

序文

「区切り」という言葉があります。とても多様な意味を含む単語ですが、多くの人にとって、「区切り」は何かの目印になるものでしょう。時間的にも空間的にも、僕たちは「区切り」を差し当たりの目標としながら、生活のリズムを構築しています。

2021年。それは僕にとって、師である名郷直樹先生と出会ってから10年という区切りの年でもありました。医学論文を読み続けた10年という区切りの年に、結局のところ論文に示されていることは何だったのだろうか、それは人の生活にどのように関わり、そして僕たち医療者の感情をどう揺さぶるものなのだろうか、あらためて師と対話がしたかったのかもしれない。

対話とは不思議なもので、あらかじめ用意しておいた構想とは無関係な世界へ導いてくれることがあります。それは、いわゆる「言葉のキャッチボール」にイメージされるような何かではなく、キャッチできずに取り損ねたボールを探し回っていると云った方が良いかもしれません。そして、草むらをかき分けた先に見つかるのは、取り損ねたボールなどではなく、新しい世界の入り口だったりします。

本書は医学論文についてではなく、医学論文の取り扱いや、人の生活と医療をめぐる現象の数々を往復書簡という仕方です。言語化したものです。疾病だけでなく、そのリスクについても関心の眼差しを深めている現代医療において、僕たちが遭遇する慢性疾病の多くは、疾病というよりはむしろ「状態」です。高血圧や糖尿病の治療が当たり前のように入れられているのは、これらの「状態」がもたらすリスクとその管理が、社会的

に広く認知されているからに他なりません。このことはまた、高血圧や糖尿病に関する論文に示されている事実とは無関係に営まれている側面があります。

医学論文には少なからず社会的な視点が含まれており、個々人の生活状況とは小さくない隔たりがあります。一方で、隔たりのように感じられるものは実は隔たりなどではなく、社会と個人の間を広がるグラデーシオンに、医療者の価値観で区切りをつけているだけかもしれません。恣意的な区切りを取り払い、人の生活と社会をつなぐためのかけ橋を作る。本書はそうした試みでもあります。往復書簡に綴られた言葉たちが、健康思想に満ち溢れた生活の中に、ささやかな豊かさをもたらすことができたら幸いです。

2022年3月8日

春の兆しを感じる栃木市にて

青島周一

あとがき

原稿校正のさなかに、ロシアがウクライナに侵攻した。日常と非日常、またそういうことを考えないではいられない。あとがきというより、さらに手紙をやり取りしたい気分になる。黙っていることもむづかしいし、何か言うのも困難だ。日常生活を何事もなく続けるのも、デモに参加するのも、どちらも苦しい。

そういう場面で、気の置けない人に対する「手紙」というのは、一つの救いであることを改めて実感する。何かしゃれたこと、ユーモアや皮肉を言うでもなく、言わないでもなく、結論を求めるともなく、ただこんなことを思ったという気楽なことを書き散らかすだけの「手紙」。

そんな「手紙」が自分自身の救いにはなるとしても、他人に読んでもらうような本になるかどうか、まったく怪しいものであるが、反面、実用性も何かの主張もはっきりしない、暇に任せてつづった駄文こそが、何かの役に立つのではないかという気もする。

戦争が続く今、何事もなく過ごしている者が書く退屈なものより、爆弾が飛び交う中で叫ばれたもの、書かれたものに多くの人の関心が集中している。日常に対する無関心と非日常に対する関心だ。

しかし、この非日常を収める術は、非日常の検討にあるだけでなく、この何もなさそうな日常を見直すことにこそあるのではないか。

たとえば「何も無い」ことの意味。私自身、この原稿の大半を書いた後、昨年末をもって第一線の臨床医から退き、家でダラダラしている。「何も無い」毎日を通してきているのだ。しかし、「何も無い」と言いつつ、その「何も無い」ことが今の自分に最も重要なことだと気付く。たとえば「何にもすることがなくて」と言いながら妻と一緒に食べる夕食。戦争が奪うのもそういうものだ。

世の中の「何もない」ことに対する「憎悪」こそが戦争を引き起こす、そんなことを考える。「何もない」中でイライラせずに過ごしている人は戦争など起こさないだろう。戦争を起こすのは「何もない」に耐えられず、何かしないではいられない人たちではないか。

あとがきと言いながら、また新たな疑問が立ち上がった。また誰かに手紙でも書こうかな。読んでいただいて、そんな今の私自身のような気持ちになっただけならば、望外の喜びである。

2022年3月7日

名郷直樹

著者紹介

青島周一（あおしま しゅういち）

医療法人社団徳仁会中野病院薬剤師。2004年城西大学薬学部卒業。保険薬局勤務を経て、2012年より現職。特定非営利活動法人アヘッドマップ共同代表。薬学生新聞、日刊ゲンダイ、日経ドラッグインフォメーション、n3.comなどでコラムを連載中。

主な著書（単著）は、『OTC医薬品どんなふうに使ったらいいですか？―「全くない」と「ほとんどない」の間にある、ふわふわした効果を探す物語』（金芳堂・2021年）、『視野を広げるエビデンスの読み方―医学論文を読んで活用するための10講義』（中外医学社・2020年）、『薬の現象学存在・認識・情動・生活をめぐる薬学との接点』（丸善出版・2022年）など。

名郷直樹（なごう なおき）

武蔵国分寺公園クリニック名誉院長。名古屋に生まれ、栃木の自治医科大学で学ぶ。2011年東京の西国分寺で開業。EBMに憑りつかれ、多くの論文を読みつつ臨床医として働いてきたが、その限界を感じ、2021年末をもって院長を引退し、現在は臨床から離れ自宅でゴロゴロする毎日。『いずれくる死にそなえない』（生活の医療社・2021年）や、本書がベストセラーになって、印税生活ができないかな、などと夢想している。