

勤務医部会だより

夜と朝のあいだに



幹事 秋山清次
(済衆館病院 院長)

この題名は私が名古屋の大学に在籍していた頃のヒット曲である。なかなかの美声で低めのトーンが心地よく、好きな曲であった。今でいうLGBTの先駆け？で、確かピーターという名の歌手であった。私は卒業後、群馬県の桐生厚生総合病院で研修医生活を送ったが、外科医局はスキーが盛んで、毎年みんながよくスキーと温泉を楽しみに出かけた。草津温泉に行った折、ホテルのバーで飲んでいたら偶然彼も飲んでいて、テレビで見るのと違い、とても華奢な人だと驚いた記憶がある。今回この題名にしたのは何もLGBTの話をするためではなく、年齢とともに年々問題になるのが“夜と朝のあいだ”なのである。現在私は69歳、昔流に言えば今年が古稀なのだ。杜甫の詩に出てくる古来稀なりから来ているが、中国の天子で古稀を迎えた人はごくわずかとのこと。現在でも使われている言葉であるが、その意味合いはやっと高齢者の仲間入りというところか。しかし古稀を迎えた人が多いからといって皆若々しいわけではない。私を含め多くの方が睡眠について悩みを持っている。私が若かった頃、老人がすぐ疲れるのは体力がなくなったせいと思っていた。しかし自分自身が68歳になった頃から、つまり1年前であるが、夜の睡眠の質が微妙に変化してきたことを感じた。夜トイレに起きたり、夢を見たり、朝起きた時熟睡したと思える日が少なくなった。これではいかんと思ひ睡眠薬を飲んでみたが、いやな夢を見たり、すぐに毎日飲みたくなったり、ああこれがaddictionかと実感するのである。仕事をしていても朝から体がだるく、集中力も保てないことが多くなった。こんな時、ああ年を取るとはこういうことなのだと納得するのである。仕事をしていなければ、だるい時はゴロンと横になっていればいいが、仕事をしている身ではそうはいかない。私は最近腰痛がひどくなり、試しにリリカを内服してみた。夜寝る前に75mg飲んでみたところ、睡眠の質は劇的に改善した。痛みも少し楽になり1日2回飲んだところ強い頭痛があり、血圧を測るとなんと156/110と今まで経験した

ことがない高血圧であった。いつも110/60くらいなので本当に驚いた。すぐにリリカをやめたところ、約1週間で元に戻った。やはり薬は危険なものであることを再認識した。今は睡眠薬も飲んでいないが、何故か前ほど悩まなくなった。

私は緩和ケア医をしており、毎日多くの末期がん患者さんと向き合っている。がん患者さんは高齢の方が圧倒的に多く、しかも痛みを抱えているため不眠が大きな問題である。夜間の睡眠が不十分のため昼は傾眠傾向となり、少ない食事がさらに減ってしまったり、家族との会話ができなくなったりする。幸い精神科医の助けを借りて何とかやっているが、緩和ケア医にとっては痛みのコントロールと睡眠のコントロールは同じくらい重要である。リリカ75mgを夜1回処方した患者さんは、よく眠れてしかも痛くもなかったと、とても喜んでくれた。薬の効果も人それぞれである。医師はもともと薬師であり、やはり薬の知識とその人に合った処方の方が大切であることを改めて感じるこの頃である。おや、待てよ、これって癌のオーダーメイド治療と同じフレーズか。今はやりのAIやIoTの医療への応用を考えた時、医師の仕事の大部分は将来コンピューターによって代わられる運命だ。田舎の医師不足なんぞどってことはない。コンピューターが診断して薬を出してくれる。現在、土木建築の分野では、遠く離れた部屋で現場の重機を運転しているとのこと。アメリカ軍は自国の温かい部屋で、遠くの国をピンポイント攻撃している。5Gの時代では画像の遅れが0.1秒とのことだ。これらの事実から、近い将来、地方の病院の手術を都会の大学の専門医がダ・ヴィンチを駆使して担当するようになるかもしれない。いや車の自動運転のようにダ・ヴィンチ自身が手術するようになるかもしれない。医師はもっぱら処置とメンタルサポート？何かつまらない未来になりそうだ。“夜と朝のあいだ”に空想した未来でした。



緩和ケア病棟のティーパーティーにて