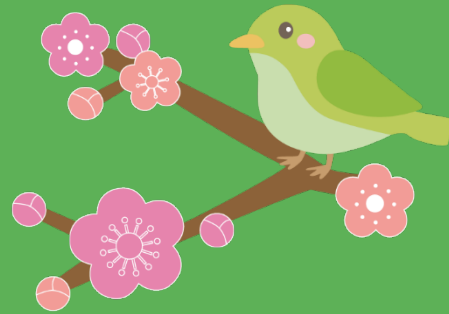


# PACK ON

2020-2021 No.27



## 岡山細胞検査士会会報

## CONTENTS

会長から皆様へ

●岡山細胞検査士会の活動状況

コロナ禍の行方

●前口上

リレー 他己紹介

●川崎医科大学総合医療センター

PCオタク K Presents

●コンピュータ・ワンダーランド 2020年度版

好評連載・第6回

●モリっちの 深煎り読書録

巣ごもり本舗

●You Tube DE 落語会 (第1回)

シリーズ再開!

●富榮の新・細胞診ワンポイント講座

師範、再び。帰ってきた入門改訂版!

●卵かけご飯道入門・リターンズ



# 岡山細胞検査士会の活動状況

岡山細胞検査士会 会長 佐藤正和



コロナ禍で何も出来なかった1年でした。

2020年4月に新たな年度が始まりましたが、既に世の中は新型コロナウイルス感染拡大のまっただ中で全国に緊急事態宣言が発令され、世の中ほとんどの会議、活動が中止となりました。岡山細胞検査士会も総会をはじめ子宮の日の活動なども延期や中止となり、沈黙の長いトンネルに突入しました。学校や職場ではWebを用いた授業や会議となったことは記憶に新しいと思います。その後、5月末に緊急事態宣言は解除されたものの感染拡大は収まらず世界的規模で広がりました。様子をうかがいつつ長らく延期しておりました岡山検査士会総会をメールにて報告し決裁いただいたのも9月、その後に予定していた症例検討会等もほとんど開催できず会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。活動予定のめどが立たず会費執行の可能性が低いこともあって、今年度会費の徴収は見送らせていただきました。

この期間中も役員会で今後の活動につき検討してきました。次年度に向けてワクチン接種も始まり、次第にコロナ問題も終息に向かうことを期待していますが、すぐには難しそうです。今後に向けての取り組みとして、今年度は残り少ない期間となりましたが、手始めにZOOMを用いた遠隔症例検討会を3月に企画しています。リアルタイムにホストが操作する標本画像を閲覧いただき症例討論してみたいと考えています。その他にバーチャルスライド画像による検討会も視野に入れ検討をしています。本会でこれまで継続してきた症例検討会の良さは皆で集まって遠慮のない意見を交わすところであり、バーチャルではなかなか及ばないところもあるかとは思いますが、一方、この1年間のコロナ禍を通してWebの利点など多くの事を学びもしました。この教訓を今後の活動に活かしていきたいと考えています。

イラスト：西本菜美

# 前口上

# コロナ禍の行方

どこまで続くコロナ禍。1年前のこの時期（2020年の春先頃）、マスク不足が深刻で右往左往していたことを思い出す。マスクさえ拡充されれば、事態は好転すると誰もが思っていた。結局、マスクは行き渡ったが感染者数は増減を繰り返しながらも収束の気配を見せず、現在は第三波の中（2月に入ってピークアウトしたのでは、との見方もあるが果たして…）。

今日も全国で確認された新規感染者数が速報で画面に流れていく。ここ1年、ニュース番組は常にコロナ禍関連の話題で埋め尽くされている。緊急事態宣言の在り様に対する批判、経済的な困窮と援助措置の不平等、感染症にかかわる法整備の不備、延期されたオリンピックの行方、政治家の失言と不用意な行動、重症者数の増加と医療のひっ迫…、コロナ禍に伴って出てくる話題は引きも切らず、新型コロナウイルスってなんだ？というところから始まった報道は、感染の拡大と同様に関連する範囲をどんどん広げている。その結果、常にどこかに向けて批判が飛び交っているご時世、騒然として落ち着かない日常が常態化した。

この先、ワクチンが有効性を発揮してくれることに望みを託すほかなさそうだが、供給の遅れやウイルスの変異問題など、新型コロナウイルスの鎮静化には今しばらく時間を要する気配である。

ご承知のとおり、確定された感染者数は、感度70%程度といわれるPCR検査によって陽性とされた人数である。したがってPCR検査をすり抜ける感染者が出る。無症状の感染者も相当数存在していることを考えると、報道される感染者数が減ってきたからといって安心するのは早い。不安をあおる気は毛頭ないが、あなたの近くにいる元気そうに見える誰かが感染者でない保障などないのである。

見えない感染者の影が巷を跋扈し、疑心暗鬼をあおる。一度根付いた疑心暗鬼の芽は容易には消えていかないだろう。おそらく我々は、コロナ禍が沈静化してからも手指をアルコールにさらし続け、マスクをし続ける。マスクは重ねたほうがウイルス防止効果は高いと言われれば、誰もがそれに倣うに違いない（図）。もちろんそれは、様々な感染症を防止する意味で悪いことではないけれど（わずらわしさは別として…）。



これはこれでどうかしているかもしれない5重マスクの人

日本における『新しい生活様式』は、日本人の国民気質から推測するに、『普通の生活様式』として定着していくのではないか。すでにコロナ禍が収まってマスクを付けなくなった国の人々の映像を見るたび、良きにつけ悪しきにつけ日本人はこう思うようになった。「この人たち、どうかしてる！」。

やがて訪れるであろうコロナ禍収束の時。何事も『水に流し』て、『喉元過ぎれば熱さを忘れ』てきた日本人も、この度ばかりは熱さで焼けた喉元の痛みに閉口し、当分の間『羹（あつもの）に懲りて膾（なます）を吹く』ことになりそうな気がする。



# 他己紹介



## 川崎医科大学総合医療センター

### ● 日野寛子さん

日野寛子さんを紹介します。現在、川崎医大総合医療センター病理部のメンバーは4人で、日野さん以外の者どもは、ときおり、物事に対してハードルが低く、いいじゃん、いいじゃん、ですごしているお気楽モードな仕事ぶりで、信頼性にかける部分があります。が、日野さんが、唯一“信用”という名の砦として、どうにか臨床からの信頼を得て、“頼りになる病理部の技師さん”が成り立っています。一見、堅物な印象を受けるかもしれませんが、実はかわいいもの好きなのです。小さい子、子猫、子犬が目につくと、わーとって、乙女になります。面白いことも好きです。これからも、ずっと、われわれの良いお手本として、節々痛むこともあるかもしれませんが、よろしく願い致します。 by 成富真理



#### ご本人のコメント

成富さん、過分すぎる紹介をありがとうございます～。思えば就職してからずっと同じ病院にいるのに、取り巻く環境の変化や、日進月歩の病理界になかなかついていけず、若いみんなや、特に成富さんにはお世話かけてばかりのこの頃です。乙女にも時々角が生えてるかもしれませんがー（いや、角ときどき乙女♡か！笑）、これからも、どうぞよろしく願いします。



# ● 山本弘基さん

山本弘基さんは、岡山細胞検査士会の役員に就かれて久しいので、みなさんのほうがよくご存じかもしれませんね。

山本さんは、約2年前に当院に来られました。スラっとした長身、落ち着いて物腰柔らか、保育所へ通う娘さんからは“青色エンピツ”と表されたこともあったとか。。ウンウン、何となく分かるような気がする～(笑)。そしてそして、頭脳明晰！ ISOの本審査で、“病理に「毒物劇物取扱責任者」がない・・・”の指摘を受けたとき、それから直近の資格試験までは1か月とちょっとしかない中、他県での試験に受験を申し込み、見事合格！ あの時スーパーマンかと思った～(若い人、スーパーマン知ってる?)。また、他にもいろいろな経験を積まれているので(たぶん)、知識も人脈も豊富です(たぶん)。。事務的なことや、ISOに纏わるエトセトラいろいろお願いしても、たいてい卒なくこなしてくれるので本当に助かります。

そんな山本さん、納豆にお砂糖かけて食べる以外にもいろんな引き出しをお持ちです。今度、ウクレレ聴かせてくださいネ。藤田さんとの共演もお待ちしています～♪

by 日野寛子



## ご本人のコメント

紹介ありがとうございます。自分と同じ業務ローテーションをこなしながら、ISO業務もこなしている、日野さんや成富さんの方がスーパーマンだと思っています。毒劇物の試験は、受けた人にしかわからない辛さがあり、二度と受けたくない試験NO1ですね。

リリース  
他己紹介

# ● 成富真理さん

“スーパー検査技師”成富真理さんの紹介をします。成富さんのことを昔からご存知な同僚や先輩方からは“なりちゃん”と呼ばれていますが、ここ数年で自他ともに認める“スーパー検査技師”になりつつあります。成富さんは、新人時代からの10数年を川崎医科大学附属病院で過ごし、英才教育を受け養成されただけあって、組織学も細胞診もどちらも知識が広く深く、執筆した論文数は10本以上。福祉大や倉芸の学生教育活動にも精力的にこなし、成富先生の指導を受け、病理の道を志望する学生もいるようです。知識だけでなく、薄切や染色技術などもレベルが高く、学生にも、我々普通の検査技師とっても勉強になっています。

そんな“スーパー検査技師”の成富さんですが、実はコツコツ努力型の人間で、毎日毎日少しずつ精度管理や症例検討をされており、強い精神力の持ち主でもあるのだと思います。

また、とにかく子供好きで、なんでも川崎医大時代に仕事をしながら、幼児教育の資格も通信教育で取得したとか……。現在の職場から向かいに位置する保育園のグラウンドで、走り回る園児達を眺めるのが彼女の癒しとなっています。

成富さんのことを知っているけれど、まだ話したことがない方、想像以上に面白い人なので是非話しかけてみてください。話題としては「尿細胞診(narichan-body)」、「こども」、「けんたろう」くらいで良いと思います。

by 山本弘基



## ご本人のコメント

にせスーパー検査技師の成富です。お褒めの言葉、たくさんありがとうございます。だいぶ、あちこちくたびれてきましたが、まだまだ猛ダッシュで進んでいきますよ。

リレー  
他己紹介

# コンピュータ・ ワンダーランド 2020



コロナ禍で大変な一年でしたが、皆さんいかがお過ごしでしょう。自称パソコンオタク K です。2020 年は、学会やら講習会、会議や授業まで web 開催でしたね。マスクが入手困難で、早朝から薬局の前に何度か並びましたが、全然買えませんでした。web といえば授業もオンラインに替わり、講義スライドに解説を録音するのですがマイク無い！ PC ショップや電気屋を回ってもどこも売り切れで、最終的に娘からカラオケマイクを取り上げて、毎週周りの音を気にしながら授業のオンデマンド教材を作っていました。そもそも活舌が悪いので、聞き取りにくいこと請け合いですけど・・・。

さて、ここからやっと本題ですが、今回皆さんにご紹介するのは CNC フライス盤（旋盤）&レーザー加工機です（なんじゃそりゃ？）。コンピュータの用途にはいろいろあります。今までこの稿でも、ワープロから始まり、表計算、データベース、画像処理や人工知能にプログラミングまで紹介し、最近では 3D プリンタで物を作ることを話題にしてみました。今回もその延長で、物体の数値データからコンピュータの制御を生かして形のある物を作る技術です。“物を作るのなら 3D プリンタのできるだろ”、確かにその通りなのですが、所詮素材はプラスチックが主で、金属やゴム、木材風なものも無くはないのですが手持ちのマシンでは対応していません。それに 2 台目の 3D プリンタもトラブルが多く、新しい技術へのチャレンジをしなくては（単なる飽き性です）。

早速ですが CNC とは、Computerized Numerical Control の略で、直訳すると「コンピュータ数値制御」の意味で、NC とも呼ばれています（NC 旋盤とか）。これは機構的には 3D プリンタと同じように 3 次元的な動きで物を作るマシンです。一般的な 3D プリンタは、台と射出機が前後左右に動き、熱で溶かしたプラスチックを吐き出しながら上へ上へと積み重ねながら物を作っていきます。このフライス盤では、台と射出機の代わりにエンドミル（特殊なドリルです）を取り付けたルーター（モーターです）とが前後左右と上下に動き、木の塊などを削って物を作っていきます。こう書くとどんなものでもできそうですが、ルーターは垂直にしか取り付けられないので、レリーフのようなものしか作ることはできません。

何はともあれまずは入手ですが、ネットで散々調べて値段が安い中国から取り寄せまし

た。3Dプリンタやこの手の工作機はとても安いのです。機種はCNC 3018 Pro と15Wレーザーモジュールの組み合わせです。日本でも手に入りますが、値段が高いのと、レーザーの出力が1,500mW (1.5W) 程度のもので、それ以上は高額なので手が出ません。注文しても1・2カ月くらい平気にかかるのは国内とは大違いですが、それはじっと我慢です。低価格の未組立品を買ったのですが、輸送中にボロボロになった箱を開けるとやはり思った通り組立図はいい加減で、部品の精度もいまいち、動作させると動くたびにキイキイとうるさいし、動きもスムーズではありません。真夜中に何時間も動かすので睡眠妨害になりましたが、分解して組み立て直して何とか大人しくさせました。

フライス盤の方は、ちょっと置いておいてレーザー加工ですが、これは強いレーザー光を当てて、物の表面に焦げ目をつけることで様々なものに文字や絵を描くことができます。工業用は高出力(100W以上)の炭酸ガスレーザーで、金属板を切断することもできますが、今回購入したマシンのレーザー出力は、半導体レーザーでは割と高い15Wです。これぐらいあれば色々できそう。電源を入れると直視できないほど眩しい！木に照射するとすぐに焦げ目ができる！なんか良さそう。データについては、単純な線画でも、濃淡のある絵でもできそうです。早速、100均で無地のコルクコースターを買ってきてお試しです。文字や線画は比較的簡単でしたが、絵の方は暗い部分が丸焦げ。なんとか、出力やスピードなどを調整するとそれらしい作品になりました。その他、革のキーケースに名前を刻印したり、食パンの断面に文字を書くこともできました。表面が平らでないものに印字できるのはすごいと思います。他に何か役に立つものとは考えた結果、ハンコに挑戦してみました。文房具店でゴム版やら消しゴムなど買いあさり、片っ端から試しましたが、なかなかうまくいきません。というのも、レーザーの熱でゴムを焼くことで削るわけですから、燃えカスが邪魔をして深く削ることや、細かく彫ることは難しいのです。しかし、調べてみると、レーザーでハンコを作ることは普通に行われていて(プロも使う)、レーザーハンコ専用のゴム版が存在しました。早速、ネットで注文しましたが、これも中国。1カ月では届きません。届いてみると、手元のゴム版と見た目は変わりありませんでした。まあ使えりゃいいんですが。さてこのレーザー専用のゴム版、実際にレーザーを照射してみると、細かい粉状のカスが出ますがなんか行けそう！レーザー弱めで何度も繰り返すといい感じ。でも、粉状のカスを時々払いのけないと光路をふさぎます。筆でそっと払いますが、ゴム版も一緒にわずかに動いてしまい失敗。テープで止めたり、試行錯誤しながらなんとかレーザーゴム版完成！！職場に持っていき、トリミングして台に張り付け・・・台が無い！あたりを見回すと、木のブロックやらカセットがあるじゃないですか。大きめなハンコは木のブロックに、細いハンコはカセットのお尻面を平らに加工して、おっそうそう、その前に何のハンコかわかるようにカセットプリンタで文字を印字してから、ゴム版を貼り付けて・・・で、できた！コントロール切片管理用のゴム印数種類完成。くっきり捺印とまではいきませんでしたが、実用レベルのものは作ることができました(と思っています)。

その後、紙の切り絵とか、さらなるハンコづくりで規定以上に出力を高くしてレーザーを酷使したせいか不安定になってしまい、現在休止中です。次はCNCフライス盤の方に手を出したいのですが、データ作りと、エンドミルの形状と動作設定が難航して頓挫しています。まあもう少ししたら退職前の長期休暇が待っているのもまた挑戦です。その時にはPCも作りたいし、金属探知機背負って免許取りたてのバイクで山やら海やら行きたいし、、、夢は広がる今日この頃ですが、コロナ禍で外出できるかどうかは不明です。進展があればまたお伝えします。ではこの辺で。



連  
モリっちの

# 深煎り読書録

6



Presented by MICHIIRO MORI



世知辛い世情に何とも言えない感情を抱く今日この頃。そんな中でも会員の皆様をはじめ、医療従事者の方々は医療現場で常に全力勝負を強いられており、心の底より感謝の意を表したいと思います。このような前代未聞の状況においてストレス発散や娯楽に興じる機会が奪われるだけでなく、医療現場も逼迫し、中には日々の生活すら失っている方々もいるという報道を耳にすると、さぞフラストレーションが溜まっていることと思います。

さて、そんな暗く重い気持ちを少しでも明るくなるようにと願いを込めて、今回はこんな1冊を提案させていただきます。「世界を食べよう！旅ごはん」(祥伝社)です！！

著者である杉浦さやかさんはキュートなイラストが人気のイラストレーター。この本はそんな杉浦さんによるキュートなイラストによって華やかに彩られた旅ごはん日記なのです。とくに、旅行も行けず、ダイエット中で食欲を押し殺している私(コロナ禍でジムに行けず太りました・・・)にとっては、少なからずの満足感(満腹感?)を提供してくれる1冊です。

今回の旅先は、ヨーロッパ、アジア、日本となっていて、ヨーロッパのおしゃれな街中のレストランだけでなく、カフェであったりシンガポールの屋台であったり。また、食についてだけでなく、映画もお好きなようで、古い洋画のロケ地や博物館なんかも描かれています。さらに、お酒もお好きなようで、フランスのシャンパンやらスリランカのビールやら・・・。ホントに一緒に旅したいなと思ってしまう。



今回のご紹介は、チェコのビール。そもそもなのですが、チェコってビールの消費量が世界一って知ってましたか? 私は勝手にドイツかアイルランドだと思ってました…。バドワイザーも勝手にアメリカのビールと思ってましたが、チェコのビールだそうです。そんなチェコのビールは麦汁の濃度が日本よりも高いらしく、濃厚なため1杯でもかなり満足できる美味しさなのだとか。いいですよ〜濃厚なビール、これなら私も深酔いせずに済みそうだし(笑)!

それにチェコの料理ってよく知らないけれど、杉浦さんは「写真を撮るのを忘れるくらい美味しい」と絶賛しています。今は無理ですが、もしもヨーロッパに行く機会があったなら、私の旅行先候補の一つとしてチェコは間違いなく入ってくることでしょう。

この本を読んで、心だけでも旅行気分を楽しんでもらえたなら嬉しい限りです。





SUGOMORI HONPO

# 巣ごもり本舗

出るに不出られぬ巣ごもりの時代、哀しきご時世をどう乗り切るか!?  
どうせこもるなら楽しい巣ごもり生活を、『巣ごもり本舗』がご提案。

## YouTube 落語会 第1回

### 前振り

なんだかもう YouTube がすごいことになっている。『無限に広がる小宇宙』にも似て、時々刻々膨張し続ける YouTube のコンテンツ。いや、まあ、ここでわざわざ私が申し上げるまでもなく、皆様すでにご承知のことであろうけれど。そんな中、個人的趣味において、とくにすごい（そして、心からありがたい）と感じているのが落語コンテンツだ。どうですか皆さん、聴きますか、落語？

YouTube は動画中心のメディアであるから「聴きますか？」という問いが正しいのかどうかかわからないが、こと落語コンテンツを眺めると動画は少数派のような気がするし、動画であったとしても『画面をじっと見ている派』は少ないかもしれない。だから「聴きますか？」と問うのが正解というものであろう。

コロナ禍のご時世である。出かける頻度が減ったぶん、TV にしろ PC にしろスマホにしろ、いきおい画面と向き合う時間は増えているはずだ。動画、ゲームと、あふれかえるコンテンツ。その中からあえて落語コンテンツに手を伸ばそうとする人はどれくらいいるのだろう。言っときますけど、損しますよ皆さん。これに手を伸ばさないなんて。お笑い第7世代だけがお笑いじゃない。いや、お笑いでくぐられがちな落語だけど、それでくぐりきれような世界ではないんです、落語って。

…てなことを主張していると、「ああ、もう、そういう面倒なものパス、パス！」と言われそうなので、「巣ごもりのご時世、何はともあれ笑って過ごしませんか？」というところから、YouTube 落語をお勧めしていくことにしよう。まあひとつ、だまされたと思ってご覧あれ。

### 落語の基礎知識

落語は開かれた演芸である。日本語さえわかれば、基礎知識などなくても楽しめる。であるので、この項目はおまけである。読むのは面倒、と思われる方

はどうぞ飛ばし読みで先に進んでいただきたい。あくまでも念のための基礎知識と心得ていただければよい。

落語は落語家（噺家：はなしか、とも呼ばれる）による語り芸である。一般的には、二人（ときにはそれ以上）の登場人物の会話を一人で演じ分けながら物語が進行する。通常、物語の本筋に入る前に、落語家の話芸の世界にいざなう導入部分としてちょっとした前置きの笑い話（漫談に近い）などが語られる。これを『まくら』と呼ぶ。中には、まくらの名手として知られる落語家もいて、ときには本筋に入らないまま、まくらのみで話を終えることもあるくらいである。これはこれで落語の一分野をなしているとも言える。

落語の演目は、大きく『古典落語』と『新作落語』に分けられる。これは音楽にたとえるなら古典落語＝クラシック、新作落語＝ポピュラーといった図式を想像していただくと分かりやすい。古典落語は古い時代に作られ、長い年月をかけてブラッシュアップされた作品群である。バッハやベートーベンなど、その昔の大音楽家の作品が今なお連綿と演奏され続けるクラシック音楽。指揮者により、演奏家により、音色や表現方法は様々だが、もともとの楽譜は一つだけ。古典落語の演目はそんなイメージに近いだろう。決まったストーリーと登場人物をどう表現するかが落語家の腕の見せ所、ということになる。一方、新作落語は落語家の自由な創作による作品群である（場合によっては、落語作家によって書かれる場合もある）。内容も自由。設定も自由。それゆえに、時代に即した内容をいくらでも盛り込むことが可能だ。古典落語も作られた当初は新作であったはずだから、今、新作落語と呼ばれている演目もそれが優れたものであれば先々古典落語と呼ばれることになるかもしれない。

まくらに始まり、本筋のお話を経て、演目の最後の締めとなる一言が『落ち』である。この言葉は、すでに日常会話レベルでもしばしば登場するので皆さんもご承知のことであろう。「なんか、君の話にはオチがないなあ」なんて言われた経験、ありませんか。

## 落語家と大喜利

落語家がテレビに登場する機会は少ない。というか、落語家が落語家として出演するレギュラー番組って『笑点』だけかもしれない（ワイドショーのMCなんかもあるみたいだが、こちらは落語家的というよりはコメンテーター的な役割）。笑点に出演の落語家の役割は、おもに大喜利のメンバーとして、である。したがって、落語家を笑点でしか見たことのない若者は、落語家とは大喜利に出る人、という認識になるのだそうだがマジっすか？

落語家にとっての大喜利とは余芸なのであって、彼らの本業はあくまでも落語である。しかしながら落語を演じている姿を目にする（とくにテレビで目にする）機会は皆無に近い。その昔、NHKでも柳家小三治師匠が司会を務める演芸番組があったりして（お好み演芸会、懐かしー！）、大喜利なんかもやっていたが、出演者が地味すぎて、ふと気づくと番組は終了していた。

## 落語家と名前

落語を聴く場合、『どの演目を選ぶか』ということも大切だが、もっと大切なのは『演じている落語家はだれか』ということである。同じ演目を演じて、落語家によって語り口が違い、味わいが違い、面白さが違う。これはもう、歴然として違う。なので、ある程度、落語を聴きこんでいくと、自分なりのごひいきが定まってくると同時に、「この落語家のこの演目がいい!」という、いわゆる定番ネタが見えてくる。つまり、YouTube で落語を聴く際には、第一に落語家の氏名で、分かれば第二に演目の名称を加えて検索をかけるのが効率的というわけである。落語家の氏名のみで検索して、出てくるラインナップを次々に聴いていく、なんていうのが初心者的には最も簡単だ。といっても、初心者である以上、そもそも落語家の名前を知らないということもあるだろう。

落語家の名前（高座名）は、われわれの名前と同様に苗字と名前で構成される。ちなみに苗字にあたる部分を亭号と呼び、これによって落語家の流派を知ることができる。三遊亭、春風亭、林家、柳家、桂、笑福亭、立川などといった亭号は、一つくらいどこかで耳にしたことがあるはずだ。また、名前にあたる部分は落語家それぞれに自らの師匠から与えられたものである。各流派には名人と誉れの高いものの名乗ることを許され、代々で襲名を続けていく名前もあり、このあたりは歌舞伎界をはじめとした日本古典芸能の世界の習わしである。

いずれにしても、YouTube DE 落語会では、「この落語家のこの演目!」と、検索しやすい形でお勧めしていくので、どうぞご安心いただきたい。

## というわけで、今回のオススメ検索はこれ!

しゅんぷうてい いちのすけ はつてんじん  
演者：春風亭一之輔 演目：初天神

●当代随一の人気落語家の一人。コロナ禍で独演会などが中止となるや YouTube で 10 日連続の落語配信が話題に。独特の斜め目線で古典落語に現代感覚を加えた語り口に注目!

ここんでい しんちょう かえんだいこ  
演者：古今亭志ん朝 演目：火焰太鼓

●昭和、平成の落語界を代表する The 噺家、古今亭志ん朝。滑稽噺を得意とし、その軽妙洒脱な語り口は誰もが名人と認めるどころ。『火焰太鼓』は得意ネタの一つで、YouTube には若いころ～晩年まで、複数の動画がアップされている。聴き比べもおもしろいかも!

やなぎやきょうたろう  
演者：柳家 喬太郎 演目：午後の保健室（NHK ラジオ深夜便バージョン）

●缶酎ハイの CM で居酒屋の大將役（グレイヘアがトレードマーク?）、といえば思い当たる方も多いのでは?。多数の新作落語がある中で、『午後の保健室』はイチオシ。ちなみにラジオ深夜便バージョンは音声のみです。

# 新・細胞診ワンポイント講座

神戸常盤大学保健科学部 医療検査学科 畠榮

## 「新・細胞診ワンポイント講座」開幕に際して

物事を説明するときには、相手のよく知っている「物」や「事」を借りてきて、それになぞらえて表現すると理解されやすい。この方法が、比喩である。比喩は、その使い方により、さらに細かく直喩・隠喩（暗喩）・換喩などに分けられる。

直喩とは、一つの事物を直接に他の事物にたとえることである。「柳のように美しい眉」「静かなること林の如し」のように、「たとえば」「ごとし」「ようだ」などと、はっきりしたたとえで示した表現がこれにあたる。隠喩（暗喩）は言葉の上では、たとえの形式をとらない比喩表現である。換喩は言い表そうとする事物を、それと関係の深いもので表現する修辞法である。

病理学で使用される「がん」の語源は、ギリシャ語の karkinos、ドイツ語の Krebs、英語の cancer と、いずれも「カニ」（図 1）が原義となっている。これは、ローマ帝国の侍医であったガレノス Galenos が、乳癌に対して「カ



図1 がんの語源は「カニ」

ニが脚を四方に広げた形に似ている、カニが一度食らいついたら離れないように頑固で治らない」と、カニを比喩的に使用したことによるものらしい。ちなみに日本で使われている“癌”という文字は、すでに 12 世紀の中国に存在した漢字であるという。

現在われわれが使う「乳癌」という文字は、江戸時代の医学書においては「乳岩」と記載され、漢字音である「岩」がそのまま使われている。これは、カニの甲羅に似て岩、岳、巖など、硬くごつごつとした腫瘍の表面を表現する比喩表現の一つであろう。すなわち、現在の「癌」という漢字の成り立ちは、「岩」の異体字「岳」に病垂れをかぶせたものと理解できる。このように、病理学では様々な組織学・細胞学的形態を分かりやすく表現するため、しばしば比喩が用いられるのである。

本講座では、細胞を読み解くにあたって核の形態、核クロマチン、核小体を中心に、比喩表現として用いられているもの、さらに、形状や色を表す表現が用いられているものを含め解説していく。

細胞の核は核膜という 2 層の脂質二重膜で細胞質から隔てられたオルガネラである。核にはいくつかの点で他のオルガネラにはない構造上の特徴がある。その 1 つは、内部にゲノム DNA が存在し、細胞周期では正確に複製・分配されることである。ゲノム機能の維

持・発現のため、核内には高度に秩序ある構造が必要であると想像される。2つめの特徴は、内部に仕切りとなる膜構造がなく、タンパク質やRNAなどの分子が容易に離合・集散できる「空間」になっている点である。3つめの特徴は、細胞質との仕切りとして存在する核膜構造にある。核内膜には核膜に特徴的なタンパク質群と核ラミナと呼ばれるメッシュ状の構造が存在し、染色体機能の構造的な足場となっている。

細胞像を観察する場合には、核所見における以下の2つの原則を念頭に置いて診断に臨むことが重要である。

- ・正常細胞は丸みを有し、規則的、かつ均一であること。

・核は細胞の活動状況を反映し、細胞質は細胞の機能的分化を反映していること。

良悪性の判定には ① 核形、クロマチン分布の不整、② クロマチン状態、核小体の不整、③ 核細胞質比の増大、核膜の不規則な肥厚、④ 多彩性などの核の所見が重要視されている。これらの所見が認められれば悪性といってよい。しかし、これらの所見はいずれの悪性腫瘍にも当てはまるものではない。良悪性を判定するには個々の所見を総合的に判断すべきであるが、所見の中には特異性と感度があり、それぞれの所見に対する重要性もそれぞれ変わってくる。新・細胞診ワンポイント講座シリーズでは、細胞診判定の核心である核所見から述べていきたい。

## One Point 染色体テリトリーとクロマチン間領域

間期細胞核内において、個々の染色体は混じり合うことなく固有の空間である染色体テリトリーを形成している。それ以外の部分に相当するクロマチン間領域では、蛋白質やRNA分子が自由に移動し、集合と離散を繰り返しながら特定の機能に従事する分子群が集積する核内構造体を形成する(図2)。染色体テリトリーの表面は、転写因子等が数多く存在するクロマチン間領域に接触しており、一般に転写活性が高い。他の核内構造としては核小体、核スペckル、PML ボディ、カハール (Cajal) ボディ、傍核小体コンパートメント等が認められる。

クロマチン周囲繊維とクロマチン間顆粒(核スペckル)やギムザ淡染色性のRバンド由来の遺伝子座群は、核スペckルの近傍に位置する傾向が強く、逆にヘテロクロマチンに相当するGバンド内の遺伝子座群近傍に位置する傾向は弱いことから、体細胞分裂後期にユークロマチ

ンとヘテロクロマチンが核内で形成される際に核スペckルの配置も規定している可能性が考えられている。カハールボディーは1903年にR. Cajalによって発見された直径0.2~2μmの構造体で、一個の間期核には一つもしくは少数のカハールボディーが存在する。

PML ボディ (promyelocytic leukemia: 前骨髄性白血病構造体) は、直径約0.5μmの核内構造体で、細胞周期の制御とアポトーシスに関係しているとの報告もある。

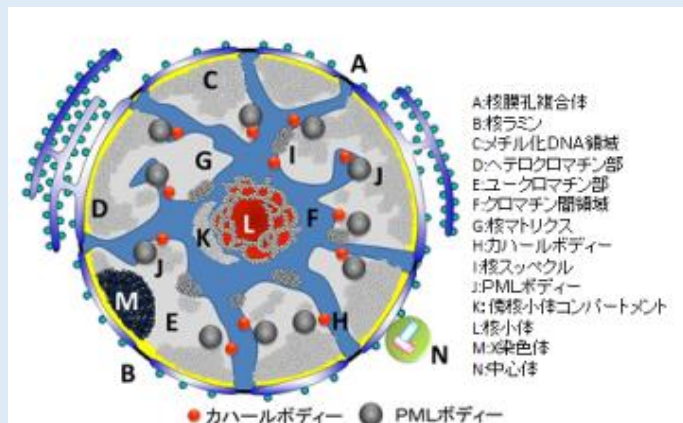


図2 分子群が集積する核内構造体

# 卵かけご飯道入門 リターンズ



卵かけご飯道入門シリーズ  
改訂第3版

卵かけご飯道 師範 藤田 勝

押忍！ わたくしが『卵かけご飯道』師範の藤田である。

時を遡ること 10 年ほど前。卵かけご飯道師範を名乗って（PACK ON No.15：改訂版卵ご飯道入門・参照）啓発活動にいそしんでいたおかげか、九州のさるテレビ局からのお招きで卵かけご飯の特集企画に出演させていただいたことがある。先方から提示された企画は、『岡山からやってきた卵かけご飯道の師範が、卵かけご飯専用の卵を販売している養鶏場を訪ね、その場で卵を入手して卵かけご飯にして食す』というものであった。

ロケはテレビ局内の調理室から始まった。まずは卵かけご飯用にお米マイスターが厳選した最高の米を炊く。炊き上がるや、湯気の立つご飯をしゃもじですくって撮影。これでロケ前の準備が完了（実際に放送された映像では、お米マイスターによる米選定の過程やその解説などが前半部分に挿入されていた）。

炊き上がったご飯を入れた炊飯ジャーを抱え、番組の進行役であるレポーターの西田さん（通称ニシヤン）とともに、八女市山中にある養鶏場を目指す。うねる山道を登り続けて 2 時間あまり、もはや自分が地図上のどのあたりにいるのかさえ分からない山奥にその養鶏場があった。

カメラが回り始め、養鶏場の社長とともに養鶏場内へ。ひとわり養鶏場内の撮影が終了したのち、社長が卵かけご飯専用卵を手にもって再登場。持参した卵を私に渡し、「このトレーの上で割ってください」と促すのである。コンコン。んっ？ 割れない！？。もう 1 回、コンコン。割れない！。殻が丈夫で、いつもの感覚のコンコンではヒビが入らない。さすが卵かけご飯専用卵、その実力の片鱗が卵の殻にさえ表れている。「これでどうだ！」いつもより力を込めて殻にヒビを入れ、卵を割る。トレーの上に現れた生卵。ここで社長が黄身の部分をおもむろに箸でつまみ「この卵の黄身はつまんで持ち上げても破れ出たりしませんから」と言いつつ持ち上げてみせるパフォーマンス。殻だけでなく中身にも実力の片鱗がのぞいている。黄身もすごいが、それにもまして私が驚いたのは白身だ。通常、殻を割られた生卵の白身

は、周囲に向かってデロリ〜と広がっていくものだが、この卵は違う。全然広がっていく気配がない。したがってトレー上の卵を水平方向から見ると、白身の厚みが1cmくらいある。これはもう間違いなく相当な実力者である。もちろんその味も推して知るべし、であろう。

ロケの終盤は、養鶏場わきの広場に机を用意し、社長、西田さん、私が並んで、用意したご飯と専用卵で卵かけご飯を作って食べるシーンを撮影。夕暮れをバックに「ごちそうさまー！」でこの日のロケは無事に終了したのであった。

## 序章『卵かけご飯とは何か』

前置きが長くなった。しかしながらこの前置きは、この後に語るべき『卵かけご飯とは何か』というテーマに大きく関係してくるので、心に留め置いていただきたい。

昨今、テレビ番組で卵かけご飯にフォーカスした企画を時々目にする可能性がある。それらの多くは、私が九州で経験した番組に似て、素材（卵、ご飯、醤油など）へのこだわりを前面に押し出したグルメ志向の番組である。そもそも卵かけご飯はこれ以上ないくらいに単純な食物といっても差し支えないので、いきおい素材のクオリティーを追い求める方向に走りたい気持ちもわかる。そうしなければ番組として成立しにくい面はあるだろう（というか、それ以外の内容で成立した番組を見たことがない）。前置きでお話しした九州でのロケも、企画としてはテレビ局側から提示されたグルメ志向の内容であり、私は全面的にその企画に乗っかってロケを敢行した。

もちろん、卵かけご飯をグルメ志向でとらえること、そのためにひたすら素材を追求してみることも番組企画としてはありだと思う。良い素材を入手できればより美味しい卵かけご飯を実現できるはずだし、そこにたどり着く過程は魅力的で画にもなる。だが、しかし・・・。

ここで今一度、あなたが卵かけご飯を食しているシチュエーションを思い起こしてほしい。その卵は卵かけご飯を作るために購入されたプレミアムな卵だろうか。そのご飯は卵かけご飯にぴったりの銘柄米で、そのための炊き方をされたものだろうか。いずれも答えはノーだろう。おそらく卵は、たまたま冷蔵庫に入れてあるスーパーで買った10個入りパックのいつものやつだ。ご飯は昨日あたりに炊いて保温状態で残っているいつものご飯。違うか？（私の場合はそうです）。「おなかすいたなー、なんかないかなー」と思って冷蔵庫を開けてみたがめぼしいものもなく、そ



こに入っている卵が目が付いた、ご飯はまだ残っている、時間もないしこれからわざわざ何か作るのも面倒だし「じゃ、とりあえずこれでいいか・・・」と思って作った卵かけご飯。このようなシチュエーションの中でこそ卵かけご飯には存在意義があるのであり、これこそが正しい卵かけご飯の在り方だと思うのだがどうだろうか。

『とりあえず』——これは、わが卵かけご飯道における重要なキーワードである。入念な準備を経て、吟味された食材で作る卵かけご飯は、おおむねテレビの中のお話であって、日常生活にはそぐわない。とりあえず、その場しのぎとして存在する料理、そこに卵かけご飯の価値がある。姑息（姑息とは『卑怯なこと』の意味で使われがちだが、正しくは『一時しのぎ』を意味する言葉である。覚えておきましょう）であってこそその卵かけご飯、というわけである。

であるならば、素材の追及に心血を注いでみても意味はない。そこにある卵、そこにあるご飯でいかにより良い卵かけご飯を作って食すか、わが卵かけご飯道の神髄はこの一点に集約されるのである。

## 準備の章『卵かけご飯への道』

とりあえず冷蔵庫にある卵を取り出し、とりあえず食することの可能なご飯を用意し、とりあえず手近にある醤油を取ってくる。卵かけご飯道を全うするにあたり、準備すべきは以上である。それぞれの素材にこだわりたい方は、いくらでもこだわっていただいて結構なのだが、急に思い立って作る卵かけご飯、作業はすべて『とりあえず』ベースで進んでいくのが常であろう。ならば、それらの『とりあえず食材』をどのように生かしてより良い卵かけご飯に仕立て上げるか、これこそ、わたくしが卵かけご飯道師範として申し上げたい卵かけご飯道の中心教義にほかならない。

まずは『卵』。これは冷蔵庫にあるものを使う以上、食材として手を加えることは困難である。殻が混入しないようにじょうずに割って茶碗からこぼれ出ないようにご飯の上に落とす、我々にはできることはそれだけだ。ただ、もしもひとつだけ手を加えられることがあるとすれば、冷蔵の温度のまま使用するより常温で使用したほうがより良い味わいを期待できると思われるので、時間に余裕のある方は2～3時間ほど室温に放置してから使用してみるのも一案かもしれない（そんな暇があるんなら、卵かけご飯でなくてもいい）。

次に『醤油』。これまた、手を加えようのない素材である。醤油に関して注意すべきはただ 1 点、醤油さしの中が空っぽでないかどうかを確認しておくこと。卵かけご飯の作成過程に突入して「さあ、醤油を・・・」と思ったときに醤油さしが空で、そこから醤油を探したり取り出したりのタイムラグが生じた場合、卵かけご飯の仕上がりにおいて致命傷となることを覚悟すべし。

最後に『ご飯』。これのみ、手の施しようのある素材である。とはいえそこは『とりあえず食材』、最初から炊き上げるのならともかく、炊飯ジャーに残っているご飯という前提なので、手を施せる範囲は限定的である。では何ができるか。

重要なのは、温度管理である。卵かけご飯を美味しくいただくうえで、温度はきわめて重要なファクターとなる。どうせいただくなら、美味しくいただきたい、そのためには冷えた卵かけご飯ではなく、ほの温かい仕上がりの卵かけご飯であってほしいと思うのが人情というものであろう。前述した『卵を室温に』は、このための方策の一つであった。しかしながら、これはなかなか困難であることも前述のとおりである。となれば、冷えた卵温度に対応できるよう、ご飯を適切な温度に導く、これが我々にできるギリギリの戦略となる。ただし、ご飯の温度は単純に高ければ高いほど良い、というわけではないので注意が必要だ。なぜなら、黄身は 65°C前後、白身は 60°C前後で凝固し始めるからである。卵の凝固した卵かけご飯は卵かけご飯にあらず！。これぞ卵かけご飯道、基本中の基本なり!!。よって、ご飯の温度は電子レンジにより 55~60°C程度として調理開始とされることをお勧めする。また、炊き立てのご飯で卵かけご飯に挑む僥倖に恵まれた場合には、ご飯を茶碗によそって 30 秒程度待ち、やや温度が低下したところを見計らって調理実践にお進みいただきたい。

## 調理実食の章『卵かけご飯の作法』

準備の章では、半分寝ぼけ眼のとりあえずベースで事を進めてきた。少なくとも過不足なく必要な 3 点をそろえるまでは、このペースで慌てることなく進んでいただいで問題ない（ご飯の温度管理さえしっかりしていただければ、ではあるが）。しかし！、調理実食においては、そのような生ぬるさは命とりであると心得るべし。「精神一到何事か成らざらん！」の志を持ち、両の眼をカッと見開いて、実食完了まで、ゆめゆめ一瞬たりとも油断のなきよう努められたい。

調理から実食に至る一連の過程において最も重要なテーマは『スピード』である。温かいご飯の上に卵を割り入れる→混和①

→醤油の投入→混和②→実食、以上の過程をいかに滞りなく迅速に、しかし確実に実施できるかが卵かけご飯の味わいを決める。ご注意いただきたいのは、一連の過程の中に実食までが含まれることである。すなわち、素早く作ってゆっくり味わう、というような心がけでは味わいを大いにしくじるものと心得たい。いわゆる時短料理とは一線を画する超時短料理、それが卵かけご飯である。以下に、各々の調理過程についての注意事項を述べる。

## 1. 温かいご飯の上に卵を割り入れる

すべての素材が滞りなく準備されていることを確認して、ご飯が適温のうちに、卵を割り入れる。卵を別容器に割り入れて醤油を加え、事前に混合攪拌したものをご飯の上に投入していくやり方（卵かけご飯道では『間接法』と呼ぶ）もあるが、わが流派ではご飯の入れてある茶碗に直接に卵を割り入れる方式（『直接法』と呼ぶ）を推奨する。これにより、食後の洗い物を一つ減らすことができるからである。

## 2. 混和①

箸を黄身に差し入れると同時に攪拌を開始する。攪拌は素早く、ご飯の端から中央へと攪拌範囲を広げながら20~30回程度攪拌する（攪拌時間：10秒以内）。混和①においては、卵とご飯全体を一気に混ぜ込むことは避け、ご飯の1/3程度を目標として混和するべきである。ご飯と卵の適正な混合比率を体得した卵かけご飯道上級者ならばともかく、中級までのレベルにおいて甘い見極めによる一気に混ぜ込みは暴挙であると心得るべし。見極めの甘さは主にご飯の盛り過ぎとして表出することが多く、卵1個で賄えない量のご飯に強引に一気に混ぜ込みを行った場合には、もはや卵かけご飯と呼べないスカスカな失敗作に泣くこととなろう。

また、卵と醤油を同時投入して混ぜ込むことも避けなければならない鉄則の一つである。詳細は次項目にて解説する。

## 3. 醤油の投入

醤油は卵とご飯が攪拌状態にある場所に投入する。すなわち、卵でコーティング状態にあるご飯に対しての味付けと心得るべき操作であり、ご飯と醤油が直接に接触することは避けていただきたい。ご飯と醤油の直接接触は、卵かけご飯の味ムラを招き、本来あるべき仕上がりのマイルドな味わいを阻害する。

醤油の投入量は、卵かけご飯全体の味わいを左右する最も重要なファクターであり、適切な投入量の見極めこそ卵かけご飯道の核心である。「核心である」とは申し上げたものの、じつは卵か

けご飯には、多くの料理レシピで示される『醤油小さじ1/4』的な決められた分量は、ない。食す人それぞれ、またその時々体調によっても混合量の黄金比は変動し、核心は揺らぐ。今この時、自分の欲する量（すなわち味の濃さ）を正しく見極め、核心の揺らぎを自分のものにしてこそ、卵かけご飯道の上級者と言えるよう。

醤油の過剰投入は、卵かけご飯の失敗を意味する。もちろん、塩分の取り過ぎは体にも良くない。よって、醤油投入量の見極めに自信のない初心者は、混和①に対して気持ち少なめの投入を行い、混和②の途中で味見して必要に応じ醤油の追加投入を行われるがよからう。ただし、最初に申し上げたとおり、卵かけご飯の調理過程において最も重要なテーマは『スピード』。さにあらば、混和→醤油投入→味見→醤油投入→混和→味見→醤油投入→混和→味見…と幾度も微調整を繰り返すことは避けていただきたい。『醤油追加投入は1度きり』この心得を胸に刻むべし。

#### 4. 混和②

混和①に醤油が投入されたところで、間髪を入れず混和②を開始する。混和②の目的は、投入された醤油の味を均等に広げると同時に、卵が混和されていない領域のご飯を混和①に取り込みながら空気を含ませるように混ぜ、卵かけご飯全体の濃度と含気率を調整することにある。理想を申し上げるなら、混和②において茶碗内のすべてのご飯に卵が行き渡り、味も濃度も満足できるコンディションに仕上がることであるが、これを体得するには相応の修行を必要とする。よって、初心者においては、混和①の領域をじわじわと広げていき、適正な濃度（箸でつまみ上げようとして塊りではつまみ上げられない程度の濃度）で卵が行き渡ったと判断された時点において混和を中止し、未混和のご飯領域が残っていたとしてもそれには目もくれず実食に移行していただきたい。なお、混和②においても、攪拌は極力素早く行い、攪拌時間の短縮を心がけなければならない。

より良き卵かけご飯道を実践するには、未混和の領域に未練を残さないことである。未混和を見切る勇気、撤退する気概、これぞ上級者の条件の一つであろう。未混和のご飯については、反省の念を込めつつ後ほどゆっくりいただければよい。これもまた卵かけご飯道の修行と心得たい。

#### 5. 実食

「食事はゆつたりと…」などという甘っちょろい気持ちでは、苦勞して仕上げた卵かけご飯を台無しにしてしまう可能性が高

い。できあがったら即実食、卵かけご飯道に『猶予』の二文字は存在しない。混和②が完了したと判断された時点で、何はなくとも一切の躊躇なく実食を実践していただきたい。混和①、混和②が始まるやいなや、卵と接触したご飯は水分を吸収し始める。これにより卵かけご飯の醍醐味ともいえる流動性は時間を追うごとに低下して粘稠となり、米粒はクラスター化へと向かう。流動性が維持されているうちに、そしてご飯温度が低下する前に、急ぎかき込むべし！

## 付則の章『工夫・修行・心がけ』

卵かけご飯道の基本は、卵、ご飯、醤油によるハーモニーの実践である。とはいえ、より良き卵かけご飯とは、美味しい卵かけご飯にほかならず、卵かけご飯道はこれを実現するためのあらゆる手立てを妨げるものではない。八方手を尽くし、使えるものは何でも使って味わいを高める努力を行っていただきたい。

従来より卵かけご飯道では、『卵かけご飯に対する化学調味料の使用』について禁じ手としてきた経緯がある（100%禁止ではないが、使用する際には、後ろ指をさされぬよう隠れてこっそりと使用することを推奨してきた）。しかしながら、とりあえずベースによって進められる卵かけご飯において、たまたま冷蔵庫に置かれている卵に特別なパンチ力を期待することもまた困難である。そこにもってきて、小栗旬のあのCM（2016年放映/味の素株式会社提供）。これにより、『卵かけご飯に化学調味料』は広く世間に周知されることとなった。小栗旬に自信満々の口調で「味の素で卵かけご飯！」と言われ日には、もはや禁じ手とすること自体、意味がない。今さらこの行為に対して世間から後ろ指をさされることもないであろう。よって、卵かけご飯に対する化学調味料の大っぴらな投入を解禁とする。バンバン使え、とは言わないが、お好みで適宜使用してみられるがよかろう。このほか、できあがった卵かけご飯に何かを振りかけて味わいを加える（いわゆるトッピング）、市販の卵かけご飯専用醤油を試してみるなど、様々な工夫を凝らすことも卵かけご飯道修行の一環とみなしたい。

卵かけご飯道を究めんとするものは、いついかなる時も卵かけご飯に対する意識を頭の片隅に持つことが肝要である。あなたがご飯を炊く役割を担う立場にあるならば、常に「これから炊くこのご飯で、もしも卵かけご飯を作ることがあるとしたら…」という想像力を働かせることである。お米マイスターほどの知識があれば、米の銘柄から選定できるのかもしれないが、そこ

まで凝る必要はない。いつもどおり取り置きしている米でも炊き加減などを少し工夫することで卵かけご飯向きのご飯を目指すことはできる。鎌倉幕府に難事あらば「いざ鎌倉！」で駆けつけんとする武士に似て、卵かけご飯の求道者はすべからく「いざ卵かけご飯！」という時を想定し、備えるべきこと怠りなく準備する心がけを持ちたいものである。

卵かけご飯に適したご飯の特徴は、やや硬めであること、そして粒感が明瞭であることだ。そのためには、水加減を微妙に少なめに設定する、白米だけでなくもち麦や玄米、あるいは雑穀類などを少量混合して粒感を出す、などが有効である。ただし、これらのご飯対策は家族全体の嗜好と齟齬がないよう、十分なすり合わせ（事前工作）を行っておかなければならない。普段食べるご飯をよりおいしく、健康的に、といった趣旨を前面に掲げ、「ま、これはこれで悪くないんじゃないの、しばらく続けてみれば？」と家族に承諾が得られた場合にのみ実施可能な炊き方であると心がけよう。一般家庭におけるご飯は、『卵かけご飯のために炊くご飯』ではない。炊いてもらう立場であるなら、なおさら強制はご法度である。あくまでも静かに潜航しつつ、来るべき時に備えられたい。

## 結びの章『道を歩むものに捧ぐ』

腹八分目。何事においてもこの精神を忘れないようにしたい。ましてや、『とりあえず』で進めてきた卵かけご飯において、満腹感を得ようなどという不心得な目論見はもってのほかである。足りないくらいがちょうどよいのだ。よって、わが卵かけご飯道では『卵かけご飯のおかわり』を禁忌とする。

食べ過ぎは飽きを招く。いや、飽き、ならまだよいのだが、卵かけご飯においては、飽きに止まらず嫌悪へと向かう危険を常にはらんでいる（これは生もの料理に共通する特徴であり、卵かけご飯も例外ではない）。あんなに好きだったのに、可愛さ余って憎さ百倍、もう二度と顔も見たくない卵かけご飯。おかわりさえしなければ、すべてが水泡に帰すこともなかったのに…。そんな悲惨な経験をこれまで多くの人々が繰り返してきた。これは人生における大いなる損失の一つであろう。ともに道を歩まんとする同士におかれては、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」を旨として卵かけご飯に対峙し、おかわりの誘惑に打ち勝たれんことを、卵かけご飯道師範として切望するものである。日々是修行。すべての道は卵かけご飯に通ず。喝！

