

PACK ON

2019-2020 No.26



岡山細胞検査士会会報

CONTENTS

広がるCOVID-19感染とマスク不足の現状

●前口上

あなたに贈る「私のオススメ」

●岡山細胞検査士会 役員・実務委員 ご挨拶

リレー 他己紹介

●岡山ろうさい病院

PCオタク K's Presents

●コンピュータ・ワンダーランド 2019年度版

好評連載・第5回

●モリっちの 深煎り読書録



前口上

広がるCOVID-19感染とマスク不足の現状

マスクが足りない。COVID-19の影響で店頭からマスクが消えたとの報道はしばしば目にしてきたが、医療機関においてでさえもマスク不足は深刻だ。マスク・メーカーは24時間体制で増産に追われていると聞く。とはいえ、マスク不足解消には程遠い現状のようである。

感染症に対峙すべき現場では、必須アイテムであるマスク。マスクなしでは診療活動もままならない。マスク命。この窮状をどう乗り切ったらよいのだろう。

マスクと一口に言っても、様々な種類が存在することは、ご承知のとおりである。現在、不足が深刻なマスクは不織布性のディスポーザブル・タイプであるが、これ以外にも高精度でより密閉性の高いカップ型、活性炭入りの厚型、布製の再生使用可能なタイプなど、さまざまなものがある。経費をいとわないならば、顔面全体をしっかりと覆うことのできる防毒マスク・タイプが感染防止には最も有効であるかもしれない。でも、外来に出てきた医師がこのスタイルだと、患者は落ち着かないだろうけど(図1)。

マスク(とくに今不足している一般的なディスプレイ型のもの)では、感染症を100%防止することはできない。それを「気休め」とまではいわないが、ウイルス感染に対する防御アイテムとして万全ではなく、むしろ、その有効性を考えるうえでは病原体感染者が無防備に周囲へ咳やくしゃみなどで病原体を拡散させないことこそ存在意義がある(らしい)。

市販のマスクが入手できないなら、手近にあるもので代用を試みることも必要であろう。例えばタオルを巻きつけて鼻から下を覆うなどすると、それなりにマスク替わりにはなりそう。むしろ、幅広く、隙間なく顔を覆うことができる場所は、タオルならではの利点といえるかもしれない。また、ウイルスは目の粘膜からも侵入するらしいので、最低限、目を保護できるアイテムも装着したほうがよさそう。髪の毛にもウイルスが付着するらしいから、何か頭に被ることのできるアイテムも準備しよう。

というわけで、以上の条件を満たす装備を図2に示す。どこかで見たような気がするが、気にしないでほしい。ま、少なくとも「コロナには屈しない!」という心意気が垣間見えることだけは間違いない。マスクが入手困難な今、医療従事者のみならず、一般の方々もこの扮装を励行していただければ(たとえば通勤電車の中がこのスタイルで統一されたなら)、感染症の蔓延を防止できる可能性があると思う。

ともあれ、COVID-19の感染拡大が一日も早く収束してくれることを切に祈りたい。



図1 落ち着かない外来



図2 代用品による感染防御

ご挨拶

メンバーも新たに令和の新時代を走り始めた岡山細胞検査士会。今回は「私のオススメ」をお題に、皆さまのご機嫌を伺います。

会長 / 佐藤正和

私のオススメ「ニトスキとアジ釣り」と



岡山細胞検査士会の皆様、はじめまして。今年度より検査士会会長になりました倉敷芸術科学大学の佐藤正和と申します。よろしく願いいたします。古い会員の方は、ご存じの方が多いと思いますが前職の国立病院機構時代はお世話になりました。7年間の中国四国巡業を経て岡山の地に帰って参りました。返り咲いて早々の会長職を賜り、いささか戸惑っていますが本会のため全力をかたむけるつもりです。今回の職での主な役割は、2019年秋に岡山で開催されます、森谷会長の日本臨床細胞学会全国会へ細胞検査士会として全面協力することと、本会の将来を担う新しいリーダーの発掘と継承だと思っています。是非、会の繁栄のため協力をお願いいたします。会の運営に関しての思いを少し述べさせていただきます。もちろん会員の多くは細胞検査を仕事としていますので“細胞を見る力”を養いたいと思われる方が多いでしょう。そのためにはこれまで積み上げてきた症例検討会をさらに有意義なものにしたいと思っています。手始めに症例提示をパワー

ポイントスライドに加え顕微鏡カメラによるリアル映像を投影することでより実臨床に近い臨場感のある検討会を目指します。標本中のどこを見て、どの細胞に注視し判断するかを徹底的に討論したいと思います。症例に関しては、希なものでなく日常によく遭遇する症例の中から疑問点を炙り出せる様な検討会を目指します。若手技士の方は積極的な質問や発言をお願いします。

まじめな話はここまでで、今回の投稿テーマが“私のいちおし”ですので思いを巡らせてみました。私自身は多趣味ですが、ここ最近は単身赴任が続いて暇があったので料理と釣りの腕が格段に向上したことです。料理の方は職場のみんなによく振る舞っているうちに“この料理金が取れるね”という評価をもらえるぐらいになったかな。そんな中から私の一押しの調理グッズは、“ニトスキ”です。ご存じの方も多いと思いますが、ニトリで売っているスキレット鍋です。大きさ15cmほどで一人用の調理をするのに最適、ガスでもIHでも使えます。お値段は500円です。目玉焼きやオムレツはもちろん一人用のカレーだってOK!、二枚買って重ねてパンケーキを焼くとふっくら分厚いパンケーキが焼け手便利です。



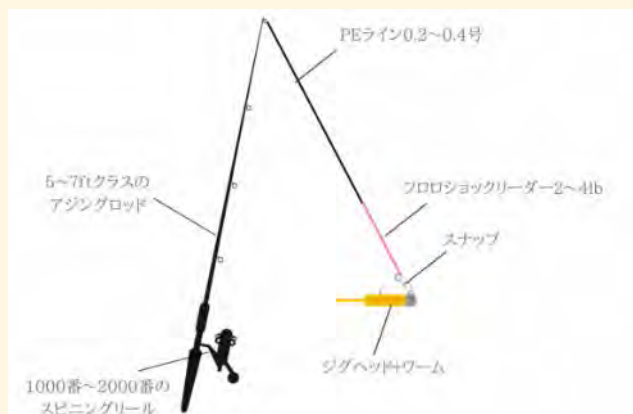
一押しは、ガーリックマッシュルーム。スキレットにニンニクスライスをたっぷり入れバター

とオリーブオイルをひたひたにして熱します。これに丸ままのマッシュルームとベーコンブロックを入れてアヒージョします。塩こしょうとコンソメ少々で味を調べて出来上がり。一回食べるとやみつきになります。バケツを浸して食べればなおおいしいです。是非試してみてください。

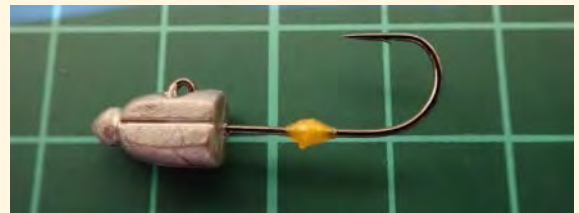


釣りの方からの一押しは、アジ釣りです。なんだ！アジ釣りか・・・と思うでしょう。

“たかがアジ釣りされどアジ釣り”です。もちろん船釣りではなく堤防釣りですよ。皆さんよくご存じなのは、籠にアミエビを入れて釣るサベキ釣りでしょう。鯉のぼりみたいに釣れてくるやつです。これもまあまあ楽しいですが何ととってもジグ単にワームで釣るライトアジングゲームです。これは奥が深い、使う道具や餌（ワーム）の動かし方一つで釣果に大きな差が出ます。一押しは、ジグヘッドがアジ弾丸0.8g、ワームは活アジのグリーン、糸はフロロカーボンの0.8号を使うのがベストのセッティングです。何が楽しいかと聞かれると、しなやかな竿にアジが食いついた時の引っ張られる爽快さです。やみつきになります。今でも暇を見つけては、前の職場の近く



の山口県周防大島まで出かけて行って釣りを楽しんでいます。アジは釣るのも楽しいが、食べても最高です。特に周防大島のアジは、ブランドアジで有名な関アジと同じもので“なめろう”や焼いてもおいしいですが、一押しは開きの一夜干しです。海水と同濃度の塩水に30分程度浸けておいて網籠で半日ほど天日干しにしてあげればできあがり、後は軽く焼いて食べるだけ。うまいですよ。時にアジだけでなく40cmの高級魚アコウや60cmの鯛なども釣れます。つまらぬ講釈をたくさんたれてしまいましたが、興味のある方は、是非経験してみてください。



副会長 / 原田美香

私のオススメ「動物の癒し」



倉敷中央病院の原田美香です。今期も引き続き、岡山細胞検査士会の副会長をさせていただいております。

今回のお題は、「私のおススメ」ということですが・・・、毎日時間の足りない日々を送っている私にとって、おすすめたものは何もないというわけにもいかず、絞りだした結果、“癒し”となるものについてでしょうか。

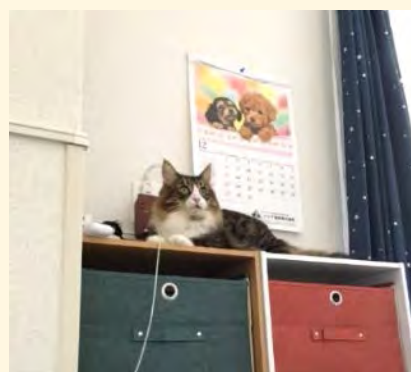
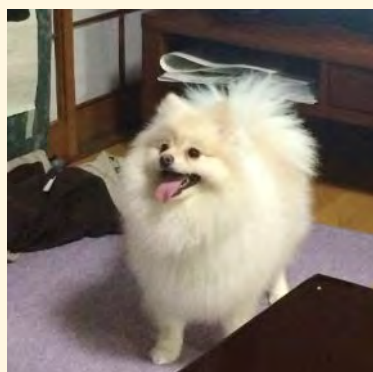
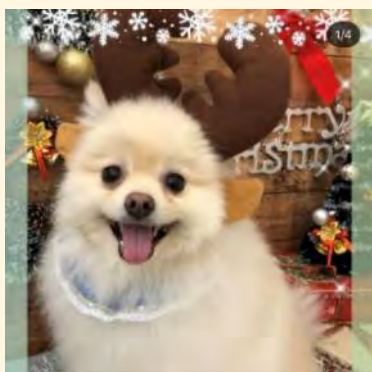
仕事がいつも忙しく、週末には子供達が習って

いるバドミントンの試合や練習、部活などにつきあい、私の休日、時間はいつあるのだろうと思えるような毎日です。

我が家の子供達とはいうと、中1と小5になり、子供の寝顔に癒されていた時期は過ぎ、最近は猫や犬など動物に、癒されています。そんな動物たちを紹介します。

我が家にペットはいませんが、お隣の猫ちゃんが遊びにやって来ることがあります。メインクーンのようなので、動きもゆったりとしており、人懐っこいのがとてもかわいいです。また妹のところに遊びに行くと、犬と触れ合うことができます。ポメラニアンの子で、まだまだ遊びたいばかりで、動きがかわいく、ずっと見ても飽きません。白いフワフワの毛がとてもキュートです。写真をみるだけでも笑顔になります。

忙しい毎日に奮闘しながら、気分転換をうまく取り入れ、仕事と家庭と検査士会の活動と、これからも頑張ります。よろしく申し上げます。



副会長 / 有安早苗

私のオススメ「うちのLOOK」



川崎医療福祉大学の有安早苗です。この度、副会長を拝命いたしました。既に任期のほぼ半分が経過してしまっただけのご挨拶、申し訳ありません。佐藤会長ほか役員の皆さんとともに、会員の皆様のお役に立てるよう努力する所存でございますので、よろしくお願いいたします。

さて、今回のお題、「私のおススメ」ですが、「犬」をおススメします。我が家の New face、チョコレート色のラブラドルレトリバー

「LOOK(ルック)」です。そうです、不二家の黄色いパッケージのあれです。チョコレート→LOOK という連想から命名。後日、ネットで「うちのチョコラブ、GODIVA です！」っていうのを発見し、LOOK! なんて庶民らしい!! と改めて思った次第です。



犬を飼いたい思いはもともと強くありましたが、昨年の豪雨で被災したことで「やりたいことは今やる！」精神が芽生えたことに、子供が経済的に自立したことも後押しし、被災後ちょうど1年の七夕に仔犬を衝動買いしました。ちょっと見に行くつもりが、連れて帰る結果に。我が家にや

ってきたときは2.7Kgだったのが今では26Kgに、たった半年でほぼ10倍です。お気に入りの座布団にはもう座れなくなりました。座ってるつもりが、ほとんどはみ出てます。こういう馬鹿っぽいところが何ともカワイイ。人と同じ、バカな子ほどかわいい。

中型犬クラスの体格になっていても、まだ8ヶ月のやんちゃ盛り、大きな仔犬はなかなかパワフルで、飼主にとっては散歩もいいトレーニングになるレベルです。

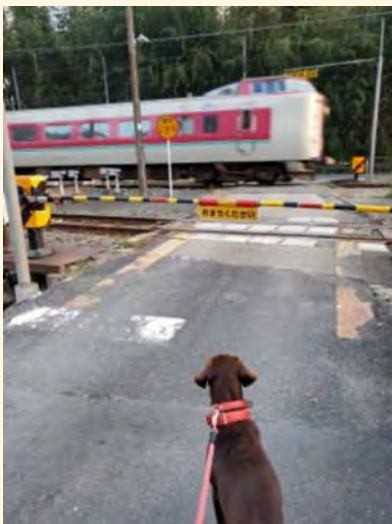
田舎の犬は散歩していても誰にも(犬にも人にもクルマにも)会わない、たまーに伯備線の電車を見るくらいです。

田舎暮らしの我が家の犬、街に出かけるとクルマに人に犬・猫に大興奮。

街暮らしの犬はいったいどうやって対処しているのでしょうか? どなたか教えてください!!



半年で…



散歩の一コマ

電車が来たので待つ→見送る→Go!! (まだ早い!)

幹事 / 安原聖子

私のオススメ「お掃除ロボット」



突然ですが皆さん家事は好きですかそうですか私は嫌いです！

6畳ワンルームに居を構え、スタートさせた社会人生活も早ウン年。気付けば家族が増え、居住面積も増え、家事の量も結構なものになってまいりました。

そんな私を助けてくれるのは誰か？

家事のできるスーパー旦那？ 違う！ お手伝いをしてくれる小さな我が子？ いいや違う！ そう！ それは家事ロボット！

すみません興奮しました。

と、いうわけで私がオススメしたいのは家事ロボット、その中でもお掃除ロボットです。世の中には便利なものが沢山あります。頼れるものには頼り、使えるものは使い、なるべく楽しく生きていこうではありませんか。

お掃除ロボットを起動させる前に、床を露出させるという大仕事はございますが、これが終われば後は任せられる！ と思えば頑張れます。

子供を連れて公園に行き、へとへとになって帰ってきてでも大丈夫、光り輝く（ように見える）我が家を見れば、疲れも吹き飛びます。たとえその5分後に床がおもちゃまみれになろうとも大丈夫、チリ一つ落ちてない床の上で好きなだけ転がり遊びたまえ、という鷹揚な気持ちになれます。一家に一台あるだけで、きっと世界が変わることと思います。

このような素敵ロボットのおかげで浮いた気力を役員活動（HPの更新）にぶつけて参りたいと思いますので、皆様どうぞよろしく願いいたします。

ぜひ、勉強会前にはHPに足を運んで頂き、会場どこだっけな？ どんな症例だっけな？ なんて疑問を解消していただければと思います。

PACK ON もいつでも読めますよ！

幹事 / 山本弘基

私のオススメ「納豆に砂糖」



川崎医科大学総合医療センターの山本弘基です。最近は職場でも家庭でもエンスト気味ですが、今年度もよろしくお願い致します。

私がオススメするのは、「オイシイ納豆の食べ方」です。普段皆さんは納豆をどのように食べていますか？ 納豆は安く、手軽に食べることができて栄養価も高く、子どもが好んで食べてくれることもあり、我が家では常備するようにしています。もちろん市販の納豆(3パック 100円程度)に付属している、納豆のタレを加えるだけでも美味しいですが、是非試していただきたいものとして、「砂糖」を紹介します。もう一度言いますがどの

ご家庭にもある普通の「お砂糖です」。おいおいおい！ないない、砂糖はない！と思われる方が大半なのではないでしょうか。初めて聞く人にとって、納豆に砂糖なんて想像しただけで気持ち悪い！と思われるのは容易に想像できますが、小さじ1杯弱程度の砂糖を加えて混ぜるだけで、ほんのり甘く、美味しくなります。更に納豆の糸がものすごい勢いで出てふんわりとなり、粘り気が増大します。特に元々納豆が得意でない人には、食べやすくなり、納豆が好きになるきっかけにもなると思いま

す。

元々、東北～北海道の寒い地域で食べられている習慣のようですが、なぜか広島の一部の地域でも広まっている？と述べている文献もありました。我が家のテッパンは、納豆に砂糖少々、付属のタレ、めんつゆ少々、醤油少々、刻み葱、ちくわ、ウインナー、卵の黄身を混ぜたものをご飯にかけます。時間のないときは砂糖を含む調味料のみで、トッピングなしで食します。納豆に「砂糖」。だまされたと思って、是非一度お試しください。

幹事 / 寺尾祥江

私のオススメ「学び」



はじめまして！今年から役員させていただいています、川崎医科大学の寺尾です。今年度のお題は「私のオススメ」と、ということなので、私のオススメを紹介したいと思います！

私のオススメは「学び」です。堅いな、と思う人もいるかもしれませんが「私がおススメ」したい学びはそんなことはありません！！（この私ですから！！）

まずは旅をすること！！知らない土地に行き、初めての体験をし、歴史を学び、感動を共有することです！！ただ旅をするのはつまらないし、もったいない！！その文化や歴史を調

べていくと感動も楽しさも倍増は間違いなし！！

今のご時世、下がる話は尽きませんよね？でも、その中で上がる話を出来る人はごくわずか…。上がる人の話を聞いているとその人もキラキラしてるし、聞いている人もキラキラしてとても居心地がいい。仕事では某病理医が珍しい症例が来て『これはね、すごい！！珍しい症例だ！！』と、目をキラッキラさせながら説明してくれました。その先生を見ているともうすぐ還暦を迎えるにもかかわらず、少年のようにしゃぐ人だなんて、一瞬でその先生や症例に興味を湧きました。上がる話ができるひとはプライベートでも仕事でもやっぱり経験も豊かで知識も豊かな人が多いのではないかな？って、私は思います。

もう一つは、本を読むこと！！小説とかでは人の人生を疑似体験できたり、ビジネス書ではこんな考え方があったのか！っと、圧巻されることが多々あります！！

例えば、最近読んだ「時給300円の死神」。この話は突然「死神」のアルバイトに誘われ、成仏できずにこの世に残る「死者」の未練をほらし、あの世に見送る仕事。その仕事の報酬にはあまりにも安すぎる時給…しかし、「最後まで勤め上げれば、どんな願いでも叶えてもらえる」という特典。お金がなかった主人公はしぶしぶ引き受ける。「死者」には、初恋相手の幼馴染、出産直後の母親、虐待を受けるこども…その人と接することで

嫌々していた仕事も前向きに考え始め、最後の願いもだんだん変化していく…私たちが生きている世界はきれいごとだけでは済まなくて、毎日みんな様々な苦勞があって、でもその中で少しくらい奇跡があってもいいんじゃないかなって思える本でした！！

ビジネス書では「インプット大全」という本。精神科医の先生が書かれた本で、効率よくインプットする方法がこの人なりに書かれた本で、「私のおススメ」もこの人の受け売りです。例えば、情報の見極め。ネットには多くの情報があり、ある大学で調べた調査によるとウィキ○ディアで主な疾患を調べてみると 90%のページに誤りが認められたそうです。ネットには本にも載っていない「ものすごく役に立つ情報」がたくさん存在していますが、「なんの根拠もない嘘八百」が混

在しており、著者名、ライター名、出版社のなど書かれている本と比べ、信憑性を常に意識する効率的に情報を得ることが書かれていたり、「月 10 冊読む」より、「月 3 冊+アウトプット」したほう、どちらが成長するか。当然、「月 3 冊+アウトプット」する人。アウトプットすることにより復習できたり、何らかの感想、感情ができて長期記憶に残りやすい。本を選ぶにしてもネットなどで買ってしまおうと三振本あたったりすることも多々ありませんか？ ホームラン本に当たる確率の高い技が書いてあったりします。興味がありましたら読んでみてください。

長くなりましたが、「私がおススメ」したいのは仕事だけではなく！！（仕事もですが…）人生を豊かにする「学び」をおススメしました！！

幹事 / 宍戸 優

私のオススメ「地中美術館」



はじめまして。私は岡山医療センターの宍戸優と申します。2019年4月から島根県浜田市から転勤してまいりました。今は香川県に住んでおり毎日、瀬戸大橋を渡って香川県から通勤しております。

簡単な自己紹介も含め、私のオススメを一つご紹介したいと思います。自分の出身が香川県というのもあって、皆さんにぜひ知ってもらいたいの、瀬戸内海の島々の中に浮かぶ直島という島に

ある地中美術館です。

これはあの有名な安藤忠雄氏がある数点の美術作品を展示するために設計された美術館です。読んで字の如く、空から見ると建物は地中に埋まっているようになっており、採光のために、天井に穴が開いていたりと思議な美術館です。

その中でも、特に個人的にオススメなのはクロード・モネの睡蓮が展示されている場所です。真っ白い大きな部屋ですが、壁や床をよく見ると色の微妙に違った大理石が敷き詰められた部屋です。そこに大変大きな睡蓮の絵が飾られています。

部屋の灯りは、自然の光を取り入れるようになっており、昼の明るい時、雨の薄暗い時、夕方の夕焼け時と時間帯によってその表情を変えてきます。

このような素晴らしい作品が展示されている地中美術館はオススメなので、是非一度足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

長くなりましたが、まだまだ経験が浅く、至らぬ点もあるかと思いますが、精一杯頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いたします。

幹事 / 森 康浩

私のオススメ「たらこスプレッド」



岡山細胞検査士会で役員をさせていただいている倉敷芸術科学大学の森 康浩です。よく「やすひろ」と呼ばれますが「みちひろ」と読みますのでキラキラネームでもない変な読み方する人だと覚えていただければ幸いです。本学の佐藤正和先生が会長を務められていることもあり、多くの場面で何かと顔を出すことと思いますので宜しくお願い致します。

さて、「私のオススメ」というお題を頂いておりますが、せっかくなのでみなさんにも簡単にチャレンジしてもらえるものにしようかと思えます。倉敷イオンや岡山一番街にあるカルディコーヒーってお店ありますよね？ コーヒー配ってたり、ちょっと面白い商品があったりとするあの店です。用事はなくても何故か行くと何か買っちゃうんですね。そこで冷蔵コーナーに置いてある「たらこスプレッド」という商品なんですけど、まあ簡単に言うと「たらこたっぷりのバター」です。ご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。トーストはもう当たり前ですが、そのままパスタと混ぜてもイケます！ 生野菜にディップしても OK だし、ポテトサラダにもばっちり。卵ご飯に混ぜてもヤバいやつです。炊き立て白米にのっけて、醤油を垂らすだけでも最高。もう何でもアリなやつです。「ええーお高いんでしょう？」って、400 円くらいなので普通のバターとそんな変わりません。是非一度お試しください。ちなみに、ステマではありませんので悪しからず。

幹事 / 砂場慶子

私のオススメ「お気に入りグラス」



つついマンネリしがちな毎夜の食卓ですが、少し気分を上げるためのアイテムの 1 つをご紹介します。

自分専用のお気に入りグラスの存在です。

まずは見た目。透明感と輝きは必須条件で、光の反射や明るい配色は見ただけで気分が和みます。琉球ガラスの赤～オレンジ色のグラデーショングラス、ピンク～白色のマーブルグラス、この 2 つはグラス下側が丸みを帯びてなめらかなフォルム、その手作り感も癒し系です。前者はウェストシェイプ型なのでその分容量が少なめ、後者は形違いでロックグラスもあり、重厚感があるわりに手のひらのおさまり具合が意外とよく、厚い飲み口もぴったりフィットしてきます。新春に新しく仲間入りしたのは、青～白色マーブルのロック型グラス、さらにガラスが分厚いタイプですが、これもフィット感抜群で我が家のセンターを狙う勢いです。

有名作家監修 (?!) の鱗模様の金色と赤色のグラス、ゴージャスな割に持つと軽くて容量的に

も問題なし。縁起の良さそうな優等生なので、ここ1番という来客時に登場します。

最近プラスチック製グラスもデザインや形が充実しており、口当たりの滑らかさを重視。上に向かって広がり感のある、厚めの色入り底の輝きがきれいなロック型グラスは硬質なためキズも入りにくく、普段使いにはもってこいです。

プラスチック製が仲間入りするまでの常連は、二重構造耐熱ガラス製で保温性にすぐれたグラスです。二重構造のため飲み口は少しふっくら感があり、卵型のフォルムも手に馴染みやすく水滴も付きにくい機能性バツグンの品です。ガラスの滑りがいいため洗剤を付けると手のひらから飛

んで行きそうになるのが唯一の欠点です(実はやってみました。ゴメンなさい)。

今までのラインナップとは違い貫禄のある1点ものは焼き物系グラスです。ラジウム鉱石を使用することにより、マイナスイオン効果で水がおいしくなるとの説明書きをみて“本当かしら??”と思いつつ、キラキラ感のある土色タイプのものを半信半疑で購入。短時間、しかもグラスだけでは効能を出し切れないのではと勝手な思い込みを理由にお揃いのサーバーを後日購入。中身はもちろん庶民定番の焼酎、日々まるやかさを確認するために、専用グラスたちが毎夜大活躍しています。

幹事 / 土居卓也

私のオススメ「小さな病院」



岡山県北の真庭市にあります金田病院 中央検査科 土居卓也です。病理部や病理診断科ではありません。中央検査科です。病床数200床にも満たない小さな病院なので病理部はなく、普段は生化学をメインにしながら細胞診(病理は外注です)をやっています。そんな私がオススメするのは「小さな病院」です。メリット・デメリット両者とも紹介させていただきます。

デメリットとしては一つの分野を深いところまでやり込むことはできません。また、細胞診は年間1,000件ほどと検体数も少なく、消化器系に至ってはゼロです。大病院では考えられない状況でしょうか。生活面でいうと、田舎にある病院なので遊ぶところはもちろんイオンです。他に行く

ところはありません。

このようにデメリットはありますが裏を返せばメリットともなり得ます。私の上司は超音波も細胞診もできるのでエコーを撮りながら病変を推定し、細胞診でそれを確認しています。病気を一面から見るのではなく多面から見る事ができるのです。私にとっては何とも羨ましい仕事のやり方です。検体数が少ないので残業はほぼありません。すぐに家族のもとに帰り一緒に過ごすことができます。これは1歳半の息子がいる私にとっては有難い限りです。また、遊ぶところが少ないので子どもにとっては自然が遊び場です。最近散歩に行くとドングリを拾ったり、トカゲを触ったりしています。このように実はメリットも多い「小さな病院」。私が自己紹介の度に、岡山県北の真庭市にある金田病院の…と言っているかという、皆さんにいざという時の就職先の候補にして頂きたいからです！仕事大変だな…、家族の時間がもっとほしいな…、と思っている方！是非、土居まで連絡頂ければと思います(笑)

「小さな病院」ですが幹事として検査士会がよりよいものになるよう努力させていただきますので宜しくお願い致します。

ちなみに、写真は「小さな私」です。何ともかわいいですね(笑)

幹事 / 大森かすみ

私のオススメ「SNS」



あんなことやこんなこと、浮世の荒波を乗り越えてリアルな今を生きている皆さま、こんにちは。
私のおススメは簡単に現実社会からトリップできる SNS です。見ず知らずの人々と繋がり癒される SNS は、私のおススメ、趣味、いやもう

私にとっては切り離せない生活の一部です。

まず年齢は9才ほどサバを読み、職種を偽り、普段使わないような言葉、お洒落な生活、映える写真で自分を飾れば、私はもうなりきり石田ゆり子です。そこで見ず知らずの相手と他愛もない会話を交わすことで、ひょっとしたら私、今更ながら人間として成長してるのかもしれないとまで感じています。

偽りの仮の姿と言うなかれ、今の自分自身が本当の自分だと自信を持って言えます？

行き詰った時には細胞のことなんか忘れて現実から逃避してみませんか？ 医療以外の世界の方が広い大きな普通の社会だと、ある程度いい加減でも許される社会だと、些細な幸せのために働いている人たちが殆どなんだと実感できます。皆さんも如何でしょう、皆さんを知らない誰かと最初の一步から人間関係を築いてみませんか？ きっと新しい自分に出会えますよ。

幹事 / 野口裕太郎 私のオススメ「イカ入りぶっかけうどん」



岡山済生会総合病院の野口裕太郎です。岡山細胞検査士会の役員として少しでも力になればとお手伝いさせてもらっています。

今回、私のおススメというお題を頂きましたの

で、私がオススメするうどんのお店を紹介したいと思います。私の実家は真備町にあるのですが、そのうどん屋さんも真備町にあります。『かわはら』といううどん屋さんです。西日本災害があり被災しましたが、復活して現在も同じ場所にお店があります。コシの強い讃岐うどんでのメニューのうどんを食べても非常に美味しいです。そんな中でも私が一番オススメするのは『イカ入りぶっかけうどん』です。コシの強い麺に甘辛い汁が絡んでとてもおいしいです。サクサクの衣のゲソ天がたくさん載っていて食べ応えもあります。かなりやみつきになります。

夫婦でされていますが、被災後は息子さんもお店を手伝っており、非常に活気があります。応援する気でお店に訪れてもすごく明るい奥さんから逆に元気をもらいます。もし近くに訪れた際は皆さん訪れてみてください。

幹事 / 藤田 勝 私のオススメ「ギター、もしくは何かの楽器」



岡山細胞検査士会古参（最古参？）幹事の藤田です。今期も引き続きがんばります。もういいかげん出て行け、と言われるまでがんばります。

さて、今回のご挨拶のお題は「私のオススメ」。というわけで、写真をご覧いただきたい。ちょっと油断している間に、我が家の自室内はこんな有様になっていた。個人的には夢のような状況である（が、家族からは、何やってんだか…と白い目で見られている模様）。

ここに並んだギターのうち自分で購入したものはわずかで、その多くは友人・知人からいただいた。ずらっと並べて撮るとなんだかゴージャスな感じに映るが、実際には、変なところがペロンと剥がれてしまったために焚き木にさかかかり、危ういところで救出して修理したものや、「これ、燃えるゴミに出そうと思ってるけど要りませんか？」とお声がけいただき「捨てギター」にされる寸前で拾って帰ったものなど、ほぼほぼ廃物利用に近いものが含まれ、世間一般に持たれているであろう「楽器は高価」というイメージはまるでない。ついでに、自分で購入したものもさほど高価なものはない（せいぜい 5,6 万円程度）。中学 2 年でギターを始めて 45 年、もう十分すぎるほど元は取った。

先日、運転中に流れていたラジオ番組で、40 代後半くらいと思われるパーソナリティのこんな話を耳にした。「もし今、20 代の自分に会いに行けるとして何か助言できるとしたら、どんなことを言ってやれるだろうか。言いたいことはひとつしかない。とにかく何でもいいから楽器を始めて

おけ」。彼にとっての唯一の後悔は楽器をやったことなのだという。中学時代から、曲がりなりにも楽器に触れてきた身として、この言葉は身に染みる一言だ。

もちろん、40 代でも 50 代でも 60 代でも、いつだって楽器を始めることはできる（実際、そういう人は最近多いらしい）。それはそれで大いにオススメしたいことの一つではあるので、どんどん始めてみていただきたい。しかし、ここで主張された重要なキーワードは「若い時から」ということである。何事においても「若い時から」始めること、大げさに言えばそれは、その先の長い道のりを進むうえで世界を広げ、大きな恩恵をもたらしてくれる可能性を秘めているような気がする。楽器を始めることも、その選択肢のひとつだと思う。

楽器さえやっていれば、心が豊かになり生活に潤いをもたらされ人間の幅が広がる、とまでは言わないが、少なくとも自分の中にささやかな楽しみ（もしくは癒し）を手に入れることだけはできるだろう。時にそれは人と人の絆を生み、あるときには分岐点での道標となったり、崩れそうな自分を支えてくれる拠りどころとなることだってあるのだ。経験者としてそう思う。間違いない。

そんなわけで、仕事と勉強でお忙しいことは重々承知しているものの、若い細胞検査士の皆さんには（いや、若くない細胞検査士の皆さんにも！）声を大にして申し上げたい。「悪いことは言わない、何でもいいから楽器をひとつやっておけ！」、これが今回の私からのオススメである。

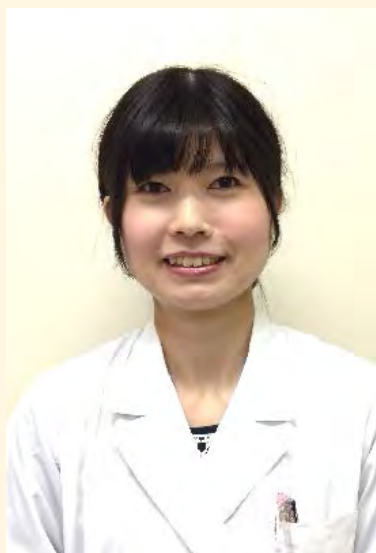
ギターよろず相談

「ギターをやってみたいとは思うけど、ひとりで足を踏み入れるには楽器店ってちょっと敷居が高いんだよなあ…」、とためらっているあなた。ご一報ください。お力になります。

「ギター、持ってるけど早々に挫折して押し入れに入れたまま。何から始めたら弾けるようになるかわからない…」、とお悩みのあなた。ご一報ください。お力になります。

実務委員 / 高田由貴

私のオススメ「シマエナガ」



倉敷成人病センター 高田です。実務委員として参加しており、主に子宮頸がん啓発活動へ携わっています。4月はじめに子宮の日の活動を行いますので、皆

様ご協力をお願いします。

わたしのおすすめは、『シマエナガ』です。シマエナガは、北海道に暮らすかわいい小鳥です。真っ白な顔と、ころんとした体の特徴で、雪の妖精とも言われるほどのかわいさです！ 疲れた時にみると、とっても癒されます！！

気になる方はぜひ！！ 画像検索してみてください☆



実務委員 / 松田正浩

私のオススメ「NET FLIX」



今年度より岡山細胞検査士会の実務委員を務

めさせて頂いております、岡山医療センターの松田です。今のところ、実務委員としてお役に立てた実感は無く、申し訳ない気持ちですが、2020年は皆様のお役に立てるよう尽力して参ります。よろしく願いいたします。

さて、「私のオススメ」は、NET FLIXです。外に出るのがめんどくさい、けど家にいても暇…という人にピッタリの動画配信サービス。日本や海外のドラマ、映画、バラエティたくさんあります。まずは1ヶ月無料おためし期間から！

実務委員 / 増田雅史

私のオススメ「旅行雑誌」



私のおすすめというのも憚られますが、旅行雑誌を読むのが最近の時間潰しです。

現地に行った記者が感じたことを文章にして、写真も貼り付けたそういう雑誌を読んでいると、ちょっとした旅をした気分が味わえ

ます。また、見分を広めるという点でもいい刺激になります。ただ、百聞は一見に如かずというように実際、行けるなら現地に行ったほうが良いとは思っています。

お役にたてるかわかりませんが、実務委員として細胞検査士会の活動に協力したいと思いますので、今後ともよろしく願いいたします。



リレー

他己紹介

岡山ろうさい病院の巻



岡山ろうさい病院

〒702-8055

岡山県岡山市南区築港緑町 1-10-25

アスベスト関連疾患における、
研究機能を備えた中核病院と
しての指定を受けています。

妹尾純江さんのご紹介



当院病理検査室の責任者であります妹尾さんは、入職時は生化学や輸血を担当されていたようですが、ほどなくして病理の人数が少ない状況に陥り、誰かが細胞検査士にならないと・・・ということで、当時の病理責任者から妹尾さんに白羽の矢が立ったと伝え聞いております。現在は、病理の業務はもちろん、当院の特色でもあるアスベスト小体や繊維の計測も一手に引き受けて行ってくれています。

プライベートでは、旅行が趣味で、もっぱら海外へ行かれることが多いようです。最近ではドバイに行かれていまして、何だかスケールが違うなあ・・・と思うばかりです。病理検査室の男性陣は次はどこだろう？と興味深々です。これからも各地のお土産話とお土産を期待しています（笑） by 菅沼

ご本人からのコメント

紹介ありがとうございます。

学生時代から形態検査が大の苦手で、異動の話にも「病理はイヤです！」と散々ダダをこねていたのが、病理や他部門のスタッフにも上手くのせられて、いつの間にか10年以上が過ぎました。

現在、アスベスト繊維を計測するための電子顕微鏡が別棟にあり、病理と別棟を行ったり来たりで、病理にいないことも多々ですが、菅沼くんをはじめみんなが病理の仕事を生懸命こなしてくれていて助かってます。

働き方改革でお休みも取りやすくなったことですし、これらかもぼちぼち旅に出ますのでよろしくお願いしますね。

20代30代の若いメンバーばかりなので、わきあいあいと楽しみながらみんなレベルアップしていきましょう！

菅沼和義さんのご紹介



私が紹介するのは菅沼和義さんです。

菅沼さんの第一印象は背が高く体格がよくて怖そうだなって正直思っていました。

SUMIE SENOO





3年前私が病理検査室に配属になった時、右も左も分からなかった私に丁寧な仕事内容を教えて下さったのが菅沼さんでした。私には兄がおり年齢も菅沼さんと偶然同じで困ったときには頼りになる第2の兄のような存在です。仕事で真面目な菅沼さんですが、私がボケてもすぐツッコんでくれる優しい先輩です。

プライベートではトヨタの86をカッコよく乗りこなしたり、最近結婚し幸せオーラ全開で羨ましい限りです。

何事にも真面目に取り組む姿勢を見習って私も仕事とプライベートを充実できるように努力していきます。これからもよろしくお願ひ致します。

by 岩佐

ご本人からのコメント

岩佐くん紹介ありがとうございます。

岩佐くんの体格も僕とあまり変わらないような…？

第2の兄のような存在なんて言ってもらえて光栄です。僕もまだまだ経験不足で指導するのも難しいと思うことばかりですが、素直な性格で僕を立ててくれていてありがたいです。これからも一緒にがんばりましょう。

岩佐貴仁さんのご紹介



最近タピオカにハマっている岩佐貴仁くんを紹介します。

タピオカやアイスの食べすぎで糖尿病にでもなるんじゃないかと、時々心配になります。

一見いまどきの男の子ですが、周りに何も無いような田舎育ちだそうで、一緒に東京へ研修会に行ったときは、人が多いのがこわくて1人で出歩けなかったり、高いビル群を珍しそうに写真を撮っていたりと、とても純朴でかわいい人です。

そして、とにかく人当たりがよくてお人好し。何でも快く引き受けてくれるので、私もつつい「コレ、よろしくね～」とお願ひしがちです。ただ、断れない性格ゆえ自分のキャパ以上の仕事を請け負ってはいっぱいいっぱいになっていることもしばしば。

そんなとき、周りの人に仕方がないなあと手を差し伸べてもらえるのは日頃の人柄の良さと、一生懸命さからだと思います。見習わなきゃいけないね。

とはいえ、安心してお任せできることも増えてきたので、これからも頼りにしてお願ひさせてもらいますね。

また東京でおいしいもの食べに行きましょう～！

by 妹尾

ご本人からのコメント

妹尾さんご紹介ありがとうございます。

妹尾さんには細胞診からアスベスト関連の仕事で日々お世話になり、多々ご迷惑をおかけしていると思います。この前の東京への研修では誘導していただきありがとうございます(笑)。都会は慣れておらず挙句の果てには方向音痴という…。都会は人がたくさんいて恐ろしいです(笑)

これからも妹尾さんを見習って一生懸命仕事に取り組んでいきます。

今後ご指導の程よろしくお願ひ致します。



コンピュータ・ワンダーランド

2019-2020

ISO15189



ISOに首ったけの巻

皆様のおかげをもちまして第58回日本臨床細胞学会秋期大会も大盛況のうちに幕を閉じました。ISOの本審査後の是正報告も終わり、首を洗って結果を待つ今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回はコンピュータの一般ネタが尽きたので、特殊ネタ「ISO15189とK」について語りしたいと思います。てなわけで、倉敷の某大学病院にとっても関係の深い筆者のKは、「ISO15189」と対決することになってしまいました。おまじない（呪いの呪文？）のような「ISO15189」というワード、聞いただけで失神してしまう方もおられるかも知れませんね。この国際規格にコンピュータのスキルで対決を挑み、その結果がどうであったか、聞くも涙語るも涙の事の顛末を後の世に語り継ぎたいと思います。

事の始まりはたぶん「がんゲノム医療」の要件に「第三者認定を受けた臨床検査室及び病理検査室を有する」が記載されたことでしよう。以前より、中央検査部からISO取得を迫られていた上層部が、これを契機(?)とばかりISO15189取得への道をスタートさせました。それからというものコンサルト会社の講義を山ほど受け、月に2回のワーキング・グループ会議を行い、手順書やSOP、記録の様式をみんなで作り続けました。その合間には内部監査や環境整備、薬品整理です。日常検査に加え、教育、検討・研究を長年続けていると、購入者しか用途のわからない薬品類が山のように貯まります。最終的に1,000種類を超えていました。その中には同じ薬品でもメーカーが異なるとか、グレードや容量が異なるものも含まれています。ISO以前に薬品に関しては毒・劇法、特化則、女性則、GHS分類、PRTR法、消防法、リスクアセスメントなど多数の法律に縛られているので、それを全部調べて分類しなければなり

ません。そこで、得意のデータベースの登場です。1000 件ものデータで、品名、メーカー、業者、容量の一般的な物品の項目に加え、薬品固有の CAS 番号に前述した様々な法律に関係する情報も管理し、必要に応じて任意の項目について並べ替えや抽出、その結果の一覧表作成。それから個別の薬品について購入や使用の管理表の作成などを行うためにはデータベースが最適なのです。今回も膨大な試薬の中から実使用薬品を抽出し、毒劇物管理、関連 SDS や添付資料とのリンクなどもできるようになりました。これにはスキルが大変役立ちました。ただ、今後のデータ管理を別の人ができるかは大きな課題ですが・・・。

それからもう一つ、スキルが使えるような場面ですが、ISO の書類の中に「申請用チェックリスト」というものがあります。これは認定基準の適用条項を確認するための冊子ですが 64 ページに 650 個もの要求事項があります。これは本審査や、内部監査で「この要求事項が満足されていますか?」「それが書かれた書類をみせてください」「その記録を見せてください」「その承認記録を・・・」といった具合に活用されます。審査準備としてどんな質問が来ても良いように、それぞれの項番ごとに関係書類や関連記録の名称を書き加えたり、Q & A を書き込んだりします。最終的に 120 ページを超えていました。しかし、いくらこの冊子の内容が充実しても、本審査時に内容を素早く検索できなければ答えることはできません(紙は検索と抽出が苦手)。膨大なデータから必要な部分を抽出し、それに紐づいた書類や記録を素早く表示する。本来これには新規に導入した ISO 文書管理システムを使用するのですが、困ったことにこのシステムの検索機能はバグだらけで使用に耐えません(あくまでも私見です、念のため)。これは「対本審査用検索データベース」しかない!と考えるのは私だけ?

しかしてその方法は、

- ①主表: Word の「申請用チェックリスト」(中身は表形式で 120 ページ)をデータベースにコンバートし、関連書類名や関連記録名を統一するように修正(作成セル数=5,600)
- ②書類・記録類マスタ: 手順書、SOP などの書類と記録をフォルダ付きで一覧表にし、細かくグループに分類し、呼び出し用の簡易ファイル名を付与(フォルダ数+ファイル数=約 5,000)
- ③プログラム: 主表内容(項番、要求事項、質問例、対応書類・記録名)を検索や抽出する検索機能と、記述された関連書類・記録を名称をクリックすることで呼び出し、見たい文章にジャンプする表示機能

①②③と、書くのは簡単ですが、実現するのはとんでもなく手間

がかり、その上たった1回だけの本審査にしか使えないという制限付きです。まあ、勉強にもなるしと、始めたのはいいのですが、やっぱり思った以上に厄介でした。主表はWordファイルの表になったデータをデータベースに1枠毎ほとんどショートカットのコピペ転記で指も心も折れそうになり、関連書類の一覧表を作っても目を離したすきにSOPは次々に改版され、関係書類ファイルのダウンロードでは毎回ハングアップで抵抗してくるISO文書管理システム、挙句の果てに「原本ファイルじゃないから本審査じゃ使っちゃいけないよ」とコンサルタントに言われながら、それでも作業を続け、容赦なく迫ってくる審査日を待つ。どこかから中島みゆきの「地上の星」が聞こえてきそうな感じでした。底なし沼のような作業が1ヶ月続いた後、なんやかんやで画面数19、プログラム数8、合計550行の「オブジェクト指向型AI非搭載式ISO15189本審査対応用検索閲覧システム」であるところの「アイソ君(仮称)」が完成しました。

さて、決戦の本審査当日。このプログラムの使用許可も得られ、丸一日に及ぶ試問形式のシステム審査に臨みました。審査員が順番順に質問してくれたおかげで、検索機能をほとんど使うことなく、また、「ISO文書管理システム」を2台使えたおかげでファイルを表示するのもスムーズに運びました。めでたし、めでたし。あれ、「オブジェクト指向型AI非搭載式ISO15189本審査対応用検索閲覧システム」通称「アイソ君(仮称)」の出番は?? 今回、カーレースに例えると、サファリラリーのような過酷な場面を想定して、水陸両用どこでもへっちゃら車を目指してシステムを作りましたが、実際にはまっすぐな舗装された道を走る普通車で事足りたわけです。その上、人間ナビゲーションシステムのような品質管理者(残念ながら私ではありません)がドライバーだったので、全く出番無し。そんなこんなで「打倒ISO本審査」のKの野望は、もろくも崩れ去ったのでした。あの苦労は一体何だったんだ!!

というわけで、コンピュータのスキルでの勝負は一勝一敗の引き分け。ん～残念。顔を洗って出直します。と、首を洗ったり、顔を洗ったりしているうちに年が明け、JAB(ISOの審査機構)から2回目の是正書類を受理したとの連絡がありました。やれやれ、ひと安心です。

え!? なになに? 今度は総合医療センターで審査員から「病理に毒物・劇物取扱主任者を置くべし」と言われたって? そりゃ毒劇試験を受けなきゃ。試験勉強には過去問をデータベース化して・・・と、飽くなき挑戦は続くのであった。

野望の尽きない今日この頃ですが、紙面は尽きてしまったのでそろそろこの辺で。



テレビ業界では「視聴率を稼ぎたいなら動物か食べ物を映しておけ」と言われているようですが、言えて妙だなと納得してしまう自分がいます。以前に動物が好きということで「ざんねんないきもの辞典」を紹介させていただきました。となれば、今回は食べ物で攻めてみるか(!)と思ったのですが、これが意外に悩みまして…。

例えばパッと思いつくのは、いわゆる「ジブリ飯」。中でも「天空の城ラピュタ」でパズーが食べる目玉焼きをのせた食パン、これ、うまそうでうまそうで本当にたまりませんよね。COOKPAD には「パズーのパン」という名でレシピまで載っていますが、ご存知でしたか？

「ジブリ飯」のみならず、古くは「美味しんぼ」、「クッキングパパ」などもあり、最近では映像化された「昨日何食べた」、「深夜食堂」など、食にまつわるコンテンツはやはりキラコンコンテンツなのでしょう。でもこれらはあくまで映像によるもの。なので、そこは敢えて小説で(!)と思ひまして、みなさんにはハルキ文庫より出版されている伊吹有喜さんの「BAR 追分」を紹介したいと思います。

紹介しておいてなんですが、この本はグルメ本ではなく、いわゆるヒューマンドラマ仕立て。1軒の BAR を中心に、登場人物一人ひとりがそれぞれの歴史や現状を背中に負い、また一言では語れない、他人には言えない何かを腹に抱えている人間たちの物語が進んでいきます。その BAR にはどこか自分と似た境遇の人がいて、なんだか他人とは思えないような悩みを抱えていたり、ああこんな風に生きたいなと羨望するような人がいたりします。物語自体は短いオムニバス形式で繋がっていくので読みやすいのも特徴です。

そして文字のごとく BAR が「追分」となっているのですが、その何とも言えない人間模様を食べ物が引き立ててくれるのです。私のような面白味のない人間が言うのもなんですが、食べ物の表現がめちゃくちゃ上手なんです。本当に今、目の前にその料理が表れるような！ じつに美味しそうで、これを読むといつもおなかがすいてきます。そして、ちょっとだけ自分の人生なんかも考えてみたりして。楽しい話もちょっと寂しい話もすべて料理が引き立ててくれるはず。さて、今日は辛口ジンジャーエールでも片手に牛スジカレーかな。では、また。

