

PACK ON

No.17



CONTENTS

最新情報

決定！ 岡山細胞検査士会役員

さらに続く、とほほシリーズ！
前口上

おすすめしたいこの1冊！
コラム・うちの本棚

好評連載

宮尾行雄の ウンチク三昧 **今回のお題** 「発酵」

水に弱いIPCオタク K's Presents

コンピュータ・ワンダーランド 2010-2011

巡り巡って再びの

リレー・他個紹介「倉敷中央病院」の巻

明日に向かって歩き出そう

いま、この曲が聴きたい

2年間のご無沙汰でした！

TWINS カナユカ WaiWai Land



4本立てよ





平成23年度～24年度 岡山細胞検査士会・役員

会長

井上博文 いのうえひろふみ(岡山大学病院)

副会長

横山美子 よこやまよしこ(岡山市医師会メディカルセンター)

日野寛子 ひのひろこ(川崎医科大学附属川崎病院)

幹事

佐藤妃映 さとうひあき(岡大大学保健学科)

畠 榮 はたさかえ(川崎医科大学附属病院)

宮尾行雄 みやおゆきお(岡山赤十字病院)

香田浩美 こうだひろみ(倉敷中央病院)

舟田和幸 ふなだかずゆき(岡山市民病院)

米 亮祐 よねりょうすけ(川崎医科大学附属病院)

重松由美恵 しげまつゆみえ(重井医学研究所附属病院)

西本菜美 にしもとなみ(岡山協立病院)

浜田和久 はまだかずひさ(津山中央病院)

監事

三宅康之 みやけやすゆき(倉敷芸術科学大学)

藤田 勝 ふじたまさる(岡山大学病院)

前口上

【前回までのあらすじ】

年末に発生した左肩の痛みが、年明けになってますます悪化。意を決して整骨院を訪ねた私に「四十肩」の診断が…。その日から、四十肩と私の壮絶な戦いが始まった。

典型的な「四十肩」、と整骨院のハセガワ先生に断言された私は、少しほっとしていた。原因不明の左肩痛にいちおうの診断名が付けられたからである。人は、「原因不明」に大いなる不安をかきたてられるもののようなのだが、一方では不安材料が何かの枠組みに分類されることで簡単に安心感を得てしまう存在でもある(けっして不安材料がかき消えたわけでもないのに…)。診断が下されたなら、きっとそれに対処する方法があるに違いない。もはや私は肩の痛みから解放されたかのような気分であった。

ハセガワ先生から示された治療方針は2つ。ひとつはなるべく頻りに整骨院を訪れて低周波治療を行なうこと。そしてもうひとつは、肩の関節周辺を補強するために自力で筋肉をつけること。そういえば、かつての横綱・千代の富士だって、肩の脱臼癖を筋肉で補強することによって克服したのだ。よし、やってやろうじゃないの、筋トレ。

整骨院は我が家からいささか遠いことと、こちらの時間的なスケジュールで週1回通うのがせいぜいである。となれば、治療の中心は必然的に筋トレということになる。ハセガワ先生によれば、「肩の関節に引っ張られるような力がかかってはいけない、腕で何かを押すような力のかけ方で筋力をつけることがポイントだから、痛みがガマンできるなら腕立て伏せが最も効果的」なのだという。ためしに1回腕立て伏せをしてみたが、とくに肩の痛みは感じないので、これならなんとかかなりそうな気がした。

「どのくらいやったらいいですか？」という私の問いにハセガワ先生はニヤリと笑みを浮かべ、のたまわれた。「どんどんやって！」。

その日から私の腕立て伏せ生活がスタートした。考えてみると集中的に腕立て伏せをやるのは学生時代以来である。筋力は相当落ちているはず(だから、四十肩になったのだ)。ま、とりあえずやってみるか、畳に腕をつけて腕立て伏せをやってみた。1、2、3、4、5(おっ、まあまあやれるな)、6、7、8、9、10(うっ、なんかきつくなってきた)、10、11、12、13、14、15(き、きつい…)、16、17、18、19…、20(もはやこれまで)。はなはだしく筋力が低下している。とくに患っている左腕がきつい。思い返せば、

私は学生時代からどんなにたくさんの荷物があっても、持つのはすべて右手を使い、左腕は空けておくクセがあった。だから体の左右でずいぶん筋肉の付き方に差があると、整体の心得のある友人に指摘されたことがある。「左腕、強化すべし!」、これを合言葉にがんばっていこう。いや、そうする以外にない。だって肩はまだ十分すぎるほどに痛いからだ。

この日から、私は次のような決めごとを自分に課すことにした。

当面、腕立て伏せを50回1セットで1日最低3セット行なう。慣れてきたら徐々に回数を増やす。

荷物はすべて左手で持つようにする。その際、肩関節が下に引っ張られないよう、肘は必ず曲げて荷物を持ち、腰から胸のあたりに上下させる、つまり、バーベルを使った筋トレの要領で常に左腕を鍛える。

については、自宅での運動となるが、ややもすれば甘えが出がちになるため、自らを戒める意味で取り組み内容を家族に宣言し、監視の目を光らせてもらった(つもりだったが、勝手にやれば!という反応であったので、頼るのはやめた)。もちろんそれ以外にも、やれるところならどこでもいつでも腕立て伏せをやった。昼休みに職場の休憩室で椅子を利用して。染色の待ち時間に実験台に手をついて。とにかくひたすら時間を見つけては、エンヤコラとやり続けた。

はおもに通勤中の運動となった。たとえわずかな時間も無駄にしないでやれることはすべてやる、この意気込みが大切なのだ。通勤中の私とすれ違った人は「妙なヤツが歩いているな」と思われたことだろう。私だって、街中でカバンをヘソのあたりから胸のあたりで上げたり下げたりしながら歩いている人に出会ったことはない。しかしどう見られようとやるしかない、それが痛みと決別するための唯一の方法なのだから。これらと並行して、週1回の整骨院通いが続く。

こんな調子で1ヶ月くらいが過ぎたのだが、肩の痛みはいっこうに取れなかった。当初、一日に50回×3セットであった(それでも結構大変だった)腕立て伏せメニューも、この時期には100回×5セットくらいできるようになっていた。腕立て伏せは、すでに生活の一部となった。けれど「四十肩」はじつに頑固に左肩に居座っている。ホントに肩の痛みが取れる日はやってくるのだろうか。左腕はまっすぐ上にあがるようになるのだろうか。そんな不安の中、私のカラダにはある変化が生じ始めていたのであった。

(つづく)



医学するところ

オスラー博士の生涯



著者：日野原重明

発行：岩波書店

定価：本体2800円＋税



PACK ON 読者の皆様お久しぶりです。さて、今回は皆様の「一生の宝」となることを確信する日野原重明著『医学する心・オスラー博士の生涯』を紹介します。おそらく今、皆様の目は定価の数字に釘付けかと思います。かく申す私も、この金額に圧倒され注文を諦めようかと思ったちょうどその時、引き出しの奥から 3000 円分の図書券（嘗て、QC の賞品で貰った？）が出てこなければ、この本との出会いは無かったか・・・と思うのです。しかし、本が届き読み始めるなり迷うことなく 2 冊を追加注文して友達にプレゼントしたのです！

著者の日野原氏については既に皆様よく御存じかと思えます。「本棚」でも前回、星野富弘氏との対談集という形でご登場いただいております（PACK ON No.15）。重複しますが、ここでも簡単にプロフィールの紹介をします。1911 年山口県生まれの今年満 100 歳。現役医師です！1937 年、京都帝国大学医学部卒業。同大学院修了。後にアメリカのエモリー大学に留学。聖路加国際病院の内科医、院長代理、聖路加看護大学学長、同病院長を経て、現在、同病院理事長・名誉院長。早くから予防医学の重要性を指摘したほか、ターミナルケアの普及、医師の卒後研修制度を提案し、看護教育などにも尽力。「患者参加の医療」を唱え、また、「習慣病」ということばを生みだすなど、つねに医療の変化の先を走ってこられました。2000 年には 75 歳以上の健やかな「新老人の会」を結成。長年の医療活動や医学教育・看護教育への貢献が認められ、2005 年に文化勲章受章。『生き方上手』（ユーリーグ）『死をどう生きたか』（中公新書）など著書は多数です。

さて、いよいよ本題にはいりましょう！

皆様、約 150 年前に生きた、ウィリアム・オスラーというアメリカの医学者を御存じでしょうか？

私は尊敬する日野原氏の本を読む中で、氏の人生に大きく影響を与えたというオスラー医師の存在に興味を覚えました。そして、もっと知りたいと思い続けていたところ、以前、絶版と聞き諦めていた 1991 年版のこの本が、何と 2008 年に再度復刊されていたことを最近になり知ったのです。

『医学するところ』の内容を紹介するに際し、刊行に寄せる日野原氏自身の言葉こそ適切と思うので、その一部を引用させていただきます。

* * *

『医学するところ・オスラー博士の生涯』第二版序(1991年版)
オスラーを師として私は生きてきた - 再び刊行される「オスラー博士の生涯」に寄せて -

私が本書の第一版を『アメリカ医学の開拓者 オスラー博士の生涯』と題してわずか千部を出版したのは、まだ印刷する用紙にも不自由であった 1948 (昭和 23) 年 4 月のことであった。当時、日本での医学教育は、終戦後の混乱からやっと立ち上がろうとしていたが、アメリカ合衆国の医学教育や臨床医学のシステムを知る文献は非常に乏しかった。日本の医学教育や臨床医学が戦前のドイツ医学の模倣を続けることへの問題点を私は強く意識していたので、私の知る限りの資料を集めて、日本の医学教育と医療との流れを、もっと人道主義的なものに変え、しかも科学的裏づけをしっかりとしたいと強く思った。

それには、近代アメリカ医学の基礎になっている、カナダ生まれの、そしてアメリカ合衆国と英国において、これらの国ぐにの医学教育の基礎づくりと、医学にサイエンスと同時に人道主義的なところを注いだウィリアム・オスラー内科教授の生涯を紹介すること、そのことによって、日本の若い医師と医学生に、アメリカ医学のもつところを理解してもらいたいと考えた。

幸いに、私の手許には、当時大学教授でも入手できなかったオスラー博士の不朽の名作と評されていた医学生への講演集『平静の心』(Aequanimitas)があった。

この本の入手については、私には忘れられない強烈な思い出があり、終戦直後にこの本を私が得たいきさつを、この第二版の序文の中に記したいと思う。

私は京都大学医学部を1937（昭和12）年に卒業し、二年の研修のあと大学院に進んで心臓病学の研究をしていたが、1941年の夏からは上京して築地にある聖路加国際病院の内科医師として勤務していた。ところが、この年の12月に、日本は真珠湾のアメリカ海軍基地を攻撃して、第二次世界大戦に突入した。私は医学生るとき、結核性胸膜炎を病んで1年休学したという呼吸器の傷をもっていたので、軍隊の召集をまぬがれ、空襲下の東京で終戦まで病院を守り、多くの戦災者の治療にあたった。

終戦後、空襲を受けなかった私の病院は連合軍に接收され、アメリカ陸軍病院となった。この陸軍病院に医学図書室が整えられたと聞いた私は、院長に会って勉強のために図書室を個人的に利用したいと頼んだところ、幸いにも自由に出入りできるパスがもらえた。

戦争中はアメリカの医学雑誌や教科書はいっさい入手できなかったのに、アメリカ医学がどんなに進歩しているかが皆目わからなかった。ところが、この病院の図書室の医学雑誌やテキストなどをみて、私はその進歩に驚いた。そして、いろいろな雑誌や本を読んでいくと、そのなかに「ウィリアム・オスラーはこういった」とか、「このように医学生に教えた」という記事に何回かぶつかり、この人の著書を読みたいという気持ちがついたのである。

そんなときに、幣原喜重郎氏が総理として組閣されている最中に肺炎を病まれ、私はその治療を頼まれて、アメリカ陸軍の軍医とともに世田谷にある総理の私邸に往診した。そのとき軍医に「オスラーの本を入手したい」と頼んだところ、この話が陸軍病院のパワーズ軍医大佐に伝わった。そのパワーズ大佐が戦争中、病院船の医師責任者として服務されていたときも離さず手元にもっておられたオスラーの講演集『平静の心』を、私に下さったのである。この本は

パワーズ大佐が医学校を卒業されたときに大学から記念に贈られたという貴重は本でもあった。

ウィリアム・オスラー（1849 - 1919）は、イギリスの思想家カーライルの実践哲学を受けて、生かされている今日という日を全力投球して生きた人であり、医学生を講義室よりも患者のいる病室で教育したことでも有名である。そのオスラーの名著として知られている『平静の心』は、オスラーがアメリカ合衆国の医学校で内科教授をしていたとき、医学生、看護婦、開業医に行った講演をまとめたも

のである。

この本は、私が医師になってからの半世紀以上の生涯を通して、座右の書となり、私の臨床医学と医学教育への情熱の油となって、私のからだの中で燃えつづけた。

私はオスラーから多くのものを学んだが、オスラーが愛してやまなかった医学生たちへの人生の指針は、つぎの四力条であった。

第一は、超然の術である。どんな環境の中におかれても、それに煩わされることなく、それから逃れられるように自己を抑制する習慣を養うこと。どのような状況にあっても、絶えず物事に集中できるという能力を養うこと。

第二は、ものごとを系統的に考え、整理する方法を修得することである。「諸君が毎日繰り返すことを効率のよいシステム的な習慣とすること。そうすると、そのシステム的な習慣が天性になる。」

オスラーは習慣の論理を、アリストテレスから学んだようである。オスラーはまた、朝早く起きて勉強することをすすめて、これを習慣化せよとも述べている。

第三は、物事を徹底して行う特性である。物事に徹することの重要性を説いた。

そして最後に、医師として最も重要なことは、謙遜の徳 (the grace of humility) を持つことだ、とオスラーは述べている。オスラーの言葉は、今日のごとき自己主義の強い時代に、人間がどう生きるべきかを強く示唆するものである。オスラーは、謙遜の徳なしには良い医者とはなりえないことを繰り返し強調している。

オスラーはまた、医学生、医師には、絶えず勉強しつづけよう、羽ばたく鳥のように羽ばたきをつづけようと励まし、また医学生に対しては詩人ローエルの言葉を引き、心が「南を向いている」ような、陽気な気持ちを持つように、と指導した。

オスラーは、教師に対しては厳しく、人を信じる習慣を学生に教えよと言い、苦しむ自分たちの同胞を治療する際には、教師は優しさ、忍耐、正しさの模範を自ら示さなければならぬと述べている。また、ニューマンの『歴史の素描』の中の「教師の人間としての感化力は、教育制度なくしてもその力を示すことができるが、教育制度（あるいは大学）は、教師の感化力なくしてはその機能を果たしえない。感化力あるところに生命あり、・・・」という言葉を引き、感化力のない大学は、北極の冬のようなものである、

と述べ、学生に対して感化力を持つ教師が出現することを、強く望んだ。

オスラーほど学生を愛し、教育を重視し、また、患者を愛し、患者の中に医師が学ぶことがあることを強く説いた医学者は少ないと思う。そして、彼は医学だけでなしに、広く学際的な知識を持ち、また、人文科学を深く理解し、それには古典を十分読んで教養人になること、そのことがよき臨床医となるのに必要であると強調した。

オスラーはまた、患者をケアする場合、聖書にしろされた黄金律、すなわち、「何事も人びとからしてほしいと望むことは、人びとにもそのとおりにせよ」(新約聖書マタイによる福音書第7章12節)にそって実践することを、医師や学生にすすめた。

オスラーが、病室にはいって回診するときには、病室の空気が急にさわやかになったと弟子たちは語っている。オスラーが病室をおとずれるときには、どんなに忙しくても時間をとって、ベッドのそばに椅子をひきよせ、腰を掛けて、患者と視線をできるだけ水平になるようにして、優しく語りかけ、患者の話をゆっくり聴いた。そして上着の裏ポケットから聴診器を出して、きわめてていねいに診察した。

診察後、明るい冗談をよくいって、患者の気持ちをほぐす妙を心得ていたという。

私はオスラーから「平静の心」を学び、また、黄金律による患者へのケアの心を学んだ。そしてもうひとつオスラーから学んだものに、オスラーの実践哲学がある。

「今日のことを精一杯やり、明日のことを思いわずらうな」

「オスラー自身がカーライルから教えられたというこの言葉は、私のたいせつな座右の言葉となり、今日まで、私に強いインパクトを与えつづけてくれている。

(中略)

オスラーは1919年に死去したが、この本によって彼のたどったヒューマンな人生、彼の患者と家族へのいとおしみのこころ、医術の技、そして、若い学生を愛し、彼らに寄せる期待とが、日本の読者層に広く伝えられることができれば、私にとってこの上ない喜びである。

オスラーの精神は、半世紀にわたる私の医師としての生涯の中に消えることなく燃えつづけており、また行く手をも指し示し続けてくれている。・・・

第二版序につづき本書には第一版序(1948年版)も付記されており、ここからは、オスラー博士を日本の医学界に伝えずにはおれなかった、当時37歳の日野原氏の若々しい力に満ちた声か聞こえてくるようです。

第一版によると、オスラーの伝記としては、1919年、1925年、1931年等に書かれたものがあり、その中で1925年のHarvey Cushingによる、The Life of Sir(上下二巻)の大著がその充実した内容と、オスラーの業績を世界に普及した意味で、非常に有名とのこと。そこには、オスラーのあらゆる医学的業績、講演の要旨が紹介され、また、オスラーの日記、手紙、友人からの手紙等が数多く載せられていて、真実のオスラーを伝えるものとして定評があるそうです。氏は、『医学する心』を書く資料としてこのクッシング博士の書からとり、その解釈に従った、とあります。(クッシング博士とは脳外科の開拓者として世界に知られた、あのクッシングです！)

『医学するところ』のなかには、病理学、細胞診を学んだ者には大変興味深い場面が多く出てきます。というのは、本文にも「オスラーは病理学から臨床家へ、さらに予防医学へと、医学の全野を涉猟し開拓し、それらを緊密に結びつけていった医学者であり、病理解剖が臨床家にとってどんなに意義あるものか、またよき臨床家たらんものは、すべからず病理学の基礎の上に立つべきことを、自身の経験を通して、いつも人に語った」とあるとおり、オスラーが解剖によって患者の死因を正確につきとめていく姿、学生に教える様子、顕微鏡を通しての研究等々、共感し、理解できる世界が多く展開されるからです。また、教科書の中で活字として知っているコッホやウィルヒョウ、エールリッヒ等の医学者がオスラーとともに生きていて、講演し、動いている姿を垣間見るのも不思議な感覚です。

長くなりましたが、ここまでお付き合いくださった皆様、アメリカ近代医学の黎明期にしばしタイムスリップし、世界のGood teacher and physicianであるオスラー博士を訪ねる旅はいかがでしょう。

宮尾行雄の

ウンチク三昧

ONCHIKU-ZANMAI 2011 by Yukio Miyao

今回のお題

発酵

今回は食べ物についてのお話です。

日本酒、ビール、ワイン、パン、ヨーグルト、チーズ、納豆、甘酒。そして抗生物質、タカジアスターゼ(消化酵素)、バイオエタノール。これらの全てに共通しているのは何でしょう。

それは『発酵』です。

私事で恐縮ですが、50年前ふるさと鏡野では、冬の寒い時期に小さな神社の広場で『甘酒祭り』をしていました。大きな鍋に甘酒を作り、各家庭より持ち寄った漬け物を批評しながら食べたものです。甘みに飢えていた時代のことですから甘酒の甘さもうれしかったものです。

先日、85才の母親から甘酒の作り方を習ってきて、作りました。失敗です。甘くないのです。しかし、団塊の世代はこんな事ではくじけません。麹(こうじ)を変えました。山ちゃんの会社の麹です。今度は甘い甘酒が出来上がりました。職場の仲間にも披露しました。

「今回は病理とは関係のない話か？」と思われてはいけないので、本題に帰るといたします。

甘酒は米のデンプンを米麹(こめこうじ)の働きで糖化したものですが、その米麹は黄麹カビ(アスペルギルス・オリゼ)を主体とする微生物群集です。余談ですが沖縄の焼酎『泡盛』の発酵に使う麹カビは『アスペルギルス・アワモリ』です。

やっと病理です。呼吸器に出てくる病原真菌『アスペルギルス』の仲間はヒトの生活を豊かにしてくれているのですね。

微生物が物質を変化させることを発酵・腐敗といますが、その違いはヒトの生活に有益か有害かで区別しているそうです。ヒトは本当に自分勝手ですね。



注・参照

注

ここで藤田が、若干の補足をさせていただきます。

『山ちゃん』とは、総社市美袋（みなぎ）に本社を構える味噌の製造販売『まるみ麹本店』の社長・山辺啓三氏のこと。ちなみに私とは中学、高校と同級生であった男である。彼は、尺八をこよなく愛し、本業の傍ら、演奏活動にもいそしんでいる（先日、藤田とのユニット『フジ/ヤマ』として、コラボレイテッド・セミナーの懇親会に登場したのをご記憶の方もおいでであろう）。

宮尾さんから「甘酒を作るために良い麹を探している。相棒の山ちゃんのところで麹が手に入らないだろうか」と相談された。本文にもあるように、良い甘酒を作るためには、良い麹が不可欠なのだそうだ。さすが、こだわりの人・宮尾さんである。まるみ麹本店というくらいだから麹は専門中の専門に違いないはず。さっそく山辺氏に連絡を試みたところ、「自分は所用で外に出ているが、渡せるように店で準備しておくからどうぞ」との返事もらった。

麹を購入に向いたのは土曜日の午前中。彼の会社までは、わが家から車で5分ほどの距離である。カミさんに「ちょっと行ってくる」と家を出たのが午前10時ころ。店に入ると、そこには従業員の方1名、そしてまるみ麹本店会長ご夫妻の姿があった。『会長ご夫妻』とはいささか仰々しい感じだが、ひらたく言ってしまえば同級生のご両親ということに他ならない。こちらも学生時代から知っているし、もちろんあちらからの『息子の友達の藤田君』というスタンスは、学生時代となんら変わっていない。

そんな気安さもあって、麹を受け取った後、世間話に花が咲き、約二時間にわたって『会長の半生記』『まるみ麹本店繁盛記』『日本における食の安全～塩の変化と流通について～』などを拝聴させていただいた。

帰り際、会長から「よう聴いてくれた！、これ持っていけ」と味噌を渡され、麹を取りに行き味噌をもらって帰るという、ちょっと得したお使いであった。宮尾さん、ありがとう。

以上、補足（ていうか、蛇足）。

K's presents

2010-2011

コンピュータ ワンダーランド

記録的な猛暑が終わったら、どか雪の冬が待っていた。そんな異常気象の中、皆さんいかがお過ごしでしょう。世間ではツイッターやウィキリークスの話が出ていますが、そんな話はよそにいつものペースで始めましょう。

前々回から話題にしていたモバイルノートパソコンですが、ちょっと不幸がありまして買い換えました。というのも、いつものように家族の買い物に付き合ってお出かけし、いつものようにおかわり自由のコーヒーを飲みながら PC をつついていました。外はひどく暑かったので PC ものどが渴いていたのでしょうか、急に声をかけられてひっくり返したコーヒーを、それはおいしそうに飲んでいました。もちろん水がかかった場合の対処の仕方は心得ています。「乾くまで決して電源を入れないこと！」じゃあ、電源を入れていた場合は……？ 何食わぬ顔で（本当は大あわてで）電源を切り、バッテリーも外して、拭き取りましたが、逆さにするとやはりそんな仕打ちが辛かったのか、大粒の茶色い涙を滝のように流していました。その後十分に乾燥させ、待つこと数日。次に電源を入れると、ほら、ちゃあーんと起動したではないですか、シメシメ。しかし、安心したのもつかの間、パスワードを入れた時点でど～も様子がおかしいことに気づきました。ログインパスワードを1文字入れると画面に3文字くらい「***」が表示されます。おっ、これは「先行予測入力機能」が備わったかと一瞬頭をかすめました。最終的にはキーボードが壊れてログインすらできないと結論づけました。分解修理もトライしてみましたが、外れないパーツが多く、途中で断念しました。初期のノート PC では半田ゴテ片手に分解して改造もして



K's presents

いたのですが、今回はあきらめました。しかし、幸いなことに、壊れたのはキーボード部分のみだったので USB キーボードを接続すると、何事もなかったように使用することができました。アーヨカット。しかし、横幅がモバイル PC の 2 倍はある USB フルキーボードを鞆からはみ出して持ち歩くのはどうも気が引けたので、省スペース型 PC としてモニタと、キーボードを接続した状態で無理矢理自宅で使用しています。

ところで、壊れてしまっただけではどうにもなりません、何か水に対する防御策は無いのでしょうか？ 最近の病理システムでは PC を使って切り出し情報の入力や、切り出し図の作成を行います。水分の多い切り出しの現場では防水対策は深刻な問題です。棚の上や机の下に余裕があれば本体をそこに置き、モニタ、マウスとビニールで包んだ小型キーボードだけを机の上に置けばデスクトップ PC でもノート PC でもかなり安全になります。また、キーボードだけなら防水のタイプもあります。実は、先日秋葉（東京出張では必ず秋葉原に行く）で、切り出しに使えないかとゴム製キーボードを買ってきました。これはフニャフニャのゴムシートにキーが盛り上がっている構造で、完全防水、折り曲げ自由で、持ち運びには便利です。キーは英語のみでしたが、どうせローマ字入力なので「かな」が直接入力できなくても支障はなかったはずでした。ところが入力してみたのですが、微妙にキー割り当てが違っていたり、キーの反応がかなり悪く、結局いらいらして使い物になりませんでした。この原稿も久々にゴム製キーボードを引っ張り出して打っていますが「もーかんべんしてくれ〜」状態です。

話を戻しますが、当院でも使用していますがタッチパネル式のノート PC ではどうでしょうか。タッチパネル式では図の入力が楽になる反面、前述の外付けモニタが使えません。本体を机の上に置くため外付けキーボードもじゃまになるので置くことが困難になります。また、本体をビニールで包めば熱がこもって壊れてしまいます。結局、キーボードに防水シートを貼ったり、PC を低い台の上に置いたりするぐらいしかできません。後は「水分退散！」の御札でも貼って注意するしか無いのでしょうか？ トホホ。

話は変わりますが先日、情報学会に行ってきました。病理に直接関係する発表はありませんでしたが、電子カルテに関わる話題を主に病歴や事務サイドから聞いてためになりました。ここの機器展示で興味を引いたのは看護・介護用としてカスタマイズされたノート PC 「タフブック」です。この PC は元々工事現場などの過酷な環境で使う丈夫な製品です。これをさらに介護用の現場で使いやすいようにシステム化していました。介護と聞いて防水ネタでつつこもうかと思いましたが、水槽の中に展示していたので「水は大丈夫そうですね」と、言うしかありません。「じゃあ衝撃は？」と言ったとたん、水から出した PC を手渡して、「どうぞ落としてみてください」と言われたので、「ホントにいいんですか？」と遠慮しながらも、一番弱そうな角を下にすることは忘れずに床に落としてみました。ゴツンといい音がしたので、こりゃっ液晶にヒビで

も入ったかなと心配していましたが、説明の人は特にあわてもせず、「説明の度にこれやっています」と笑いながら拾い上げていました。もちろんどこにも異常はなくタフさを実感することができました。先程の防水対策としてはこれが最もおすすめではないでしょうか。個人用には少し高いですが、そそっかしい人にはいいかもしれません。そう、あなたのことです。(お前やる～[影の声])

さて、話を戻しますが、何とかノート PC は捨てなくて済んだものの、パソコン好きとしてはやはり持ち運べる PC は持っておきたいものです。またもやネットで探し回り、今度はハードディスク内蔵モデルを買いました。OS は Windows7 で 28,000 円。値段も驚きですが、もう一つのうれしい驚きは Vista64bit で動かなかったデータベースソフト「桐 Ver.8」が使えることです。年配の方はご存じでしょうが、和製データベースとして MS-DOS 時代 (Windows の前) から優れたソフトとしてよく知られており、私の最も好きなソフトです。データベースとしては今では Microsoft Office の Access が一般化され、書店でもこのソフトの解説書は見かけませんが、今でも職場ではほとんどの PC にこのソフトを入れてあり、病理サブシステムとして毎日使用しています。このソフトは Windows XP では動作するのですが、自宅のメイン PC を Windows Vista64bit に替えたときに対応できなくなり、サブ PC や前述のノート PC でのみ細々と使用していました。近い将来このソフトが使用できなくなると予想して Access や Excel に心が傾いていましたが、やめました。私としてはこれらのソフトは非常に使い勝手が悪く、データベースの設計は面倒で、マクロ (プログラム) を組むのが難しく、どうたらこうたら・・・この話はしばらく続くのでお茶でも飲んでください・・・と、いうわけで満足しています。

ところで最近、病理画像の立体化についてやっています。臓器や組織、細胞像などを立体化するのですが、実は昔から細々とやっていたのを表に出しただけです。最近では質の良いソフトがフリーソフトとして簡単に手に入りますからこれを使わない手はありません。しかし残念なことに病理画像のためのソフトではないので思うようにできない事もままあります。データの下ごしらえだけでもできないものかと思い、プログラミングを初めてみました。大昔は Turbo Pascal や Basic でやっていたのですが、今回は勉強を兼ねて Java (ジャバと読みます) に挑戦することにしました。Java 言語は OS を超えて動作でき、グラフィックライブラリも充実した CG プログラミングに適した最新の言語です。C 言語ですでに挫折していますからあまり長続きしそうにないのですが (<- そんな弱気でどうする!) まあとにかく少しずつやってみます。次回には、話題にさえならないのが目に浮かびます。トホホ。

紙面も尽きたので次回、「K は JAVA をマスターして世界征服に王手をかけたのか? (仮題)」または、「JAVA。それは遙かなる思い出 (仮題)」でお会いしましょう。

今回は何かな？ 忘れそうでした



お悩み相談室

Q

最近、小型のノートパソコンを購入して通勤の電車の中で使っています。とても便利なのですが、ちょっと油断するとバッテリーがぎりぎりではなくなってしまいます。バッテリーを気にしないで使える、なにかよい方法はありませんか。ちなみに私は、まめには充電ができないタイプです。

A1

いろいろ試みてみましたが、どうやら私も「豆」には充電できないタイプのようです。

A2

現実的な方法としては、電源設定を省電力モードにし、こまめにスリープ状態にしてください。また、金銭的に余裕があれば予備のバッテリーを購入し、PCと一緒に持ち歩くのが理想的です。他の方法としては高性能のソーラーパネルで、ある程度充電することはできますが、明るい内に帰宅するという条件付きです。パワーユーザーなら、バッテリーを改造し市販の電池が入るようにすることも不可能ではありませんが、たいていのバッテリーパックは接着剤で頑丈にパッケージされていますから、解体する時点で壊してしまう可能性が大きいでしょう(経験者)。もっとも期待しているのは燃料電池で、2000年以降から数社よりパソコン用燃料電池の発表がありましたが、未だ販売されていません。モバイル機器用(パソコンはだめ)の実売もありましたが、現在は販売中止です。いろいろ問題が多いのでしょうか。やっぱり、通勤電車を新幹線に替えて下さい。運が良ければコンセントがあります。これで安心してパソコンが使えること請け合いです。ゆったりとした気持ちで通勤できます。料金や、どこから乗るのかなどのささいな問題は、鉄道マニアが旅行代理店に聞いてみて下さい。きっと明確な答えを出してくれると思います。

あ~今回もすっきりして終わることができました。おっとカセットポンペの発電機の内緒ですよ。20kgもあるのかなりのパワーユーザーでないと・・・
< 意味ちゃうやろ！

P.S. がんばれ東北!!

他個紹介

倉敷中央病院 の巻



**HARADA
MIKA**

原田美香さんを紹介します。

独身時代から病理検査室のアイドルとして先輩、後輩からかわいがられ、慕われる存在です。美香ちゃんのまわりにはいつも笑いがあり、楽しそうな事があるところには、なぜかいつも顔を出しています。

結婚を期に本人いわく『少し落ち着いた』『大人になった』と言っていますが、まだまだ鉛筆を転がしてもいまだに笑っている二児の母です。

世話焼きで（本人は『おせっかいなのよ～』というけど）おしゃべり好き、ほんわか癒し系で、みんなから愛される姉貴分でもあります。

まさにアイドル！ですが、女性陣から嫉妬をうけることもなく、かわいがられる理由は、その仕事ぶりにあると私は思っています。鏡検中にはいつも笑っている目を一瞬真剣にさせて毎日標本と戦っています。体調が悪くても、忙しくても一言も文句も言わず、診断には妥協がない、尊敬する一面を持っています。

えへ(^.^)y-..o ほめすぎたかなあ？

by 小寺明美

《ご本人のコメント》

紹介では恥ずかしいほど誉めまくりの文章で、一体誰のこと？って思えるほど・・・。

私が検査室でよく笑っているのは確かですね。（『人生、笑って過ごす方が楽しいはず！』といつも思っているのです。）

倉中に就職し、はや十年を超え今ではママ業と仕事の両立で、バタバタとした毎日を過ごしています。



KODERA AKEMI

小寺明美さんは、病理検査室の中でも組織検査、電子顕微鏡、免疫染色などを担当されています。薄切の腕前は超一流で腎生検も小寺さんに薄切してもらえば安心といった具合の「名人」です。ギネスに挑戦していただきたいほどです（笑）。

最初に会った印象は、「バリバリのキャリアウーマン」でした。しかし、あっという間に結婚が決まり、次の瞬間には妊娠、出産、産休という感じで、残念ながら一緒に仕事をする機会に恵まれていません。これから、小寺さんの本性を探るところです。

基本的に真面目で几帳面な性格のようで、テキパキ仕事をする分、口調もはっきりしています。突然、「實平さんは何星人？」と聞かれ、「土星人です。」と答えたところ、「やっぱり」とだけ言われどこかへスタスタと去って行かれました。

小寺さ～～～ん、何が「やっぱり」だったのでしょうか???? 今度、教えてください。病理の細木さま～～～

by 實平悦子

《ご本人のコメント》

病理検査室へ異動してきてはや十数年、ずっと組織検査の畑を耕してきた私が、何を思ったか細胞検査士の資格取得を目指したのが数年前。

山あり谷あり、崖から足をすべらし、色々な方々にお世話になりやっと日の目をみる事ができたのでした。ただいま子育て真っ最中、大殺界、真っ最中ですが、好運気に入る来年からバリバリ活動していきたいと思ってま～～～す。



SANEHIRA ETSUKO

實平悦子さんを紹介します。

實平さんはリバーサイド病院から倉敷中央病院へ移動し、当初は生理検査室で脳波検査を専門にされていたそうです。

その後、病理へのローテーションが決まり、一緒に仕事をするようになりました。

實平さんの見た目そのままの親しみやすい(くまのプーさんのような)人柄のおかげで、何年も前から知っているかのようにとても親しく、また楽しく仕事をさせてもらっています。

見た感じの印象で『まじめ』という印象を与えますが、実際はお笑い好きの気さくな感じ。多少頑固なところもありますが、性格的には頼もしい姐御タイプで自分の考えはきちんと伝え、何か疑問が見つかる

と納得いくまで探求するという熱心な實平さんです。

また、news の山下くんのファンというミーハーなところもあります。以前、実習生に山下くん似の子が来たときには舞い上がった様子で楽しそうに指導をしていて、イケメンにはかなり弱いです。

子供が同い年ということもあり、職場の同僚としてだけでなくママ友でもある實平さんです。

by 原田美香

《ご本人のコメント》

過分なご紹介ありがとうございます。原田さん、私の目の前で眉間にしわ寄せて細胞に眼とばしているんですよね...若い頃、お見かけした時「ヤンキー」だと思っていたんです。けれど、一緒に仕事をしてみると、気が合うんです。私も、「ヤンキー」なんかと思ったら、違いました。

原田さん、めっちゃ「いい子」なんです。顔もきれいで、性格もいいなんて何か裏があるって観察していたんですが、全然、裏表がないんですよ！

少しくらいブラックなことを付け加えますが、原田さん、実は(知っているとは思いますが...)うるさいんですよ。小姑にしたいタイプ。でも、とってもいい子なんです。何回も言うとうソっばいけど...とにかく、楽しく一緒にお局になる(いや、もうなってる?) 予定ですので、よろしく願いいたします。



**ITOH
DAISUKE**

伊藤大祐君の紹介をさせていただきます。

伊藤君は山口生まれの山口大学出身です。同大学の細胞診コースで細胞検査士の資格を取得しましたが、現在は病理ではなく、生理検査室で働いています。私とは同期の就職で、入社オリエンテーションとなり同士だったにもかかわらず、ひとつのことでも会話がなかったので、勝手に「彼は寡黙な人なんだ」と思っていました。ところが同期の飲み会では10人いる中のたった1人の男性であるにもかかわらず、どんな会話にも入ってくるちょっと軽い感じの人でした。あ、いやいや気さくで話やすくとても頼れる男性でした。彼のお姉さんは地元山口でアナウンサーをされているらしく、とてもきれいな方です。似ているかどうかは...うーん。みなさんも学会等で彼をみかけたら是非声をかけてみてください。また、お酒もよく呑みにっているらしいのでみなさんは是非誘

ってあげてください。でもあまり飲ませすぎるとトイレから帰ってこなくなるのでご注意ください！

by 岡祐未子

《ご本人のコメント》

岡さん、紹介していただきありがとうございます。姉の紹介までしてもらえとは思ってなかったのでびっくりです。これから同期仲良く頑張りましょう。あ、飲みすぎないように気をつけます。



**OKA
YUMIKO**

岡さんを紹介します。

岡さんは、仕事面では『超！まじめで研究熱心！、どんな内容の事でも自分が納得できるまでは調べることを止めない。』という、細胞検査士にうってつけの性格です。岡さんの作成したノートを借りた私はそのノートを見て思わず、「参考書買うよりいいやんか！」と叫びました。そのため色々な仕事を任せられることも多く、ますます病理の見聞を広げています。仕事以外の面では、『超！A型の性格をもつ反面、たま～に(?)ひょこっと抜けたことをするお茶目な面もあります。また、岡大時代にはギター・マンドリン部に所属し、定期演奏会などでブイブイ言わしていた等、恥ずかしがり屋さんの岡さん(?)からは想像しがたい一面も聞き及んでいます。そんな岡さんですが、ことお笑いには特にうるさく、下手な洒落でも言おうもんなら凍りつくような視線とともに鋭いツッコミが入ります。みなさん、暑い夏の学会や勉強会で岡さんを見かけたら是非下手な洒落をプレゼントしてあげてください。必ずや氷点下を味わうことでしょう(笑)。そんな倉中のホープ岡さんを宜しくお願い致します。

by 中國恭美

《ご本人のコメント》

過分なご紹介ありがとうございます。みなさんのギャグをあたたか～い目で見つめていたつもりでしたが...大変失礼いたしました...(汗)

昨年(2010年)に試験に合格し、CTになりたてほやほやです。今後ともご指導のほどよろしく申し上げます。



いま、この曲 が聴きたい

テーマ 明日に向かって歩き出そう

本稿執筆中の現在、東日本大震災発生後30日目である。被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げたい。先が見えない避難生活は、心身ともにさぞかし辛いものがあるだろうとお察しする。

長引く被災生活の中で、心に灯をともし、元気を取り戻す糧となる何かがあるとすれば、音楽もそのひとつであるかもしれない。こんな時だからこそ聴きたい曲は何だろう。いま、このときにどんな曲が力を与えてくれるだろうか。

もちろん、暗い曲でないほうがいい。でも、ただ明るくてにぎやかなだけではだめだ。そこに幾分の哀しさを含んでいることが大切だと思う。でなければ、辛い境遇にいるものの心に共鳴しないだろう。この共鳴こそが癒しをもたらすはずだ。

明るさのなかに哀しみを内包し、癒しを与え、明日への元気を勇気を喚起する曲。そして老若男女だれもが知っていて、口ずさめる曲。そんな、日本人にとってのスタンダード・ナンバーというべき曲を私たちは持っている。「上を向いて歩こう(坂本九)」。様々な場面で私たちは「上を向いて歩こう」に慰められ、励まされてきたような気がする。

つい最近、まさに「上を向いて歩こう」と題されたTVの音楽番組が放送され、「上を向いて歩こう」を聴いたばかりである。しかし、よくよく考えてみると「上を向いて歩こう」がリリースされ大ヒットしたのは昭和36年。それは、私が生まれた年のことである。「上を向いて歩こう」はいい曲である。それについて異論はない。ただ、この曲が私にエネルギーを与えてくれるような気がするのは、もともと自分自身の体験からくるものではなくて、なにか後付けの理由によってそんなふうに思っている(あるいは、刷り込まれている)フシがないとは言えないわけだ。おそらく、リアルタイムで聴いてきた世代、すなわち現時点での60代以上の方々とは、この曲への思い入れが根本的に異なるだろう。というわけで、「上を向いて歩こう」は、「いま聴きたい、この1曲」からは外すことにしたい。

では、私がリアルタイムで聴いてきた曲の中でとくに思い入れのある、「いま聴きたいこの1曲」とは何か。それはやはり10代の、自分にとって感受性のもっとも鋭かったと思われるあのころ(昭和40年代半ばから50年代前半あたり)に聴いた曲に行きつくだろう。

前述したとおり、昭和36年生まれの私は、今年50歳を迎える。あ

あ、生誕半世紀。男性の平均寿命が80歳弱だとすれば、そこそこ長く生きてきたと言えるであろう。50年生きていれば、大震災の被災ほどに衝撃的ではないにしろ、ま、それなりに「いろいろ」あったわけで、そんな「いろいろ」を救ってくれた気がする曲もいくつかある。今回はそのような観点から「これだ!」と思われる1曲を選んでみよう。

過去の出来事を思い起こしながら、そんな時代もあったよなぁと思うことが最近増えた。あんな時代もあったなぁと笑って話せることも多くなった。とまぁここまで書けば、これをお読みのみなさんはすでにお気づきかも(お気づきでしょ?)。そう。いま、私が聴きたいこの1曲、それは「時代(中島みゆき)」だ。ただし!ただ「時代」であればいいと言うものではない。大切なのはここからである。

私の記憶が確かならば、当時、初めて「時代」が電波に乗って我々の耳に届いたとき、それは最近耳にすることの多いゆったりしたアレンジの、あの「時代」ではなかったはずだ。少なくとも、私の記憶にある「時代」は、ライブ(のように聞こえる)音源だったのである。その後、様々にアレンジを加えられて「時代」はリメイクされてきた。が、私にとっての「時代」は、このライブ・バージョンをおいてほかにはない。

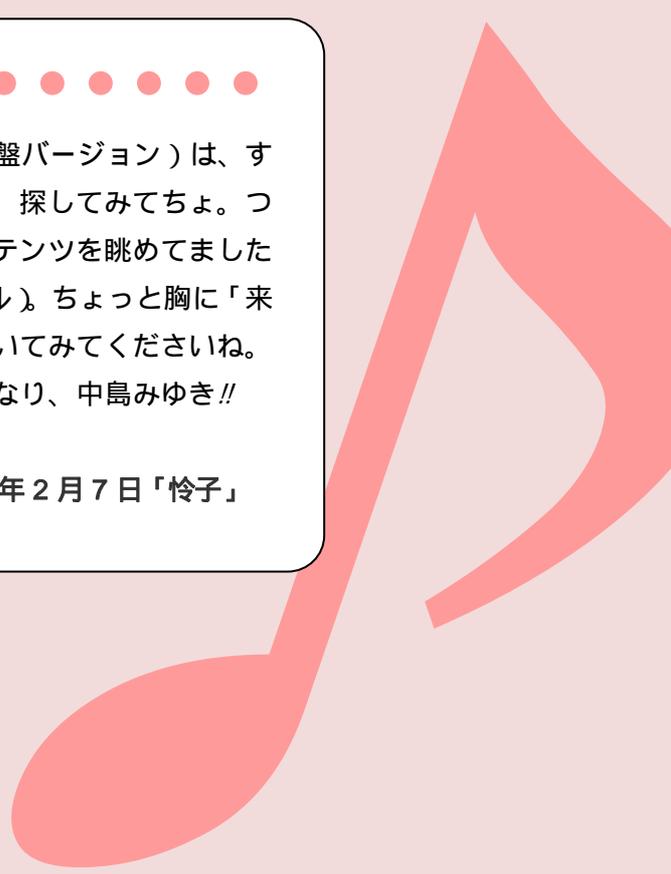
ちなみにこのライブ・バージョンでは、曲が始まる前に「第6回世界歌謡祭グランプリ獲得、歌、中島みゆき!」という司会者の曲紹介ナレーションが挿入されている。この声の主が坂本九その人であったことに何か因縁めいた感覚を禁じえない。

というわけで、いま、私が聴きたい曲は、「時代」(最初にリリースされたシングル盤バージョン)です。

おまけ情報 ●●●●●●●●●●

「時代」(最初にリリースされたシングル盤バージョン)は、すでに You Tube にアップされております。探してみても。ついでに、You Tube の中島みゆき関連コンテンツを眺めてましたら、こんなのをを見つけました(下記タイトル)。ちょっと胸に「来る」ものがあります。よかったら検索して聴いてみてくださいね。いやー、You Tube、侮りがたし! 偉大なり、中島みゆき!!

中島みゆきのオールナイトニッポン 1984年2月7日「怜子」



去年の休載分を取り返すか!? なんと超豪華・4本立て!!



wai wai Land



作・小原明子

ああ災難 ユカのクッキング



ああ災難 ユカの大実験



たとえ離れて暮らしても、なぜかシンクロするふたり。

願わくば、幸せがシンクロしますように

ふたごって...



ああ災難 眠り姫カナの後悔

