

勤務医部会だより

「ルーティーン？」



幹事 森田 功

(藤田医科大学 脳神経外科 教授)

意識障害回復センター センター長)

小生は脳神経外科医の端くれである。したがって手術も行う。予定手術当日の行動は、下着は〇〇色を穿く、靴は左から履く、通勤の道順は決めた通り、出勤したらコーヒーを淹れて飲む、それからオペ患を回診(午前7時前)、忙しかろうがなかろうがまた部屋に戻る、ため息をつく(深呼吸と言っておいの方が良いか)、手術用の眼鏡やシューズを用意する(前日から用意しているのだが)、階段を利用して手術室に行く、更衣室ロッカーはお決まりの3か所のどれか(当院は個人ロッカーは持てないのでやむを得ず3か所)、着替えてからも帽子、マスク、シューズカバーのつけ方、スクラブの仕方などなど、際限なく続いていく。自分でもうんざりなくらいなので、くだらないとお怒りを買いそうである。皆様に読んでいただくためのコラムなのでこれ以上は割愛しなければならないが、少なくとも上記項目に決して例外は許されず、必ず実行するのである。これを院内の誰にも気取られずに実行しなければならない苦労がある。豪放磊落がモットーの九州男児として、神経質で気の小さな男と周囲に思われることは何よりも屈辱なのだ。自分でもあまりにも異常ではないかと悩んでいるが止められない。しかし、緊急手術の時は、靴くらいは習慣で左から履いているかと思うが、一切の決まりごとはなく手術室に入っても全く平気だから不思議である。

以前、イチロー選手や五郎丸選手などトップアスリートの「ルーティーン」が流行った。大切な場面で、彼らの独特なしぐさの後に結果を残すのである。自分も、流行に乗って、数々の奇行を「ルーティーン」と呼んでみた。家内にも「小心」ではなく「ルーティーン」であると胸を張っておいた。しかし、ちょっと違うようだ。「ルーティーン」とは、ウォーミングアップに近い動作の繰り返しによって

コンディションを確認しながら集中力を高めていく行動であり、そしていつも同じ動作を行うことにより緊張を緩和するものらしい。しかし、それによって成績が向上するなどの量的効果との相関は証明されていないものらしい。自分に当てはめると、これらの行動はウォーミングアップとはいえず、集中力は高まるような気がするが、緊張はより高まる印象がある。家内に言わせれば、「験を担ぐ」行為らしい。それは、古来より日本人は言霊を信じ、吉兆の言葉を大切に凶兆の言葉を避ける。また、縁起を担いで過去にうまくいった体験と行動をすり合わせたものという意味である。「かつ丼を食べて試合に勝つ」、「左足からバッテリーボックスに入ったらホームランを打てた。それ以来そのように打席に立つことにした。」などである。自分も1990年に医師になり、数々の成功体験を行為にすり合わせて、がんじがらめになった自分が愚かしくも愛おしく思われる。「験を担ぐ」イコール「良い結果を願う行為や行動」なのである。それほど我々外科医は、手術を大切に思って生きてきたのである。これからも数々の「験担ぎ」とともに安全な手術をしていきたい。

参考文献

進夏未、富山美唯 他：ルーティン動作が非アスリートの集中力と作業精度に及ぼす効果：Studies in Science and Technology, vol6, p85-88, 2017

伸律子、帆足匡司 他：野球におけるルーティーン的重要性について：鈴鹿国際大学紀要Campana、12巻、p147-159, 2006