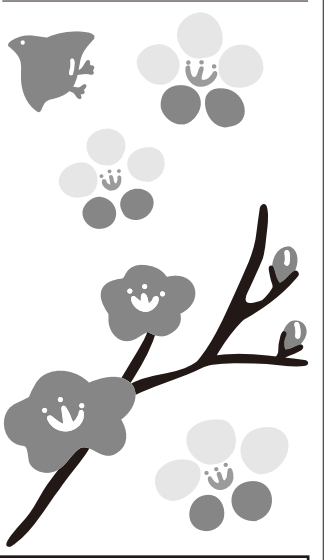
保険医新聞への寄稿は2回目です。前回(5年前)は「新しい愛車」という題名で書きました。今回原稿依頼を頂いたのが、偶然にも前回同様、車を替えたばかりのタイミングでしたので、今回も車に関して書かせて頂きます。

1月初旬から車種を検討し、同月末には某欧州車に決め契約。あいにく対象仕様車が日本に在庫が無く、欧州から搬入待ちに。現地に現車はあるので、運ばれさえすればすぐに届くのだが、コロナ禍の影響で納車予定は3月末頃に。しかしその後、スエズ運河座礁事故が発生。その影響をもろに被り、納車は延期で時期は全くの未定に…。

毎日カタログ等を眺めながら、今か今かと待ち続けること5カ月、やっと納車されました。しかし、もう一つ気がかりなことが。これまたコロナ禍の影響ですが、世界的な半導体不足の関係で「機能の一部がスペックダウンされている可能性があるが、それは現車が届いてみないと分からない」と契約時ディーラーから言われていた。いざ、どうなのかと色々確認したが、特に主だった機能低下は無さそうでホッと一安心。

待ちに待っただけに、喜び・嬉しさは無限大！緊急事態宣言のさなか、平日は診療後の夜・夜中まで。休日は早朝から一日中。ありとあらゆる場所を目指し、走りまくりの日々。コロナ禍なので、トイレ休憩以外は車に乗りっぱなしだが、何の苦痛にもならない。

おかげでコロナ禍による、種々の自粛の鬱憤を晴らすことが出来ました。そして、緊急事態宣言が解除され、コロナ感染者数が激減し、今のところ平穏な現在ですが、夜のマチに出掛けもせず、懲りずにひたすら愛車で走り続けている日々を送っています。



政策講演会のご案内

2022年の政治展望 衆院選と参院選の狭間で

2021年10月の衆院選で、自公政権は信任を得ましたが、2022年夏には参院選が予定されています。

2回の選挙の狭間に立つわれわれは、来たる参院選やその後の政治をどのように展望すればよいのでしょうか。その展開のための座標軸をお示ししたいと思います。

講　師　山本　健太郎　氏　北海学園大学法学部教授
日　時　2月26日(土)15時～17時
形　式　オンライン開催(Zoomウェビナー)
対　象　会員、会員所属の医療機関職員
申　込　2月22日(火)締切

歯科臨床講演会　開催のご案内

磁性アタッチメントを支台装置とする有床義歯について
－基礎と臨床－

2021年9月1日から有床義歯における磁性アタッチメントが保険収載されました。本講演では磁性アタッチメントの基礎ならびに義歯の設計などの臨床についてお話しします。

講　師　横山　敦郎　氏
北海道大学大学院歯学研究院
口腔機能学分野口腔機能補綴学教室　教授
日　時　2月19日(土)16時～17時30分
形　式　オンライン開催(Zoomウェビナー)
対　象　会員、会員所属の医療機関職員
申　込　2月8日(火)締切
※ 詳しくは本号同封のちらしをご覧ください

お申込み・お問合せは本会事務局まで　TEL 011-231-6281

新春随想

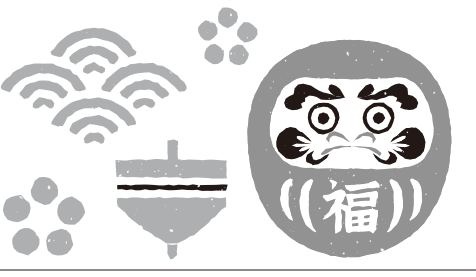
市井に虎あり

札幌支部　札幌清田病院
後藤　義朗

「虎の尾を踏む」とは、敢えて危険を冒すことで、「薄氷を踏む」と同じ。出展は易経（中国の周の時代の経典）という占いの本だが、「虎の尾を踏んでも噛みつかれない」から占い結果は吉という。遭遇も稀である獰猛な虎、その尾を踏む確率は低いが、街中に多数のトラが潜み、「市井に虎あり」状況に気付く。

降雪前の道路工事現場で、黄色地に黒の縞模様の標識が付いたコーンやバーが目立つ。この「トラ柄」は危険周知と安全管理用だ。また、高級木材の縞模様の杢目（モクメ）は虎杢と呼ばれて珍重され、マニアはギターやバイオリンの裏板にも用いる。縞ではなく、斑点が目立っても名前に「トラ」を冠するものが昆虫、鳥、魚類、鉱物にある。トラカミキリやトラフグが有名だ。大きさを強調したのは海老のブラックタイガー、強いイメージで一世を風靡したのは「タイガー魔法瓶」。また、観葉植物のサンセベリアの別名はトラノオ。縦長の肉厚の葉に虎の尾状の横縞が見える。1970年代、シックハウス症候群の原因となる有害物質を吸収し、マイナスイオンを発生して空気清浄効果があるからと園芸ブームに火を点けた。一方、花穂がトラの尻尾に似るトラノオという一群がある。オカトラノオの花穂は白い小さな花が集合してふっくらと長い。咲き乱れた草原は美しいが、多数の虎に囲まれたと想像するだけで身震いする。

虎の口の犬歯は鈍く光るが、それより恐いのが人の口。「市に虎あり」とは、人の口から出る噂や誹謗中傷の脅威を強調したもの。フェイクニュースやSNSでの炎上などで多発した。昨年は新型コロナウイルスやワクチンの情報も、人の「口」で操作された。片や、「自宅療養」。患者の口は封じられたのは悲しい。虎は「皮を残す」が、昨年コロナ対応が遅れた口下手な人が残した物は、感染爆発と医療崩壊、五輪後の「負の遺産」だ。また、自粛生活に耐えた国民の手に渡るのは、赤が目立つ「トラ柄」の請求書となる。



故郷（ふるさと）

札幌支部　高橋歯科医院
高橋　一行

「ふるさとは遠きにありて思ふもの」。これは、室生犀星の詩の一節ですが、知らない人はまずいないと思います。犀星は、故郷金沢の犀川から遠くの山々を望む景色にことのほか想いを馳せていたとのことです。

私の生まれ故郷は、札幌の中心部からやや東側に位置する地区で、ここ数年の都市開発によって街が大きく変貌し、昔の面影はどこを探しても見当たらないくらいです。近代的な商業施設や高層マンションがそびえ、洗練された街並みへと変革しましたが、昔の記憶を辿るにつけどことなく寂しさを感じます。

しかし、私の心の中には子供のころの故郷の情景が今でも蘇ります。五十年程前、この地区は市電が通じており、それを取り囲むように工場、倉庫などが立ち並ぶ地域でした。駅に隣接して国鉄の工場と貨物ヤードがあり、周囲にはビール製造工場、製菓工場、木材製材工場などがあり、その職員住宅、市場や個人商店、銭湯そして住宅などがひしめき合って街を形成し、多くの人が行き交う活気のある地域でした。

ところで、私は大学進学を境に十年程関東地方で一人暮らしをしていましたが、その頃は親への反抗から故郷である実家を避けていました。しかし、心のどこかで故郷を意識していたのかもしれません。たまに帰省した時などは、空港からの列車が豊平川の鉄橋を渡る際に車窓に飛び込んでくる街並みとその先に広がる山々を見て、「家へ帰ってきた」ということを実感していました。

最近、一人暮らしをしている息子が、頻繁に実家へ帰ってくるようになりました。今春には大学を卒業し上京することが決まっていますが、「就職したらあまり帰れないから」と親を気遣っているようで、寂しさを感じます。これからは、二十数年前に故郷を離れ嫁いできた妻と頑張っていく所存です。

後悔先に立たず

函館地区支部　吉田歯科口腔外科
寺崎　誠治

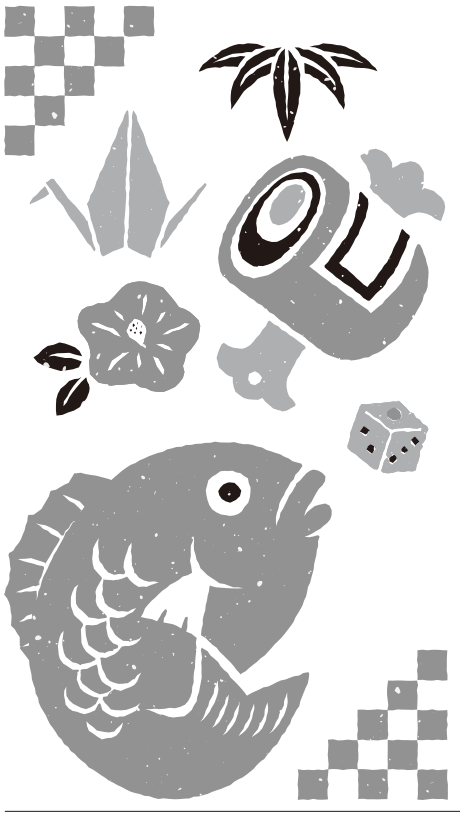
この季節、子どもの頃、家にはお歳暮でもらったみかんが何箱もあり、毎日毎日たくさんみかんを食べていた記憶があります。今、歯科医になって知識が備わると、自分は随分と歯に悪い習慣が多かったものだと、がっかりしてしまいます。

何のことかというと酸蝕症で歯がかなりすり減っていることです。他にも子どもの頃りんごジュースやサイダー、乳酸飲料も頻繁に飲んでいましたし、ある時期はそばかす対策でビタミンCのトローチを毎日毎分もなめていました。学生になってからは眠気覚ましにと思って栄養ドリンクを、度々夜中に飲んでいました。大人になってからは一時期ワインに凝って頻繁に飲んでいたこともあります。これら全てかなり酸性のもので、歯へのダメージがそれなりにあったろうと思います。

酸蝕症は細菌の関与のない酸による歯の溶解のことです。酸性飲食物を口にする機会が増え、世間では増加傾向にあります。ペーハー3・9以下のものはリスクが高いと言われ、大部分の果物や酢の物・スポーツ飲料・炭酸飲料などが該当します。健康志向の人がむしろ高頻度で接種する傾向があり、知らないうちに歯のすり減りが加速されます。

唾液が防御因子として、酸の洗浄や中和に役立ちます。睡眠中は唾液が減少してますので、就寝前の摂取はかなり不利です。予防としては、酸性飲食物の摂取頻度を減らしたり、口の中に含む時間を減らすよう注意することです。また、水でうがいして洗浄したり、牛乳を口に含み中和することです。摂取直後は歯の表面が軟化してますので、30分以上あけてから歯磨きした方が安全です。

う蝕や歯周炎については気にする方が多いですが、酸蝕症についてはあまり認識されていないと思います。皆さんも気をつけると同時に、周りの人にも注意喚起していただければと思います。



GK 見守るクルマの保険（家庭用自動車総合保険・プレミアムドラレコ型）

2022年1月始期契約分より専用ドライブレコーダーが新しくなります。
万一の事故の際やいつもの運転にも安心な機能・サービスをご提供します。

プレドラならではの機能を搭載！

- **車外持ち出し機能**
- **360°撮影**
- 駐車監視機能
- 常時通報機能

※各種機能・仕様は開発中のため変更となる場合がございます。

団体所得補償保険（団体割引15%適用）

ケガや病気により働けなくなった場合の休業リスクに備えられます。

〈お申込み資格〉
●保険医会の会員、家族
●会員が雇用する使用人（会員が代表者である医療法人が雇用する使用人）

メリット
- **入院による就業不能は1日目から補償！**
- 満79歳まで医師の診査なしでご加入いただけます
- 法人加入もできます
- 地震、噴火、津波等の天災によるケガも補償！

お問い合わせ・資料請求：北海道保険医会 TEL011-231-6281　取扱代理店：合同会社 保険医サポート北海道　引受保険会社：三井住友海上火災保険（株）

γ-オリザノールの健康効果を体感して

旭川地区支部　たに歯科医院　谷　誠一

保険医会の会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。タイトル名があまり聞き慣れないとお思いの先生方も多いものと思います。

γ-オリザノールとは、主に玄米や米油などの食品に含まれる微量栄養素で、脳の視床下部や脳内報酬系に働きかけて、動物性脂肪依存の悪循環を遮断し食行動を改善して、コレステロール吸収の抑制作用や肝コレステロール生合成の抑制作用を有することから、我が国独自の脂質異常症の治療薬として臨床的に応用されてきました。つまりγ-オリザノールは、過食を抑えて肥満の改善やダイエットに有効な栄養素と思われます。

ちなみに、これら一連のγ-オリザノールの健康効果に関するエビデンスについては、月刊保団連2020年1月号の巻頭10から15ページに掲載されております。

そこで私は、肥満体型や健康診断における血液検査結果も気になり始めていましたので具体的には、玄米単身では食感があまり良くないため、半年前より白米2合に対して玄米1合の比率で混ぜて継続的に摂取してまいりました。

するとあくまでも私個人の感想となりますが、日常の食生活における過食の抑制や小腹がすいた時の間食の頻度の減少がみられ、また体調が良好で仕事の集中力も向上しました。その結果、半年で5キロの体重減少や各種血液検査数値の改善もみられました。

最後に私の個人的な意見や希望としてですが、γ-オリザノールが動物性脂肪依存の抑制のみにとどまらず、現在の所はまだ科学的には立証されておりませんが、今後は、ネット依存・ゲーム依存・アルコール依存・ニコチン依存・ギャンブル依存・薬物依存などの様々な依存症に有効な治療薬として、将来的に役立っていくことを望みます。

新型コロナと園芸療法

滝川市　なかむらファミリー歯科　中村　光宏

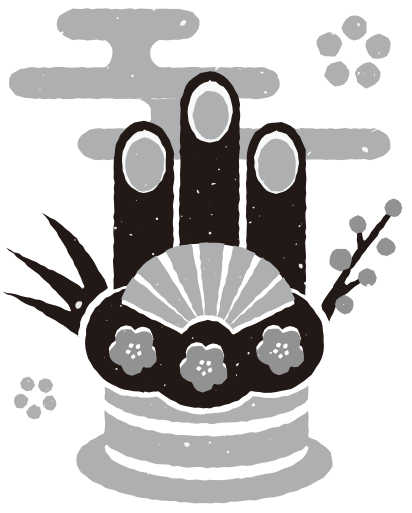
新型コロナウイルスが、社会に大きな影響を及ぼしはじめて2年が過ぎようとしています。この期間、皆様の生活はどの様に変化したのでしょうか。人の移動が制限され、3密を避けるようになりました。歯科医師会や同窓会、各分野の学術集会や交流会などが中止またはウェブ開催となり、外出の機会が極端に減り対面での交流がなくなりました。令和2年2月東京での腎臓リハビリテーション学会が最後の学会出席です。この状況下での歯科医療に関しては、患者様の受診控えはありましたが、学会や会議等出席に伴う診療の休診や時間短縮がなくなり診療時間が長くなったため、収入的には変わらないか、むしろ増える月もありました。

一方、個人的には駐車場として購入した隣地の一部に庭を作りました。専門業者に依頼すると簡単なのでしょうが性に合いません。つるはしで土を掘っては出てきた石を拾い、レンガ等で囲って園芸用土を入れて整備しました。

地元や旭川、札幌などで購入した一年草や宿根草、球根や樹木などを試行錯誤して植えました。種から育てた苗を患者様に差し上げたり、引っ越し等で処分に困った花や草木をいただいたりしました。きれいに咲いた花は妻が生け花やアレンジに利用し玄関や診療室に飾ります。診療室の窓からどの時期にどの様な花がどの様に咲いて他の花木とどの様にマッチするか想像しながら、花木やレンガ等のレイアウト変更を繰り返しています。

花の好きな患者様とスタッフが診療室の窓から庭を見ながら治療そっちのけで会話することもあります。予約の日に治療より庭の花の観賞を楽しみに来てくれる患者様もいます。こちらも庭作りにますます力が入ります。

これらは月刊保団連1月号に掲載された「園芸療法」ではないでしょうか。庭を使い植物を使い、対象者の疾患や障害を選ばず、未病の人、医療従事者に対して、ストレス、認知機能、身体機能、コミュニケーションなどの社会性の回復に効用がある療法なのです。



新春随想

わが国土の風景

むかわ町　松風歯科　飯山　矩康

日本を代表する絶景といえば富士山であろう。これは日本人皆が認めるところである。あの三保の松原からの眺望はまるで一幅の絵画である。世界に誇る霊峰富士こそ日本民族自慢の名山である。さらに山岳美といえば長野県の上高地であろう。見るもの全てが美しい山岳風景である。

変わったところでは福井県の東尋坊、断崖絶壁と日本海が作る荒々しい景観は実に見応えがある。さらに異色の風景は、北海道の日本最大級の湿原、自然がそのまま残る釧路湿原、蛇行する釧路川が流れる貴重な湿原である。国の特別天然記念物丹頂鶴をはじめ、多くの動植物生息地だ。さらに北海道の札幌市の藻岩山から見る夜景は素晴らしい。碁盤目状にやや広がる札幌の街並みや弧状に海を抱く石狩湾、南の方は恵庭岳、樽前山まで一望できる素晴らしい景観である。

次に紅葉の季節で目に留まる風景は栃木県日光市の華厳の滝の周辺を囲む紅葉風景である。日本三大瀑布の一つの中禅寺湖の湖水が流れる華厳の滝、秋になると滝の周辺は、もみじやブナ、楓などが一面に色づき、実に息を呑む素晴らしい風景である。さらに挙げるとすれば、日本三景の一つ宮城県の松島である。俳人松尾芭蕉が、奥の細道で記した地である。260余りの島が海に浮かぶといわれている絶景地である。

冬期になると忘れてならないのが、北海道のオホーツクの流氷である。流氷はオホーツク海の遥か彼方シベリア付近から流れ着くといわれ、特に網走市は流氷で海が白く覆われる南限だそうだ。流氷観光砕氷船による光景は、流氷を間近に見られ、さらに流氷がぶつかる振動も感じられるといわれている。さらに火山列島日本は温泉地にも恵まれ、北海道には登別温泉が知られ、また全国各地色々特色のある温泉地も多く、コロナが落ち着き観光客が戻ってくれば賑やかになるだろう。その日が来ることを、心から願っている。

ビジネスJネクスト(業務災害補償保険)

従業員の業務上の災害にかかわる各種費用の支出・損害賠償責任リスクをニーズに合わせてしっかりカバーする保険です。

もしもの時に

- **勤務中にスタッフが新型コロナウイルスに罹患し、労災支給が決定した場合の通院や入院の対応に、備えることができます。**
- スタッフやその遺族から、勤務中のケガや病気で訴えられた時のための特約もご用意しています。事業者等が負担する、法律上の損害賠償責任や訴訟費用等を補償することが可能です。

ビジネスキーパー(事業活動総合保険)

事業を取り巻く様々なリスクを補償します。建物等が損害を受けるなどして休業または営業を阻害されたために生じた損害に備えられます。

こんな時にお役にたちます!

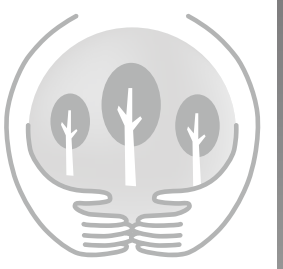
- **新型コロナウイルスによる施設消毒のため一時的にクリニックを休業した**
- 建物が火災により使用できなくなった
- 集中豪雨で浸水して診療できなくなってしまった

※補償やお支払いには条件がありますので、パンフレットをご請求の上ご確認ください。

新春随想

鉄道とSDGs

札幌支部　丸山歯科クリニック
平木　則子



COP26がイギリスのグラスゴーで開催された。近年、日本では五十年に一度と言われる気象災害が毎年どこかで起きている。南太平洋の島国は水没の危機にあり国が消滅すると、国の代表者がグラスゴーまで来て各国に必死に訴えていた。

COP26に参加した各国の首脳は温室効果ガスの削減目標を掲げ、脱炭素社会を目指しクリーンエネルギーへの大転換を図ることをグレートリセットとしての大きな柱としている。

中でもEUは先進的な取り組みを行い、特にフランスは社会インフラに大きく踏み込んでいる。中でも、二酸化炭素の排出量の多い旅客機の近距離の路線を廃止し、その代わりフランスでも時代の流れで廃止していた鉄道路線を復活させた。日本と逆の動きだ。注目されているのが夜行寝台列車である。日本でも数年前までは定期運行で複数走っていたが現在、観光用（クルーズトレイン）以外はサンライズエクスプレスという寝台特急だけである。寝台列車を利用できたときは飛行機より有効に時間が使えた。車窓も楽しみだった。飛行機事故を考えると安全性も格段に違う。EUの鉄道の切符には移動で排出される二酸化炭素の量が示され同区間では飛行機に比べて15分の1だそうだ。大きい。日本でも復活させていただきたい。

イギリスのジョンソン首相がCOP26に参加する際、国内移動にもかかわらず航空機を利用したことに対して批判を受けていた。せっかくの二酸化炭素排出削減の良いアピールの機会だったのに例えポーズだけになったとしても鉄道を利用しなかったのは大変残念に思う。グレタ・トゥーンベリが政治家に対して本気なのかと、かみつく発言をする理由がよくわかる。

このまま二酸化炭素削減対策に本腰を入れないと未来は大変なことになる。常に気象災害におびえているのはごめんだ。できることから始めよう。

最後になるが医療従事者の端くれにいる者として、日本の保険医療の持続可能なことも切に願う。

ウィズコロナと精神科医療に思うこと

登別市　三愛病院　千葉　泰二

ウィズコロナになり、約2年が経とうとしている。その間、日常生活に多くの行動制限を強いられてきたが、ワクチン接種や感染予防策の徹底により、全国的・全道的に、感染者数は減少してきている。今後第6波の可能性もあるが、政府の方針で、徐々に飲食店や旅行、イベントなど行動制限が緩和しつつある。

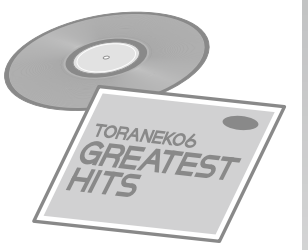
このような中で、新型コロナ感染症への対応からみえてきた精神科医療の課題について少し触れたいと思う。当院（精神科）で、感染予防策として主に続けてきたことに、入院患者には、面会（リモート面会で対応）・外出・外泊の禁止、外来発熱者には発熱外来での診察（プレハブの設置）、入退院時は抗原検査又はPCR検査で陰性の確認、職員や委託業者には体調管理の報告等を行い、幸いにも現在まで一人の感染者も無く経過している。

精神科病院は、開放的処遇や精神障害者の地域移行が進んできているが、今なお閉鎖的な環境で感染に対する耐性が低い患者が入院しており、過去に結核や疥癬、インフルエンザによる集団感染も発生している。

日本精神科病院協会が実施した「新型コロナ感染症発生状況に関する調査」によると、感染症が発生した病院は310病院（会員病院1185病院）、総感染者数は5091名（患者3602名、職員1489名）、そのうち感染者の累計が5名以上の病院は120病院だった（令和3年8月23日時点）。その背景には、コロナ陽性者が発生しても、感染症に対する専門的な治療には限界があり速やかに転院できなかったこと、身体状態を表現できない患者の発見が遅れ集団発生に繋がったこと等があげられる。

精神科医療は、本人の意思によらず入院せざるを得ない精神障害者や認知症高齢者も入院している。患者の命を守ることも精神科病院の責務であり、感染者には専門病院との円滑な連携や、転院が難しいケースには感染対策に配慮した身体科治療を行う体制の整備が急務と考える。

昔はよかったね



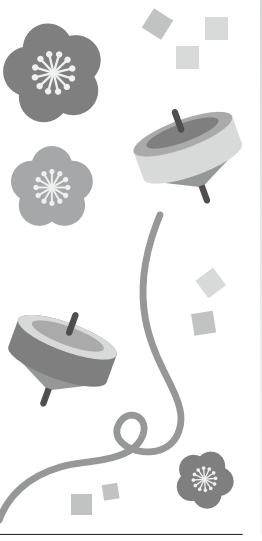
旭川地区支部　くりやま歯科クリニック
栗山　雅充

SDGsという言葉を聞かない日はありません。持続可能な開発目標等と訳されますが、その実現には大量生産・大量廃棄を前提とした経済発展の看板を下ろし、私たちの生活全般を見直さなければ達成できない難事業です。私たち医療界は日々大量のディスポ製品を医療廃棄物として排出しており、感染対策のためとはいえ、サステナブルという言葉を突き付けられた際には何とも居心地の悪さを感じます。

診療所では肩身の狭い思いの当方ですが、自宅で寛ぐ際には一寸だけエコかな？と思えることがあります。それはレコードとの対話です。再発や復刻盤、最近では音質の良さから新作がCDとLP同時に発売される事例も多々ありますが、基本的にLPは古い時代の産物。僕が手にするLPは必然的に中古が主体となります。昔はLPの値段が高かったので、とても大切に扱われている場合が多い。ですから僕が手にする何十年も前に製造されたLPは、未だに現役で盤面はピカピカと黒光りしています。針を落とせばその後には至福の豊穣世界が。どうしてこんな昔に造られたものが、最新機材でデジタル録音され、ハイレゾ音源・機器で再生される音よりも耳に心地よいのか、本当に不思議です。本来であれば技術の進歩に伴い、音質も素晴らしいものになっているのが道理です。

最近の家電はすぐに壊れるような気がしますし、PC等は入れ替えたくもないのに、スペックが時代に追い付かなくなり買い替えを余儀なくされる始末。果たしてこれがサステナブル、地球に優しい経済活動なのでしょうか？真空管アンプは球が切れれば球の買い替えが必要になりますが、本体を買い替えろとは要求してきません。ディスポを医療廃棄物のバケツに放り込みながら、そんな雑念が頭をよぎりました…。

未筆になりますが、コロナ禍収束のため診療に尽力されている医科の先生方に感謝しつつ、筆を置きたいと思います。明るい兆しの見える一年となるよう祈りながら。



女性部会　よろずトーク

マスク生活の「肌ケア&メイクレッスン」

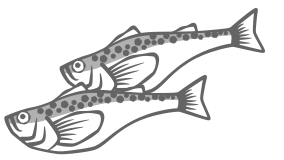
●講　師：福士　智子　氏
メイクアップアトリエ　チーフマネージャー
●日　時：2月12日（土）17時～18時
●形　式：オンライン開催（Zoom）
●対　象：女性医師・歯科医師（先着20名）
●申　込：2月1日（火）締切

開業医のための実務セミナー　税務編

医療機関の税務について基本を学ぼう

●講　師：横山　知明　氏
横山知明税理士事務所　所長、税理士
●日　時：1月29日（土）15時～17時
●形　式：オンライン開催（Zoomウェビナー）
●対　象：会員、会員所属の医療機関職員
●申　込：1月21日（金）締切

郷愁のハタハタ(鰰)



札幌支部　大通こしやま内科消化器クリニック
腰山　達美

「とれたよ、とれたよ、ハタハタ大漁だ。よいしょ、よいしょ、よいしょ、えんやらホイ」。小学生の頃、よさこいのようにハタハタ音頭の踊りを学芸会で踊った。わが故郷は「はつもりハタハタ」の「八森」である。

子供の頃は、豊漁が続き、時には値が暴落し木箱代より安いことも。だが、ハタハタは岩ノリと同様、各家庭での採取・捕獲の対象で滅多に買わない。12月になると鉄の輪に袋状の網をつけた輪っか網を仕立ててこれに紐をつけ岩場から投げ、産卵に来たハタハタを獲った。駅員だった父と寒い夜にこの漁に出かけて60kg以上水揚げすることも。暗い夜道をリヤカーを押して家まで運ぶ。父は途中、知人宅にて地酒を頂戴し息が酒臭い。それが恥ずかしくて嫌だった。

ハタハタは鱗がない魚で、生魚は醤油煮、塩焼き、しょっつるで食べる。私が一番好きなのは醤油煮で、口の中で粘る雌のたまご・ブリコと醤油が浸みた身が好きだ。新鮮なハタハタほど煮ると皮のところに水疱ができる。これがうまい証である。

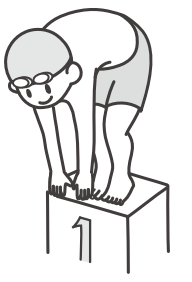
生で食べるだけでなく、母はこれを味噌漬けや飯寿司にする。飯寿司は頭を落とし、切り身か一匹のまま酢水に一晩つける。翌日、米と麹のすし飯、ニンジン、しょうがなどと並べ笹の葉を敷き何層も樽に重ねる。数日で4、5樽は漬けた。笹の葉を採るのは子供の仕事だ。飯寿司は20日から30日でなれて出来上がる。正月から2月いっぱい来る日も来る日も、飯寿司や酢飯を落として焼いたハタハタを食べた。当時の私の体の4分の1はハタハタからできていたように思う。ハタハタの頭の残骸は肥やしとなり畑の野菜も育てた。

私が高校生になる頃から乱獲などにより不漁が続き、長らく禁漁となった。最近、漁獲量が増えつつあるが秋田産のハタハタを北海道で食べることは困難である。思い出多き八森の旨いハタハタを心行くまで味わいたい。

水泳への思い

留萌支部　おうみや歯科医院
近江谷　尚紀

私がここ留萌に来て水泳教室に通うようになったのは、2001年の温水プール「ぷるも」が営業を始めた時からです。最初、自分は海では泳げていたので「25mなんて簡単に泳げる」と考えていましたが、実際泳いでみると、浮かばないわ、息は続かないわ、疲れるしで、25mを泳ぎ切ることが出きず、驚き、ショックを受けたのを今でも覚えています。その当時は五十肩で肩は痛く、腕が上がらず診療に支障をきたすし、半年に一度はぎっくり腰にはなるし、さらに、チェーンスモーカーだったため、そろそろ禁煙もしたいなと考え、水泳を始めた次第です。



最初は初心者コースに入り、泳げず、スピードも遅いため、自分より年上の人達の中で一番最後を泳がされていました。しかし徐々に中級者コース、さらには上級者コースへとランクアップして行くと不思議と楽に泳げるようになり、五十肩の痛みは消え、ぎっくり腰は忘れ、禁煙にも成功していました。水の中ではリラックスできると聞きますが、本当にただ目を閉じ水に浮かんでいるだけで、診療での嫌な事やいろいろなしがらみを忘れることもでき、ストレス発散になっていると思います。また、水泳は左右均等の運動であるため、全身の筋肉が満遍なく鍛えられ、カロリー消費も高くダイエットにも効果があるのを当時は感じました。このカロリー消費に関してですが、ウォーキングですと100kcal消費するのには40分必要ですが、水泳ですと3分程度泳ぐだけで消費が可能だそうです。

これからも水泳を続けて行こうと思っていた、そんな矢先の2009年3月に留萌市財政健全化計画のため7年間の中止になり、2016年からは夏の期間3カ月のみ、隔日開館になり寂しい限りです。皆さん、水泳の魅力は健康や美容、ダイエットなどあらゆる事が期待でき、高齢になっても継続していくことが可能なスポーツですよ。

新春随想

キャンプ飯

札幌支部　南1条メンタルクリニック
金田　圭司

あけましておめでとうございます。

コロナから熊さん(旭山公園に出没)から次々いろいろなことがおきて日々の活動性が低めになってきました。外食もままならない。テイクアウト・コンビニ弁当ばかり食べていても飽きてくる今日この頃。というわけでキャンプ飯(簡単な調理)はいかがでしょうか。

私のクリニックは月・水・土の午後は休診になっています。といっても書類(特に役所関係は多い。みてるんですよね!?)は多いし、零細企業の厳しさゆえなんせることが多い…。そんな中で簡単な食事を自炊するというのはいかがでしょう。インスタントラーメンぐらいは作ったことがあると思いますが、これもスーパーで生めんを買ってきて豚肉・もやし・シナチク・ゆで卵を入れるとインスタントラーメンどころの味ではありません…結構おいしい。カレーライスでもごはんとボンカレーのようなパックを買ってそこに福神漬けとゆで卵を入れる…創意と工夫といいますか、結構おもしろい。

なんせ一人分だけなのでスーパーで買うにしてもコンビニで買うにしても小さなパックを見つけて残り物が少なくなるようにしないといけません(ないしは賞味期限内に再度似たようなものを作るか)。午後が休診の時にしか作らないのでついでにビールなんかも一本買ったりして…幸福感ですね。

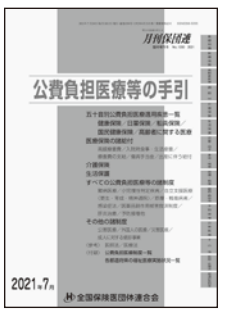
書類の進行ははかどらないのですが、とにかく間に合えばいいぐらいのほうが現在の書類攻勢には耐えやすいかもしれません。そして調味料なんかもちょこっとそろえて悦にいったり…少し酔った気分でゆったりと書類を書いていくのです。今年は土鍋も用意して鍋もいいですね。

そうだ、土鍋チェックしよ。

書籍案内

●ご注文・お問い合せは事務局まで
☎011-231-6281

医科　歯科
医療安全管理対策の基礎知識
会員価格 500円

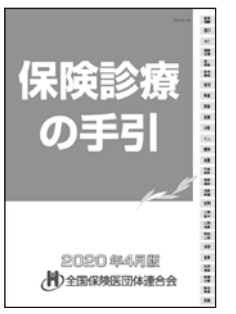


医科　歯科
公費負担医療等の手引
会員価格 1,500円

歯科
歯科保険診療研究
会員価格 4,000円

医科
届出医療等の活用と留意点
会員価格 2,500円

医科
在宅医療点数の手引
会員価格 2,000円



医科
保険診療の手引
会員価格 2,000円

※価格は税込・送料別　※本のタイトル等、変更することがございます。

新春随想

審査形態の進化・訪問診療の時間的縛り

帯広・十勝支部　高橋歯科小児歯科クリニック
高橋　史敏

あけましておめでとうございます。私は、十勝の高橋史敏と申します。

十勝の幕別町という田舎町で開業させて頂いております。この時期は、診療所から300m位の畑に鶴やキツネが来ます。そんな静かな田舎町で日々の診療を行っております。

令和3年9月より、社保の審査にAIが導入されました。基本的な審査をAIが審査し、AIが弾いた分の審査を審査委員が行うということです。おそらく将来的には全ての審査をAIが行うことになりそうです。今はAIに学習させているみたいです。いずれ全ての審査をAIが行うことにより、審査委員は各都道府県に数人になるのではないでしょうか。

AI導入として良い点と思うのは、審査のスリム化、そして何より審査基準の全国統一ではないでしょうか。今までは、細かな点で各支部の取り決め事項に差があったようですが、その点が改善されてくると思われます。今後AIの問題点、改善点も出てくるでしょう。国保では、5年後にAI導入と聞いております。

訪問診療に関してですが、現在の訪問診療については、まだまだ訪問診療の協力医が不足している状態だと伺っております。やはり一番大きな問題点は、20分以上・以下という時間的な縛りがあることです。一人で診療されている先生方には大変厳しい基準ではないでしょうか。5分で治療が終わる患者さんもいるので、その辺りの時間的点数の緩和が必要だと個人的には思います。今年度の診療報酬改定に期待するところであります。

歯科にはまだ様々な改善して頂きたい点もあり、例えば、高騰する歯科金属問題への早急な対応対策・補管中歯牙の抜歯後の処置問題等、今後の歯科界の行く末をしっかりと見守って行きたいと思います。

クラナハの《アポローンとディアーナ》

札幌支部　北愛歯科クリニック
大倉　秀顕

私は昔、日本にきたルーカス・クラナハ（父）（1472―1553）の有名な宗教画《ビーナスとキューピッド》の特徴的な八頭身の痩せた細い曲線、わずかな腹のふくらみ、少しつり上がった眼、媚びない姿態、その伝説の美女を観た経験がある。

その後、2016年の春にベルギーのフランドル地方を旅した折、ブリュッセルの美術館で偶然にもクラナハの《アポローンとディアーナ》（1530年頃）の傑作に出会った。

この絵が描かれた時代は、クラナハと親友関係にあったマルティン・ルター（1483―1543）による宗教改革が始まった頃である。クラナハは宗教改革の中心地、北ドイツのヴィッテンベルクの町で、ザクセン選帝侯の宮廷画家として仕え、晩年にはその町の町長にもなったプロテスタントの画家である。その辺境の地で生涯多くの宗教画を描いた。

中世末期、疫病、ペストは全ヨーロッパを繰り返し、定期的にかつ電撃的に襲ってきた。

フランスの年代記者フロワッサール（1337頃―1405頃）の記録によれば「世界の三分の一の人口がペストで死んだ」と伝えられている。疫病「黒い死」に人間の知識など何の役にも立たない。瞬く間に人々は罹患し死んだ。都会も村も町全体が墓場と化した。現実は暗く恐慌状態、人間はあまりに過酷。

それ故に人びとは、より強く信仰にすがり、聖母マリアに祈りを捧げ、聖セバスティアヌス（ペストの守護聖人）などの天上の強力な庇護者に救いを求めた。

ギリシャ神話をモチーフにしたこの絵は、キリスト教の倫理を説く。左の弓をもつアポローンは、ギリシャ神話に登場する男神でゼウスの子。太陽、芸術、予言の神。

アポローンが引く弓矢はペストを暗示しており、背景の砦は、神を畏れない奢り高ぶる者たちのアレゴリーである。

一方のディアーナは、夜の森を裸で徘徊する女神。狩猟、貞節、月、愛と肉欲、官能美の象徴である。

夜が明けて、夜中に狩をして疲れ、右足に刺さったトゲを抜こうとして、大きな牡鹿に腰かけて憩んでいる。

愛と肉欲に溺れて、神を畏れぬ者は、いつかアポローンが放った矢によって、痛い目にあいますよ。

早朝の一コマ

札幌支部　パストラルデンタルクリニック
渡邊　岳彰

いつの頃からか旅行に行くとやけに早く起きてしまい、温泉宿であれば朝風呂となるのだが、見知らぬ地域に出かけているときは一人で早朝の散歩に出たりしていた。

朝の静かな空気の中の景色は前日夜とは違ったように見える。人も車も少ないので、空間の中の時間を一人で自由に使っているような妙な心地よさがある。台湾では早朝の公園で老人が太極拳をしていた。路地の閉まっている店の下見もしつつ歩いた。長崎では小雨のなか一風変わった二つの塔のある教会が目に入った。あとで調べてみると聖フィリッポ教会、ガウディ建築に感銘した日本人建築家によるものだった。早く起きるようになると、日の出を見ることも多くなり、時々はスマホで写真をとるようになった。夜明け前の薄暗い空に少しずつ明るさが広がっていき、太陽が顔を見せ始めるとあとは強烈に光を放ち始め、夜が明ける。毎日のことではあるのだが、時として印象的な光景を見せる。

人にはプラスの感情とマイナスの感情があるが、私にとって日の出はプラスの感情を活性化する効果があるようだ。写真は小樽、祝津のホテルからの撮影。断崖の上に立地し三方向が海に囲まれているので、海の上から日が出てくるように見えて、周りに美しい色が広がる。よく見ると海の向こうには遠くに山々が連なり、まさにいい日の出スポットである。新型コロナで遠くに出かけるハードルが高くなってしまったが、近くに出かけるようになると、案外と今まで気付いていなかったものに気付くこともある。

今は人との出会い、交流の場が随分と制限されてしまっているが、無くなってみてこういったものが自分にとって大事なものであったことに気付かされる。今年が感染予防をしつつも社会が平常を取り戻す一年になってくれることを願う。

安心の3大共済制度
お問い合わせ・資料請求は、共済部まで TEL011-231-6281

保険医年金
― 将来に備えてコツコツ積み立て ―
●昨年度の運用実績は 1.407%
（※予定利率1.259%＋配当0.148%）
次回募集 4月1日～6月25日（9月1日加入）
※予定利率は2022年7月1日から1.140%に変更となる見込みです。

グループ保険
― 死亡・高度障害時にお支払いする保険 ―
●昨年度の配当率は 52.79%
［毎年収支決算を行い剰余金が生じた場合は配当金として加入者にお支払い］
随時申し込み受付中
（申込月の翌々月1日加入）

保険医休業保障共済保険
― ケガや病気による休業リスクに備える ―
●掛金が 加入時のまま満期まで上がりません
（※土日祝日、代診をおいても給付）
◆1口あたりの月額掛金

～29歳	30～39歳	40～49歳	50～54歳	55～59歳
2,500円	2,800円	3,000円	3,300円	3,700円

次回募集 4月1日～5月25日（8月1日加入）

新春随想

我が家にワンコがやってきた

岩見沢市　ハタテ歯科医院
旗手　一永

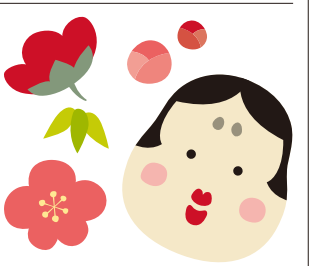
この世の春を謳歌していた人類にとてつもない鉄槌をおろした新型コロナウイルス。

パンデミックにより世界中の人流や物流の流れが止まり、今なおその終息は見えてきてはいません。歯科医療界にもその影響は大きく不要不急の外出は控えるようにとのお達しにより、必要な歯科治療を控える患者様が多くなりました。高齢者の多い当院でも受診控えや訪問歯科診療の抑制など多大な影響が出ました。木曜日の午後は訪問歯科診療の時間に充てていましたが、施設からの制限によりしばらくは訪問できず思い切ってその日は休診にしました。天気の良い5月のその日、手持ち無沙汰で妻に「ペットでも見に行かない?」と声をかけ、二人で札幌のペットショップにでかけました。当日は全く買う気もなく「ただ時間つぶしに見るだけだよ」と二人でマルチーズは可愛い等と話しながら目的のショップに着きました。沢山の犬や猫がおり「みんな可愛いね」などと言って見て回っていると一匹のヨークシャーテリアに一目惚れしてしまいました。

仔犬を飼ったこともなかった。900グラムの生まれて間もない仔犬に心が動かされ、その場ですぐに契約書にサインをしていた自分がいました。

仔犬を飼ったことのない人に聞いたり本を読んだりして二人で悪戦苦闘しながら今日まで育ててきました。いつの間にか1年半が過ぎ体重も4キロ位になり日々癒やされながら楽しく過ごしております。

子どもたちも道外に出て老夫婦二人の生活が華やかになりこの子のために頑張ろうと日々診療に従事しております。仕事が終わって院長室のドアを開けたとき、目の前にちょこんと座っているその姿を見たら一日の疲れが吹っ飛んでいきます。



「仔犬一匹でこんなにも豊かな時間を過ごせるならもっと早くから飼っておけばよかったね」と家内と二人で話しております。ですからこの子より先に死ねないと頑張る日々でございます。

彼は誰の記

安平町　オイワケデンタルクリニック
池田　大輔

冬至を迎え夜明けは遅くなり、囀りも聞こえず淋しい一日の始まりの季節となりました。今からもうすでに春が待ち遠しい思いです。

「隻手音聲」

「両手を打ち合わせて打てば丁々として声があるが唯だ隻手を挙げるだけでは音も香も無い」が、「音なき声」を聴くことができるようになるのが、開悟だそうな。

昨日は患者さんの言うことをしっかりと全て聞いただろうか、と思い返す毎朝です。

小笠原前会長を偲ぶ

札幌支部　さわむら歯科
澤村　強

昨年の保険医新聞で、小笠原俊一前会長ご逝去の報に接した。ショックだった。それとともに、御指導の下で会務にあたっていた日々が走馬灯の如く蘇ってきた。

思い起こせば、小笠原執行部は平成23年5月の定時総会で発足したとの記録があることから、会長としての小笠原先生とは、私が一身上の都合で退任した平成25年5月までの約2年間ご一緒させて頂いたことになる。先生との出会いがいつであったのかは思い出せないが、先生は私にとって3人目の会長であった。今風に言えば、正にビッグボスであった。

政策部では、諸課題につき喧々諤々と議論を白熱させた。歯科部にも貴重な御意見を頂いた。また、広報部では、原稿の確認を含め、適切な広報の在り方について意見を出し合った。さらに、医科歯科連携の推進については委員長という立場から具申した。

当時はコロナ禍ではなかったので、会議の後はほぼ毎回飲み会であった。所謂、「第二の会議」である。今は無き居酒屋「炭焼亭」には何度通ったかわからない。そこでもグラスを傾けながら様々なお話をさせて頂いた。思い出は尽きない。

先生から見て、私がどのように映っていたのかは最早知る由もないが、気になることがあれば必ず手を挙げ意見を言い、原稿に間違いがあれば気の済むまで校正したので、きっと「うるせいヤツだな」と思われていたのではないかと想像し、反省する。

なかなか人には理解してもらえない理由で、その頃担当していた全ての役割を放り投げ、理事を退任し、小笠原先生をはじめ、歯科部、広報部等の先生方には、当時大変なご迷惑をおかけしたことを、この場をお借りして深くお詫び申し上げる。

もし、「天空保険医会」なるものがあるとしたら、いつか、私もそちらに行ったときに、また、先生の下で会の仕事が出来れば嬉しく思います。

心からご冥福をお祈りいたします。

ライフプラン講座
相続対策の基礎
講　師　西　俊輔　氏
ふたば税理士法人　代表社員、公認会計士・税理士
日　時　2月5日(土)
形　式　オンライン開催
(Zoomウェビナー)
対　象　会員、会員所属の医療機関職員
申　込　2月1日(火)締切

新アプリ START!
治療薬ハンドブック アプリ 完全リニューアル
2022年1月配信開始(予定)
治療薬
Download on the App Store
Google play
書籍購入で全ての機能をご利用いただけます
治療薬ハンドブック2022
株式会社じほう
https://www.jiho.co.jp/
〒101-8421 東京都千代田区神田猿楽町 1-5-15 猿楽町 SS ビル
TEL 03-3233-6333 FAX 0120-657-769

会員投稿

~Photo Studio~

会員のみなさまから募集した写真を紹介いたします。

黄金の海

札幌支部　ごう内科クリニック

鈴木　郷

コロナで苦しむ人間界ですが、自然や動物は変わらぬ美しさを見せてくれます。写真は、宗谷岬付近で撮影した黄金の海に佇む鷺です。遠く樺太を望む海は遠浅になっていて静寂が保たれており、野鳥達の恰好の休憩地になっています。

青い池

千歳市　みぞぐち歯科クリニック

溝口　千秋

Apple社の壁紙として採用され、世界的に有名になった青い池ですが、実際に行ってみてガッカリされる方も多いようです。しかし夜にはまた違った幻想的な雰囲気の池に変わります。

日暈「ハロ」

新十津川町　ひらやま歯科　平山　貴章

空を見上げると太陽のまわりに大きな光の輪、「ハロ」と呼ばれる日暈がみられました。

日暈は、太陽光が屈折や反射をして生ずる現象で細かい氷の粒からなる上層雲が現れたときに、太陽のまわりにできる光の輪のことです。

日暈は天気が下り坂になるサインとも言われます。