

# 食事と運動と薬と趣味 バランスよく

かとう みつとし  
加藤 光敏 先生  
(加藤内科クリニック・葛飾区)

加藤先生といえば、協会の糖尿病症例研究談話会の世話人で糖尿病の専門医というイメージが強いが、最初は循環器に進みたいと考えていたようだ。「糖尿病の治療では、バランス感覚が大事」と加藤先生。開業の経緯や診療スタイル、趣味について伺った。

## 【理科が好き】

小学生の頃に読んでいた『子供の科学』



↑ 取材する拝殿理事

↑ 糖尿病治療は自分に合っていたと語る加藤先生。

がきっかけで、生き物を育て、庭にミニ水田を造ったり理科が大好きだった。小5になるとガスバーナーや、近所の薬局で水酸化ナトリウム、塩酸、硫酸（今は子どもに売らないが）様々な薬品を売ってもらい、子ども部屋は理科室のよう。「危なかったのは水素爆鳴気など数える程です(笑)」とか。

## 【学生時代、カナダ留学】

慈恵医大在学中はバドミントン部だったが、4年生の夏休み2週間余り、慈恵医大葛飾医療センター（当時青戸病院）に通った。そこで永野允教授や先輩医師に「おっ4年生が来た」とかわいがってもらった。卒業前にその教授から「病理かウロに行くって?!うちの内科に!!」と半強制的に引っ張られた(笑)。当時医師国試の翌日が大学院の入学試験で、苦手のドイツ語は学

習不足。独語整形外科医学論文からの抜粋が出題されたが何とか訳せた。

大学院では診療と研究の忙しい4年間だが、病院の2階が研究室、その上が内科病棟。呼ばれてもすぐ行ける素晴らしい環境！患者さんが、逃げた先生のラットの尾を持ってナースセンターに届けてくれた冷や汗もののエピソードもあったそう。

院での研究が認められる幸運があり、ある財団から400万円の海外留学資金を受けた。大学は無給で資金が無かったため本当に助かった！卒後4年6カ月の時カナダのオタワ大学に留学。カナダ人の気さくな雰囲気が好きだった。当時1歳の長女と一緒に警戒心なく多くの方が声をかけてくれる。研究以外にカナダ人との交流や文化、風土も楽しんだ。今でも家族ぐるみの交流をしているのがハミルトン家。診療では大学病院での16年間、主治医としてのゼクは38例すべてご家族の同意を取得したとのこと。

### 【教授の外来を引き継ぎ糖尿病専門医に】

永野教授の定年退職時、糖尿病の専門外来患者をすべて任せると言われた。大変だと最初は戸惑いもあったものの、糖尿病臨床の面白みに惹かれた。糖尿病診療は、苦勞も多く、患者教育が重要で個別医療の必要性を痛感した。広い視野とバランス感覚が求められる点は、循環器のように白黒決着つけるよりも向いていると感じた。

### 【移動中の飛行機で思いついた開業】

加藤先生が尊敬するのは、当時慈恵医大学長だった糖尿病学の権威、故阿部正和先



↑ 先日の患者会は江戸川河川敷でノルディック・ウォーキング講習会を開いた（写真掲載同意済み）

生だそう。大学院4年の時、加藤先生の結婚式の主賓としてのスピーチで阿部先生が「医の心とは、①患者の痛み苦痛に共感する心(sympathy)、②いたわり慰める心(compassion)、③自分を犠牲にしても患者に尽くす心(service)、④患者によく説明して納得してもらう心(informed consent)の4つ。加藤君忘れないように」と話されたのが頭を離れないが、どうも実践できていないと反省しきり。イタリアポローニャでの“国際心臓研究学会”で発表した帰りの飛行機の中で急に開業を思いつき熟考。開業し自分のやりたい糖尿病診療で阿部先生の教えが実践できるのではないかと5カ月後には開業していたと聞いて驚いた。

### 【糖尿病治療はチームで】

糖尿病治療はチーム戦である。クリニックは優秀な看護師達、また奥様を含む管理栄養士達は全員糖尿病関連資格を持ち、患者さんと共に新たな糖尿病学を学びながら治療に取り組んでいる。糖尿病患者会である年10回の「葛飾高砂会」はすでに225回を数え毎回5～6ページの報告書としてHPに掲載。新型コロナで中断後、久々Zoomハイブリッドで再開したところ。毎



⇧ 日曜早朝柴又・帝釈天周辺での自主ランニング

週土曜日の運動教室はコロナで1カ月中断後すぐにWebに引き継がれ続けている。先生は糖尿病関連の講演が多いが、東京都糖尿病協会副会長、東京糖尿病療養指導士・支援士認定機構など糖尿病教育の仕事に力を入れている。

### 【日本の医療に思うこと】

コロナ禍で、日本の医療が政策によっていかに綱渡りの状態だったのかが浮き彫りとなった。機動力を発揮できなかったのは欧米と比べ資金的な余裕がなくぎりぎり医療を廻していることにあと加藤先生。4月から当協会理事になったが「理事の先生方や事務の方は、会員医師が良い医療を行えるように奔走しているのが分かった！」と話していた。

さて留学先のカナダでは出産・入院にかかる多くの費用が無料で、出産祝い金がたくさん出る。当時、「一人産めば毛皮のショートコート、二人目ならロングコート」と言われており、高額の自己負担が何かと生じる日本とは大違い。これでは妊娠に踏み切れない。「高齢者より若者にお金をかけないと日本の未来はない！！」とも。

### 【コロナ禍でも豊かに】

趣味は？との問いに主な4つ。加藤先生の多彩な趣味に話が盛り上がった。コロナ禍でも豊かに暮らすコツでしょうか。

○ワイン：ワインについては、資格取得に向けて勉強中。なぜその地域の気候風土がそのワイン品種に合ってどんな香りと風味を生み出すかなど、その地域の写真から瞑想する。世界のワインは奥が深くて面白いが、日本ワインもレベルを上げつつあると。

○ランニング：フルマラソンを4回完走しただけと言うが「メドック・マラソン」は言わずと知れたワインの名産地フランス・ボルドーで開催され、ワインや軽食を嗜みながら42キロを走るそうだ。走り終えた先に待つのは…完走賞の「木箱入りワイン」。——ワインを飲みながら走ることが可能か？事前に日本で走っては飲む会で2度確かめたら大丈夫と。走りながらポイヤック、サンジュリアンなどの超有名なワイナリーの勇姿に感動！ワイナリー23カ所で試飲(計600ml?)。私はゆっくり6時間かけて走り、十分な水分も摂りながら大丈夫！皆さんは気をつけて(笑)と先生。

○菜園：菜園で野菜を育てている。採れたての野菜は格別、コロナ禍で特に力を入れた。

○温泉：日本温泉気候物理医学会会員で、温泉療法専門医・評議員でもある。父の実家が別府の亀川温泉で「よく来た！まずは家の温泉に」と。温泉好きは遺伝子に組み込まれているそうだ(笑)。温泉は体が温まるだけでなく、心身ともにリラックスできる最高の場だ！先生にならってしなやかに生きたいものである。

(拝殿 清名=東京保険医協会 理事)