

【高松内科クリニックの30年を振り返る。前編】

当クリニックは1995年12月18日に開業し、2025年12月で30周年となります。今回は現院長の若院長（以後、若と略）から前院長である大院長（以後、大と略）に30年間の経緯、思い出、今の想いについてインタビューしました。11月号では前編として、開業当時の様子など聞いてみました。

（若）2025年12月で開業30周年となります。今の気持ちは？長かったのか？あつという間だったのか？

（大）良かったなっていうか、まあ肩の荷を下ろしたみたいだな。無事に病院も引き継いで自分の仕事は終わったなという感じだね。

（若）開業当時（平成初期）はどのような理念で開業をしようと思ったのか？30年前は高知大学の講師だったと思います。その当時の状況を聞かせてください。

（大）自分はもともと開業医の子供だったから、開業しようみたいな気はあった。大学では研究が大変で行き詰まったり、臨床では大学で感じていた矛盾点や問題点を感じていた時期ではあった。問題点を改善していい診療をしたいという気持ちで開業に至った。

（若）当時の状況や当時の地域医療や患者層の様子はどうでしたか？

（大）自分の思っていたのとはずいぶん違ったね。患者はどんどん来るかと思ってたけど。はじめは全然 患者がいなくて。友人には地域の人に知ってもらわないといけないと言われて、病院の周辺（愛宕とか帯屋町）で買い物するときは、「高松内科クリニック」という領収書をもらって、こつこつ知ってもらふようなことはしていたな。開業して3年目くらいで市民病院が無くなったり、糖尿病をやっていた病院

（服部医院）が無くなったこともあって、徐々に患者は増えてきたかなと。やはり3年は続けないとだめだなと思った。

（若）この30年で医療の現場で大切にしてきたことは？

（大）誠実に真面目にきちんと患者に向き合う。これを持続けることかなと思っていた。例えば、診療時間とか決めたことは守るとか。あとは患者さんの味方であり続けること。何かあればすぐに紹介状を書いたりしていた。また、患者さんに敬意を払う意味もあって、ひげをそったりネクタイをしていた。前の大学の教授からは、糖尿病診療は負け勝負もあるので、どんな状態になっても患者さんを敬意を示すことが大切と言われてきたので、そのスタイルを守ってきた。

（若）30年で開業して良かったと思う事は？

（大）開業して自分の思い通りに出来たことかな。大学では当時 HbA1c 測るのが2時間かかった。待ち時間も合わせると、3 - 4時間かかっていたと。開業して HbA1c 測定は6分程度で出来るようになったし。また大学で見ていたより患者が増えたことで臨床経験や診療力も上がったし、研究も多くできた。最近までは糖尿病学会の総会や地方会などにも多くの演題を出せていたのは、患者数が多くて研究の質も高くなっていた影響もあると思う。

また開業した場所や友人にも恵まれていたと思う。江ノ口西地区は昔から連携が良い場所だったと思う。もともと父の開業していた安田では病院がないので、ここまでの連携はできなかったと思う。

* 12月号（後編）では30年間で印象的なエピソードについてインタビューしました。

【若院長の散歩道】

11 月はいろいろなイベントがあります。「世界糖尿病デー（11 月 14 日）」や高知の偉人である坂本龍馬の命日（11 月 15 日）などありますが、私自身は呼吸器も専門であることから、今回は 11 月の第 3 水曜日は「世界 COPD デー（World COPD Day）」について紹介したいと思います。

COPD とは「慢性閉塞性肺疾患（まんせいはいそくせいはいしっかん）」のことで、主にたばこの煙などを長年吸い続けることで肺が傷み、息苦しさや咳、痰が出るようになる病気です。日本では約 500 万人以上がかかっていると推定されていますが、その多くが「年のせい」や「体力の衰え」と思い込み、気づかずに過ごしていると言われています。

COPD は、肺の中の空気の通り道が細くなり、十分に息を吐けなくなることによって起こります。階段を上ると息切れする、風邪をひくと咳が長引くといった症状が特徴です。放っておくと、少しの動作でも息苦しくなり、日常生活に支障をきたすこともあります。

しかし、早めに気づいて対策を始めれば、進行を遅らせ、元気に過ごすことができます。

まず大切なのは「禁煙」です。現在喫煙している

方はもちろん、過去に吸っていた方も一度肺の検査（スパイロメトリー）を受けてみましょう。自分がタバコを吸っていないくても、家族の方の受動喫煙でも起こります。

また、COPD では風邪やインフルエンザが重症化しやすいため、ワクチン接種（インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス、肺炎球菌）も予防に役立ちます。

日々の生活では、深い呼吸を意識して体を動かすこと、バランスの取れた食事、十分な休養を心がけましょう。体を動かすことで呼吸の筋肉が鍛えられ、息切れが軽くなることもあります。また、症状が強い場合は、気管支拡張薬の吸入などもありますので、ご相談ください。

高知の秋は空気が澄み、呼吸の心地よさを感じられる季節です。この機会に「息」を見つめ直し、長生き（息）のために、ご自身の肺の健康を確かめてみませんか。

息切れを「年のせい」で片づけず、早めのチェックと生活改善で、長く健やかに過ごしましょう。