自著と
その周辺

リンパを流すと健康になる

著者　大橋俊夫

単行本：PHP 研究所　203頁，2010年11月，定価1,400円＋税
文庫本：PHP 研究所　237頁，2012年11月，定価　590円＋税

私が東生理学教室に入って生理学の研究・教育を続けてもうじき40年になろうとしています。「生理学を選んだ」というよりは，「東先生を師に選んだ」というのが本当かもしれません。東先生の生理学の授業は，その当時の医学部教授の中でも特に異彩を放ち，「こんな切れ者の先生がいるのか」と驚くほどの切れ味で，余計な口を叩かず，生理学情報を必要かつ十分に完璧に喋られる授業でした。なおかつ幼少時代から帝王学を学んできたためか，語り口は温厚で，学ぶ者をいつの間にか虜にしてしまうような超一級のものでもありました。

こうした経験から，私は医学生に対する授業には，何か訴えかけるものがないといけないと思うようになりました。教科書に書いてあるものをそのまま読んだり，どこかに書かれていたものを写してそのまま授業するのではなく，自分が学んだことを噛み砕いて，知識は知識として伝授し，その上に教える者の哲学や考え方を交えていかないと，大学の授業とは言えないのではないかと考えるようになりました。

また，医者は患者さんに医学の情報をわかりやすく話して納得してもらい，その上で正しい治療を自ら選択できるようにしてあげることが必要です。難しいテクニカルタームを使って病状を患者さんに説明しても理解してもらえません。科学的に間違いではない範囲で，できるだけ言葉は噛み砕いて，できるだけ正確にどうやって医学情報をうまく説明するのか，医学部では誰も教えてくれません。上手な説明をするためには，生き物の中にある生命現象に潜む原理や法則性を見つけ出し，体系化していく学問である生理学（Physiology の英語は Physics と語源を一にして，ギリシャ語の Physis（宇宙，自然）に由来しています。この自然界に住む生物体の原理，原則，法則性を体系化付ける学問と定義され，医学はその一分野であると言われています）がとても役に立つと私は思っています。

ですので，ギリシャの時代から積み上げられてきた人間の体や心についての知識や情報を医学・医療というお蔵の中に閉じ込めておくよりは，広く一般の方々に知っていただいて自分の健康管理のために役立てていただくべきだと常々考えてきました。ここ数年，信州医学振興会や医学部のご協力を得て，この考えを夜間健康講座という形で実践してみました。具体的には，自分の体や心を教科書にして「体験で学ぶ体と心の仕組み　―イキイキとした人生を過ごすために―」という内容で，長野県民の皆さんを対象に一般の方に向けた講義を行ってみました。すると，参加いただいた皆さんからの反響が大きく，こうした分かりやすい情報提供こそ生理学研究を行っている者の責務でもあるとの意を強くしました。そうした背景を基に，今回私の専門領域であるリンパの流れについて一般の方々に向けて情報提供のために執筆させていただいたのが，この拙書「リンパを流すと健康になる」です。お陰様で皆様に受け入れていただき，出版から１年半で７刷を重ね，さらに文庫本化もできました。ご一読いただければ幸いに存じます。

（信州大学医学部器官制御生理学講座　大橋　俊夫）