

覚えやすくする方法

似たような薬の作用機序、似たような検査値の区別、異なる体液の体内比率等など、一くくりになる分野で区別して覚えておきたい事柄を中々区別できない場合があります。頭の中に鮮明に記憶できる人は良いのですが、中々鮮明化できない私のような人はダジャレなどを駆使しながら覚えている人も多いかと思います。最近「クエーターネーム染方史郎著：感じる細菌学×抗菌薬、じほう(2020年)」を読んでいると、細菌のグラム染色法で、青色に染まればグラム陽性菌で、赤色に染まればグラム陰性菌なのですが、この色の区別で混乱する人用にと、親父ギャクのような覚え方が載っていたので、まずはその紹介からになります。

1) グラム陰性菌の色の覚え方

グラム陽性菌とグラム陰性菌の2つに対して、青色と赤色の2つが対応します。そこで著者は「赤は陰性」と唱えて下さいと言います。私も何度も「赤は陰性」とつぶやきます。そして著者は右のようなイラストを示して、読者の脳の中に「赤ワイン」をイメージさせます。再び、「赤は陰性」を唱えます。すると「あかはいんせい」⇒「あかわいんせい」⇒「赤ワインせい」⇒「赤ワイン」というように頭の中で対応性が完成しかかっていきます。



最終的に「赤色ならグラム陰性だ」とダジャレ風につながります。対するグラム陽性は何色だっけ？となってしまってお話になりませんが、その人なりに覚え方を工夫していけば良いという例だと思います。実は私もいくつか親父ギャク風に覚えているものがあります。過去に本ニュースでも紹介したものありますが、いくつか紹介しましょう(あくまで私個人用ですから皆さんがマネしても反って混乱する可能性があります)。

2) 検査値のALTとAST

肝障害とか筋肉障害などでお馴染みの検査値ですが、ALTのLはLiver(肝臓)のL、ASTのSはShinzo(心臓)のSと覚える。ALTは肝臓特異的な検査値であり、ASTは肝臓ばかりでなく心臓や筋肉障害も反映している検査値だと区別がつかます。さらにALTは昔のGPT、ASTは昔のGOTという対応は風邪薬のPL配合顆粒に連想を飛ばします。PLのPはGPT、LはALTと関連付けさせて、かつてのGPTは今のALTだとする訳です。

3) 抗不整脈薬I群の区別

抗不整脈薬のボーン・ウィリアムズ分類のNaチャンネル阻害薬はI群になり、さらに不応期への長短の影響(Kチャンネルへの影響)によりIA群、IB群、IC群の3つに分類されます。それぞれに治療薬がありますが、どの薬がどの分類だったっけ？と私のような高齢者には区別がつかなくなります。

グラム陰性菌と同じように映像化するのも覚え方に役立ちます。下手くそな絵になりますが、次の図のように私は実は若い頃から覚えています(従って商品名が中心になりますが・・・)。

IA群：とっくり状に見えるのは花の「めしべ」でシベノール、めしべの先端には姫(ひめ)の顔が乗ってピメノール、めしべの右側に小動物の「りす」の尻尾が出てきてリスモダン、左に「そら豆」が出てきて豆に似た臓器の腎臓をイメージして腎排泄型(IA群は腎排泄型薬という意味)。

I B群：日めくりカレンダーが出てきて、1枚目は▲印で2枚目の「明日(あす)」をみると「古い壺」の絵が見えます。▲は臓器で**肝臓**をイメージしてI B群は**肝消失型**になります。「明日あす」で**アスペノン**を連想させます。古い壺は価値があるかどうか目利き(めきき)しましょう。で、「めき」から**メキシチール**、「きし」から**キシロカイン**と連想します。

I C群：サンサンと輝く太陽の下、田んぼの中で風呂に入って缶ビールを飲んでいる光景です。サンサンのサンから**サンリズム**、田んぼのたんで**タンポコール**、風呂のふろで**プロノン**、缶ビールのかんから**肝臓**で**プロノンのみ肝消失型**(他は腎排泄型)というイメージです。

I A群



I B群



I C群



4) 体内の固形分と水分の体重あたりの比率

普段、使わない比率かもしれませんが人の血液量は体重あたりでどのくらいだったかを思い出す時に利用しています。右絵は**基石**と**イチゴ**に支えられた**日清のカップラーメン**の上に**四六のガマ**が乗っている図になります。四六のガマとは前足が4本指、後ろ足が6本指に見えるヒキガエルで、筑波のガマの油売りなどで有名(若い人には分からないか?)です。その絵をイメージして上から見ていきます。四六のガマで**4 : 6**、人の体内の**固形分と水分の比率**が体重の**40% : 60%**です。次の日清(**にっしん**)ラーメンは**2 : 4**を意味してラーメンは無関係です。水分の**細胞外液と細胞内液の比率**が**体重の20% : 40%**です。どっちが多いかは感覚で覚えます。細胞外液はさらに**血漿と組織間液**に分かれますから、それぞれ**基石(5いし)**と**イチゴ(15)**で、体重の**5% : 15%**になります。かくして**血漿**は**体重の5%**になります。さらに**血球と血漿**を合わせた**血液量**は**赤血球と白血球と血小板の3成分**を足した**3+5**で、体重の**8%**になります(体重の1/13とする書籍もありますが、約8%に成ります)。



5) Cockcroft-Gaultの式

体重と年齢と血清クレアチニン値から推算クレアチニンクリアランス(Ccr)を求める式になりますが、いざ空で利用しようとするといざついでに数値を忘れてしまったりなんかします。で右の絵になります。**丸い石の上に霊体**が乗って、何かくれ!と呼びかけています。ある程度の式の構成を知っている必要はありますが・・・丸い⇒0、石⇒14をちょっとひっくり返して**140**、霊体の霊(れい)は**年齢**のれい、霊体の体(たい)は**体重**のたい、何か⇒なにか⇒**72**か、くれ⇒クレアチニン値の**Cr**・・・です。



6) まとめ

何か覚えにくいものがあつたら、親父ギャグ風のダジャレに置き換えたり、突拍子もない又は少しグロテスクな映像に置き換えるのも一つの手段ですよというお話でした。(終わり)