

PACK ON

No.18



CONTENTS



哀しみの四十肩、完結編！
前口上

岡山細胞検査士会新役員ご挨拶
テーマ「私の活力源」

あなたに憩いのひとときを
うちの本棚 Vol.12

好評連載
宮尾行雄の「ウンチク三昧」

むははの新シリーズ、ついに登場！
ちょっといい どうでもいい**ネタ話**

講習会報告
ああでもこうでも検討会・参加者の声

走り続けるPCオタク K's Presents
コンピュータ・ワンダーランド2011-2012

穴埋め企画から定例企画へ!?
いま、この曲が聴きたい

知っていれば役立つ！
細胞所見ワンポイント講座 Vol.8
「リンパ脈管平滑筋腫症 (Lymphangiomyomatosis)」

前口上

〈前回までのあらすじ〉

整骨院で「典型的な四十肩」と診断された私。「早く治したかったら筋肉つける」と言われ、日々腕立て伏せに励むのであった。

四十肩を患って以来、行く先々で「ほんとにまいりました、わたしの四十肩」と言い回っていたところ、世間には四十肩・五十肩を患った経験のある先輩方が山のようになり、同病相哀れむ。自分よりも年上の方々の多くが経験者として私に同情を寄せてくださる。いや、まあそれもあるのだが、どちらかといえば、この病気がいかにつらいものを「どうだ!」と言わんばかりに、皆さん力説して下さるのである。いわく「痛みで寝られない日が何日も続いたぞ〜」。いわく「治るのに1年半くらいかかった、そりゃもう長かったわい」。いわく「痛みは取れたが、腕は上がらないままじゃ」。口ぶりは、ほとんど自慢に近い。

諸先輩方の経験談を総合してみると、四十肩・五十肩になった後で待ち受ける展開は次のようなところとなりそうである。

少なくとも半年くらい(あるいはそれ以上)は痛みが続きそうだ。

しかし、放っておいてもたいていはいつの間にか治る。

うーむ、弱ったような安心なような、微妙な結論である。つまるところ、整骨院で言われた「治したければ筋肉つける」に従い、筋トレに励む以外ないようだ。

腕立て伏せを1日500回以上実行し始めてから1カ月ほどが経過していた。依然として肩に痛みはある。一体いつになったら治るのだろう…。太るのは簡単だが痩せるのは大変、とは逆に、筋肉を減らすことは簡単だが、増やすには時間がかかる。

さて、そんなある日のこと。急ぎの用事で、ふと階段を駆け上がったとき、私はいつにない感覚を体にしたのだった。胸が揺れる。階段を1段駆け上がるたびに胸が揺れるのである。それは、続けてきた腕立て伏せの成果であった。もちろん、外見的にボディビルダーのようなマッチョな体型になっていたわけではない。しかし、着実に筋肉はつきつつある。それも胸に。なるほど、腕立て伏せのような運動は胸近辺の美容に良いと聞いていたが、その通りと実感した(女性のみなさん効きますよ、腕立て伏せ)。

腕立て伏せによる筋肉増強は、どうやら大胸筋あたりから始まるようである。ただし胸にいくら筋肉がつこうと、痛いのは肩なのだから、その周辺に筋肉をつけていかなければ意味がないだろう。まだまだ筋トレを続けなければならない。…と、やや悲観的に状況分析をしていた私だったが、いま思い返してみると、胸が揺れ、なんとなく筋肉がついたことを実感でき始めたあたりから、四十肩の痛みの記憶が曖昧である。つまりは整骨院で言われたとおり、筋肉の増強とあいまって、肩の痛みは引いていったのだろうと思う。筋肉は胸にだけついていたわけではなかったのだ。諸先輩方の体験談からすると、私の場合は回復が早かった部類であろう。しかし、早かったといっても、発症してからすでに4カ月くらいは経過していた。

「のど元過ぎれば熱さ忘れる」のたとえどおり、痛みが引くにつれて腕立て伏せの回数は減少していった。あのまま、ハードに筋トレ生活を続行していたなら、今頃はさぞかし立派な筋肉になっていただろうなと考えることもあるが、人間はゲンキなもの。やがて私の筋トレ生活は終了した。現在、左肩に痛みはない。腕も真上までまっすぐ上がるようになった。しかし、もう胸は揺れない(てなわけですから、女性のみなさん心しておきましょう。筋トレ、大事よ)。

哀しみの四十肩(完)

役員、かく語りき

岡山細胞検査士会の今期役員改選から1年が経過しました。遅ればせながら、役員から会員の皆様へのご挨拶を申し上げます。今回は、ただご挨拶を申し上げるだけでは芸がない、ということで、「私の活力源」をお題に、役員それぞれが自らの思いを語る趣向でお届けいたします。



「An English time brings my vitalization」

岡山細胞検査士会会長 井上博文

I am Inoue of the chairperson second year.

Always thank you for your cooperation.

I feel the English and other language need for these past several years.

I say hello in English this time. It is on the subject of my vitalization.

My recent vitalization changes by time.

Firstly, the finding of the new method and technique becomes my vitalization at the time of work.

Secondly, it is the contact with the daughter in the daytime in the house.

Finally, when there is it alone, I read the magazine of my favorite airplane and get the exchanges of the facebook in English with the friend of the English conversation lesson which I attended last year in the hospital.

Recently, I am interested in everything.

Please cooperate this year.

Thank you for your joining us.



「私の元気考」

岡山細胞検査士会副会長 日野寛子

良く寝て、良く食べ、よく動くことでしょうか。コレ、バランスが非常に大事でどれかが突出しても疎かになってもいけませんね。寝すぎると腰が痛くなるし、食べ過ぎるとメタボ街道まっしぐら、動きすぎても筋肉痛やらギックリ腰等々、いろいろ問題がでできます。何事もほどほどがよいでしょう。

あとは少しの麦酒と好きな音楽でしょうか。以前はノンアルコールなんて邪道ヨ!と思っておりましたが、最近は種類も増えて、慣れるとなんてことはナイ。糖質やプリン体フリーのものを選んでいたのでアリコールまでフリーを飲むようになって、でも全然酔えてしまう幸せ者です。^^;そして、ときどき大声で歌う~ 勿論、70年~80年代ソングです。ハモリが入るとなおいイですね。陽気に、楽しく、バランス良く、これをモットーにいきたいと思います。皆さん、今年度も宜しくお願い致します。



「私の活力源」

岡山細胞検査士会副会長 横山美子

私の活力源って？なにになに？あらためて考えてみる。

そんなにむずかしく考えないで、私を動かしてくれる源（みなもと）ってなんだっけ。

すぐにうかぶ物、それはよく食べて、よく寝ることでしょうか。

小さいときから、胃に穴が開いているんじゃないのと言われたこともあるくらい食べることが好きで、それもあっさりしたものよりコクのあるものが好き。穀類よりは蛋白質の多いものを好んで食べていたような気がします。小さいときで、覚えているのは父はマヨラー（今もこの言葉使うのかな）だったこと。ソウメンとかにもかけるし、ご飯にのりの佃煮とマヨネーズをかけて食べるのが大好き。見た目はちょっと気持ち悪いけど、食べてみるとなかなかいいたりして。

私がお腹にいた時のツワリ中の母、何も食べられない。食べたくないけど、これなら食べられると思ったもの それはビーフステーキだったそうです。今はファミレスや弁当屋でステーキ弁当がよくあるけど、当時はそんなに簡単に口にできるものではなかったはず。（昔のことだから）

父には悪いと思いつつながら、こっそりお肉を買って焼いて食べたら、そのおいしかったことって、笑顔で話してくれました。その二人から生まれた私は、やっぱりやや高エネルギーな食べ物が好みます。活力がわくような。

でもエネルギー消費の効率が悪いのか、一日の活動が終わるころは、立ってられないほどの疲労が襲ってくることがあります。そして眠気がやってくるのです。そう、寝つきが良いのも私の特技なのです。よほどのことが無い限り、横になったら、もう意識はありません。よく食べ、よく寝るなんてなんて健康な子供みたいですが。

そうそう、家に帰ると疲れてぐったりですけど、外では元気そうな私を、「生き血を飲んでるんじゃないの」と言ってくださる人がいました。ホント若い女の子の血はやっぱりおいしいし、元気が出ます。最近、うちの部所の一番若い子が時々貧血だと言っているの、ほどほどにしないといけません。なーんて冗談ですよ。ホント冗談です（笑）

昔、検査室を手伝いに来てくれたカワイ子ちゃんに「生き血はねガブッって噛み付くのじゃなくて細いストローをさして、チュウって飲むのー」って冗談言ったら「やめてください！冗談に聞こえません」って怒られちゃいました。

しかし人間、身体に害の無い、良いものだけを取り入れることが必ずしもよいとは限らないのだとか。食べ物も、たまにはジャンキーな物を食べることは、身体を強くする、免疫系が活性化されるというのです。そう考えると時にはストレスも、心に活性化を与えるのではないかと思えてきます。

私は細胞検査士の役員に加えていたのは、最初の先発隊の方たちに声をかけていただいたことが始まりでした。微力ながら、やっていく上で、課題みたいなものも与えていただき、私的には大変でしたが、何とか乗り越え、それは自分自身の糧となった気がします。あまり恐れを知らない私には、とりあえずやってみようなんて、暢気なところともあったのかもしれませんが、それ以上に、見守ってアシストして下さったり、困った時助言を下さったり、時には厳しい教をいただいたり。手を差し伸べてくださる方がいたからこそ、やってこられたのだと思います。どんなことも結局乗り越えてきて、強いよなと言われたこともあったけど、色々助けて下さった方々の存在は大きかったと思います。この仕事って、一生勉強が付いて回るし、ストレスや自分なりの課題も生まれるやっかいな（笑）道ではあります。でも、それ以上に人との出会いも沢山いただいたような気がします。

もう一つ私に力を与えてくれるもの。それは人の口から出た「言葉」。時とし

て言葉は辛いとき慰めてくれたり、勇気を与えてくれたり、腹が立つほどの気持ちの高まりが成長のばねになったり。言葉は、言い放った人より、聞いた人の中で生きていくもの。活力源となるきらめきを放ち、その言葉になんと助けられたことか。

さあ、今日はどんな素敵な言葉を聞けるでしょう？

さて、今年度から新しく仲間に加わった皆さんはどうですか？

試験に受かるため大変な努力をされ、いろいろなことも犠牲にされたようです。でも共になんかがんばってきた仲間の横のつながりや、お世話になった先輩方の存在は何にも変えがたいものかもしれません。大きな活力で、ストレスを乗り越える貪欲さを持ち、素敵な仲間とのつながりを大切にして、次世代を担ってほしいなと思っています。



「私の活力源」

幹事 香田浩美

倉敷中央病院 病理検査科の香田浩美です。今年4月から、中國さんよりバトンを渡され、OCT 役員の命を賜りました。先輩役員の足を引っ張らないように、精一杯務める所存です。よろしくお願い申し上げます。

自己紹介というと、趣味からですが、これといって自慢できる程凝っているものはありません。数年前に、テレビドラマで「蝉しぐれ」を観て、藤沢周平の時代小説にハマリ、片っ端から文庫本を読み漁ったことがあります。剣の達人とラブロマンスの融合が絶妙です！ 香田文庫の貸し出しも承っております。

映画やDVDの「隠し剣鬼の爪」、「花のあと」、「武士の一分」、「必死剣鳥刺し」は藤沢作品を脚色したものです。時代小説のマイブームは一時期でしたが、元々は洋画ファンで、しかもミーハーです。「ロード・オブ・ザ・リング」や「パイレーツ・オブ・カリビアン」では、エルフや海賊のオーランド・ブルームにゾッコンだったし、ちょっとマイナーかもしれませんが、「恋におちたシェイクスピア」のジョセフ・ファイン、コリン・ファースも魅力的です。

結局、和洋問わず時代ものが好き、ということでしょうか。良く言えばロマンチスト(?)でも、私の活力源になっている事に間違いありません。映画好きの方、ミーハーの方、語り合いましょう！！



「元気の素(元)」

幹事 宮尾行雄

62年間元気に生きて、今日も元気。元気の素が何かを考えたこともないようなノテンキが元気の秘訣かもしれません。

ずっと40年以上続けていることのひとつに、岡山市民劇場での演劇鑑賞があります。

昔、岡山市民会館で演劇「ヘレンケラー物語・東京演劇アンサンブル」を観ました。女性家庭教師のサリバン先生が、井戸水をポンプで汲み上げ、三重苦(見えない、聞こえない、話せない)のヘレンケラーに水を触らせて「これは水、Water。物には全て名前があるのよ」の場面に20代の若者であった僕は興奮したものです。

その後しばらくして、尊敬する田口先生に「名前には歴史がある」と教えられ、頭(こうべ)を深く垂れたものでした。

その2つの経験が、どうしても良いことに執着し、ウンチクの種を捜すような僕の性格を創り、常に過去を見ることが元気の素になっているのかもしれない。

最近、感激した本があります。「本と酒があれば人生なんとかやっつけいける・河

谷史夫」

そうだ！！ これからの元気の素は本と酒だ。



「私の活力源」

幹事 米 亮祐

最初に断っておきます。おもしろいことはかけません。ご了承ください。

私の活力源は二つあると思います。一つは、細胞診の試験を4回受けて、ようやく合格したため、細胞診にかける思いが強いことです。合格したからには細胞診が診たいし、スクリーニングの能力が低く、診れないことは承知済みですが、診れるようになることへの期待が大きく、日々楽しく細胞診を診ております。川大には強力なアドバイザーがいますし・・・よく見落としを指摘されますが・・・

もう一つはありがちですが、子供の存在でしょうか。妻は子供に「とうと(お父さん)が仕事行かん何も買ってもらえんよ」と言っていますが、子供のために仕事に行くというのは子供に申し訳ない気がするので、子供に「何の仕事してるの？」と聞かれた時に自信を持って答えられるよう努力したいと思っています。

この二つが私が病理、特に細胞診における活力源だと考えております。



「私の活力源」

幹事 浜田和久

「活力」とは“活動を生み出す力。元気よく動いたり働いたりする力。”

何かを実行する時に大事なものは、責任だと思えます。例えば、子供が活力というのも正しい気はしますが、子供を育てるという責任が力になっていると思えます。

何かを実行し、そして達成した時、そこにご褒美があれば、なおさら言うことはありません。



「細胞検査士という仲間の大切さ」

幹事 畠 榮

川崎医科大学附属病院に就職しはや40年が過ぎようとしています。その間、多くの人と巡り合いご指導を仰ぎました。また、細胞検査を通して知り合った人々は私の宝物で一生大事にしていきたいと考えます。

以前にも書いたことがあります。あるとき京都に行き、東本願寺を訪ねたとき安田理深の言葉で「本当のものがわからないと、本当でないものを本当にする」という言葉が非常に印象に残りました。細胞診も同じことで「真実の形態を把握できなくして、本当の診断に到達すること」は困難であると思えます。疾患概念は、いろいろな経験からその違いを見つけ、こう考えると論理的に解釈できるといったものを集め、学問体系としてきたものであります。言葉としては絶対的真実としてのaccuracy(正確さ・正確度)と、作り上げた仮の真実としてのprecision(精密さ・精密度)があり、現代医学では、この絶対的真実としての病気の診断に到達できるかどうかはなはだ疑問であります。私は微力であるが細胞に愛着を持ち、さらには謙虚な気持ちで、細胞を見つめ、その特徴から診断への根拠を導き出し、多くの所見の中から「本当に」意味するもの、つまり診断的鍵となる真実の細胞所見を見つけることを目標にし、日ごろの業務に取り組んでいます。

あるひとが私に「畠さんはなにが専門ですか？」と聞かれたことがあります。私は臓器別には特別嫌いなところはありません。なにを専門的に今後行っていき

たいかは明確ではありませんが、個々の細胞を眺めその形態がなす特徴を把握し「本当のものが、本当である」所見を私なりの考えで見つけ、少しでも本当に近づけることができれば幸と思います。またこのような考えに共鳴していただける仲間が増えることを願っています。



「私の活力源」

幹事 重松由美恵

活力源というと、コレがあったら頑張れる的なことでしょうか。

たとえば、旅行に行く、買いものする、美味しいものをいただく、歌う、いっそ何もしないでぼんやりする・・・などいろいろ思い浮かびます。

活力源とまで言えないかもしれませんが、普段、休憩するときに、コーヒーとスイーツをいただくとちょっと元気がでて頑張れるという人はわりと多いのではないかと思います。

何を書こうかと思ったのですが、最近、コーヒーにはまって、ひそかなマイブームになっているので、そのことを少し書きます。

先日新しいドリッパーを購入しました。カラフルで可愛かったので、買うつもりではなかったのに、限定色だよ、最後の1個よとか言われてつい買ってしまいました。・・・弱いですね。そういうの。機能的には何色であっても関係ないけれど。山吹色でとても可愛いのです。今まで使っていたものと違うところは、底部が円錐形になっていてお湯を1滴1滴、丁寧にいれると、とても美味しいコーヒーが淹れられます。豆もいろいろな種類をちょっとずつ購入して、違いを楽しんだり。

今、秋なので、コーヒーとモンブランがあれば、家カフェでも、ちょっと幸せです。



「私の活力源」

幹事 西本菜美

岡山協立病院病理部の西本です。

今期も微力ながら、岡山細胞検査師会を盛り上げていきたいと思います！！
よろしくをお願いします。

私の活力源はずばりマンガ！！ 学生の頃から大好きで、毎月いろいろなマンガを買っては読み、家計と生活スペースを圧迫する毎日です(笑)。

マンガを読んでいると、自分の知らない世界を少しだけ垣間見る事が出来ます。

ある時はただ単純に笑えたり、感動したり、考えさせられたり・・・そして、年に何回かこれは！！ というものに出会え、そのたびに、私マンガ好きでよかった！！ と思え、幸せな気分になれるのです。最近は、「花もて語れ」という朗読がテーマのマンガがお気に入りです



「私の活力源」

幹事 舟田和幸

病理生活も早30年以上が過ぎてしまいました。

活力源ってなんですかねえ～。何を活力源としてきたのでしょうか？

深く考えたことがなかったのですが、若かりし頃はみんなの期待に応えること＝一番、活力のすることだったような気がします。何でも単純に「すごいなあ、おもしろいなあ」と感じる事もあれば、正直現在でも仕事の難しさに打ちのめされ満足感のない日は実にむなしゅう感じるものです。目標は高く、しかし実際の私

は、いつもばたばたと時間に追われ、その日その日をなんとかやりくりしているのが現実ですね。そういう時はおいしいものを食べる事！中でも仕事仲間といただく安くてボリュームがあって・・・たまりません。これも活力源のひとつですね（最近あまり行けてないですが）

最近では仕事も、家庭の事も、自分の裁量の中である程度ペース配分ができる反面、この日にここまでやれば終わりというはっきりとした区切りもありませんから、常に何かをやり残している焦燥感にかられています。だんだんみんなの期待に応えることができなくなってきている自分を感じています。こういうときの一番の活力源はなんですかねえ～・・・。



「私の活力源」

幹事 佐藤妃映

岡山大学大学院保健学研究科の佐藤妃映と申します。

早いものでこちらに来て、7年ほど経ちました。岡山がとても心地よく気に入り、私にとって大切に大好きな場所になりました。

どうしてこんなに岡山が好きになってしまったのか、深く考えたことが無かったのですが、あらためて考えてみました。

真っ先に浮かんだのが、「笑顔」です。

岡山細胞検査士会の皆様、職場の方、かわいい学生たちの笑顔です。それに、岡山弁のあたたかいイントネーションも心地よく響いてきます。

少くも元気が無くても、お会いしたときの笑顔と挨拶や何気ない会話に気持ちが明るくなり、元気をいただいています。皆様ひとりひとりが様々な事情や気持ちを抱えておられるのに、いつも穏やかに接していただき、仕事をされているお姿に、自分もしっかりしよう、と励まされております。

このような「ひととのつながり」が、「私の活力源」です。

それに、岡山大学の卒業生たちが、皆様に立派に育ていただき、大変感謝しておりますが、卒業生たちの生き生きとした表情や成長した姿をみることも、とても嬉しく元気の源になっています。

普段、なかなか皆様と接する機会がありませんので、自ら進んで保健学科棟の入り口で門番(?)をしています。(時々いないことがあり、お待たせしてごめんなさい。)

また勉強会などで皆様にお会いすることを楽しみにしています。これからも、どうぞよろしくお願い致します。



「私の活力源」

監事 三宅康之

今回のテーマである「私の活力源」です。私にとっては何と言っても犬でしょう。現在2歳4カ月のミニチュアシュナウザーがいます。名前は「ルビー」です。名前の由来は嫁が決めたので知りません。最近終わりましたが人気ドラマ「マルモ」に出てくる犬がそうです。ドラマの中の犬の名前は「ムック」です。小学生が寄ってくると「ムック」「ムック」と言って寄ってきます。ドラマの中ではその犬がしゃべるので、小学生も「この犬、しゃべる」と聞くので「しゃべるよ」と答えています。私に腹話術ができれば最高なのですが、小学生の前では「ルビー、いつものようにしゃべってごらん」と言っていますが、当然しゃべりませんので「今はしゃべりたくないみたい」と言ってごまかしています。朝起きると直ぐ挨拶

挨拶に来てくれますし、帰って来れば直ぐ迎えに出てくれます。職場に行くときも見えなくなるまで見送ってくれます。本当にわが家に孫(新妻)が居るみたいです。当方、糖尿病があり健康維持にもひと役買ってくれています。

現在、朝5時15分に起床、朝食を自分で作り犬と食事(嫁は当然寝ています)、6時前後出発、4Kmほどの散歩です。夏は暑いので犬のために氷を混ぜた水を持って出かけ、途中で飲ませます。ドッグランにも良く行きます。また、犬と一緒に昼食ができるところが県内にいくつかあり、私の小遣いで出かけております(嫁の分も当然払われます)。毎月1回は犬と泊まれる宿に行けるよう努力しています(給料は嫁の口座に入っており、私は小遣い制ですが当然嫁の分も含め全て私が払います)。

このような状況ですので、ぜひバイトがありましたらお知らせ下さい。力は弱く、大食いで、燃費も悪いですが、口は少々立ちますのでよろしくお願いいたします(土方、農作業の経験あり約35年前)。また、ペット好きの方、犬との昼食場所、宿泊場所の情報がありましたらお知らせ下さい。

(E-mail: myasuyuki38@yahoo.co.jp)



「私の活力源 - 疲れ知らずのコツ - 」

監事 藤田 勝

平成23年度岡山細胞検査士会役員を務めさせていただきます、岡山大学病院の藤田でございます。なにぶん不慣れではございますが、よろしく願いいたします。

さて、今回の役員ご挨拶、お題は「私の活力源」である。たとえば「私の活力源は、子供の寝顔です」とか「仕事のあとのグツと冷えたビールが何よりの活力源」なーんてなことをおっしゃる向きも多いかなと思うわけではあるが、ま、あまり目新しさがないというか、これではちょっとありきたりな感じもするわけで、ここはひとつ、他の方があまり書きそうにない「私だけの活力源」すなわち「疲れ知らずでいるためのコツ」についてご披露してみたい。「なるほど!」とご納得いただけたならば、ぜひ皆様も実践していただきたい。

疲れ知らずでいるためには、なにはともあれ「疲れた」という言葉をいっさい口にしないことである。人の思考は、すべからず言葉によってなされるのであり、言葉にしないことによって、その言葉が表す状態を回避できるのだ(と思う)。「肩こり」という単語が存在しない国には、「肩こり」なる病態は存在しないのと同様、「疲れた」と口にしなければ、あるいは頭の中で考えなければ、その人の中に「疲れ」は存在しないのである。「んなこと言ったって、疲れるものは疲れるんだよ」とおっしゃる方もおられよう。いや、確かに、体を酷使すれば、筋肉や関節は疲労する。体も道具も使えばすり減ってくるし、ガタが来ることもある。これはやむを得ないことなので、休息を取ることが大切だ。しかしここでも、「疲れた」を口にしなければ、おそらく疲労感は低く保てるはずである。

人の体の中で、使っても疲れない場所がある。それは、脳だ。使えば使うほどキャパシティが大きくなり、ますます脳の活動には余力が生まれる。以前、ある脳科学の本で「脳は疲れしない」という内容を目にし、私はこれからの実生活を送るにあたって全面的にこの理論を採択することにした。もちろん脳だって体の一部には違いないから、活動するには相応のエネルギー源を必要とする。しかし、必要な量のエネルギーさえ与えておけば、脳は疲れないのである。ついでに言うと、年齢とともに神経細胞が減ることは事実としても、それが原因で脳の働きが鈍くなるわけでもないし、「記憶力が悪くなってきたのは歳をとったから」は、単なる言い訳に過ぎないらしい。要は脳の使い方次第なのである。どうぞ皆さんも

「脳は疲れない」を胸に(いや、脳に)刻んで、「疲れた」と一切口にすることなく、脳をバリバリ使いまくっていただきたい。きっとそれがあなたの活力源になることだろう。エネルギーは走り続ける者にのみ宿る。転がる石に苔は生えないのである。

なお、余談になるが、私の周りには「疲れた」を連発する人が多く、それに反発する意味もあって、よりいっそうこちらは「疲れた」を口にしなくなったという事情もある。私の記憶によれば、我が子が最初にしゃべった意味の分かる日本語は「疲れた」であった。我が子の未来に幸多からんことを祈りたい。

…てなことを、つらつらと書きまくることが「活力源」なんじゃないんですか?と、隣に座っている同僚は言うのであった(確かにそうかも)



「私の活力源」

実務委員 穂並聖子

私が日々仕事を頑張れるのは、同じ病院で働く友人3人のおかげです。検査技師で同期なのですが、女4人でとっても仲良しです。奇跡です。就職して5年目になるのですが、未だに週一以上で夕飯一緒に食べますし、旅行などもよく行きます。

仕事終わりに一緒にご飯を食べればストレス発散できますし、旅行に行くことが決定すれば、とりあえず旅行が終わるまでは全力で頑張れます。つらい仕事もなんのその、です。すばらしい活力源となっております。

私たちの友情はこれからも続きます!誰かが結婚するまでは!



「私の活力源!!『エアロ』(エアロビクス)」

実務委員 斎藤利江子

はじめまして。

PACK ON 初登場の岡山赤十字病院 斎藤 利江子です。

私は、細胞検査士になって5年、3年前より実務委員として岡山細胞検査士会の活動に参加させていただいています。

私の今はまっていること、それは、エアロです。

仕事にも慣れて、資格も取得でき、時間に余裕が少しずつできてきたころ、身体の変化(体重増加)が気になって、このままではヤバい!!ということで、職場の人に誘われてスポーツクラブに3年ほど前から通い始めました。

最初のころは、ストレッチに筋トレ、ランニングマシン、エアロにヨガと、はまりにはまって、週5でアスリート並に通っていましたが・・・

中・高・大学とバスケットボール部に所属し、もともとスポーツは大好きなのですが、試合は好きだけど、練習は嫌い というダメな典型の私。気づいたら、ランニングや筋トレはいつしかなくなっていました。ただ、エアロだけは違って、今でも週2か3で行ってます!!

「リズムに乗って踊ってはじける爽快感、みんなで合せて踊る一体感、難しいステップをこなせたときの達成感」エアロの魅力です。仕事が忙しくて疲れた時も、細胞診が難しくて、分んなくて頭がモヤモヤする時も、判定が...で、自分の実力の無さにガックリした時も、1日の終わりにエアロで汗を流してすっきりして、明日からまたがんばる!!(本を読めという話ですが・・・)これが私の活力源です。

細胞診で脳を エアロで筋肉を鍛えて、アンチエイジングで、今後もがんばっていきましょう!と思いますので、ご指導のほどよろしく願いいたします。



Vol.12

コラム

うちの本棚

『平静の心 オスラー博士講演集 新訂増補版』



訳: 日野原重明 仁木久恵
発行: 医学書院
価格: (本体 3800 円 + 税)

前回、近代医学の先覚者、教育者であるウィリアム・オスラー（1849 - 1919）の伝記、日野原重明著『医学するところ』を紹介させて頂きましたが、今回はいよいよオスラー博士の実際の講演をまとめた一冊をご案内致します。オスラー博士の不朽の名作と評されている『平静の心』を翻訳した本書は、100年の時を超え今に生きる私達の心にも深く刻まれる『講演』となると信じます。

本書の案内も前回に続き日野原氏自身の言葉を引用させて頂きます。

《 訳者 序 》

1904年、当時ジョンズ・ホプキンス大学医学部の内科教授であったウィリアム・オスラー博士は、それまでに医学生、看護婦、実地医家に対して行った18回の講演をまとめて、Aequanimitas（平静の心）と題する講演集を出版した。

この本は、ホプキンス病院を開設し、そこにオスラーを招いたジョンズ・ホプキンス大学のギルマン元総長に捧げられている。

オスラーは、1905年にはジョンズ・ホプキンス大学を辞して北米を去り、英国に渡ってオックスフォード大学の欽定教授として余生を過ごしたのであるが、北米を去るに当たって行った4回の告別講演を併せ、合計22となった講演集が1906年に第2版として出版された。

私が接した本は・・・第2版と同じ内容で、1932年に出版されたA5判451頁の第3版であった。・・・

この講演集の題名『平静の心』は、オスラーが1889年に前任のペンシルベニア大学を辞任するに当たって行った告別講演の題である。

この講演集は、当時の医学生、看護婦、医師の心に強烈なインスピレーションを与え、医療の世界における専門医の生き方を示す、いわば聖書のような福音を当時の医療職者や学生にもたらし、一般人までが愛読したのである。・・・

オスラーの伝記が脳外科の開拓者ハーベイ・クッシングによって書かれ、1924年に出版されて以来、臨床医として、研究者として、教育者として、また人道主義者として生きたオスラーの姿が世界の人々に知られ、オスラーの講演集は、医師、看護婦、学生の必須の読み物となったのである。

私が、臨床家として生き、医学を研究し、医学を教える立場に立って働いていく上で、強烈なインスピレーションと、今日の仕事に全力投球できる力を与えてくれたのは、この本に示されたオスラーの言葉である。オスラーの思想やオスラーによる医術と科学は、オスラーの弟子として長生きした少数の人々、さらに多数の英米の孫弟子によって後世に伝えられてきたが、私は日本における若い世代の医療専門職に携わる人々にも、文章となって遺されたオスラーの言葉と精神とが強い感化を及ぼすことを切望する。

私は、この講演集『平静の心』から15篇を選び、さらにオスラーが1919年に英国オックスフォードの自宅で亡くなるまでに行った講演の3篇を選び、併せて18篇の講演内容を翻訳する作業を10年前から始めた。しかし、オスラーの文章には難解な部分があり、ギリシャ、ローマの古典、旧約および新約聖書からの引用、中世から近代にわたる欧米の文学や哲学、トマス・ブラウン、テニソン、シェイクスピアの作品などが講演の至る所に引用されており、その出典の意義を理解することなしには、オスラーの言わんとする所を正しく把握することは困難であると知ったので、シェイクスピアを研究しておられ、英米文学に詳しい仁木久恵教授に援助をお願いし、共訳として出版することにした。・・・以下略。

《 本書の読者への訳者からのしおり 》

本書の冒頭の2、3の講演は、オスラーの初期の原稿で、古典文学的修飾語が多すぎ、文章はひどく難解である。そのため、若き日のオスラーの文章は必ずしも名文ではないと評した人もあるが、晩年に向かうにつれて文章は磨かれ、論旨も整然とし、思想の深さが読む者の心に迫ってくる。・・・

最後の一篇「古き人文学と新しき科学」は、病床でまとめられ、病をおして英国の知識人に発表されたものであり、オスラーの思想の総括とでも呼んでよい。この講演は一般人にとっても教養的な読み物であると私は信じている。

18の講演題目を紹介しますと以下の通りです。

- 1、「平静の心」1889年、ペンシルベニア大学を去るときの卒業式での告別講演
- 2、「医師と看護婦」1891年、ジョンズ・ホプキンス病院附属看護学校の卒業式講演
- 3、「教師と学生」1892年、ミネソタ州立ミネソタ大学医学部での教師のための講演
- 4、「プラトンが描いた医術と医師」1893年、ジョンズ・ホプキンス病院内歴史クラブ例会での講演
- 5、「科学のパン種」1894年、ペンシルベニア大学に竣工したウィスター解剖・生物学研究所の開所式に招かれでの講演
- 6、「教えることと考えること」1895年、母校、カナダのマギル大学医学部の増築落成式に招かれての講演
- 7、「看護婦と患者」1897年、1897年、ジョンズ・ホプキンス病院看護学校卒業式での講演
- 8、「25年後に」1899年、母校、カナダのマギル大学の医学生、教職員のための特別講演

- 9、「本と人」1901年、ボストン医学図書館落成記念での講演
- 10、「病院は大学である」1903年、ニューヨークの医学協会に招かれての講演
- 11、「医学の座右銘」1903年、母校トロント大学（マギル大学医学部に移る前の2年間この大学で基礎医学を学んだ）生理学実験研究室新館落成祝賀会での特別講演
- 12、「定年の時期」1905年、現役を退く年齢に達したという気持ちで英国オックスフォード大学の欽定教授の職を受け、ジョンズ・ホプキンス大学内科教授を辞する時の特別講演
- 13、「学究生活」1905年、英国に移る前、母校マギル大学医学部に招聘され、北アメリカの医学生、医師へ向け行った講演
- 14、「結束、平和、ならびに協調」1905年、メリーランド州内科外科医師会総会での講演（アメリカ合衆国を去る最後の講演）
- 15、「結びの言葉」1905年、ニューヨーク市でアメリカ合衆国およびカナダの医師によって催されたオスラーの送別晩餐会の席上での挨拶
- 16、「トマス・ブラウン卿」1905年に行われた講演
- 17、「生き方」1913年、アメリカのエール大学から招かれての記念講演
- 18、「古き人文学と新しき科学」1919年、オックスフォード古典協会総会での会長オスラーの講演（この講演の原稿は病床にありがちなオスラーが半年間にわたって少しずつ書き上げたもので、彼が行った最後の講演）

実際に読んでみた私の感想ですが、初めは100年前のアメリカ、イギリスの文化とその雰囲気戸惑い、オスラー博士のメチャクチャ高い教養に振り落とされ必死にしがみつくと感じた感じでしたが、繰り返し読むうちに、また、晩年の博士の講演が自然な語りかけになるにつれ次第にオスラー世界の魅力に引き込まれていきました。1893年、ジョンズ・ホプキンス大学病院の例会での「プラトンが描いた医術と医師」と題した講演では、歴史書や百科事典でしか知らなかったプラトン、アリストテレス、ソクラテスといった人物の著書、思想が、オスラー博士を通し生き生きと蘇って驚いたりしたものです。

オスラー博士は自分の持っている能力がすべて先人に負うことを重ねて説いています。

「ある人の今持っている最も優れたものは、先人に負っている」というゲーテの言葉を講演中にドイツ語で引用し、自分の持っている最も優れたものは、先人に負っているということを感じ、テニソンの詩のユリシーズの中にある「私は、私が出会ったすべてのものの一部である。」という言葉が好きで使ったということです。

自分は決して頭がよくはないが、ただ自分は一生懸命に物事をやったに過ぎない。自分がもし何かのためになったことをしたと言われることがあるとしたら、それはすべて他の人から、例えばジョン・ハンター、ホームズ、あるいはヒポクラテス、さらにはプラトン、そして直接指導を受けた3人の師からの賜であると告白しています。

そういう意味においてオスラーは人との出会い、本との出会いを非常に大切にしたいとのことです。この本は、さっと読み通し終われるものではなく、繰り返し読み返す中で時空を超えた豊かな世界が開けていく・・・というものなのです。

By . K子



ウンチク 三昧

今回のお題

薄切切片

私事で恐縮ですが、定年退職しました。これまでの62年余、何もなかったように思い出し始めると次から次へ多くの出来事があったように思えます。若いときには身体も丈夫でしたが、この年齢になると家族にも厳しい病気が起きてきました。「なぜ自分たちに」とも思いましたが、仕事柄多くの事例に接しており、僕だけが例外ではないことを思い知らされました。

事実を知る以前は幸福だったのに、知ってしまった後では不幸を感じる。「知ってしまえばそれまでよ。知らない内が花なのよ」という唄が耳元にささやきます。幸福と不幸を隔てている壁は向こう側が透けて見えるような薄いものだと確信しました。ただ日常の生活の中では壁に当たった反射光で見ているだけで、向こう側を見ようとしていないようです。

HE染色では3-4ミクロンの厚さに薄切し、顕微鏡標本を作っています。透過光で観ているため、向こう側もこちら側も微動ネジを回し、焦点を変えるだけで見えます。幸不幸もこのようなものでしょう。

さて、薄切に使用するマイクロームと顕微鏡とはどちらが早く発明されたと思いますか。レーウェンフックが自作の顕微鏡で精子を発見してから1世紀後の1770年、ヒルがマイクロームを作りました(図)。それまでの100年間は細胞診(?)しか顕微鏡ではできませんでした。その後のマイクロームと顕微鏡の改良、1885年頃のユング型マイクロームの量産やパラフィン包埋法が発明され、組織診断が急速に世界に拡大しました。

世の中は面白いもので、組織診断が広がると、細胞診は人々から忘れ去られました。1944年頃からパパニコロウ先生による子宮頸癌の細胞診が世の中に認められはじめ、現在に至っています。



シリーズ化、決定!?

ちょっといい
どうでもいい

ネタ
話

みんなの投稿、
待ってるぜい!

ネタの壱

すべらない話という番組してる人~~? わりと多いでしょうか?
芸人さんたちが様々な、すべらない話をするという内容で。もう何年も続いている番組で面白いです。

というわけで、すべらない(かもしれない)話をひとつ。

何年か前だったと思うのですが、居酒屋にて飲み会やってるサラリーマンの人たちが、

【取り皿 個くださーい】って言ったら

【鳥から 個でーす】って

人数分のからあげを持ってこられたって話があって。

全く同じ経験があったこと思い出しました。

当時、学生だった私が4人で居酒屋に行ったときのこと(そのお店、今もあるようです)。もう、そこそこ注文もしていた状況で、ほとんどこのサラリーマンさんと同じ状態でしょうね。

【取り皿4個くださーい】って言ったら

【鳥から4個お待たせー】って普通に。

・・・いやいや、すでにそこそこ飲み食いしてるのに??

・・・一皿4-5個の鳥からを人数分は注文しないよ??

.....

とか何とか言って。

結局その後どうしたんだっかは思い出せないのです。

取り皿はすぐ持ってきてくれましたね。

それは覚えています。

テレビで同じ話を聞いて、

コレって、ありがちな聞き間違いなのかな??なんて。

もしかして私以外にもいますか?



鳥から4個

投稿者・重松由美恵

ネタの弐

復活！ルーメン 2012！！～何食べる？～

とある日曜日のお昼時。

岡山某所をブラ歩きしていた二人づれの会話。

A子：ねえ、何食べる～？

B夫：ラーメンたべたいなあ～。

A子：ラーメンはないみたいだよ～。

ルーメンならあるけど～。。

B夫：ン・・・???

A子：ルーメンってどんなのだろうねえ～。

食べてみる～？

B夫：・・・^^；

本気でボケ続けるA子ちゃん。

Gメン75じゃあるまいし(笑)、ルーメンなんて食べ物聞いたことがナイ！

この通り、向こうから歩いて来ると、ちゃんとラーメンと読めるのですが。。

みなさんは、ラーメンと読めましたか？

コレもしかして、心理テストかなにかに使えるかな？

昔やった、“壺と二人の人の顔”みたいな。(爆)



うわさの「ルーメン」

投稿者・日野寛子

ネタの参

所用で JR 米子駅のホームに降り立ち、線路越しに向かい側の建物の方を何気なく眺めていた。目の前の建物は、換気扇があるところを見ると、店舗の裏側のようなものである。建物とその手前の柵にはさまれた空間は、一応道らしき風情があるが幅はごく狭く、人が普通に歩けるような広さはない。

さて、この柵に2枚の看板が設置されているのは見てのとおりである。共通するベースカラーの黄色からして、恐らくはこの柵の向こう側にあるラーメン屋が2枚の看板を仕立てたのであろう。看板の取り付け方から、どうやらこの看板の目的は、駅ホームにたたずむ人々への宣伝、集客をもくろんでいると思われるのだが、問題は右側の「ラーメン」だ。

なぜか鏡像（文字が裏返し）である。

（念のために申し上げておくが、画像処理を施したわけではない。）

看板の向こう側に回り込めば普通に読める看板なのだろうか。しかし、だとしたら、柵へのねじ止めの仕方に疑問が残る。いや、そもそも柵の向こう側は前述のとおり狭くて人が歩けないだろう。

なぜだ？。なぜ文字が鏡像でなければならない？。例えばホームのどこかに大きめのガラス戸なり窓なりがあって、そこに映り込むこの看板を見てもらおう、という作戦なのだろうか。それなら像が逆転して普通に読めるが、常識的に考えて、それはあまりにも変だ。いったい鏡像にした意図はどこにあるのか。

改札口に向かいながら、この看板の意味を考え続けていた。なぜだ、なぜだ、なぜだ...、ラーメン、ラーメン、ラーメン...。

結局、この日の昼食はラーメンになった。

まんまと店の戦略にハマった気がする。



戦略的看板

あーでもこーでも 教訓を含む症例を持ち寄って ああでもないこうでもない みんなで思いつき議論する 細胞診症例検討会

あーでもこーでも症例検討会・解答施設からの感想

津山中央病院 浜田和久

【症例に関すること】

臨床経過を見た段階で、尿路上皮癌があるんだろうな、と
 思ってしまいました。標本を見るとたぶん癌なんだけど、ち
 ょっとclass（悪性）とは判定できない感じで、そのこと
 にちょっと戸惑いました。しかたがないので、class（疑
 陽性）と解答してしまいましたが、結果から考えれば、尿路
 上皮癌があったわけで、まだまだ掴みどころがない分野だな
 と改めて思いました。

【今後改善すべき点など】

症例を選ぶことが難しそうです。

あーでもこーでも症例検討会に参加して

倉敷中央病院 小寺明美

今回、回答者を担当することになり、1月中旬、倉敷成人
 病センターから標本が送られてきました。「とうとうきた
 か・・・。」と重い気持ちで、封筒を開き、「どんな標本なん
 だろう？」と半分楽しみな気持ちと、半分不安な気持ちで鏡
 検をはじめました。

鏡検をはじめると意外におもしろく、というか興味深い標
 本で、細胞検査士全員で鏡検をしました。1週間ぐらいで返
 却予定の標本でしたが、標本写真は撮ったもののなかなか考
 えがまとまらず、ずるずると返却しそびれ、結局まとまらな
 いまま返却することになりました。倉敷成人病センターの皆様
 ごめんなさい。

標本は子宮頸部擦過で、結果としては小細胞癌の症例でし
 たが、扁平上皮の異形成を伴っていたり、小型の腫瘍細胞自
 体はしっかり結合していて、異型性が乏しいようにも見え、
 検査士間でも様々な意見が飛び交いました。なかなか意見は
 まとまりませんでした。過去の症例や文献、症例報告など
 を調べていくうちに、小細胞癌なのではないかとやっと方
 向性が決まり、なんとかスライド作りへとうつることができ
 ました。

今回、回答者という立場を経験して、スライドが間に合わ
 ないのではないかと、というスリルと回答がまったく違って
 いたらどうしよう？という不安も身をもって経験しましたが、
 それ以上に細胞診のおもしろさや、意見をいろいろ交わした
 ことで細胞を鏡検する視点などいろいろ得るものは大きか
 ったと感じています。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

2011 年度

走り続けるPCオタク K's Presents

コンピュータ

ワンダーランド

2011-2012



年末が近づくと年賀状の図案選びと、この原稿書きに追われる、自称コンピュータオタク K です。昨年は地震と猛暑、どか雪でしたが、今年は台風と大雨（タイ）の年でした。皆さんご無事でしたか？

前回の原稿を読み返すと JAVA プログラミングの習得を宣言していました。へー、そんなこともあったかと、懐かしく思います。ところで、（< - - な、何じゃそれだけかい！この～！）皆さんは、「医療情報技師」という資格をご存じでしょうか？これは、医療福祉関係でオーダリング、電子カルテといった情報に関わるシステムの導入や保守を行うための技能を有するものを育成するために作られた資格で、年1回試験があります。今回、この試験に挑戦したのでそれを取り上げたいと思います。

そもそも以前から情報に関する何か資格を取りたいと密かに思っていました。ちなみに現在行われている情報に関する資格として有名なものは、国家資格の情報処理技術者試験です。これにはレベルによって4段階、12種があり、最も簡単なレベル1は「IT パスポート試験」、レベル2は「基本情報技術者試験」、レベル3は「応用情報技術者試験」、最も難しいレベル4は「ネットワークスペシャリスト試験」など9種類の資格に分かれています。レベル2を目標に過去問をちらちら見ていましたが、あれこれとわき上がる他の用事でまとまった勉強時間もとれず、難しいので何年間も先送りしていました。そんなある日の昼下がり（だったかな？）忘れもしない..(え～っと、いつだったっけ、たぶん)今年の5月頃に学内で医療情報技師能力検定試験のための特別講座が開かれるお知らせが来ました。お恥ずかしい話ですが、実を言うとこのとき初めてこの資格試験があることを認識しました。無意識では昨年、医療情報学会に参加し、受付で会場費の支払いと引き替えに医療情報技師のポイントカードをもらっていました。もちろんこの時点では必要ないのですぐゴミ箱行きでしたが・・・ちなみにこの資格も細胞検査士と同様に免許の更新にポイントを貯める方式です。講習会の話に戻りますが、講習会は週1回90分で13回予定さ



れていました。最初の1回目は逃したものの、祝日講義も含め残りの12回は参加させて頂きました。講師は医療情報学科の先生や、日頃お世話になっている情報システム室の職員の方々に、毎回たっぷりと講義してもらいました。もちろん講義だけ聞けば合格できるような柔な試験ではありません。合格率は30%程度で、「情報処理技術」「医学・医療」「医療情報システム」の3教科からなるかなり手強い試験です。

ここで後の世のために記憶力がとことん低下している私の勉強方法を披露します。ちょっと深みにはまりますが、まず、過去問の問題集を購入します。これには5年分、約300ページ、合計810問の問題と解答がありますが、解説はありません。これを全部ばらばらにしてスキャナで読み込み、OCRで文字に変換します。この作業だけでも1ヶ月以上かかりました。これを1問が1行(途中を改行しない)になるように、設問と選択肢を編集します。できあがったテキストデータをデータベースに読み込み、今度は1問が1画面に表示できるデータベースのフォームを作成します。ここまでできれば、一問ずつ画面に表示して問題を解く勉強ができます。しかし、これだけでは不十分です。ここからデータベースの良いところですが、自由に項目を増やしたり、並べ替えたり、または抽出できる機能を利用します。実際には、1問毎にチャレンジ回数、正解、評価、解説の枠を作り、1問解く毎に正解を表示させ、評価します。評価は3段階程度で「1:簡単なのでもう見ない」「2:一応解けたけどやっぱり不安」「3:さっぱりだめ」を1~3の数字で入力しておきます。特に不安や解けなかった2、3については教科書やネットの情報をもとに解説を必ず入力しておきます。後はできない問題だけを抽出してランダムに並び替え、何度も繰り返し根気よく解いていきます。解説も上手に作れば「試験直前に見直すキーワード集」として二次利用できます。

と、まーこんな感じで3ヶ月間猛勉強し、8月に高松にて試験に臨みました。実際に試験を受けた感想ですが、む・難しい!!試験の方式はほとんどが5択問題です。組みあわせ方式ではなく1または2,3個の正解を選ぶ方式です。受験後に見直してみると、3割の問題については自信がりましたが、残りの7割の問題は正解を2つまでには絞れても、どちらかわからないのがほとんどでした。当然、意気消沈しながら帰りましたが、お土産と、うどんの食べ歩きだけは忘れませんでした。

そして待つこと2ヶ月。Webにて合格発表がありました。受験した3教科は教科毎に合格があり、次年度に持ち越しが可能です。今回、1教科でも受かって来年の受験は楽をしたいなと祈りつつ画面を見ると、3教科ともに合格!やったー!!と、いうわけで晴れて医療情報技師の資格を得ることができました。

ところで、今回行ったようなコンピュータを利用する学習方法をCAI: Computer Assisted Instruction (コンピュータ支援教育)と言い、かなり昔からある方法ですが、自分で作り上げる人はあまりいないと思います。なにせ、学習時間よりもこのシステムを作る時間と手間が膨大にかかるからです。特に昨今では学校教育にも積極的に取り入れられており、いわゆる“近頃の若者は”地道に本で自主学習するより、ゲーム感覚でPC学習の方が性に合っているようなので受け入れられています。ただ、残念なのは使うのは上手かもしれま

せんが、誰も作り方を教えないところに問題を感じています。まあ～作れるくらい知識と技能があれば試験を受ける必要が無いのかもしれませんが……。

と、まあ試験も合格し、その後ポイント稼ぎに勉強会に参加した時ですが、帰り際に知り合いの病理技師さんに会いました。聞けば第一回目の認定試験で資格を取ったのとの事。過去問も無しに受かるなんて上には上がっているモンだと恐れ入りました。

今年度亡くなられたスティーブ・ジョブズ氏の話は……紙面の都合でまた、いずれ。

さー、いつものようによい子の皆さんの質問コーナーです。

お悩み相談室

K

Q

「コンピュータばかり使っているのに、記憶力が大いに減退しているような気がします。なんとか記憶力を保つ方法はないものでしょうか。でも、コンピュータはやめられません。」

A1

コンピュータがやめられないなんて中毒症状が出ていますね、PCの食べ過ぎには十分注意して下さい。さてご質問ですが、記憶力の低下は仕方ないので補助記憶装置で補ってやりましょう。一般的なやり方としては、大容量のUSBメモリを用意して思い切りデータを詰め込みます。後は首の後ろにあるUSBソケットにそっと差し込むだけで完了です。え、ソケットが見あたらない！そーですか、残念ですが岡山は田舎ですからまだのようでしたね。もう100年くらい待っていて下さい。その頃、USB規格かどうかは保証しにくいですが……。

A2

記憶の達人によれば、対象の言葉や数字などを物語や語呂合わせにして覚えるようです。例えば「ルート5」を「富士山麓オウム鳴く(2.2360679)」や「肝吸虫の中間宿主」を「肝(吸虫)ちゃん、豆(タニシ)もろ(モロコ or モツゴ)た」というのは皆さんもよくご存じだと思います。達人になると、これらのストーリーを瞬時に作ってその情景をイメージとして覚えるのだそうです。これをやめられないコンピュータを利用するなら、「コトバのデータベース」と「お絵かきソフト」、それに「自動物語作成ソフト」が開発できれば夢ではないと思います。是非挑戦してみてください。ただし、話し好きバージョンは勘弁して下さい。物語が長すぎて覚えきれませんから。

さー、長生きするか、ソフトを作るか悩みを増やしながらお別れです。次回、またお会いしましょう。

Masaru Fujita Presents

いま、この曲が聴きたい

すでに報道でご存じの通り、ホイットニー・ヒューストンが急逝した。享年 48 歳、突然の訃報であった。その死因については諸説取りざたされているようだし、また、ゴシップ等々を含む彼女の生涯については、(本題からそれるので)興味のある方にはネット検索などしていただくとして、ここでは楽曲についての思い出を振り返っていきたい。そう、彼女はもういない。もはや我々に許されるのは振り返ることだけなのだ。

そのデビューから、彼女の存在感は圧倒的であった。どれくらい新人が出てきた、誰もがそう感じたはずだ。いや、「新人」などという既成概念は、彼女に関する限り無用であったと言える。それを証明するかのように、彼女は恐ろしい勢いで階段を駆け上っていった。

さて、数多あるホイットニーのヒット曲の中で一番好きな曲は何?、と聞かれたとき、「オールウェイズ・ラブ・ユー」と答える方が多いのではないかと想像するのだが、どうだろうか。実際、彼女の訃報が TV で伝えられた際、もっとも頻繁に、もっとも長い時間流れていた曲はこれだったような気がする(すべてのワイドショーを見たわけではないが...)。ホイットニー・ヒューストン歌うところの「オールウェイズ・ラブ・ユー」は、カバーである。オリジナルは、ドリー・パートンの楽曲ということになるのだけれど、ホイットニーによって本家とは全く別物の楽曲に化けた(本家の気持ちとしてはどうだったんだろう?)。正調「オールウェイズ・ラブ・ユー」を彼女は自らの手で作り出したのである。映画「ボディガード」とのタイアップもあって、ホイットニー・ヒューストンの代名詞となった「オールウェイズ・ラブ・ユー」とまあここまで書き連ねておきながら、今わたしの聴きたいこの 1 曲は「オールウェイズ・ラブ・ユー」ではないのであった。

1991 年、年明け間もない頃。世界は騒然とした空気に包まれていた。湾岸戦争の勃発である。戦火が世界中に伝えられた折も折、アメリカでは毎年恒例の国民的イベントが開催された。第 25 回スーパーボウル(アメリカン・フットボール)。たとえ開戦状態にあらうとやるものはやる、何ともアメリカ的な感覚である。当時、日本のテレビ局もスーパーボウル放映に力を入れていた時期で、リアルタイム放送があり、私も見逃し

ではならじと放送開始からテレビの前に陣取り、画面に見入っていた。

.....

ゲーム前のオープニングセレモニー。

アメリカ合衆国国歌斉唱が始まる。フィールドの中央に立つホイットニー・ヒューストン。まさか彼女の国歌斉唱が聴けるとは思いもよらず、私の目と耳はくぎ付けになってしまった。というのは、何を隠そうわたくし、以前からアメリカ合衆国国歌の大ファンだったからである。しかも歌うのがホイットニー・ヒューストン。うおお、ラッキー！

このときの国歌斉唱は今でも語り草になるほどの、伝説的国歌斉唱であった。その証拠に、シングルとして発売され（国歌のシングル化なんて、どう考えても日本ではありえないでしょう）、さらに10年後のアメリカ同時多発テロ事件のチャリティとしても再リリースされてヒットしたそうだし（国歌がヒットするなんて、これまた日本では考えられないでしょう）。

会場にホイットニーの声が響き渡る。フィールドにずらり並んで掲げられたフラッグ、軍服姿も凛凛しく直立不動で敬礼する軍人、はためく星条旗。歌い終わると同時にスタジアム上空を飛び去る戦闘機。そして、地を揺るがすがごとき観客の大歓声。

それまで歌を聞いて涙を流すことなど、ほとんど経験がなかったのだが、このとき私は、表現のできない感情に突き動かされ涙してしまったのだった。いや、私以外にも同様の感慨を持たれた方は決して少なくなかったはずである。放送された映像は、あるいは意図的に構成されたものであったのかもしれない。もしそうだとすれば、（それが良かったのか悪かったのかはともかくとして）国威発揚に一役買ったことは間違いないだろうと思う。ことによると、ホイットニー・ヒューストンは、この国歌斉唱によりアメリカ国民の気持ちを一つにまとめ上げ、それは湾岸戦争のその後の行く末に影響を与えた可能性すらあったのではないか。

.....

というわけで、今は亡きホイットニー・ヒューストンを偲びつつ、いま私が聴きたいのは、「1991年の第25回スーパーボウル・オープニングセレモニーでホイットニー・ヒューストンが歌ったアメリカ合衆国国歌」です。



追記

第25回スーパーボウル・オープニングセレモニーでのアメリカ合衆国国歌斉唱は、もちろんYouTubeにアップされておりますので、ぜひ一度ご覧になってください。「ホイットニー 国歌」で検索すると出てきます。アメリカ合衆国国歌ファンの方なら（そうでない方でもたぶん）感動必至。湾岸戦争開戦直後であることを意識しながら見ると、伝説的であったことの意味がきっとわかるはず。

細胞所見ワンポイント講座

リンパ脈管平滑筋腫症 (Lymphangiomyomatosis)

畠 榮

川崎医科大学附属病院 病院病理部

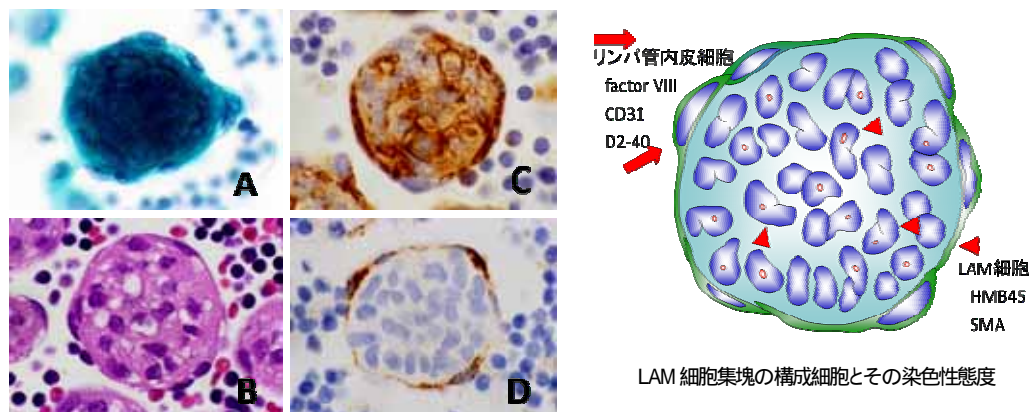
Lymphangiomyomatosis (LAM) は1955年にEnterlineとRobertsによって初めて報告された疾患で⁸⁾、若年から中年の妊娠可能年齢の女性に起こるまれな疾患として知られている¹⁻⁴⁾。

LAMには常染色体優勢遺伝をする結節性硬化症に合併するものと孤発性のものがある。近年結節性硬化症に腫瘍抑制遺伝子 *TSC1*、*TSC2* の遺伝子変異が発見され、TSCに関連する過誤腫はすべて腫瘍抑制遺伝子TSCの異常による良性腫瘍であることが分ってきた。LAMにおいてもLAM細胞にTSC遺伝子のloss of heterozygosity があるという報告がなされ、現在はLAMもTSC遺伝子異常により発症した良性腫瘍と考えられている⁶⁻⁷⁾。LAMは全身のどこにでも起こりうるが、主に体軸に沿ったリンパ節に充実性もしくは嚢胞性リンパ管筋腫を形成する。肺は好発臓器の一つであるが、まれに頸部リンパ節や横隔膜、子宮、卵巣、尿管、後腹膜脂肪織へ進展する^{1,2)}。多くの場合症状は緩徐で、呼吸困難から始まり、最終的に蜂窩肺の状態に至ると、嚢胞性病変から気胸や血胸をきたす。LAM患者35人の主症状は呼吸困難 (83%)、気胸 (69%) と頻繁な咳 (66%) で、その他の所見としては乳び胸 (23%)、喀血 (20%)、腹水 (11%) と心嚢液 (6%) が認められる⁹⁾。

LAM 病変の主役である平滑筋自体はリンパ管の構成要素で、リンパ管とともに未熟な平滑筋が結節性あるいは嚢胞状病変をつくる⁶⁻⁷⁾。LAM細胞集塊の形成と伸展に関しては、まずリンパ節に索状のLAM細胞の増殖と共にスリット状間隙の錯綜した構造が認められる。これらのスリット状リンパ間隙の中や周囲の拡張したリンパ管内にLAM病変の碎片化したLAM細胞集塊が形成される。形成されたLAM細胞集塊はリンパ管に放出され、リンパ流に乗って移動し、トラップされた部位で再びLAM病変を形成しリンパ管新生を引き起こし、LAM細胞集塊がリンパ管内を伸展していくという仮説を提唱している¹⁰⁾。このようにして形成されたLAM細胞集塊が胸膜下拡張薄い壁のリンパ管や後腹膜の漿膜下にびまん性に分布する嚢胞状に拡張したリンパ管の薄い壁が破綻しその症状の一つとして多くの成熟リンパ球を背景にLAM細胞集塊を伴う乳糜状の体腔液貯留が認められるものと考えられる。

体腔液検体でのLAM細胞の報告例は、今回の症例と同様に二種類の細胞で構成される特徴的な細胞所見を示していた。即ち、多くのリンパ球を背景に、直径約60 μ m大の卵円形あるいは球状細胞集塊が多数認められた。これらの集塊の中心を構成する多くの細胞はN/C比が高く、細胞質は狭小で淡く、細胞境界は不明瞭であった。核は類円形で好染性の小型核小体が1個認められた。一方これら集塊の表面には中心部の細胞を包み込むように一層の扁平な細胞が認められる特徴的なLAM細胞集塊が認められている¹¹⁾。若年女性の腹水中に集合重積性を呈する細胞がみられたときには、卵巣癌や胃癌などが鑑別として挙がるがLAM細胞はこれらの細胞とは異なり、異型性に乏しく、集塊の表面を紡錘形の細胞が取囲む特徴的な集塊が認められる。免疫組織細胞化学染色ではLAM細胞の中心部の細胞はケラチン陰性でSMAやHMB45が陽性を示す。一方集塊を覆う扁平な細胞はCD31やfactor VIIIで染色さるため血管内皮細胞を起源とした細胞と考えられていた。しかし最近ではこれらの細胞はリンパ内皮細胞に特異的な抗体であるVEGFR-3陽性であるためリンパ内皮を起源とした細胞と考えられている⁹⁾。

LAMは良性腫瘍でありながら転移をする稀な腫瘍で、生検診断からの生存期間は5年後で85%、10年後で70%とかなり重篤な疾患である¹²⁾。本症例のように妊娠可能年齢の女性の乳糜状の体腔液細胞診中に異型性に乏しい二種類細胞で構成される直径60μm大の球状の細胞集塊を認めた場合、細胞学的にリンパ脈管平滑筋腫症の推定診断が可能と考えられた。また、細胞転写やセルブロックなどの手法を用い免疫組織細胞化学染色を行うことで、侵襲の強い肺生検やリンパ節生検を行なうことなく、確定診断が可能と考えられた。



A. Pap 染色 B. HE 染色 C. SAM 抗体 D. factor VIII 抗体

細胞集塊外側表面は一層の平らな紡錘形細胞で覆われ、内部は類円形で核/細胞比は高く繊細な細胞を有した2種類の細胞で構成されていた。細胞転写標本ならびに cell block 標本の免疫組織細胞化学標本では集塊の内部を構成する細胞はSMAでびまん性に陽性を呈した。一方集塊を取り巻く扁平細胞は factor VIII で陽性所見が認められた。

【文 献】

- 1) Matsui K, Tatsuguchi A, Valencia J, Yu Z, Bechtle J, Beasley MB, Avila N, Travis WD, Moss J, Ferrans VJ. Extrapulmonary lymphangioliomyomatosis (LAM): clinicopathologic features in 22 cases. *Hum Pathol.* 2000;31:1242-1248.
- 2) Kelly J, Moss J. Lymphangioliomyomatosis. *Am J Med Sci.* 2001;321:17-25.
- 3) Kehagias D, Pafiti A, Vaos N, Samanidis L. Retroperitoneal lymphangioliomyomatosis: CT appearance. *Eur Radiol.* 1998;8:471-473.
- 4) Maruyama H, Ohbayashi C, Hino O, Tsutsumi M, Konishi Y. Pathogenesis of multifocal micronodular pneumocyte hyperplasia and lymphangioliomyomatosis in tuberous sclerosis and association with tuberous sclerosis genes TSC1 and TSC2. *Pathol Int.* 2001;51:585-594.
- 5) Smolarek TA, Wessner LL, McCormack FX, Mylet JC, Menon AC, Henske EP. Evidence that lymphangiomyomatosis is caused by TSC2 mutations: chromosome 16p13 loss of heterozygosity in angiomyolipomas and lymph nodes from women with lymphangiomyomatosis. *Am J Hum Genet* 1998;62:810-815.
- 6) Yu J, Astrinidis A, Henske EP. Chromosome 16 loss of heterozygosity in tuberous sclerosis and sporadic lymphangiomyomatosis. *Am J Respir Crit Care Med* 2001;164:1537-1540.
- 7) Safe T, Seyama K, Kumasaka T, et al. A patient with TSC1 germline mutation whose clinical phenotype was limited to lymphangioliomyomatosis. *J Intern Med* 2004;256:166-173.
- 8) Enterline HT, Roberts B. Lymphangiopericytoma; case report of a previously undescribed tumor type. *Cancer.* 1955;8:582-587.
- 9) Chu SC, Horiba K, Usuki J, Avila NA, Chen CC, Travis WD, Ferrans VJ, Moss J: Comprehensive evaluation of 35 patients with lymphangioliomyomatosis. *Chest* 1999;115:1041-1052.
- 10) Kumasaka T, Seyama K, Mitani K, Sato T, Souma S, Kondo T, Hayashi S, Minami M, Uekusa T, Fukuchi Y, Suda K. Lymphangiogenesis in lymphangioliomyomatosis: its implication in the progression of lymphangioliomyomatosis. *Am J Surg Pathol.* 2004;28:1007-1016.
- 11) Mitani K, Kumasaka T, Takemura H, Hayashi T, Gunji Y, Kunogi M, Akiyoshi T, Takahashi K, Suda K, Seyama K. Cytologic, immunocytochemical and ultrastructural characterization of lymphangioliomyomatosis cell clusters in chylous effusions of patients with lymphangioliomyomatosis. *Acta Cytol.* 2009;53:402-409.
- 12) Matsui K, Beasley MB, Nelson WK, Barnes PM, Bechtle J, Falk R, Ferrans VJ, Moss J, Travis WD. Prognostic significance of pulmonary lymphangioliomyomatosis histologic score. *Am J Surg Pathol.* 2001;25:479-484.