会員リレーエッセー ◆◆215◆◆

東京研修通い生活

高野　三枝（金沢市・歯科）

最近半年ほどは、毎週、東京の某歯周病指導医の研修施設に通っている。振り返れば、もうかれこれ10年もお世話になっている。二つのことを同時にできない私が、開業医をしながら10年も東京通いできている理由は、ズバリ！餌と時間旅行だ。

私の歯周病指導医は、グルメである。付いて行くと、少なからず、おこぼれに預かれる。研修日の朝はスターバックスコーヒーから始まる。倹約家の私は、一人では絶対にShort 280円の高額コーヒーなど飲まないが、ボスがスタバなら、便乗して私もスタバだ！　お天気の良い日の昼食は日比谷公園のカフェテラスでガパオを食べる。四季折々の日差しを楽しみながら日比谷公園を歩くと、いろいろな風景に出くわす。ボスいわく、「高野君、写真を撮るなら、ここが一番良い場所みたいだよ。ほら、みんな撮ってる」。あっ、ほんとだ、では私も1枚、とパシャリ。

神戸の学会では昼に神戸牛（倹約家の私は国産牛並にしたが）とワイン、静岡ではうなぎ屋でビール、博多では定番、「稚加栄（ちかえ）」の昼定食に純米吟醸「稚加栄」をみんなで楽しんだ。イエーテボリの学会では、イエーテボリ大学が食事やワインを用意してくれ、いつも文献でしかお目にかからない先生方とご一緒した。

人生は時間旅行である。旅行先は時間だ。楽しい時間は、そのまま楽しい人生だ。何の取り柄も無い歯医者の私を気長に受け入れてくれる研修先に深く感謝している。最後になったが、私の一番のお気に入りは、歯周病指導医の治療である。患者の口腔内が、時計の針が逆戻りしたかのように、ゆっくりと若返り、SPT（Supportive Periodontal Therapy、治療後のメンテナンス）に移行する。必要な治療を行い、不要な治療を行わないだけで、患者は自分自身の歯を可能な限り長く使い、時間旅行を楽しむことができるのである。

えっ!?　では、なぜ10年も研修に通って、同じように治療できないのか、って？・・その理由については、割愛させていただきます。

SUDOKU 数独

	5		1			4		□
9		2		8			3	
1				4				8
	3		2					
		4				7		
			□		1		8	
2				6				1
	8			9		6		5
		7			3		2	

二重枠（2つあります）に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

【ルール】
①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
②タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つあります）のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

（答え4面）
パズル制作／ニコリ

原稿募集中

趣味や旅行記、医療・福祉に関してや平和、環境問題についてなど、会員寄稿をお待ちしています。編集部までご連絡ください。076（222）5373

ドクター・コロ

温泉と食を語る 8（最終回）

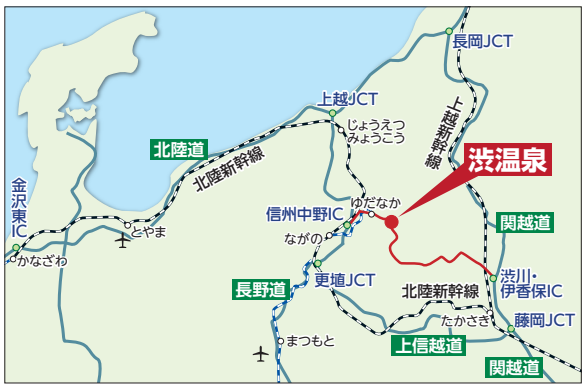
8回シリーズ

県外編（2）　最後は渋温泉

大平　政樹（金沢市・外科）

シリーズ最後に紹介するのは、信州渋温泉。当初は、奥飛騨温泉郷の予定だった。だが、事情がちょっと変わった。そう、北陸新幹線である。折角の新幹線、それを利用しての手軽な旅。それでいて、温泉もお食事も水準以上。そんな所ある？

温泉好きなコロが最終的に選んだのが、渋温泉。かがやきの二番目の停車駅、長野。そこから長野電鉄に乗り換え、湯田中駅で下車。さらに、湯田中から渋まで、歩いても20分、タクシーなら5分くらいの距離だ。トータル2時間半の旅となる。



長野電鉄の途中駅には小布施、中野などお馴染みの所も多い。湯田中は終着駅

さて、渋温泉にいる。7月29日土曜、午後9時を少し回った。締め切り間際。暑いだろうな！って、思うでしょ。でも、そんなでもない。渋温泉は標高700m、下界より4度ほど気温は低い。ちょうど真夏に冷房をかけた部屋くらいの感覚である。この温泉はとにかくレトロだ。通りは車一台が通れるほどの幅しか無い。ゆるい傾斜を描く道の両脇には、昭和が色濃く残る民家が並ぶ。手を伸ばせば届きそうな二階の庇（ひさし）、ぴったり寄り添うように立つ家々。そして、道と同じ高さの三和土（たたき）。ここでは町も家も自分の背丈で測ることができる。

渋温泉、日本の原風景がここには残っている

温泉宿に落ち着いて荷物を置く。それから、旅行ガイド片手に町歩き。そんな記憶って意外に少ない。少なくとも私はそうだ。町中を歩いて感動したのは、城崎温泉くらいだ。詰まるところ、宿に入るともう動くのは面倒、ゆったりまったり。お宿で旅が完結してしまう。お酒呑みならなおさらのことだろう。ところが渋温泉は違う。

こぢんまりした温泉街には、九つの外湯がある。お宿で手形（鍵付き）をもらって、個性的な外湯を巡る。例えば、六番湯「目洗いの湯」は文字通り効能は眼疾であるが、美人の湯とも言われ、一番人気だ。九番湯「大湯」のみが外来客にも開放されている。渋では外湯は宿泊客のための名所なのだ。回らない手はない。

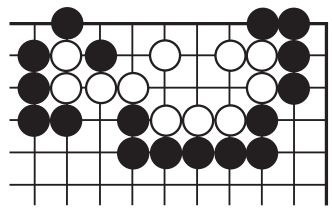
外湯、昭和レトロな佇まい、そしてもう一つ。この温泉は和菓子がおいしい。て言うか、狭いエリアにまんじゅう屋がひしめきあっている。九湯巡りにかけて、九糖めぐり。「いとをかし箱」なる、オリジナルの菓子箱を持って、自分だけの詰め合わせを作る。有名どころは、羽田甘精堂の「温泉まんぢう」、松本製菓の「胡麻そば饅頭」、小古井菓子店の「うずまきパン」か。とにかく町歩きが楽しい。600mほどの町並み、至る所にある小さな路地と石造りの階段。レトロ感もそうだが、この広さが絶妙だ。人間が感覚的に捉えられる空間範囲はおそらくこのくらいがベストなのだろう。

お宿の紹介が最後になった。お泊まりは「春蘭の宿さかえや」。各サイトではほぼ上位に位置する。ここの売りは愛想の良さと食事。比較的若い従業員の皆さんの一生懸命なのが、好印象。「旅館甲子園」で優勝したのも頷ける。食事はボリュームがあって（コースによるが）、雪鱒のカルパッチョがあるかと思うと和牛の網焼きがあり、地元野菜の煮物がある。和洋折衷、そしてお米が絶品。幸せだ。

（おわり）

囲碁　初級編

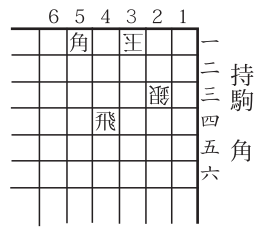
■出題　九段　石榑郁郎
黒先　7分で1、2級以上
〈ヒント〉一手目が眼形を崩す急所の一撃。



（解答は4面にあります）

将棋　初級編

■出題　九段　西村一義



〈ヒント〉2枚角の協力になります。（10分で1級）

（解答は4面にあります）