巻 頭 言

チコちゃんに叱られないように！

Don't Be Scolded by Chiko with "Don't Sleep through Life!"

愛媛大学大学院心臓血管・呼吸器外科学

泉 谷 裕 則
Hironori Izutani

「チコちゃんに叱られる」というNHKの人気バラエティー番組をご存じでしょうか。普段当たり前と思われていることに、5歳児のチコちゃんがどうしてなの？と出演者の大人に問いかけて、答えられないと、「ボーッと生きてんじゃねえよ！」と凄んでみせます。チコちゃんは何でも知っていて正解を答えた後、解説のVTRが流れます。その番組で、「大人になるとあっという間に1年が過ぎるのはなぜ？」とチコちゃんが問いかける場面がありました。たしかに子供の頃に比べて、大人になり年をとるほど、あっという間に1年が過ぎてしまうのは誰もが感じていることではないでしょうか。チコちゃんは、「人生にトキメキがなくなったから」と答えました。どういうことかなと思いましたが、その後のVTRで千葉大学文学部行動科学科の一川 誠教授が解説され納得しました。たとえば子供の食事風景を考えると、「今日のご飯は何か？」、「どんな味かな？」、「作り方は？」、「ニンジンが星形に切ってある！」、「大好きなポテトサラダもある！」など、たくさんの発見がありそれらがトキメキになっています。一方、大人はただ食事をするという事実だけ、ただの作業になってしまっていてそこにはトキメキはありません。このように子供は食事の時間だけでもいろんなことを感じてトキメキます。大人は普段の生活にほとんどトキメキはありません（大人になると落ち着くという意味と同じでしょうか）。生活の中にトキメキを感じる機会が多いか少ないかによって、過ぎた時間を長かったと感じるか短かったと感じるかの違いが出てきます。トキメキやワクワクを忘れてしまった大人たちの1年はあっという間に過ぎてしまいます。ちなみに19歳を過ぎると時間の進み方が徐々に早く感じられるようになるそうです。

医師になるときはすでに20歳を超えているので、トキメキが少なくなる年齢です。しかし、皆さん思い出してください。研修医のころ、まだ執刀をさせてもらえなかったころ、明日はどんな手術になるのだろうとイメージしたり、手洗い中に手術前のワクワクを感じたりしませんでしたか？手術中もどういった展開になるのかと息をのんだり、出血が治まってホッとしたりと。また、手術後もすごかったなあと感動を噛みしめたり、同僚にその話をしたりと、一例一例トキメキを感じて手術の楽しさを味わっていませんでしたか？責任ある立場の外科医が大人だとするとまだまだ子供だったころのことです。経験を積み執刀医になるとそのワクワクが緊張に変わり、責任あるベテランになると無事に手術が終わることを第一に考え手術に臨むようになります。経験を積むとともに手術はトキメキではなく、決められた手術のゴール（手術の成功）に向かうものになっていくように思います。初めての試みであったり難しい症例であったりしてトキメキがないわけではありませんが、ワクワクやトキメキはやはり未知の体験であったり冒険的な要素があったりして感じるもので何か不安定で落ち着きのないイメージがあります。1日3回食事のたびにトキメキを感じる大人はおかしいですし、ベテラン執刀医になっても手術のたびにワクワクしすぎたり気合が入りすぎたりするのも不自然です。手術や仕事でトキメキがないからといって、けっしてボーッと生きているわけではなく、日常の業務が無事に滞りなく行われているということでしょう。その結果として、1年があっという間に過ぎてしまうのです。人間は生理的に年齢とともにまた経験を積むことにより、トキメキの閾値が高くな

りトキメキが少なくなる生き物なので自然なことだと考えます。

手術や仕事を含めて日常生活でトキメキが少なくなった大人は、トキメキを求めて趣味に走ったり何か新しいことに挑戦したりすることが少なくありません。最近の健康志向で、マラソンや水泳、自転車、登山などは中高年に人気です。マラソンは応募が多く抽選で選ばなければ参加することできないような大会がいくつもあります。けっしてプロフェッショナルではありませんが、装備や服装にこだわり理論もそれなりに勉強し、時間も金もそこそこ使う。仕事は忙しくても何とか時間を絞り出し労力を惜しまず、それがまた楽しい。どうしてでしょうか？　そうです、トキメキがあるからです。趣味や挑戦の世界では、子供なのです。そこには未知の体験や冒険的な要素があるからです。子供のように日常生活にトキメキは溢れていませんが、トキメキを感じる心はけっしてなくしていないと思います。最近のマラソン大会は、救護スタッフだけでなく選手と一緒に走る救護ランナーやドクターランナーが取り入れられています。日常と違うことをしようと、ドクターランナーとして愛媛マラソンに参加し今年で5年目になります。幸い？　今まで救護の現場は経験しませんでした。フルマラソンの記録は少しずつ伸ばすことができました。私のマラソン参加は毎年これだけですが、外科医の中には各地のマラソン大会に参加したり、トライアスロンに参加したりする強者も少なからずおられます。自転車や水泳、登山もけっして体の負担は少なくなく、練習や経験が必要でそれにより得られる成果や達成感がさらに刺激となってトキメキを生む結果になっています。普段の生活や仕事では大人でも、こういった世界ではまだまだ子供として通用するのでしょうか。

最近、トキメキまだまだ子供であることを感じるがあります。車の運転です。高齢者や認知症者による事故、おあり運転などの危険運転を含め、車についてはネガティブな報道が少なくありません。また若者の車離れもよく耳にします。私の若い頃は、車を所有することやカッコいい車に乗ることはある種ステータスで、今よりもはるかに車への思い入れが強い時代でした。コンパクトカーやエコカーが全盛の今では考えられませんが、馬力アップのための改造、足回りの変更、スポイラー装着などのドレスアップが流行ったのもこの頃です。度が過ぎると走り屋や暴走族と言われる人種にもなりかねませんが、多くの若者は違法な道に走らず暴走族になれずに街中をモヤモヤしながらトロトロと走っていたに違いありません。医学部生、研修医、そしてその後の医師人生、私もどちらかと言うとモヤモヤしながらの運転を続けてきました。

大学病院から車で小一時間のところに、ドリフト競技（後輪駆動車をカーブで滑らせて逆ハンドルを切りながら走り抜けその迫力やタイヤの発煙などを競う）では名の知れた小さなサーキットがあります。ドリフトをするにはそれなりの車の改造が必要で、ドリフトらしくなっても、そこから先はテクニックがものを言います。何度か通って練習をしているうちに、グリップ走行の基本テクニックがなければドリフトも上達しないことを教えてもらいました。それから気が付くと岡山まで足を伸ばしグリップでのサーキット走行を始め、新たな世界に足を踏み入れていました。タイヤがグリップを失う限界時の運転の難しさ、恐怖心に打ち勝つ大胆さつつねに冷静さを保つことの大切さを知りました。自動車免許を取って以来、モヤモヤしたものがようやくスッキリと晴れた瞬間でした。自分ははたしてどれくらい走れるのか、その答えを出すために参加のハードルが比較的低いワンメークレース（ナンバー付の同一車種、同一条件でサーキットを走るレース）で歴史ある Vitz Race に参加しました。十分な練習はできませんでしたが、初参戦で決勝レース完走の目標は果たせました。42 台中 38 位でしたが(^_^;)、まだまだトキメキっぱなしの子供でした。

長生きすること、平均寿命や健康寿命の伸長は誰しも願うことです。ただし、過ぎた 1 年を感覚的に 1 年と感じられるのは 19 歳までで、それ以降は 1 年がどんどん短く感じられます。このままだと長生きしてもあっという間に時間が過ぎるかもしれません。年齢を重ねるごとに短くなる 1 年を長くしてこそ意味があるかもしれません。そうでなければ、「ボーッと生きてんじゃねえよ！」とチコちゃんに叱られそうです。