

# 明日からの診療にきっと役立つ！ 医学のトリビア エビデンスに基づく患者さんからの シンプルな質問への答え方

上田剛士・著

評者 山中克郎 (諏訪中央病院)

A5 判・304 頁  
2025 年 4 月  
定価：3,080 円  
(本体 2,800 円＋税 10%)  
ISBN978-4-260-05774-5  
医学書院 刊



本書は、まるで著者・上田剛士先生の診察室を訪ねたかのような1冊だ。患者から投げかけられる質問の多くは、生活に根ざした素朴な疑問である。例えば「おならがよく出て困る」「指を鳴らすと指が太くなるのか」「タマゴは1日1個までにすべきか」といった問いは、一見些細なことに見えるが、患者にとっては健康を左右する切実な関心である。こうした問いに対して、ユーモアを交えながら科学的根拠に基づいて明快に解説するユニークな本である。文献的な考察をせず、適当に答えていた自分の外来診療を反省した。

「寝る子は育つ」という昔ながらの言い伝えに対し、著者は睡眠が成長ホルモンの分泌を促すだけでなく、摂食行動とも関連することを紹介し、睡眠不足は食べ過ぎから肥満になりやすいと説明する。寝ない人は「横に」育つとの絶妙なオチに、思わず笑ってしまう。そこには医師としての深い探究心と、健康に対する真剣なまなざしが通っている。評者の場合は、田舎で診療していると、畑仕事で真っ黒に日焼けした元気な高齢者に出会うことが多い。隣の畑の世話をする友人とおしゃべりし、食事だけで補えないビタミンDの不足分を日光浴で補っていたのか、さらに収穫の楽しみ

を得て、家族やご近所の人とその喜びを共有することが高齢者の生きがいになっているようだとか。

本書の特徴は、「シンプルな問い」に対し「過不足ない答え方」を提示している点にある。根拠は常にエビデンスに基づいているので、臨床医が自信を持って患者に説明できるだけの論拠を備えている。患者の疑問に対して、ただ事実を押しつけるのではなく、背景にある社会的・文化的背景を受け入れながら、科学的に正しい情報を提供するという医療者としての姿勢が全編を通じて貫かれている。

若手医師や医学生にとっては、教科書では取り上げられにくい臨床現場で頻出するテーマについて、正確かつ実践的な回答例を学ぶ機会となる。また、患者とのコミュニケーションにおける言葉の選び方や距離感といった「語りの技術」も自然に身につく構成となっている。エビデンスに裏付けられた説明は、患者の信頼を得る上で不可欠であり、診療の質そのものを高める。本書は、まさにその姿勢を体現した1冊である。医師のみならず、日常診療に少しばかりのユーモアと深い思索を添えたい全ての医療関係者に本書を推薦したい。