



- 新入生歓迎随想
- 私のお勧め本
- 図書館からのお知らせ
図書館ツアーのご案内ほか

新入生歓迎随想 ローマは一日にしてならず／すべての道はローマに通ず

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。皆さんの学生生活が実り豊かなものになるよう祈っています。

私はこの3月まで図書館長を務めていました。新館長の挨拶は次号でお読みいただくとして、今回は、退任挨拶を兼ねた私の最後の随想を掲載させていただきます。

このライブラirieニュースは2012年4月に創刊し、以来、月1回のペースでコンスタントに発行してきました。A4サイズ2頁(今号は特別に4頁)のささやかなチラシですが、ブックハンティングやサイエンスカフェなど図書館イベントの案内、教員によるお勧め本の紹介、利用手続きをはじめとする大切なお知らせなど、毎回、小粒でもピリリと辛い内容になっています。皆さんの学生生活にぜひ本紙を生かしてください。バックナンバーはすべて図書館ホームページで読むことができます。

さて、4月号では例年、新入生へのお勧め本を教員が紹介しています。私も、専門の医学史・医療倫理関係の本を紹介してきましたが、今年は、精神医学講座の千葉教授と保健管理センターの川村教授がそれぞれ御専門の立場から皆さんの健康管理に役立つ本を紹介してくださっていますから、医学色が濃くなり過ぎるのを避ける意味で、今回は純粋な教養書を紹介することにします。

西洋の有名な諺に「ローマは一日にしてならず」と「すべての道はローマに通ず」があります。古代世界を風靡したあの巨大なローマ帝国。それは無論、一日で築かれたものではなく、多くの人の長年にわたる血と汗の結晶ですが、その帝国に敷き詰められたすべての道は、当然ながら首都ローマに通じていました。医師・看護師などの医療従事者にも同じことがいえるでしょう。一人前の医療従事者になるには何年もかかります。しかし、少しずつの努力を毎日積み重ねて行けば、多少の寄り道はあっても、やがては医療従事者に到達します。

どんな職業でもそうでしょう。俳優つまり役者さんの世界も同様です。春日太一さんという若手ではピカいちの映画評論家が多くベテラン俳優にインタビューしてまとめた『役者は一日にしてならず』(小学館2015年)と『すべての道は役者に通ず』(同2018年)を、私は新入生の皆さんに薦めます。

前者からは、どんな名優もスターも若い頃に苦労や精進の日々があって現在に至っていることがよくわかります。後者からは、若い頃の、俳優には一見役立ちそうもない経験が今の仕事に生きていて、無駄なことは何もないのだと気づかされます。皆さんもこの2冊から啓発されることがきっとあるはず。登場する俳優には、杉良太郎・草刈正雄・石坂浩二・江守徹・武田鉄矢・松平健・佐藤浩市・中井貴一など、若い皆さんにとっても馴染み深い「いぶし銀」のような方々がたくさんいます。

俳優といえば、最近、20代の頃から違法薬物に漬かっていたことが発覚し各方面に多大な迷惑をかけている人のことがマスコミを賑わせています。皆さんは決してそんな道には迷い込まず、「いぶし銀」といわれるような医療従事者を目指してください。



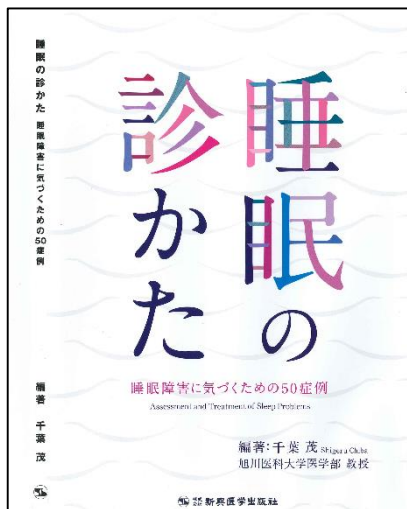
すべての道は役者に通ず

春日太一



ご紹介した本の配架場所(置き場所)は
2F開架/一般教養
772/Yak 役者は一日にしてならず
772/Sub すべての道は役者に通ず

前図書館長 藤尾 均



わが国では、成人の4人に1人が睡眠に悩んでいる。

私は、精神科医として約40年にわたって睡眠障害の研究を行ってきた。振り返ると、日本社会において、今ほど「睡眠」に高い関心が寄せられた時代はなかった。現代人が、「睡眠」がいかに重要な生命現象であるか、に気づき始めたからである。世界をみると、2017年度のノーベル生理学・医学賞は睡眠・覚醒にかかわる時計遺伝子の発見に対して与えられ、また、2018年のWHOの疾病分類第11版では「睡眠・覚醒障害」が新分野として登場した。

脳内には睡眠系と覚醒系がある。正常な場合には、これら2つの系は、まるでシーソーゲームのように24時間リズムで交互に活動している。すなわち、睡眠系が覚醒系よりも力が優ると睡眠に入り、逆に覚醒系が優れば覚醒する。そして睡眠に入るタイミングは、疲労の蓄積(長く覚醒したこと)、および、脳の体内時計から来る睡眠の指令によって決定される。しかし、これらのいずれかのシステムが故障すると睡眠障害が出現する。故障の原因には、脳や身体の病気、薬剤、心理的ストレスなどがある。睡眠障害には、眠れない、強い眠気、睡眠時間帯のずれ、あるいは、睡眠中の異常行動などさまざまなタイプがあるが、これらが長期化すれば、学業低下や記憶力低下、生活習慣病の発症など、心身に深刻な被害が出現することもまれでない。

本書は、睡眠のエキスパートたちが、50の症例報告を通して種々の睡眠障害を解説した最新の医学書である。各症例は、わずか見開き2ページという簡潔なスタイルで、学生にも分かりやすく解説されている。また、本書では、睡眠をめぐる4つの叢智が紹介されており、その1つとして本学の藤尾 均先生(副学長、図書館長)が古代ギリシャ神話と睡眠についてご執筆されている。

本書によって、皆様が快眠に支えられた豊かな生活を過ごされることを切に望む。

旭川医科大学 学長補佐(メンタルヘルス担当)

睡眠の診かた / 千葉茂編著
図・2F開架/医学専門
WM/188/Sui

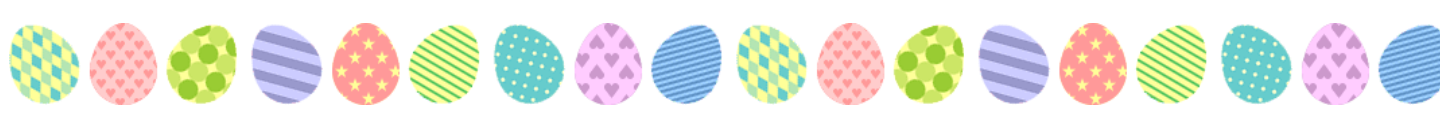


患者様が病院を受診する理由は様々ですが、「不整脈」はその中でもかなり大きな部分を占めるものです。訴えとしては「胸がどきどきする」「脈が飛ぶ(“結滞”という言い方もあります)」など現実の症状が多いですが、本来症状名ではなく病名であるはずの「不整脈です。」と訴えてこられる方も少なくありません。それは、不整脈とは如何なるものかというのを概ね理解しておられる方や、健診などで「不整脈」と指摘されたので精密検査を受けに来たというケースなどにしばしば見られます。近年何人かの著名人が陥ってしまった脳梗塞の一因である「心房細動」が不整脈の一種であることをご存知の方が、自分もそれではないかとご心配され受診されるという場合もあります。

不整脈は心臓のリズムの乱れですから、本来心臓内科医(循環器内科医)の専門分野で、その診断は主に心電図でなされます。しかしながら、患者様が初めから専門医を受診するとは限りません。最寄りの一般病院を受診することも多く、どの医師にも不整脈診療をする機会があります。この場合、心臓専門ではない医師が不整脈患者様の診療、とりわけ心電図診断の必要性に迫られるわけですが、実はこれはけっこうやっかいなことです。医師の中には、不整脈アレルギーあるいは心電図アレルギーというか、「食わず嫌い」的に心電図読影を回避し、直ちに心臓内科医を紹介する方も多いようです。それはそれで間違った方針とはいえませんが、まず第一には自身である程度の診断をつける必要があります。

今回紹介する一書は、こういった非専門の先生に対し、不整脈の機序・意義・心電図診断のコツをなど非常にわかりやすく解説した実用的な本です。医師向けの本ではありますが、専門用語を必要最小限に止めてありますので、医師以外の医療関係者、ないしは医学生にとっても読みやすいと思います。不整脈アレルギーを脱却するにはうってつけの本と思い紹介しました。

不整脈で困ったら / 山下武志著
図・2F開架/医学専門
WG/330/Fus





①『思考の整理学』（ワイド版）

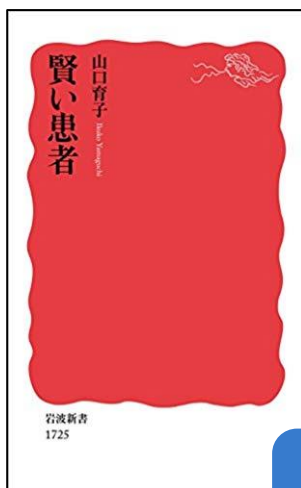
本書は30年以上前に書かれたエッセイです。「グライダー」という項目から始まり、ここで読者が吸い込まれることを確信したかのように次々と感性に訴えかける構成で、同時に知的刺激も満たしてくれる本です。例えば、「この三上、そして、三多に対して、三中という状態も思考の形成に役立つように思われる」(p.176)という文章があります。この意味は、..... 是非、本書を手にして共感してほしいと思います。ICTやAIなどが発達した今だからこそ、また、論理的・発展的思考力が求められる医療者だからこそ、「思考」について学んでみませんか。

思考の整理学 / 外山滋比古著
 図・2F開架/一般教養
 141.5/Shi

図書館員の
 ワンポイント

②『賢い患者』

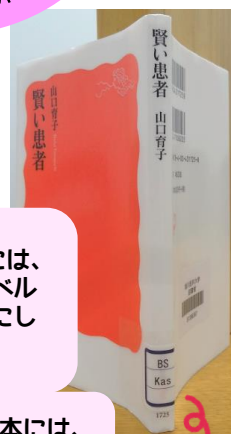
本書は著者のがん患者体験から書かれたものです。よくありがちな、医療者と患者の対立軸で書かれたものではなく、医療者や病気との向き合い方について、著者の患者・家族を支える活動、生き方から述べられています。現在、医療者は患者の権利の尊重や倫理指針の遵守が当たり前となり、また、医学教育に模擬患者が参加する時代となりました。本書は、ここに至るまでの患者を取り巻く医療環境の変化や患者の意識の変遷をわかりやすく解説しており、同時に患者の意思決定を尊重し、支えるとはどういうことなのかを考えさせてくれる一冊です。



図書を探すには、
 場所と背ラベル
 を手がかりに
 します。



図書館の本には、
 背ラベルが貼っ
 てあります。

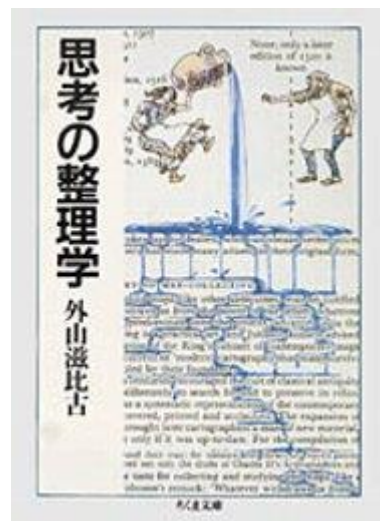


賢い患者 / 山口育子著
 図・2F文庫新書コーナー
 BS/Kas

場所



この本の最初に掲載されている「グライダー」という数ページのエッセイでは、大学に限らず、学校教育をどのようにとらえることができるかが的確に論評されています。具体的には、引っ張ってもらって飛ぶグライダーと、自らのエンジンで飛ぶ飛行機の例を用いて、学校教育の限界と社会に出てからどのような思考や姿勢を持つべきかが述べられています。受動的な姿勢をもつ人をグライダーに、能動的な姿勢を持つ人を飛行機に例えています。このエッセイだけでも一読の価値があります。この本は図書館にも所蔵されています。また、この本はどの本屋さんに行っても大体見つけることができます(文庫本は税抜きで520円)。私の手元になる文庫本の帯にはこの本を読んで衝撃を受けた旨の東大生の感想が書かれています。大人も読むべき本です。



思考の整理学 / 外山滋比古著
 図・2F文庫新書コーナー
 BS/Shi

児玉先生、眞山先生がお勧めの「思考の整理学」はサイズ違いの同じ本です。児玉先生ご紹介のワイド版は、一般教養の書架にあります。

いっぽう、眞山先生ご紹介の本は、「ちくま文庫」の文庫本です。文庫本と新書は、図書館2階の「文庫・新書コーナー」にあります。本がどこにあるかは、図書館HPのOPACで調べることができますよ！



図書館員の
 ワンポイント



LIBRARY TOUR

-2019-

大学院学生・教職員向け
2019.4.3 (水) 17:00- / 17:30- / 18:00- / 18:30-
学部学生向け
2019.4.5 (金) 15:00- / 15:30- / 16:00-
16:30- / 17:00- / 17:30-

本の借り方や施設の利用方法など、図書館利用のキホン館内をめぐりながら図書館スタッフが紹介します。ぜひ、この機会にご参加ください。事前の申し込みは不要で、所用時間は20分前後です。各開始時間に合わせて図書館前ホールにお越しください。

旭川医科大学図書館

-20分で必ず分かる-

図書館ツアーを実施します！

レポートや調べ学習など図書館を使う機会は意外に早くやってきます。

課題が出た時あわてないように今から図書館の使い方をマスターしませんか？

図書館では新入学生、新任教職員のみなさまに向けて図書館ツアーを実施します！

ツアー時間はたった20分。本の借り方や館内設備の利用方法などをスタッフが紹介します。

行けるかどうか分からない？大丈夫です！

参加したい回の開始時間までに図書館入口前ホールへ来ていただくだけでOKです。事前の申込はいりません！

4月からのみなさまだけではなく、ベテランさんのご参加も大歓迎です。お気軽にお越しください。



昨年のツアー風景

自動貸出機の使い方なども体験できました！

館内ルールと無線学内LAN (Wi-Fi) について

図書館は、渡り廊下で繋がった2棟です。それぞれの場所により利用のルールがあります。ディスカッションができるコーナーやグループ学習のための個室もあります。

また、授業で使う「情報処理実習室」と同じシステムのPCが館内にあり、ログインすることで利用できます。無線学内LAN (Wi-Fi) は自分のアカウントを登録して利用できます。

現在ペットボトルや水筒でのドリンク類は館内の一部で認められていますが、食べることは一切できません。

なお、試験期になると、すべての学年の希望者が閉館後でも利用できる「特別利用」が実施され、遅くまで勉強することができます。

こういったルールも図書館ツアーで説明します。まずは「百聞は一見にしかず」図書館ツアーに来てくださいね

フロア	場所	自習	読書	会話	PC電源	学内LAN	食べる	ドリンク	通話	
1階	閲覧室	許可	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
	ブラウジングコーナー	禁止	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
南棟1階	ディスカッションスペース	許可	許可	許可	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
2階	パソコンコーナー	許可	禁止	禁止	禁止	Wi-Fi	禁止	禁止	禁止	
	閲覧室	許可	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
	サイレント学習室	許可	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
	パソコン室	許可	禁止	禁止	禁止	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
南棟2階	視聴覚コーナー	許可	禁止	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
	学習室	許可	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
地下	書庫	許可	許可	禁止	許可	Wi-Fi	禁止	許可	禁止	
		視聴覚コーナーでは、AV資料を使わない自習はできません。			利用者用コンセントが利用できます		入り口ホールで食べてください		試行中	通話は携帯電話ボックスで