

長澤 将

医療者のための

Gemini

×

Google  
Workspace

最強フレームワーク

DXで仕事もプライベートも充実させる!

---

# はじめに

## これは「AIの解説書」ではない

---

パシフィコ横浜で山下達郎のライブを浴びた翌日、私は新宿御苑の中華料理店「南方急行」にいた。担当編集者とランチがてらの打ち合わせだ。山の民のレモン鶏の酸味と、海苔と豚肉炒めの旨味を楽しみ、名物の発酵トマトと牛肉のスープがサーブされたあたりで、彼は唐突にこう切り出した。

「長澤先生、AIでなんか一冊書いてくださいよ」

私はスプーンを止めた。正直に言えば、食傷気味だった。書店に行けば「生成AIで業務効率化」といった本が山のように積まれ、SNSを開けば「AIを使わない者は時代遅れだ」と煽るインフルエンサーの声が響いている。ネットには神プロンプトなる怪しげな呪文が並ぶ。

そんなAIバブルの狂騒に、いまさら私が加担する意味があるのか？

しかし、医師としての私の現実、そんな綺麗なパスワードとは無縁の場所にある。増え続ける書類、複雑化するガイドライン、終わらない当直、そして一向に減らない事務作業。私は決してAI職人ではない。気の利いたプロンプトを書いて悦に入る趣味もない。

だが、**可処分時間 (Disposable Time)** を捻出するために、使えるものは親の遺言とAI以外すべて使ってきた（幸い親は元気なので、立っている親は使わせてもらっているが）。

自分のデスク周りを見渡せば、Google Geminiを中心に、Microsoft Copilot、Notta、Perplexity、そして愛憎入り混じるEvernote……。彼らは確かに、私の臨床と研究を支えるチームになっていた。

特に、この打ち合わせの数日前にリリースされたGoogle Gemini 3.0の衝撃は決定打だった。2025年後半、Alphabet社の株価を大きく押し上げたあのインパクトは、もはや便利なツールの域を超え、新しい知性の出現を予感させるものだった。

「……まあ、こんな感じの『泥臭い使い方』なら、書けそうだよ」

数日後、そう返信すると、あっという間に企画が通ってしまった。

本書を書き進めるうちに気づいたことがある。当初はAI活用術を書くつもりだった。しかし、出来上がったものは、**DX（デジタルトランスフォーメーション）**による医師の生存戦略書になっていた。

その本質は、**医師が本来やるべき仕事（診療・研究・休息）に集中するための時間を、デジタルという暴力的なまでのパワーで強奪し返すこと**である。

本書に記した具体的なノウハウは、あるいは一部の志の高い医師にしか刺さらないかもしれない。だが、それでよい。重要なのはどのAIを使うかではない。**「なぜ、そこにAIを使ったのか？」という思考のプロセス（Why）**だ。

そこさえ咀嚼していただければ、ツールがGeminiから次の何かに変わったとしても、あなたの時間は守られ続けるはずだ。

これは、AI礼賛本ではない。忙殺される現代の医師が、人間らしさと知性を取り戻すための、ささやかなレジスタンス（抵抗）の記録である。

2026年 春

新宿御苑の木漏れ日を思い出しながら  
長澤 将

## 2

# 面倒な書類作成を 60点まで自動化する

～難解な行政・院内文書の「3行要約」術～

前節では書く（アウトプット）時間を短縮したが、本節では**読む（インプット）時間の短縮**に挑みたい。

我々医師のポストには、毎日大量の書類が届く。厚労省からの診療報酬改定の疑義解釈、自治体からの感染症対策の通達、そして院内の各種委員会の議事録。これらに共通するのは、「文章が無駄に長く難解で、結局何が言いたいのかわからない」お役所言葉のオンパレードであることだ。

これらを一言一句真面目に読んでいたら、日が暮れるどころか大切な睡眠時間まで削られてしまう。かといって、読まずに捨てて重要な変更点を見落とせば、経営や診療に直結するリスクがある。

そこでGeminiの出番だ。ここでの医師の役割は**行政文書の暗号解読官**である。あらゆる資料を自分で読むのではなく、優秀な補佐官からレク（要約解説）を受ける。難解な長文を、我々が理解できる意味のある日本語（60点の要約）に、一瞬で翻訳させるのだ。

## 厚労省の通達を「3行」にする魔法

例えば、厚労省から新しい通達が出たとしよう。A4で10ページ、文字がびっしり詰まっている。これをGoogleドライブに放り込み、Geminiにこう指示する。

# 3

## NotebookLMで ガイドラインをハックする

～自分専用の嘘をつかない検索エンジンを作る～

前節で、Geminiは優秀な秘書や暗号解読の補佐官として役立つと述べた。しかし、医師である私たちには、AIに丸投げすることができない聖域がある。それが**エビデンス（根拠）の確認**だ。

通常のGeminiに「高血圧の最新ガイドラインを教えて」と聞いてみてほしい。彼は喜んで答えてくれるだろうが、その回答には国内外の基準が混在していたり、ネット上の不確かな情報が紛れ込んだりするリスクがある。臨床現場において、確からしいという推論も重要だが、それ以上に**その根拠はどのガイドラインの何ページに書いてあるか？**という事実（Fact）こそが必要なのだ。

そこで登場するのが、Googleが放つ**NotebookLM**である。これは、これまでのGeminiとは全く別物だと考えてほしい。

### 「持ち込み可のテスト」を受けさせる

NotebookLMの仕組みはシンプルだ。「あなたがアップロードした資料の中に書いてあること以外、絶対に答えない」。これに尽きる。

IT用語ではこれを「RAG（検索拡張生成）」と呼ぶが、覚える必要はない（私などはこの言葉を聞くと、ザ・バンドの“Rag Mama Rag”を思い出して脱線しそうになるが、ここでは置いておこう）。要するに、AIに**教科書持ち込み可のテスト**を受けさせるようなものだ。知ったかぶりをしないという一点において、医師にとってこれほど信頼できるパートナーはいない。

# 4

## Googleカレンダーで 可処分時間を強制確保する

～AIを冷徹なタイムマネージャーにする～

経済学には可処分所得（Disposable Income）という言葉がある。税金などを引かれ、自分の意思で自由に使えるお金のことだ。医師の働き方改革が叫ばれる今、我々が意識すべきは**可処分時間（Disposable Time）**である。

そもそも人間には1日24時間しかない。睡眠と仕事で大半が消え、食事や家族との時間を引けば、手元に残る自分の意志で使える時間は、1～2時間もあれば良い方だろう。

外来、回診、カンファレンス……。医師のカレンダーは、放っておくと他人が決めた予定で埋め尽くされる。その隙間で論文を書こうとするのは、あまりに過酷な挑戦だ。隙間時間は待っていても生まれないし、疲れ切った脳では生産的な執筆など望めない。

資産形成の鉄則が天引き貯金であるように、時間管理の鉄則も**天引き**だ。誰にも邪魔されない聖域（執筆・研究の時間）を、カレンダー上に先んじてブロックする。これをGeminiに代行させよう。

### 空き時間を探すな、ブロックさせろ

前節ではGeminiに「空き時間はいつ？」と聞いた。これは受動的な使い方だ。ここでは、もっと攻めの姿勢でいこう。Geminiに向かって、こう命令するのだ。

# 1

## Paperpile × Gemini: 論文のサイドパネルで対話する

～PDFとチャットする、研究者の新しい日常～

第2章で私たちは必死に雑務をこなし、時間を捻出した。すべては、この第3章のためだ。ここからは、医師の知の最前線である**研究と論文執筆 (Academic Output)**の世界へ入る。

論文を書く上で、最も面倒な作業は何か。それは文献管理だろう。かつては印刷されたペーパーを物理的にファイリングすることが重要だったが、デジタル化された今、私たちの敵はデスクトップに散乱するPDFやEndNoteのバージョンアップに伴う不具合へと姿を変えた。これらは研究者のやる気と時間を削ぐ、目に見えない強敵だ。

私が**Paperpile (ペーパーパイル)**を推す理由はシンプルだ。**Googleのエコシステム (Drive/Docs)**の中で動く、**唯一無二のツールだからだ**。そして今、そこにGeminiという脳が加わったことで、文献管理は単なる整理術から知的な革命のフェーズに入った。

### Google Drive上で論文と対話する

Paperpileの基本機能は極めて優秀だ。PubMedやGoogle Scholarで気になる論文を見つけたら、Chromeの拡張機能ボタンを一回押すだけで保存が完了する。

## 2

# 英語論文の査読を AIに依頼する

～Geminiを鬼の査読者に変える魔法の呪文～

心血を注いで論文を書き上げ、オーペン（指導医）に提出した。しかし、一週間経っても、一ヶ月経っても返事が来ない。意を決して催促しても「今見てるから」という生返事……。

こうした状況で、ただ指をくわえて待っているのは時間の無駄だ。人様（査読者）に見せる前に、Geminiを**世界一疑り深い査読者**に仕立て上げ、セルフ返り討ちにあっておくべきだろう。論理の穴を塞ぐには、AIを優しい相談相手にしてはいけない。徹底的に嫌な奴になってもらう必要がある。

私が難関ジャーナルに投稿する前、Geminiに叩き込むプロンプトを紹介しよう。

### ● Dr.長澤式プロンプト：鬼の査読者

- **Role**：あなたは、この分野で最も保守的で疑り深く、かつ論理の飛躍を決して許さない世界最高峰ジャーナルのシニア・エディターだ。
- **Context**：日本の地方病院から投稿された、症例数の少ない臨床研究の論文である。
- **Task**：今から渡す論文のDiscussionを読み、以下の3点について**容赦なく**批判せよ。
  1. **Selection Bias**の可能性：対象患者の選択において、結果を誘導するような偏りがないか。