

【書評】

一般社団法人情報通信医学研究所 編, 長野 宏宣, 中川 晋一, 蒲池 孝一,
櫻田 武嗣, 坂口 正芳, 八尾 武憲, 衣笠 愛子, 穴山 朝子 編著

IT技術者の長寿と健康のために

近代科学社 224頁 2016年 定価2,400円+税 ISBN: 978-4-7649-0513-9

ムンクの叫びのカバー絵に「生きろ！」というオレンジの帯。疲れ果て今にも倒れそうなIT技術者に向けた本かと思ったが、よく考えたらそのような人が本を買おう読もうという気にはならなさそうである。本書の狙いは、その手前、不健康予備軍のIT技術者に対して幅広い知識、生活への指針を示すことにあるのだろう。

本書で扱われる話題は、医学的な助言に始まり、会計上の開示制度の提案、最後は未来に向けた産業のあり方まで多岐にわたる。

第一章では、産業医の著者から現場での体験を踏まえた本書の執筆動機が語られる。語り口はソフトで、おそらく著者の好みであろうスタジオジブリの映画の登場人物の台詞が時折挿入される（「いいやつはみんな死んでいく」など）。

第二章の前半では、医師の著者によって、自身のダイエットの失敗や心筋梗塞からの生還の経験に基づき、経験したことのない異常を感じたときにはなりふり構わず「うったえる」ことが生存にとって最も大切であるなど、実生活に直結する知恵が語られる。ソファに倒れこみながら「すみません！心筋梗塞起こしてるみたい。すぐに救急車を呼んでください！…」と力の限り叫んだというくだりなどは真に迫る。

後半は、代謝性疾患、心血管系疾患、メンタル・ヘルス、がんなどIT技術者との関連が深い病気についてのわかりやすい医学的解説が続く。たとえば、メタボリックシンドロームや糖尿病といった代謝性疾患については、合併症の微小血管障害（腎症、網膜症、神経症）により人工透析や失明など生活の質が大きく損なわれる可能性、大血管障害（脳梗塞、心筋梗塞など）生命に関わる病の発症率が上がる可能性、など影

響の大きさが示される。もちろんその予防・治療方針についても説明がある。

第三章ではIT産業についての統計的実態が客観的な視点で示されたかと思うと、次の第四章では会計士の著者により企業にとって最も大切な資産である従業員の健康状態についての開示が会計的な見地からも必要ではないかという斬新なアイデアが熱意をもって示される。

最終章ではクラウド化によるビジネスモデルの変革期を迎えている産業全体の未来について触れたうえで総括がなされる。

なぜ「IT技術者の健康」という問題に対して、著者らがここまで総合的なアプローチを取ったのだろうかと思いを巡らせてみた。

「がん」は一つの疾患を表す言葉ではなく、がん・肉腫の疾患群を総称する言葉だそうである。がんほどの細胞にできたものかで症状も異なれば治療方法も異なるという。

IT技術者の健康上の問題もがんと同じではないだろうか？「この方法で必ず治ります」という単一の解決策が期待できないタイプの問題なのだ。

だからこそ本書はIT技術者が自身の健康を維持するために必要な幅広い知識を独学できるような本を目指したのではないか。

著者ごとに異なる語り口で時に熱く時に冷静に語られているので、自身にあった章から読んでいくのもよいだろう。

個人的には、IT技術者の健康を大きく左右しうる立場にある経営者層に読んでもらいたい本である。

(井床利生)