



Reading Up Grade!

第1回

放射線科歴 | 24year (+内科医3year)

趣味 | 読書、音楽鑑賞、ホームページ作り

signature |

本連載は読影のエキスパートの先生方に、ティーチングファイルや、よく参考にする雑誌や本といった勉強法、学会・勉強会での学び方、普段の勉強法や読影のコツなど、読影力を向上させるためのあらゆる工夫をお伺いしていくコーナーです。

PROFILE



名前 | 岩崎 康

遠隔画像診断組合
LLPテラーク代表

10年以上前に公立病院を辞めて独立し、現在はテラークという組合を作って遠隔画像診断医師をやっています。

52歳で老眼に悩んでいます。ネットではパソコン通信の

時代から「やすぎ」と名乗っています。昔ほど勉強に時間をかけられないのが悩みです。

■勉強を習慣づける

これが一番重要なので最初に書きます。とにかく毎晩勉強することです。毎朝でも結構です。

私は中学1年生のときに勉強に目覚めました、その日から毎晩必ず勉強することをつけています。旺文社の「中一時代」という学習雑誌で解説していたノート作りの楽しさに目覚めたのがきっかけだったと思います。当時はまだマインドマップはありませんでしたが、見開き2ページを使って、レイアウトに凝った、今流行のブログのようなノートを作ったりしていました。

これのおかげか毎日の勉強は苦もなく習慣化されたように思います。

医師になってからも、当直の晩に全く眠れず勉強もできない日が何日かあった以外は、旅行中でも診断の勉強はさすがに無理ながら最低でも書物(ビジネス本やハウツー本含む)は読むということで継続しています。

というか習慣になっているので、しないと眠れません。

仕事中に読影室で本や雑誌を読んで勉強している人がいますが、仕事の時間はアウトプットに専念すべきです。知的生産においてはアウトプット/インプット比は0.1以下と言われています。夜の間に知識を増やし、眠っている間に脳に定

着させ、昼間は知識を絞り出して有効活用するというのが正しいあり方だと思っています。

趣味は勉強の合間に行えばいいのです。

■勉強法

とにかく知らない病気は診断できません。疑うことすらできないのではどうしようもないですから。そこで予習が「大切」になります。

学会に行く暇はあまりありません。遠隔画像診断というのは、学会中の時期は仕事が増えて大変なんです。

そこで雑誌での勉強がメインになります。「画像診断」、「臨床画像」、「臨床放射線」、「Rad Fan」は定期購読。

放射線科医にとっては必読のこれらの雑誌は同じネタが1~2年ごとに繰り返し出てくる人が多いですから、知識の定着、重層化に役立ちます。貴重な時間を割いてわかりやすく解説される執筆者のみなさんには本当に頭が下がります。

しかし、これらだけでは圧倒的に足りない領域があります。出版社も売れない特集は組めませんから、整形外科領域(特に腫瘍以外)、産婦人科領域、小児科領域に関してはこれらの雑誌のみでは情報が不足します。耳鼻科、口腔外科などのマイナー科の知識も臨床の場ではかなり重要です。

そこで、「関節外科」、「Orthopaedics」、「脊椎脊髄ジャーナル」、「Clinical Neuro Science」、「肝胆膵画像」、「ENTONI」、「整形外科最小侵襲手術ジャーナル」などの雑誌をよく買っています。他科の医師が画像診断の解説をされていることが多く、観点の違いを知ることができ、非常に参考になります。

あとは業界誌として「INNERVISION」などを読んでみます。

Fujisan.co.jp(Fujisan.comとは別)は定期購読に便利なので愛用しています。定期購読していない雑誌はこの「目次配信」サービスに登録しておく、毎号の目次がメールで届きますので、それを見て買うかどうか判断します。

これらの雑誌は主に電車の中で目を通し、二度以上は読んで頭に入れます。

ちなみに通勤には電車を愛用しています。自家用車を運転している間は信号待ちの間くらいしか本が読めないでイライラします。ガソリン代と貴重な時間を使っているのに時間を有効に使えないのでは実にもったいないです。

四半世紀も前の学生時代に京都で私設図書館をたまに利用していました。有料ですが、その分みんな必死で勉強していました。この経験から通勤電車は有料の勉強スペースと考えて活用しています。疲れたら眠ることもできますから、なるべく座れるように各駅停車の電車に乗ります。

■記憶法

アナログ、デジタル併用です。

覚えるのにはやはり手を動かすことでしょうか。「字を書け、絵を描け、汗をかけ、一番いいのは恥をかけ」ということで、字を書いたり絵を描いて頭に入れるということをよくしています。発音しながら手で書いて、それを目で見て脳にたたき込むのが効果的です。

実は中学から高校までの6年間は毎日ノート1ページを英語の文章で埋めることを日課としており、1日たりとも欠かしていませんでした。大学に入って教養課程の2年間は英語がドイツ語に変わりました。やはり書いて憶えないと思いつき確率が下がるように思います。

それから重要なのは自分の文章に書き直して保存することです。昔から「知子の情報」というWindows用テキストデータベースソフトで読影用のMyノートを作っています。ネタ元は、先ほど紹介した医学雑誌が主です。これを元に「画像診断メモノート」、「画像診断雑記」などをウェブ上で公開したりしています。

恥をかくというのも大事な経験です。恥をかけたことは恥知らずでない限りは一生忘れませんので。

■読影法

基本的には参考書などを参照せずに行っています。アウトプットの時間帯はアウトプットに徹するという事です。その方が読影件数が増えます。ただし、ど忘れの時だけカンニングします。

ちょっと昔まではバイト先には参考書などが置いてあることは少なかったですし、インターネットや電子書籍などの便利なグッズはありませんでしたから、必要なことは憶えておかねばなりませんでした。

インターネットが普及

し始めてから、「これで本を憶えなくてもよくなった」と言い出した人がいましたが、いちいち調べながら所見を書くようなことでは1日100件はとてこなせません。50件もしんどいのでは。

そもそも画像診断医に限らず医師は技能者(職人)です。技術を磨かない職人って、存在価値があるでしょうか。

読影の手順ですが、まず依頼書を見ないで全ての画像をページングで見ます。必要なら気づいた所見をメモします。そして、どんな依頼目的かを推定します。次に依頼書を読んで、自分の予想と比較します。予想がぴったりはまるとうれいすし、違っていた場合はそれなりに考えさせられます。それから本読影に入ります。私の儀式のようなもので別にこうする必要はないですが、思いこみを排除することができますし、見落としも減るのではないかと考えています。そしてなにより読影が楽しくなります。

■終わりに

高校生時代に渡部昇一氏の名著「知的生活の方法」に出会い、あこがれている真似をしてみました。なかなか実現できていません。

氏はワインが知的生活に欠かせないとしていますが、私は飲むと眠くなるので家では全く飲みません。代わりに、1日最低6杯は飲むコーヒーで喝を入れています。

また、氏は図書館に住むのが理想だとしていますが、インターネット回線が引

いてあればもはやどこでも図書館という時代ですから、私は自宅を図書館化しています。と言っても半分はペーパーレス図書館です。本を読んだらブログに書いて、その後ある程度まとめて裁断し、ScanSnap S1500で電子化(PDF化)しています。ScanSnap S1500は先代までのScanSnapとは異なり、撮像素子がCISからCCDに変更となっているので、医用画像がきれいに取り込めるようになり、画像診断の教科書や雑誌も取り込むことができるようになりました。これのおかげで医学雑誌も医学用教科書も古いものはすべてPDF化しています。部屋のかび臭さがだいぶなくなりました。

氏のご自慢のパーティオのある落ち着いた書斎は実現できていませんが、自分の住んでいるマンションにもう一室仕事部屋兼書斎(3LDK)を構えています。趣味の部屋でもあります。雨の日も傘をささずに出勤できて便利です。

最後にもう一度繰り返しますが、とにかく毎日自宅で勉強する習慣をつけることが肝要だということです。勉強法は自分にあったもので結構ですが、ノートを作るというアナログ手法がやっぱり一番だと思います。いいノートは最高の財産になります。

そして勉強の成果は他人と分け合うことでさらに深まります。私は趣味もかねてホームページを作って披露することにしています。興味がおありならGoogleで「岩崎康 画像診断」で検索してみてください。

みなさんのご健闘をお祈りしています。



岩崎先生のWEBサイト: <http://yiwasaki.com/>



ScanSnap S1500