

素晴らしい会津地域を想い、地域医療を考える 「Choosing Wisely」や「High Value Care」の活用を

山中克郎

福島県立医科大学 会津医療センター 総合内科

筆者の会津での生活も5年目と
なつた。豪雪地帯の大雪に腰
を抜き、すぐに戻ってくるだろ
うと、前任地の同僚たちは噂して
いたよ。しかし、住んでみるとど
んどん好きになる魅力的な地域
である。



には、五色沼と呼ばれる沼が点在
している。明治21年に起こった
会津磐梯山の噴火によって、川が
せき止められてできた湖沼であ
る。水中に含まれる火山性物質
がそれぞれの湖沼で異なるた
め、眺める角度によってはエメ
ラルドグリーンやコバルトブルー、
ターコイズブルーなど、さまざま
な色彩の変化が楽しめるのであ
る。

なんといっても米がおいしい。会津はミネラル
を含んだ粘土質の土壌と、豊富な水源に恵まれて
いる。周囲は山に囲まれた盆地気候であるため、
1日の寒暖差が大きく、寒暖差が大きいと、米の
旨味と甘みが凝集するのだ。「おいしい米は、冷
えた時もおいしい。これがいい米を見極めるポイ
ントだ」と、米作り農家の患者さんはいう。

馬刺しも会津を代表する食べ物である。昭和
30年にプロレスラーの力道山が会津での興行後
に弟子たちと一緒に馬肉店に出かけ、「おやじ、
その馬肉を生でくれ」と持参のタレをつけて食
したことが、会津の馬刺しの始まりであったよう
だ。脂肪分が少ない赤身の馬肉を、醤油と辛子味
噌をつけて食べる。これが会津流だ。フルーティ
な香りが漂う、ふくよかな会津の酒によく合うの
である。

冬になると「みしらず柿」が出回る。外見が美
しく、甘くて滑らかな食感である。渋柿なのだ
が、焼酎をヘタにつけておくと、渋が抜けるそう
である。あまりの美味しさに、我が身の心配も忘
れて食べ過ぎてしまうというのが、その名前の由
来の1つである。

そして、福島は自然は美しい。会津磐梯山の北

約150年前の戊辰戦争で、幕府に忠義を貫
いた会津藩は、会津若松城に籠城し、新政府軍と
戦った。会津藩では当時、女性、子どもを含めて
2,500名以上の戦死者が出た。郊外の飯盛山で
自刃した若き白虎隊員の話は涙を誘う。

「会津の三泣き」という言葉がある。会津に
来た人は、最初は「よそ者」に対する厳しい態度に
泣き、仲良くなると優しい心と人情に触れて泣
く。そして3回目は、会津を去る時に、別れの
つらさに泣くのである。



便利な都市に人口が集中するのは、世界的な傾
向である。地域での医療を維持するのは難しい。
過疎地では、住民の数はどんどん減少している。
住民だけでなく、医師も高齢化が進む。

本特集で取り上げた「Choosing Wisely」や
「High Value Care」の活用により、効率的な医
療を提供することが、日本のどこでも、地域医療
においても実践されることが望まれる。 **G**