ヒュッゲな北欧生活回顧録

徳島大学整形外科　和田佳三

2019 年 9 月末日、11 時間のフライトを終えたスカンジナビア航空の旅客機は静かに成田国際空港に着陸した。狭いシートに身体を折りたたみ、毎度のごとくあまり眠れなかった私は、大きいあくびを一つかましながら久しぶりに日本の地を踏んだ。「おかえりなさい」と日本語で書かれた看板に小声で「ただいま」と返して自動になった帰国ゲートをくぐり、税関から出口に出て『やっぱり日本がいいな』とつぶやいた。2018 年 10 月から 2019 年 9 月までの 1 年間、デンマークのコペンハーゲン大学ビズオウア病院の Prof. Anders Troelsen（以下、Anders）の研究室 CORH（Copenhagen Orthopaedic Research Hvidovre）に留学させて頂いた。

なぜデンマークなのか？デンマークに決めた理由としては、自分が興味を持っている両十字靭帯を温存した BCR（Bicruciate Retaining）人工膝関節の研究をさらに深めるため、膝関節動態の新しい解析方法を学ぶため、ヨーロッパって響きがいいから（？）、周りで誰も行ったことないから（？）など様々あるが、最大の決め手は Anders の考え方に興味をもったという点にある。Anders との出会いは、日本人工関節学会での講演であった。彼のスライドには「DO NO HARM」という言葉が多く出てきた。この言葉の出典は様々な議論があるが、Anders の言う「DO NO HARM」は Henry Marsh というイギリスの脳神経外科医の同名の著作に基づく。「脳外科医マーシュの告白」という日本語版まで出るほどの有名な本なので詳細な内容は割愛するが、この本には著者が経験してきた「error」について主に記載されている。Anders はこの本から「error」についての分析について特に影響を受けたそうだ。Anders はデンマーク国内でも新しい手術方法や技術の応用に前向きな考えを持つ関節外科医だが、自験例の成績や過去の文献の評価に特に力を入れている。つまり新しい技術や手法を患者に応用する前に、自分や先人のこれまでの文献（error）と照らし合わせて詳しく分析し、検討する事を欠かさない。またそうして得た自分の経験を元に臨床研究をはしらせ、

客観的に評価して次に繋げている。当時、BCR 型人工関節の問題点について未固定遺体を用いて研究を進めていた私は Anders の考え方に興味をもち、彼の Research mind を近くで感じたいと留学を決めたのだった。

コペンハーゲン空港に降り立った際「出口」と日本語で併記された看板を見たときには、日本語が少しでも通じるのかと思っていたが、その淡い期待は見事に打ち砕かれた。デンマークの第一言語はデンマーク語。デンマーク人自身もユニークで難しいと称するこの言語は本当に独特で、生活のセットアップをするための書類作成はスマートフォンの翻訳ソフトを片手に何とか行えても、日常でのコミュニケーション上ではほぼ理解することは不可能に近く「日本に留学したら、このように苦労するのだろうな」と考えたりした。そんな中で英語は唯一のコミュニケーションツールであり、デンマークで出会ったほぼ全ての人が流暢な英語を話していた。私はそれほど英語が得意ではない。学生の時分に亡き父にいつも言われていた「英語だけはちゃんと勉強しておいたほうがいい」という言葉を異国の地でこれほど噛みしめることになろうとは、思ってもみなかった。研究室のスタッフは私の拙い英語をゆっくり聴いて理解しようとしてくれた。彼らはコミュニケーションが取れていないといい仕事なんてできないといつも言っていた。本当に大事なことだが、忘れてしまっていた事だった。彼らのおかげで慣れない異国での研究活動も次第にリズムを作ることができ、日本から持参したデータの解析や Anders と共著の Systematic Review を含めて 6 本の論文を Submit し、その内の 5 本を Publish することができた。

研究室のスタッフにはよく「You should go home!」と言われていた。月曜日と水曜日は 1 日 3 件の人工関節手術、火曜日には外来陪席、木曜日と金曜日に研究という 1 週間であったが、15 時半になると教授以下すべてのスタッフが研究室から帰っていた。いつも最後まで残って作業をしている私に、帰宅するスタッフはいつも「You should go home! And do something different!」と声をかけてくれた。デンマークでは超過勤務が厳しく制限されており、定時である 15 時半までに仕事を終わらせるように皆が努力している。こんなにも短い時間で成果が挙げられるのかと疑問を持つところである。しかし、デンマークは日本に比べて人口の少ない小さい国であるにもかかわらず、一人当たりの GNP は日本よりも高い水準にある。これを可能にしている重要な要素の一つが「役割分担」である。デンマークでは医療費や社会保障費を国が負担する事が有名であるが、医療と社会保障を別々の行政組織が運用管理している。病院は病気を治す（手術を受ける）ところ、その後の社会復帰は自宅に帰って社会福祉サービスを受けながら進めるといったシステムだ。デンマークでも数年前は人工関節置換術の入院期間が 2 週間以上であるのが当たり前だったそうだが、患者と医療従事者の教育に力をかけて双方のマインドセットを切り替え、現在では手術当日入院して術後は当日もしくは翌日に退院している。こうして確保した 16 時からの時間をどのようにして使っているか…それはデンマークの文化である「HYGEE（ヒュッゲ）」が強く根付いてい

る。ヒュッゲとはデンマーク人が大切にしている、時間の過ごし方や心の持ち方を表す言葉であり、ホッとくつろげる心地良い時間やそれを作り出すことによる幸福感や充実感を楽しむ姿勢のことである。夏には川そばの桟橋で、冬にはクリスマスマーケットで、何もない平日でも街中の公園で家族や友人とともに楽しく過ごしている姿が多く見られた。日本では、特に自分の周りではあまり見られない姿だなと思った。

デンマークと日本の違いを知る事は「日本の外から日本を見る」という機会も与えてくれた。私の滞在中にデンマークでは最年少となる４１歳の女性首相が誕生する選挙が行われた。投票率は８割をゆうに越えているが、デンマーク人からすると当然の投票率という事だった。直接比較することは難しいが、先日過去最高の投票率としてニュースとなった香港の区議選挙の投票率が 71%、日本の参議院選挙に至っては 48%である。ラボの昼食会では政治が話題の中心になることが珍しくなかった。デンマークは世界的に見ても高い税率を誇る国であるが、それを主たる財源にして医療や教育、社会保障が賄われている。その分政策が国民の生活に直結しており、関心の高さを感じた。…と同時に日本では投票率の低下が叫ばれているにも関わらず、政治の話なんてしようものなら好奇の目で見られる事も少なくないだろう。

前述の通りデンマークでは勤務時間が厳格に決められているので、公園の整備工事などの公共事業がなかなか進まない。日本だと交通量などを考慮して深夜などに工事が行われている事もあるが、デンマークでは日中に行われている。そのため突然の道路閉鎖や手術中に隣の建物工事の音が酷くて機械出しがうまく行かないなんて事もあった。最たるものでは２年前に見学に来た時に行われていた工事が私の帰る頃になってようやく終わったという事もあった。着工から５年かかったそうだ。

交通機関も時間通りには来ない。5 分遅れの表示が 30 分遅れとなり、1 時間遅れとなり、運休になる事も決して珍しいことではない。デンマークの利用客はその都度軽いため息をついて別の交通手段を探す。駅員に抗議に行っているのはほとんどが旅行客だった。日本だと２、３分遅れても「遅れが出て大変申し訳ありませんでした。」とアナウンスがある。我が国の交通機関はとても素晴らしいと思う。しかし、帰国の直前に悲しいニュースを聞いた。台風の接近で鉄道が計画運休をしたところ、利用客からクレームがあったというのである。台風は誰にも防げない自然災害であり、様々な予想結果から計画運休を決めて事前にアナウンスしていたとの事だ。日本の交通システムはとても優秀で、通常はほぼ時間通りに運行するために次の予定を立てやすい。いつからかそのシステムが当たり前に

なり、ギリギリの時間設定で旅行計画を立ててしまう。計画に「余裕」がないので、その計画の一部が破綻すると焦ってしまう。だが忘れてはいけないのは、この素晴らしいシステムは携わる一人一人の努力によって成り立っているという事である。日本は寛容さを失っているとニュースでは叫ばれているが、外から日本を見て私は「当たり前」になっている事への「感謝」を忘れていると感じた。それと同時に自分のこれまでの考え方を強く反省した。

冒頭に「やっぱり日本がいいな」と書いたが、その気持ちに偽りはない。北欧での生活を経て心に去来したものは「私は日本人である」という強い気持ちであった。世界との違いを知ることによって日本を知ることができる。今回の留学で得られたこの大切な気持ちを胸にこの日本でさらに成長できるよう、努力を惜しまずに毎日を過ごしていきたい。

最後になりましたが、今回の留学に際しては西良教授をはじめ医局員、同門の先生方に大変なご尽力を賜りました。この場をお借りして深く感謝を申し上げたいと思います。誠にありがとうございました。