

# 本を出版したこと

谷川 浩 隆

広報委員会から原稿のご依頼を受けましたので、昨年、本を出版したことを書くことにしました。前回の会報に書かせていただいた開業報告と一部重複するところがありますが、出版に至るいきさつや出版後のあれこれを書かせていただきます。

昔から本を読んだり、文章を書くことが好きで、高校時代は毎年、校内文芸誌に小説を応募していました。当時の同級生からはいまだに「谷川は文学部に行くと思っていた」とか「芥川賞はいつとるのか」と冷やかされています。

もう30年も昔のことですが、大学生のころは劇団の座つき作家として戯曲を書いています。この劇団は信大文理学部の前身である旧制松高の時代に、映画監督の熊井啓らによって創立された劇団山脈（やまなみ）です。創立当時は新劇が中心だったようですが、私の入ったころは、完全なアンガラ劇団になっていました。私は寺山修司や唐十郎のような、かなり前衛的でシュールな戯曲を書くかたわら、役者としても公演に出ていました。医学部の劇団員はわずかでした。当時の劇団関係の友人のうち何人かは、現在マスコミやエンタテインメントの世界で活躍しています。

戯作者気取りの学生時代は、一方で精神科にとっても興味がありました。加賀乙彦や北杜夫、なだいなだ、など精神科医の作家の本をずいぶん読んでいましたから、自分も精神科

に進むのだろうと思っていました。しかし卒業前のいろいろで、ふと気がつけば精神科とは対極ともいえる整形外科に入局していました。

いつかは自分の本を出したい、というのは年来の夢だったのですが、医者となってからはただ毎日が過ぎてゆくのみで、その夢もかたに遠ざかっていました。芥川賞などの文学賞の受賞者が自分より若い世代になっていくのを横目で見ながら、せめて少部数の自費出版でもいいから「本」というものを出せたらなあ、と思っていました。

卒業して10年目から勤めた病院で、整形外科をやりながら精神科の研修をさせていただく機会に恵まれました。精神科で週1回の外来をして、精神科病棟の入院患者さん数人を受け持ち、3年間勉強しました。また信大精神医学教室のご厚意で、カンファレンスにも毎週出席させていただきました。

その後、運動器の心身医学について細々と臨床研究を続け、少しまとまると心療内科学会などに発表していました。当時、整形外科で心身医学をやっている人はほとんどいなかったため、心療内科学会では、整形外科医としてはじめて評議員と登録医審査委員を仰せつかりました。

2012年の暮れの事でした。長年携わっていた運動器心身医療についての一般書を書いてみないか、という打診を出版社からいただきました。これまでも、共著や分担執筆の医学

書は数冊書いていたのですが、いつかは単著の一般書を書いて世に問いたいと考えていたところでした。忙しい時期ではありましたが、絶好の機会だと思いお引き受けすることにしました。2013年の年が明けてから執筆を開始し、3月上旬には400枚の原稿ができました。

執筆者には担当の編集者さんがつきます。私の担当編集者のMさんはとても優秀な方でいろいろ教わりました。何度もやりとりをしながら推敲されました。Mさんから「こんな書き方では読者には伝わりませんよ」とか「もっと率直な文章で書きなおしてください」と、時には厳しい指導を受け、最終的に原稿は250枚にスリム化されました。いかに自分の文章が冗長であったか思い知らされました。

そうして昨年7月4日付の初版発行日でPHPサイエンス・ワールド新書から「腰痛をここで治す 心療整形外科のすすめ」を上梓することができました。この本は整形外科医が書いた運動器心身医学についての本邦で初めての一般書です。できるだけ多くの方に読んでいただきたいと思っています。内容も一般の読者にわかりやすいように症例を中心に、図解も入れて書きました。

本を出版すると、その影響は思ったより大

PHP  
Science  
World  
070

谷川浩隆



The important thing is not  
to stop questioning.

Albert Einstein

PHPサイエンス・ワールド新書

きく、さまざまなところから取材や講演のご依頼をいただきました。新聞やラジオにも取り上げられました。

松本市内の本屋さんでは、とても好意的に対応していただき、店頭で平積みで置いてもらったり、ポップをつけてもらったりしました。駅前本屋さんで、去年はやった半沢直樹の原作本と並んで、私の本が店頭で置かれていたのを見たときは、胸が高鳴りました。買って読んでくれた患者さんもとても多く、

## 85%の原因不明の腰痛がこれで治るかもしれない!

「よい痛み」を感じる運動が腰痛を治す  
新しい薬物治療とこころのケア...

PHPサイエンス・ワールド新書  
定価: 本体840円(税別)

オリジナルの  
「腰痛体操」  
「肩こり体操」  
「膝の体操」  
収録

●  
谷川浩隆

PHP  
サイエンス  
ワールド  
新書  
070

### 腰痛・肩こり・関節痛をめぐる見方の革命

- 腰痛の85%はその原因が特定できない
- 原因が特定できなくても、治療法はあった
- 安静よりも運動を、腰痛・肩こりは動いて治す
- 受身のマッサージよりも自主的な体操を
- 不安やストレスを抑える薬が効く
- からだとこころの両面からの治療が有効

本当に感謝でした。

創刊90年の雑誌「栄養と料理」から編集者さんが取材にきました。日本農業新聞や信濃毎日新聞からも取材していただきました。今を時めく若者のスポーツマガジン「ターザン」からも掲載の申し出がありました。信州大学医学部の学内学術誌「信州医学雑誌」の「自著とその周辺」でも紹介していただけることになりました。鍼灸の専門誌では座談会が組まれて、その様子が掲載されました。昨年日本心療内科学会では運動器疼痛のシンポジウムで書名と同じ演題名の講演をさせていただきました。

今年5月の第116回中信医学会でもミニレクチャーを依頼されました。松本市医師会が当番であったため、ありがたいことに学術委員会から講師に推挙されました。当日は数人の先生から「本を購入しましたよ」と声をかけていただき、わざわざ本を会場にお持ちになっていただいた先生もいて、サインをさせていただきました。

アマゾンでも購入できます。読者のレビューがいくつかあります。「治療を実践していくのは、自分なんだということに共感が持てました」「図解と説明が分かりやすく納得ができた。この本を購入して良かったです」というような好意的なものもありましたが、中には「腰痛で手術しても良くなる為、役に立つかと思ったが期待外れだった」という辛口のものもありました。

出版から1年が経ち、「本を出す」ということがどのようなことか、少しわかったような気がします。長い間夢見ていた「自分の本」は小説でも戯曲でもなく、一般向けの医療に関する本でした。しかしメジャーな出版社からのオファーで書かせていただき、本当

に感謝しています。長年親しんできた文章を書いたり読んだりすることを、これからもぜひ続けていきたいと思っています。

著書では患者・医師関係の重要性についても強調しました。僭越ですが、本の一節を紹介して本稿を擲筆します。

「科学的根拠を基にどんなに正確に作られた診断基準やガイドラインでもみな同じというわけには絶対にいきません。ある診察室にいるその患者さんとその医師は世界中で一組だけのものであり、ほかのどんな一組とも違うからです」

(谷川整形外科クリニック)