

感謝のやりとりでずっと仕事をして
 することができ、恵まれていたと思
 います。本当に感謝しかないですよ。

「その時にしかできないことをどん
 どんやる」というのが私のポリシー。
 女性は、女性だからと甘えず、積極
 的に生きてほしいと思います。

国立大学法人奈良女子大学大学院・
 保健管理センター教授

たか はし ゆう こ
 高橋 裕子 氏



平成 25 年 4 月 3 日、奈良女子大学 教授室にて

▶ 自身の病気が医師としての転機に

— 医師を目指されたきっかけは？

小学 2 年生の頃、母が身体の不調を訴えた際に
 家へお医者さんが来て、注射一本で母は元気にな
 りました。魔法を使ったような感じですごいと思
 い、そこから医者になりたいと思いました。

後日その先生にお会いした時に「医者になるに
 は何を勉強したらいいですか」と聞くと、「算数
 をしなさい」と。私は算数が苦手でしたから、き
 と母と示し合わせていたのだと思います。

医者になりたいという思いを抱きながら、中学・
 高校は奈良女子大学の附属に通い、そして京都大
 学医学部へ行くことにしました。

— 医師としての歩みをお伺いできますか？

大津赤十字病院、京都大学医学部附属病院、奈
 良社会保険病院を経て、天理よろづ相談所病院の
 消化器内科へ移りました。と、略歴に書くと順調

な話のようですが、やはり人生はつまずいてこそ
 前に進むもののようです。

私の最初のつまずきは、天理よろづ相談所病院
 にて胃カメラで胃がんを切り取る、外科に近いこ
 とを専門にしていた時のことです。二人目の子供
 が生まれた後、無理をして仕事に復帰したら慢性
 関節リュウマチになり、手足が痛くて動けなくな
 りました。その病気の経験から患者さんの医師に
 寄せる思いや、医師に聞きづらいつらさがわかる
 ようになりました。

病気の症状が出始めて 1、2 か月で胃カメラを
 持てない、立って歩けない状態になりました。車
 椅子で患者さんの所を回ると、患者さんから「お
 大事に」と、部屋から送り出してもらった状態に
 なり、さすがにもう駄目だと思いましたね。それか
 ら 3 か月間寝たきりになりました。

— 大変なご経験をされたのですね。

当時、医者に戻れるとは思えなかったのですが、もし身体が動くようになったら、今度は患者さんの困っていること、本当の気持ちをしっかり聞く医者になりたいと思いました。

3か月後に薬が効き始めて、車椅子で病院に復帰したのですが、胃カメラを扱える体力が戻るか分からなかったので、座ったままで仕事出来る糖尿病の診療科に移りました。

糖尿病の合併症である心筋梗塞、脳卒中などは、すべて喫煙で悪くなる病気なのです。患者さんに「たばこはこんなに怖いから吸ってはダメ」と言う訳ですが、誰もたばこを止めませんでした。ところがね、ここで私に二つ目のターニングポイントが来たのです。

▶ 日本初の禁煙外来を奈良県内に開設

— 禁煙活動の契機になったことですか？

患者さんの中に禁煙した人が現れて、尋ねもしないのに禁煙したことを話されました。普通は「偉かったですね」で終わったかもしれませんが、即座に禁煙方法を聞くと、屋根職人の彼は、たばこを吸いたくなったら魔法瓶の氷水を飲んだと。

非常におとなしい人が、一生懸命に禁煙の工夫

について喋っているのを聞きながら、「禁煙したら人が変わるな」と、その時に思いました。

医者の仕事はありがたいもので、そういう話を聞くと、あたかも自分が気づいたことのように、他の患者さんにも言えるんですよ。

禁煙された方が何人か出てくる中で、私が学んだことは、実は喫煙者の人たちは、みんなたばこを止めたいと思っている、止める方法が分からないから吸い続けているのだということです。害のことばかり聞かされても、方法がわからないと止められないわけですよ。これが二つ目の開眼となって、禁煙外来をつくりたいと思ったのです。本当にその患者さんに感謝です。

1994年4月に大和高田市立病院へ移り、5月から禁煙方法を伝える禁煙外来を作らせてもらいました。日本で最初だったらしいです。

— 外国に禁煙外来はあったのですか？

海外では1990年代からありました。内科の医者ではなく、薬物依存ということで精神科の医者の仕事でした。ただ海外での方法をそのまま持ってくる訳にはいきませんでした。例えば非常に有名な認知行動療法を作った先生の資料等を読むと、吸いたくなったら神様に祈るといふのがあります。

日本人にはあまり合わないですよ。

1994年に禁煙外来を作った時は、日本に使える薬は無く、その後にガムの薬が出ましたが、保険が適用されず随分高かったです。薬を躊躇される方が多く、結局、本人が出来る工夫と一緒に相談していく、日本固有の認知行動療法が主になっていきました。そういうことを続けている中で、全国から大勢の人たちが来ていただきました。

— 日本初の禁煙外来ということで、反響が相当大きかった



ようですね。

パンフレットも無かったので、翌年にオーストラリアで勉強した際のパンフレットを持ち帰り、日本語に訳して年間約600人の患者さんに渡そうと考え、5年分のつもりで3,000冊印刷しました。

患者さんに「無料でパンフレットを提供する」と話した内容が地方紙に掲載され、3万3千通の郵便が届いたのです。封筒、切手代、印刷代が必要となり、宛名書きもバイトを雇いました。また、「昨日送ったが、まだ来ない」というような電話への対応で病院の電話回線がパンクしました。病院に大迷惑をかけることになったのですが、反響の高さに驚きました。

もう一つ学んだことは、喫煙者からお手紙が来ると思っていたら、半数以上が家族からでした。中には「僕8歳です。お父ちゃんがたばこを止めてくれないのでそれを下さい」とか、涙が出るようなのが一杯ありました。

— 大変ですが、ある意味嬉しい悲鳴ですね。

なんとか送りましたが、その後も郵送依頼の連絡が絶えず、医者の仕事が出来ない状態でした。この人たちに何とかしてさしあげたいという思いが強くなりました。

▶ 禁煙教室のネット版「禁煙マラソン」が誕生

— それで禁煙マラソンを始めたのですか？

当時はホームページが利用され始めた頃だったので、これを利用しようと思い、当時一台100万円もしたパソコンを買って個人でサイトを作りました。問い合わせに対して「ホームページを見て下さい」と返事でき、対応が楽になりました。

ただ、届いたメールには「これを読んでも止められません」という感想が入ってくるのです。そうですね、ホームページに載せた文章ぐらいで止められるのなら、止めていますよね。

— 簡単には止められないですね。

病院では禁煙外来と同時に、禁煙できた先輩が後輩に話をする、禁煙教室のようなことを既に行っ

ていました。集団の中に先輩がいて禁煙する人同士が励ましあうと、禁煙の成功率が高いことを見ていましたので、メールを利用してネット上でこれをやろうと考えたのです。

それでスタートしたのが、先輩、禁煙に挑戦する人、助言する医者の三者で構成する「インターネット禁煙マラソン」だったのです。今に至るまで、基本の形は変わっていません。

— 協力されている方は、みなさんボランティアですか？

私以外は全部喫煙者だった人たちで、私も含めてみんなボランティアです。2か月のプログラムを一回行って止めるつもりでしたが、参加者から「こんな楽しいことを止めないで下さい。僕たちが先輩として先生に言われた通りアドバイスします」と言ってくださり、今まで続いています。

今はパソコンメールのコースは年2回行っています。また携帯を使ったコースは毎日スタートできます。個人向けから法人・団体向けなど色々なメニューがあります。ホームページから携帯、スマホへと媒体に合わせて機能はバージョンアップしていますが、基本的に先輩が後輩を教えるという構図は同じです。

昨年からは、奈良県版禁煙マラソンと言って、奈良県に住んでいる人や県内勤務の人には、この禁煙マラソンを奈良県が無料で提供して下さっています。妊婦さん向けには、マタニティコースもあります。

正確な数字は把握できないのですが、修了生は数万人になると思います。その人たちが禁煙マラソンの中心になって、色々工夫して下さいます。講演会などリアルの世界でもお付き合いしていただいております、ありがたいですね。

▶ 教授として、医師として禁煙を積極的に推進

— 医師から教授になられて、大きな変化はありましたか？

2001年に母校の京大病院で禁煙外来を作る際

の最初の医者として働き、2002年に奈良女子大の保健管理センターに着任しました。一番の変化は、学校や子供の禁煙に関わるようになったことです。行政関係の仕事もしやすくなり、地元や全国で禁煙のお手伝いを出来るようになりました。

子供の喫煙は、親の喫煙率の反映であり、吸い始める前に教育することが一番大事で、そのためには周りにたばこを吸っている人がいない環境を作ることが重要です。ですが、喫煙者になってしまった子供たちには、そんな教育が届きませんから、禁煙の治療が必要になります。

幸いなことに奈良県の喫煙率は、全国で下から2番目になりました。

— 知らなかったです。すごいことですね。

喫煙率が最も低いのは島根県です。喫煙率は、年齢が高くなると下がる傾向があり、島根県は高齢者が多いので全国1位も理解できるのですが、奈良県が2位というのは、やはり県が一生懸命やってくれたことが功を奏しているのだと思います。ただ、男性の喫煙は少ないので全国で下から2位になっていますが、女性の喫煙率は2位と決して低くないのが実態です。

— 学内での教授としての活動は？

私が大学で担当している健康の授業は、新入生の大部分が履修しています。

私の担当の大学院生は、医者、保健師、薬剤師など全員が社会人入学です。ほとんど禁煙に関する研究をしていて、個人レベルから地域、あるいは国家レベルにまで及びます。例えば、禁煙に伴う体重増加を防ぐ方法、地域の禁煙化の方策、たばこの値段の上昇により禁煙する人がどれだけ増えるか、といった研究ですね。

公衆衛生の領域の人以外で、禁煙を専門にして教授になったのは珍しいと言われています。

— 教授を離れて、医師としての活動は？

医者だけ、保健師だけが頑張るというのではなく、皆でやっていくことが必要と考えています。何事も楽しくなければ続きません。今後も禁煙の

楽しさを積極的にアピールする医者としてやっていきたいです。

こういう取り組みが大勢の人の心に響いたのでしょうか、幸いにも禁煙に関する学会の立ち上げにも関わらせていただきました。禁煙の講習会も大勢来てくださり、奈良県とも一緒に仕事をやってくることができて、ありがたいことです。

今でも一週間に一回、京大病院に行く日は、大学教官ではなくて医者の顔をしています。本来、外来は半日ですが、一日に20~30人が来院され、終わらずに夕方までやっていることもあります。家族ぐるみで来院され泣かれる方もいますし、色んなドラマがあります。医者としてのやりがいを非常に感じています。



— 禁煙活動の拡がりや、高橋先生が時代を変えてくれたからだと思いますが。

周りからはそのように言われていただくことも多いのですが、私自身は周りの皆さんに感謝しています。多少は私が音頭をとったとは思いますが、禁煙マラソンや講習会も、行政もそうですが、皆が「高橋が言っていることに、ちょっと力を貸してやろう」と思ってくれたので、色んなことが動いてきました。

本に署名を求められると「感謝」と書きます。人の善意をいただき、私が善意を返してという、感謝のやりとりでずっと仕事をしていくことができ、恵まれていたと思います。本当に感謝しかないですよ。

— 本も相当執筆されているようですね。

20冊以上出させていただきました。こういうのを書きたいなと思って編集者さんと相談し、まとめて2~3日の時間が取れる時に一気に書いています。

▶ 「周りへの感謝を忘れずに」

— 医療への県民の関心は非常に高いですが。

医療は深刻な問題です。奈良県も便利な所ばかりではなく、皆さんの切実な問題だと思います。では、お金を出せば医者^{へきち}が来るかという、そういうものではないです。特に僻地^{へきち}に関してはそうです。

大阪や京都へ行って医療を受ける方もいますが、できれば県内で対応出来るようになればいいなと思います。ただ、医療現場にいた立場の人間からすると、医者だけでなく、ナースや設備も圧倒的に不足しています。元気なうちに奈良県の医療に関心をもっていただきたいです。

— 地域の人々に対する医療の役割について、どのようにお考えですか？

歳を取ってくると自分のこととして医療を見るようになり、医療の重要性を肌身で感じています。

全国平均でみると奈良は恵まれている所も色々ありますし、県内どこにいても良い医療を受けられるように大勢の皆さんが一生懸命やってくれています。そのためにも、しっかりお金をかけなければいけないことがあるのではないかと思います。

— 医療と教育・行政との連携については？



最初は、それぞれの間に壁があって用心されていますが、地道な活動を続けていると、皆さん分かってくださると感じます。心ある医師たちは、学校や地域の役に立ちたいと思っています。色々なことを相談できる相手として医療従事者を見てほしいです。行政は、そういうことを上手くコーディネートしていくところだと思います。

— 若いお医者さんに対して何かメッセージをいただけますか？

まず医者としての基盤をしっかりと持つことです。スキルアップのために必死でやっていたら、道は拓けますし、周りが助けてくださいます。

私もそうでしたが、一人で頑張れると思っていても、結局頑張れなくなったら周りに一番迷惑をかけます。私は子育てでも、ナースさんに助けをもらい、周りに助けをもらってききましたから、「周りへの感謝を忘れずに」というありきたりの言葉になりますね。

▶ 奈良に住んでいることを誇りに

— 奈良県への思い、期待などをお聞かせいただけますか？

奈良県の強みは、まさに歴史と住んでいる人たちだと思います。これだけの歴史というか、奈良

にしかないものをいっぱい持っているのですから、観光がもっと盛んになってほしいです。道路整備も絶対に必要です。

海外では自分の街をととても誇りに思っていて、そんなに自慢するの、というくらいに皆さん自慢します。奈良は「これだけの歴史があるのよ。日本で最初に朝廷ができた所だよ」ともって言ってほしいですね。やはりそれは小さい時からの教育の問題かなと思います。

観光を盛んにしてほしいと言うよりも、住んでいる一人ひとりが誇りに思えるように、良い形で色々なことを整

えてほしい、歴史をしっかりとアピールしてほしいと思います。大阪から来た人たちの顔は大阪を向いています。せっかく奈良に住んだのだから、こんなに素晴らしい奈良に住んでいると誇りに思っ
てほしいです。

奈良は何もしなくても県外からお客さんが来てくれるという面があったと思いますが、今は全国各地で一生懸命に各地を宣伝していますから、やはり多少は奈良でも…。これまで県も一生懸命に色んなことをやってきてくださったのですが、県民一人ひとりが動く広告塔になればいいと思います。

— 観光以外についてはいかがですか？

講演等で全国に行くと、奈良の県民性が「穏やかだ」とよく言われます。大人しいという意味ではなく、アグレッシブに戦い、外に挑んでいくタイプではないということです。いい意味、悪い意味の両方がありますね。

何よりもありがたいのは、津波の心配が無いこと。自然が穏やかだから、人の心も穏やかになる。そういう意味で非常に恵まれています。

▶ 女性だからと甘えずに積極的に生きて

— 琴や三線の演奏のほか、太極拳やスノーボードを趣味にされているとのことですが。

スキーは学生時代から続けており、約10年前からボードで滑っています。福井県まで日帰りで行けるようにと、滋賀県の北部に家を買ったぐらいです。ただ、こういう仕事をしていますので、年に数回しか行けないですが。

琴は大学時代からです。三線は、沖縄県の禁煙科学会の準備活動がきっかけでした。学会を地域の人々と一緒に作っていくために、沖縄県の皆さんと心からふれあいたいと、沖縄の皆さんと一緒に歌って、踊ることができるようにと三線を教してもらいました。

学会が終わったあとも定期的に教えていただいています。沖縄の皆さんと一緒に演奏をさせてい

ただくぐらになりました。

— 日本きもの学会の会長もされているようですが、どのような経緯からですか？

着物と健康に関する研究をするようになって、日本きもの学会との接点ができました。きもの歴史や染め織り技術など、多方面の研究者がいますが、健康の研究を行っているのは私だけでしたので入会するなり理事にいただき、今は会長をさせていただいております。

実は着物を着るのが大好きでして、数えたら300着くらいあります。奈良は震災にあいませんでしたので、祖母、親から受け継いできた着物がたくさん残っているご家庭も多いと思います。

以前は救急対応の医者をしていましたので、いつ呼ばれるか分からず、家で着物を着ることができませんでした。大学に着任することが決まり、家で着物を着ることができるようになって嬉しかったです。時々、大学にも着ていきま



— 着物を着ると、気分が変わりますか？

やはりシャキッとします。それに全身を絹で巻くわけですから温かい。講演のときも、普通は着物を着てお話ししています。

私が大学に着任した時には、着付けを教える授業がありませんでした。海外で活躍できる女性を育成するのが奈良女子大学ですので、海外へ行った時にさっと着物を着られるようにと、着物の着付けを練習する授業を始めました。今では大学で一番大きなゼミになりました。やはり学生たちも、きものを着たいのですよね。

— ストレス発散は「仕事に没頭すること」と

お聞きしています。

仕事に没頭すると時間を忘れてしまい、自分のストレスと向き合っている時間はないです。面白くない出来事がありますが、人に喜んでもらえて、感謝してもらったり、こちらが感謝したりしていると全部忘れてしまいます。

ただ、自分のストレスではなくて、周りの方のストレスをどうやって和らげるかについては、職業上、常に考えています。

——最近の女子大生や社会人の女性の生き方についてどのように思われますか？

奈良女子大学の学生さんは、優秀な人たちです。皆、真面目に授業に出て勉強します。その真面目さが、非常に頼もしくもあり、恐ろしくもありというのが本音です。今しかやれないことが一杯ありますので、学業以外のいろんなことに挑戦してほしいと思います。

最近の若い人たちは、よく頑張っていると思います。「その時にしかできないことをどんどんやる」というのが私のポリシーですが、そういう形で積極的に生きてほしいと思います。

結局、人間というのは、人と人との繋がりで生きていくものですから、孤立しないで周りに上手に繋がりを求めることができる人になってほしいです。

——社会人の女性に何か助言をお願いします。

会社に残って働いている女性の皆さんは、男性の倍ぐらい働いておられる皆さんだと思います。私はずっと仕事を続け、休んだのはお産の時と病気の時だけでしたが、子供が小さい時は少しの間しかないので、大変ですが思いっきり子育てを楽しんでほしいです。

会社だけでなく家庭の中でも、女性だからって甘えないことです。「女性だからいいや」とか、「これぐらいは許してもらえる」などと考えないように、学生さんたちには強く言っています。

女性らしさは、男性と違う強みだと思います。自分の強みを見つけて伸ばしてほしいです。

●プロフィール

たか はし ゆう こ
高橋 裕子 氏



■主な経歴

奈良県生まれ、医学博士。内科医（消化器内科・糖尿病・予防医学）。奈良女子大学附属高校、京都大学医学部卒、京都大学大学院修了。京大病院、天理よろづ相談所病院等に勤務後、1994年大和高田市立病院にて「禁煙外来」を開設。1997年インターネット「禁煙マラソン」主宰。2001年京大病院禁煙外来担当医。2002年奈良女子大学教授。日本禁煙科学会の理事長のほか、2012年からは日本きもの学会の会長も兼任。2001年ソロプチミスト日本財団環境貢献賞、2004年内閣府男女共同参画チャレンジ賞、2006年奈良新聞文化賞、2011年あしたの奈良賞受賞。

■座右の銘、好きな言葉

「ご縁に感謝」「禁煙は人生の宝物」

■大事にしていること

人とのつながり（ご縁）

■趣味

演奏（琴・三線）、スノーボード、太極拳

■私のモットー

人は誰でもすばらしい可能性を秘めています。それを見つけ伸ばすのが私の役割です。

■お勧めの本

「天平の薨」（井上靖）

■私のストレス発散法

仕事に没頭すること。人の役に立っていることをするとストレスを忘れます。

■奈良県内で一番好きな場所

東大寺

■所属企業・団体等の概要

国立大学法人 奈良女子大学

（所在地：奈良県奈良市北魚屋東町）

（聞き手・文責：島田清彦）