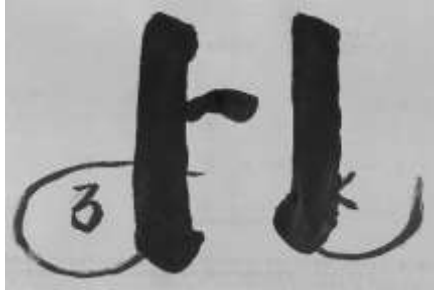


「これからも



お願いいたします！」

## 小池クリニック 小池廣昭

それでは少しご報告させていただきます。

### — メール —

突然ですが、先月初めて1週間入院しました。

入院直前息子が和歌山に帰ったとき、私の巧緻障害に気づきました。食事の箸を持ったときだったと思います。その時、音声でメールを送る方法を指導してくれたのです。

入院中首は大変でしたが、体は暇だったのです。それで、音声メールの送信は、上手くなりました。退院後に気づきましたが、どうも言葉が人に通じなくなったようです。

元来の早口と挿管後のハスキーボイスですから。実は、この文章も音声メールの方法で行い、15分程度で終了しました

### — 入院 —

平成31年1月15日済生会病院入院。16日、午後脳外科医師により頸椎脊柱管狭窄の手術を行う。頸椎3番から6番の椎弓形成術を行う。7番も1部削り拡大する、この時1部癒着あり剥離に時間がかかり4時間15分要するが万事無事終了する。翌日17日、林靖二先生来院時、点滴など全て取り除いた直後立位歩行した。

入院中は、動物園の檻の中の熊でした。四畳半ぐらいで、黒い毛のパジャマを着ていましたから。しかもダーティーでした。手術の内容は皆さんお送りした通りです。頸椎椎弓形成術です。約10年苦しみました。無理したのでしょうか。

この病気の症状は、巧緻障害以外に、足の歩幅減少、歩行障害です。頸椎脊柱管が狭いわけですから、本当は山歩きしたらだめなのです。滑って転倒すると、脊髄損傷です。しかし、続けていました。これでは、お前は医者かと疑いたくなります。特に家族からです。

## — 術後の経過 —

手術翌日すべての管の抜去後に、ご訪問いただいた林靖二先生に、失礼にもお尻を見せながら看護師に服を着せてもらい、先生の前で歩いて見せたのです。先生もびっくり仰天していました。頸髄症は錐体路障害で運動機能障害ですから、翌日から動けばいいのです。知識、記憶をつかさどる神経の可塑性ではないのです。

林先生が手術翌日に病院にお見舞いに見えたのは、2日前に名草山で会ったからです。病室で10分会話してから、先生が止めるのを聞かないで、済生会病院の入口までお見送りしました。このとき振り返ったら、嫁と数人になっていました。何しろ、この人は元院長ですから。

林先生のお見送りをした術後2日目は、麻酔がまだ効いていてよかったのです。しかし、問題は翌日です。この勢いで3日目も歩きすぎて、鎮痛薬4日間服用の予定が1週間になりました。この行為が嫁を怒らせ、私は破門されたのです。嫁は、退院時に病室を整理した後に、そのままお金も残さず、帰宅しました。

## — 県警 —

小池クリニックの院長として、二次予防だけでなく、和歌山県警（以下、県警）の一次予防を、産業医としてカレー事件があった平成10年以来担当してきました。104歳で亡くなられた日野原重明先生は、一次予防、二次予防の先駆者です。私が作りました小池クリニックでも、一次予防と二次予防を基本方針としています。それで、うちの副院長江川が、いつも言うように、人の2倍仕事しています。

22年間の県警での仕事は、生活習慣の改善の一言です。私は、糖尿病専門医の資格をもっています。しかし、私の考えは日本人の糖尿病は2型ですから、ほとんどが生活習慣の改善で回復すると考えています。薬を使わなくてもいいのです。これを県警の健康管理の中心に据えました。特に肥満の解消、運動不足の解消、さらに禁煙です。

県警組織は2500人あり、個別指導は効率が悪いのです。私は効率主義ですから、徒労を選択しません。それで考えついたのが、健康支援リーダー事業、別名「山本五十六事業」です。これは、毎日新聞の輝集人として昨年掲載されました。これが私のライフワークです。まさしくピンピンコロリを目指しています。

この事業は、リーダーである各所属のナンバー2に、「肥満対策」、「運動不足対策」、「喫煙対策」のうちから取り組みを一つ決め、1年間でその目標を達成させるのです。取り組み開始時リーダー会議を開き、我々県警の産業医と専門家による講演で、リーダーを十分に指導します。取り組み終了後1年間の評価をして、部長から感謝状を渡します。

県警は、上意下達、縦社会ですから、上司が先頭を切ると部下がついてくるのです。各所属のナンバー2のリーダーを指導するだけで、職員全体に伝わるのです。

山本五十六の名言、

「やってみせ 言ってみせて させてみて 誉めてやらねば 人は動かず」 です。

まさしく徒労ではないのです。この活動は15年続き、今やこの活動は健康づくりの柱になりました。

この健康支援リーダー事業のアイデアは、県警の健康づくりに効果が目覚ましく、県警本部長から感謝状をいただきました。当時和歌山医大の宮下和久教授、森岡郁晴先生も同時にいただいています。



## — ウォークラリー —

運動不足対策の中心となったウォークラリーは、参加した各個人が自分で歩数を登録し、それが和歌山県警のデータベースに貯められます。平山純二君が20年前に作成してくれました。

歩数が蓄積されるデータベースには、個人の健康診断の結果、生活習慣、血液検査結果まで、多くの情報が入っています。今までに数万件のデータが蓄積されています。この内容をまとめて、大萩君が学会発表してくれました。彼はさすが大学人です。

基本的に老化とは、年とともに肥満による血圧上昇、耐糖能の低下、腎機能の低下です。彼の発表内容は、「歩くだけで、歳をとっても血圧上昇、耐糖能の低下が進行しない。」という内容でした。しかし、腎機能の低下は経年変化のままでした。この成果は、私自身数年前からデータとしてもっていました。

県警は縦社会ですから、上司が示せば部下がついてくるのです。そこで、ウォークラリーの発起人である私が、先頭を走るようにしました。山登りで、年間約450万歩歩きました。この歩数は、2500人のトップです。みんな私について来いです。

私は多分マグロでしょう。止まると、窒息死します。これは、私の日常生活を一番監視している、江川副院長、平石先生の言葉です。こんな性分ですので、私は「動物園の熊」ではだめなのです。

ウォークラリーのデータをまとめる中で、もう一つ解ったことがあります。歩くと喫煙量が減るということです。大萩君も、この結果に感心したことでしょう。この内容は、私の他では誰も言っていませんから。

私の考えですが、私ぐらいの歩行量になるとタバコが吸えなくなるのです。

タバコを吸っていると息が切れるのです。それと歩く人は、健康に対する認識が高いのです。

## — メンタルヘルス —

最近、メンタルヘルス不調が若者の間で増加していることが問題になっています。県警も同じ状況です。このことが水曜日のノー残業デーに繋がるのです。

ノー残業デーを実行するには、まず上司が先に帰らないと駄目なのです。つき合い残業が常態化していたこの組織では、所属の部下が遅く帰っていたのです。上司が先に帰るためには、まず自分の仕事を終了させないと、さらに、必要最低条件として部下の仕事内容を全部把握していないと駄目です。

上司が部下の仕事内容を知ることで、職場の風通しが改善します。上司が部下を理解して、距離が近くなるのです。さらに、仕事のオンオフができて、1週間の中日水曜日6時前に帰れるので、職員の精神衛生上いいことだと思いませんか？私が勧めたノー残業デーが、最近の若者のメンタルヘルス不調を改善させると信じています。

## — 健康管理 —

県警の健康管理は非常に恵まれていると思っています。関係している医師が多士済済で、呉越同州なのです。これは一見矛盾しますが、これでいいのです。多くの先生に長い間のご協力いただきました。感謝しています。

畑埜義雄先生、県警幹部の皆さん方は先生のコーチングのお話を希望しています。この5月のご講演でご指導ください。先生の時間のとれる月曜日夕方に食事をとりながら相談に乗ってください。

平山純二、大萩晋也、山本康久の各ドクター、これからもお願いいたします。産業医の、田辺の串誓二院長、串本の辻内和司先生、昨年8月18日の和歌山県警産業医会議にご出席ありがとうございました。これからも、ご指導お願いいたします。

もう1人重要なドクターが、保健看護学部の森岡郁晴教授です。本来なら彼が産業医になっていたでしょう。この辺の事情は、現学長宮下和久教授がよく御存知です。宮下和久先生が平成10年に県警から依頼を受け、その面でまったく無知な私に県警産業医の委託をされたのです。私は、二つ返事で引き受けました。私にとって水を得た魚のような仕事でした。この時点で、県警の不幸の開始です。一番うるさい医者が産業医になったからです。

森岡郁晴先生とは、県警産業医就任時からの付き合いです。彼は私の産業医就任当初からのブレーンであり、後半ブレーキに徹してくれました。ある意味、私の県警健康管理の最大の協力者であり、理解者でありました。

この県警の盤石の健康管理体制は、県警ナンバーツリーの警務部長にも、

その上司の本部長にも十分伝わっています。歴代のこの立場の方は、キャリアーで、私のよき酒飲み友達です。

このたび就任された野澤部警務長は、県警健康管理のトップです。初めてお会いした時、私に伝えた言葉は融通無碍でした。公務員では、このような考え方がいけません、ありえないことです。私は一段と彼に近づきました。

県警組織は体育会系です。昨今テレビで話題になりましたが、リスクマネジメントがない組織です。パワハラの世界です。テレビへの話題提供はやめましょう。

この点に関して野澤警務部長は冷静です。

そして組織を俯瞰的に見ていただいているようです。

先日、ゆっくり考えを聞かせもらいました。そして十分に私の考えを理解していただきました。ありがとうございました。

結論として、県警のワークライフは、肥満の解消に始まり、メンタルヘルスになりました。私が、最後に組織に言い残したのは、上司のマネジメントとして必要なこと、たった2つだけです。

あなたがたが先頭をきって歩きなさいということ、  
それと、ノー残業デーを徹底しなさい。

この2つのマネジメントだけで、県警の健康管理は完了します。歩くだけで、肥満対策、喫煙対策になるのです。メタボもメンタルヘルスもです。

## — 視点の変更 —

今回の入院という経験は、医者として43年、無病欠席の男が患者になったということが、私にとっての最大のメリットです。視線の方向転換ができたのです。

川嶋弘道先生、栗栖清吾先生、寺口真年先生今頃では、遅いですね？

上から目線ではない医師になれたことなのです。

しかし、県警は、この上から目線の指導が今まで、成功したと考えます。なにせ、上位下達の世界に「山本五十六事業」ですから。

## — 入院の出来事 —

この私が入院期間中、全く患者になれたのが入浴介助の時です。

医師としての矜持を捨てられたのです。私の医師としての矜持が、県警組織の上意下達の組織に今までは、充分通じました。しかし、これからは、ボトムアップが、本来の健康指導の姿なのかもしれないです。

入浴介助で脱衣所に入った時、若い看護師がお年寄りを相手していました。

彼女は私の対応ではないのですが、なかなか脱衣所から出ないのです。

そして、この時に私は100%患者になりました。医師としての矜持を捨てた瞬間でした。

この話には、まだ少しおまけがあり、そのことが結局私を悩ませました。別の美人看護師に夕方の入浴の感想を聞かれ、そのこと話してしまったのです。どうもそのことが病棟中広まったようです。有名になりました。副院長にもこのことでご迷惑おかけしました。

後に嫁のことです。私の恣意行為が、とんでもなかったようです。退院時に病棟看護師長に挨拶に行きました。このとき看護師長の印象が、「奥様も大変な旦那さんもっていますね？」でした。ということで、退院時嫁は部屋を片付けた後お金を置かないで帰宅してしまいました。忸怩たる思いでした。

## — 最後のご挨拶 —

結びに先生方に私の願いと今後についてお話をし、終わらせていただきます。

和歌山県医師会の副会長、平石英三先生、これからも不勉強な私に和歌山県医師会の情報を伝えてください。

林靖二先生、これからも名草山でお会いしましょう。それで10年後、頂上にて2人でお祝いしましょう。我々はいつまでも青春のまま、先生は私の目標です。年を重ねることが年齢ではないのです。80歳の老人の中にも青春があっても、夢をなくせば20歳の若者でも青春がないのです。有名な詩です。

和歌山労災病院の南條輝志男院長、私の仕事開始時のお付き合い楽しかったです。ご迷惑おかけしました。

元内分泌内科助教授 猪尾和弘先生、私はあなたが1番好きな方でした。仕事開始時先生から1番怒られたのが私です。里神君は2番目です。

この時東森友子先生（旧性、吉田）によく助けられました。旦那様の東森正博先生は、私は全くお金がない最初の研究に前田至規君と二人で、稼いでくれました。研究内容は、臍細胞移植で継続すれば、IPS細胞に繋がりましたかね？しかし、東森夫妻は、奥さんが先になくなり、1週間以内に追うように正博先生も亡くなりました。

多田正巳先生、思い出しますね。2月から胃カメラを再開しています。またお越しくください。

みなかた内科の南方宏朗院長、公立那賀病院の中尾大成院長、8月の北海道利尻富士の登山楽しみにしています。このたびのお気遣いも、ありがとうございます。



2018年5月スイスにて



和歌山市医師会長宮崎孝雄先生、私の魚の目を切除ください。20年間、悩んでいます。そのうち受診に行きます。頸髄症で苦しんだのは10年間だけでした。奥様、旧姓新谷のり子さま、お元気ですか。よろしくお伝えください。

精神科今出先生、辛い時、お世話になりました。

済生会病院の三木潤一郎先生、いまクリニックの今栄信治院長、素晴らしい手術ありがとうございました。手術場の看護師に聞きました。これが先生を選んだ決め手です。消毒が完全で今まで創部の感染なしです。

私のアトピー咳嗽の主治医の辰田仁美先生、坂本浩一先生これからも加療ください。

小学校同級生の弁護士山西陽裕君、耳鼻科齋藤匡人先生、元気になりました。またゴルフに行きましょう。

和歌山市医師会の重鎮江本正直先生、私は最近クラシックの音楽を聴いています。ジャズはどうでしょう。いいと思いますが？

県警OBの三角さん、県庁の南さん、これからも写真の指導お願いいたします。

毛筆の練習も行います。岡先生、ヨガも継続します。ヨガは今も寝る前の1時間やっています。



小池廣昭 書



島 海碩 書



小池吉蔵 書



島 海碩 書

自宅での男料理教室、頑張ります。3年目になります。辻料理教室教授の大引先生、これからもご指導をお願いいたします。3月は家族と私の快気祝いで、あなたの揚げたての野菜の天ぷら食べたいです。加太で行う予定です。

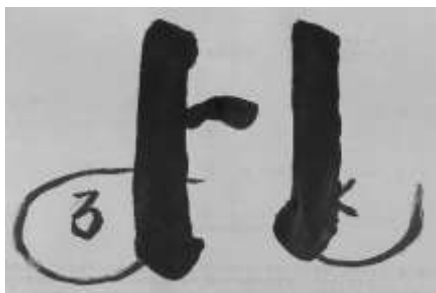
最後に、小池クリニックの江川公浩副院長、職員の皆さん、これからもご協力宜しくをお願いいたします。息子の廣人は、また世界に飛び出すようです。剣道4段では、飛び道具に何の役にも立たないの입니다。



しかし彼は必ず小池クリニックに帰るでしょう。その時は、ご指導お願い致します。

2019年3月 (70歳の就活)

「これからも



お願いいたします！」

小池クリニック

小池廣昭