

忙 申 閑

将棋の藤井聡太さんが竜王戦七番勝負を四連勝して、豊島竜王から竜王位を奪取しました。これにより藤井聡太さんは藤井竜王と呼ばれるようになりました。この藤井竜王は序盤では飛車を動かさずに対戦を進めていく居飛車という作戦をとることが多く、このため第一手目（初手）は飛車の前にある歩を進めることが多いです。しかし、実際に対局開始となり藤井竜王がまずすることはその歩の駒を動かすことではなく、お茶を一口飲むということです。そして、その後おもむろに駒を動かします。

このような「お決まりの動作」がルーティンです。棋士だけではなく、スポーツ選

手でも多くあります。年代によって思い浮かぶ選手も違うでしょうが、野球のイチローさんや掛布さんがバッターボックスに入った際のルーティンはイメージできるのではないのでしょうか。ラグビーの五郎丸さんのポーズも社会現象になりました。大相撲の水戸泉さんの塩まき、高見盛さんのロボコップ。考え出すと枚挙にいとまがありません。

このようなルーティンは縁起担ぎという面もありますが、「自分を鼓舞する」「気を静める」「集中する」というような効用もあります。私も診療所に着いたら白衣に着替えて、アイスコーヒーを一口飲んでから

ルーティン

広報委員会委員長 川崎 康寛

仕事にかかります。毎朝することとしては、朝起きて、テレビをつけて、着替えて、門灯を消して、門を開けて、新聞を取って……というようなことも習慣的に行っている作業ですが、ちょっとルーティンと呼ぶ行為としてはピンときません。早朝に散歩する、ラジオ体操する、英会話教材に取り組むというようなことをされておられる方もあるようです。でもこれも私がここで考えているルーティンとはちょっと違うように思います。

私の診療所は小児科単科の診療所ですので、患者さんのほとんどが軽症の感染症、いわゆる風邪です。ただ、その中にまれで

はありますが、川崎病や白血病、腸重積といった見逃してはいけない患者さんが混じっています。見逃さないようにテンションを上げて診療をしなければなりません。私は白衣に着替え、アイスコーヒーを飲むというルーティンをこなすことでスイッチが入る気がします。完璧な診療ができるようになるわけではないのですが、何となく気が静まり、集中できるように思います。そして、診療所に患者さんを迎えます。同様におそらくはこのコラムをご覧の医師個々に入院外来診療や手術などに際してそれぞれのルーティンがあるのではないのでしょうか。