

文章を短くする

2024年11月の私の誕生日を機にすべての薬剤師活動から離れたはずなのですが、現在**公益社団法人富山県薬剤師会**の広報誌「**富薬(とみやく)**」に3ヶ月に1回のペースでコラムを寄稿しています。あと何回できるかは分かりませんが、基本的に本ニュースの話題を引用しています。とは言っても単純に「とみやく」用に移し替えればよいわけではなく、次のようないくつかの苦労もあります。

1) 「とみやく」の趣旨と合致しているか

「とみやく」は上記のように**公益社団法人富山県薬剤師会**の広報誌ですから会員の薬剤師に薬剤師会の理念や方針、活動内容やイベントを伝える**一方向的な情報発信**ばかりではなく、現場で働く薬剤師の声を反映する**双方向的な情報交換**を与える場を担っています。また薬剤師の政治団体である薬剤師連盟報告として現在参議院議員二名の議員報告も掲載されています。ちなみに富山県薬剤師会等の**公益社団法人**は政治的な活動が実質**禁止**されていますが、薬剤師の政治的活動を可能にした団体が富山県薬剤師**連盟等の政治連盟**になります。薬剤師の意見を政治的に国にアピールする団体と言えます。そのためには力のある政党に入る必要があり薬剤師が国会議員になる場合は自民党所属が多くなり薬剤師連盟⇨自民党の印象があります。しかし政治団体の薬剤師連盟への加入は当然反自民党の人や公益のみに関与したい人もいますから連盟への参加は薬剤師個人の任意であり強制されるものではありません。そのような「とみやく」ですが私は**薬の学術的な一面で少しでも関与**できれば良いかなと思っています。

■同じ薬剤師の資格を持っていても病院薬剤師、薬局薬剤師、製薬会社、卸販売業者等に所属していると立場が違い主張も違いますが相互に理解しあい薬剤師として活躍できればと思います。日本薬剤師会会員は保険薬局薬剤師が最も多い比率を占めます。別に一般社団法人**日本保険薬局協会**があり、こちらは保険薬局の経営者で構成される業界団体になり主に大手の保険薬局やドラッグストアが加盟しています。政治団体ではありませんが政策の提言まではできる位置づけのようです。

2) タイトルの付け方

会報は全体が約30頁のB5版の小冊子ですから、皆さんが「もくじ」を見て他の記事よりも**先に読んでやろうと思わせるようなキャッチーなタイトル**にする必要があります。私にはそのようなセンスは無いのですができるだけキャッチーなタイトルになるようにしているつもりです。

3) 著者のネーム

当然、本名をそのまま使っていますが多くの執筆者は氏名の前に所属薬局・病院・企業・役所名などを付記しています。私は引退して現在は無職なので「無職の薬剤師 足立博一」とするのも格好悪いので「**通りすがりの薬剤師**」と冠を付けています。同様の言葉で「通りがかり」もありますが「**通りすがりはたまたまそこを通っただけ**」の意味合いで「**通りがかりはどこかへ行く途中に寄った**」という微妙な意味の違い(新明解国語辞典第5版)があります。通りすがりの方が放浪感を漂わせ今の私には合っているような気がします。ただこれからの私には徘徊感という意味が適切になるかもしれません。

4) 本文の工夫

ここが最も工夫のいる場所になります。「とみやく」の原稿はB5版1枚分の1,000字から1,200字程度です。本ニュースはA4版2頁で3,000字にはなります。つまり3分の1に圧縮する

わけですから、全ての記事を載せる訳にはいきません。どこかを大幅に削って作り直して仕上げなければいけないわけです。例として本ニュースの624号の「酒と泪と尿酸とアロプリノール」でまとめてみましょう。本文は3120単語ですが、例えば以下のように短縮します。

痛風発作歴のある人が飲んでよいのはビールか焼酎か？

通りすがりの薬剤師 足立博一

暑い季節になるとキンキンに冷やしたビールが体にしみ渡りますね。しかし高尿酸血症の人はビールに含まれるプリン体量を気にして焼酎などの蒸留酒やブドウ酒に切り替える人が多いようです。非常に痛い痛風発作を経験した患者さんの中には焼酎に切り替えたから安心だと言われる人もいます。

「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版」によると銘柄にもよりますが飲料100mL換算のプリン体量はビール：3.3～9.8mg、日本酒：1.2～1.5mg、ブドウ酒：0.4～1.6mg、蒸留酒：0（焼酎や泡盛）～0.4mgと確かにビールで多く、蒸留酒ではほぼゼロとなっています。また海外の報告では痛風発作の発症はアルコールを飲まない人と比べてほぼ同じアルコール量でビールが1.49倍（95%CI：1.32-1.70）、蒸留酒が1.15倍（95%CI：1.04-1.28）と有意に痛風発作が増加しています。一方ワインは1.04倍（95%CI：0.88-1.22）で痛風発作発症に有意差がありません。つまり焼酎を含む蒸留酒のプリン体は確かに少ないのですが、ビールから焼酎に切り替えても痛風発症リスクはあるわけです。

この理由として考えられるのはアルコール自体に尿酸値を上げる原因があるからです。アルコールは肝臓で代謝されますがその過程で補酵素のNADH（還元型ニコチン酸アミドアデニンジヌクレオチド）が生成されます。ブドウ糖が解糖系で代謝されるとピルビン酸ができます。さらにTCA回路に移動しエネルギー源のATPを産生するのですがATPが十分にあるとピルビン酸は細胞質内で過剰になり、その過剰分がアルコール代謝でできたNADHを利用して乳酸になります。乳酸は血液中に放出されて尿細管の尿酸輸送体で尿中の尿酸と過剰な乳酸の交換が進み過剰な尿酸が血液に入り高尿酸血症を引き起こします。この代謝系がアルコール自体でも高尿酸血症になりうる要因になります。

一般に痛風を引き起こすリスク順はビール＞日本酒≒蒸留酒＞ワインとされていますがアルコールの飲み過ぎは高尿酸血症の患者さんには要注意になります。なおワインによる痛風発作が起こりにくい理由としてはワインに含まれるポリフェノールが尿酸生成酵素の抑制、抗炎症作用などを持っておりアルコール類でありながら痛風発作の発症リスクを低く抑えられていると考えられています。

以上、原文の約3分の1の1020単語になりますが本ニュースを原稿ネタとして利用する場合は限られた紙面の中で何を特に強調したいかを選択して、さらにこぢんまりとまとめ上げる作業が必要になってくるわけです。ここでは痛風の原因物質尿酸の出発物質、代謝の詳細や排泄経路は略しています。

さらに現役の薬剤師の皆さんが興味を持ってもらえるような内容を選択していく必要があります、かつ皆さんが内容の詳細を自身で深掘りしてみようかと思わせる内容にする必要があると思っています。

5) 本文のもう一つの工夫

読む際になるべくソフトなイメージになるように文章表現には**です・ます調**（いわゆる敬体）を使い、お役所的・論文調の堅い表現の**だ・である調**（いわゆる常体）を使わないように心がけています。

とは言え私も現場から離れていますので今の新しい薬の情報や現場薬剤師達の興味のトレンドは分かりません。本ニュースの話題は私が色々な情報ソースと過去の私の知識などに基づいて興味本位に取り上げていますが「とみやく」は富山県薬剤師会の広報誌になりますから、いい加減な記事は書けません。そこで薬局業務をしている知人の現役薬剤師さんに広報誌に載せる前の段階で今の薬剤師達が興味を持ちそうな内容かどうかをしっかりとチェックしてもらっています。つまり私のバックには優秀な現役薬剤師さんがいるので私は安心して寄稿ができるというわけです。

（終わり）