

人生をみる医療

藤田総診

藤田医科大学 総合診療プログラム

2019/08/19

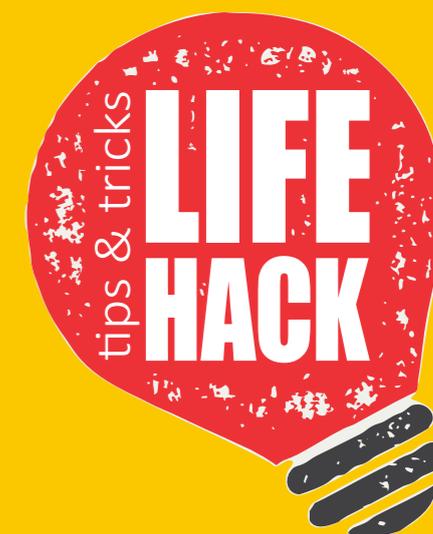
明日からの診療と人生が劇的に変わる！

研修医のための

～ライフハックスキル～

**藤田医科大学
総合診療プログラム**

**近藤敬太
Keita Kondo**



自己紹介

- **近藤敬太 (29歳 男性)**
総合診療専攻医
- **2014年 愛知医科大学卒業**
- **トヨタ記念病院にて初期研修**
- **藤田医科大学**
総合診療プログラム
- **老人保健施設を運営**
半田中央病院立ち上げ中



人生をみる医療

**藤田
総診**

藤田医科大学
総合診療プログラム

ライフハックスキルとは？

- LifeHack (ライフハック) は、情報処理業界を中心とした「仕事術」のことで、いかに作業を簡便かつ効率良く行うかを主眼としたテクニックの事である。
- 元々はハッカーやギーク (いわゆるオタク) の間で使われていた用語である。



引用) Wikipediaより一部改変

人生をみる医療

藤田総診

藤田医科大学 総合診療プログラム

01

臨床編

MDCalc Medical Calculator

- **臨床のスコアやprediction ruleなどをすぐに調べる事が出来る！**
- **研修医必須のアプリ！**
- **お気に入り登録や自分の専門科を指定しておくことも出来る！**
- **難点は英語なこと。**



AHRQ ePSS

- **米国予防医学専門委員会 (USPSTF) 公式のアプリ！**
- **年齢、性別、喫煙などの条件から **年齢別に予防医療の推奨を確認**出来る！**
- **各項目別のエビデンスとその内容も確認出来る！**
- **難点は英語のみ。**

A screenshot of the search interface within the AHRQ ePSS app. The page is titled 'Search' and contains a disclaimer: 'Enter the following information to retrieve recommendations from the USPSTF Preventive Services Database. When using this tool please read the specific recommendation to determine if the preventive service is appropriate for your patient. This tool is not meant to replace clinical judgment and individualized patient care.' Below the disclaimer are several input fields: 'Age: Year(s)', 'Sex: Both, Female, Male', 'Pregnant: No, Yes', 'Tobacco User - Ever: N/A, No, Yes', and 'Sexually Active: N/A, No, Yes'. At the bottom, there are 'Reset' and 'Start' buttons.

EPIONE薬辞典

- リクルート監修の**添付文書検索**アプリ！
- 無料で添付文書を確認出来る！
- お気に入り登録や履歴閲覧だけでなく、**識別コードや記号からも検索可能！**
- 難点は登録が必要なこと。



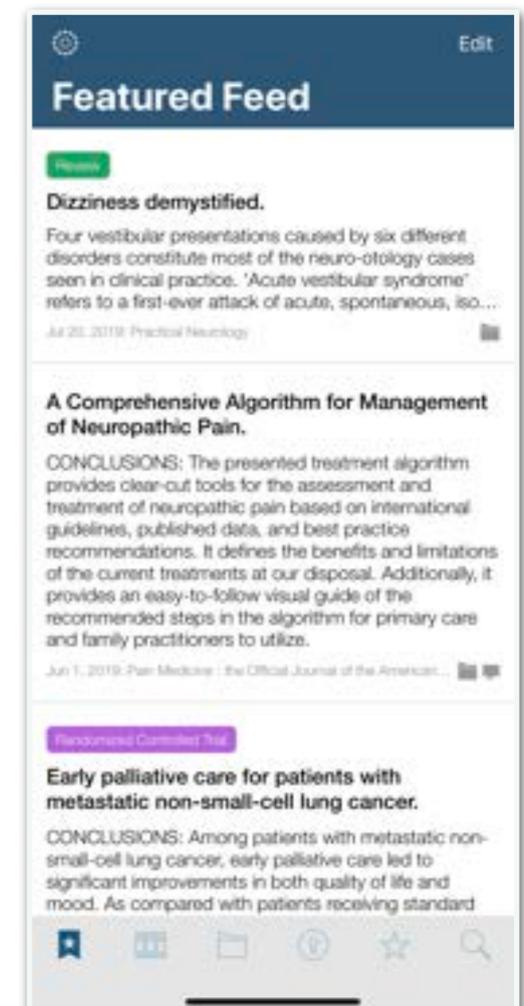
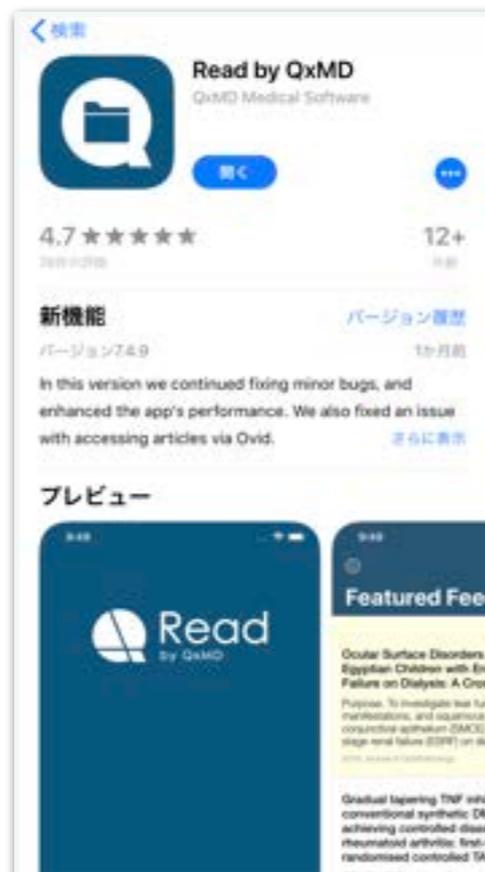
Antaa Q&A

- 医師限定の症例相談アプリ！
- 実名登録が必要だが、**医師限定で症例や医学問題の相談**が出来る！
- 緊急で相談させて貰って助かったことも…
- 近藤が東海支部代表をやっております！



Read by QxMD

- **最新の主要文献のアブストラクト**を見られる！
- **自分の専門科に沿った論文を選んでくれるほか、お気に入りジャーナルのみ通知してもらおうように設定することも可能！**



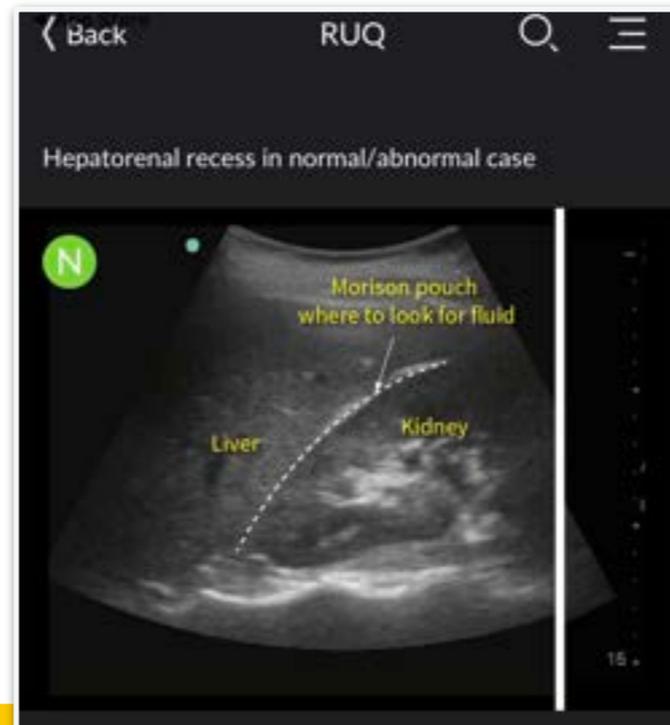
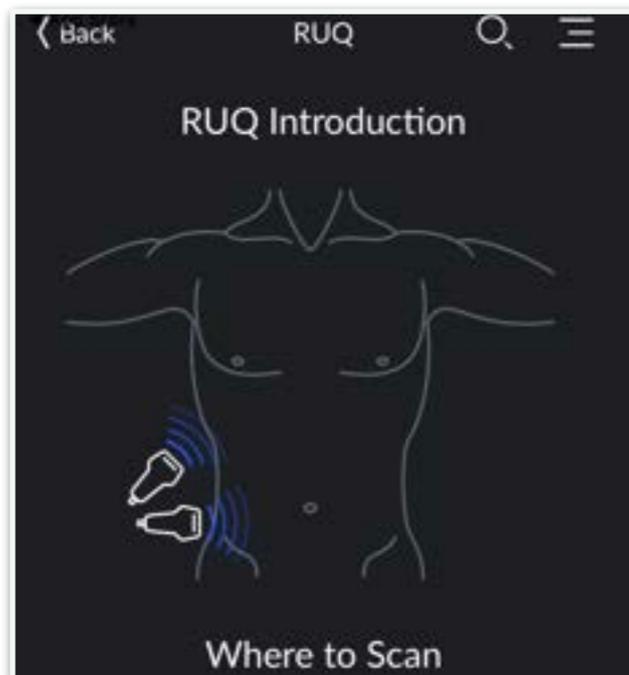
Know VPD

- 日本における**推奨されるワクチン、スケジュール、QandA**など、**患者さんやその家族に説明するために必要な情報が満載のウェブサイト！**
- **大人のワクチンやスケジュール管理アプリも！**



RESUS Ultrasound

- エコーで迷ったら最強のアプリ！
- エコーの当て方、正常と異常所見、動画など、必要な画像が全部無料！
- エコーをやる人、特に後輩に教える時など役立つ事間違いなし！



人生をみる医療

藤田総診

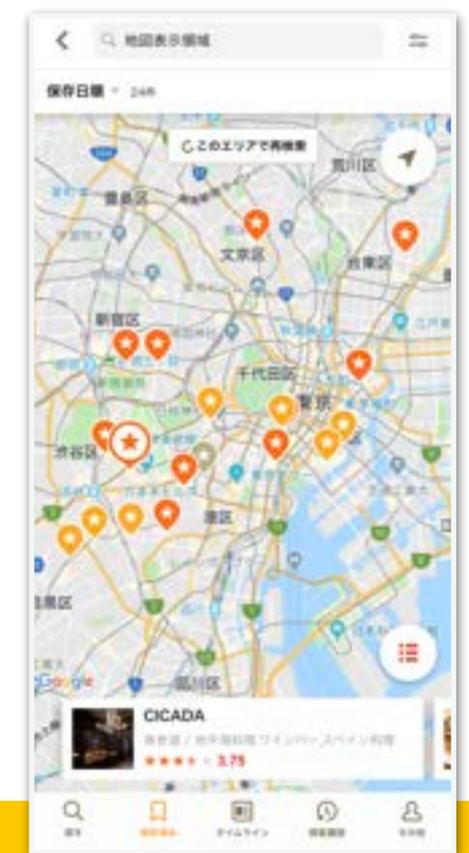
藤田医科大学 総合診療プログラム

02

エントラメ編

食べログ

- 皆さん御存知、飲食店検索アプリ！
- 本当に便利なのは**保存機能**！
- 行った店、行っていない店、地図上にお店を表示することも可能で非常に便利！



Shazam

- 音楽検索アプリ！
- 音から**曲名検索**、そのままiTunesに連携して曲名検索、ダウンロードが出来る！
- Apple Watchとの連携でさらに便利に！



性格診断(16Personalities)

- 自分の性格を16パターンに区別してくれる！
- 無料で**自分の強みや弱みを把握**出来る！
- **職能診断や企業などで上司部下などの人間関係**へも応用されている！



16Personalities

性格診断テスト 性格タイプ お問い合わせ 日本語

この16Personalities性格診断テストは、読者から非常に正確で、「ちょっぴりゾッとする」と言われています。

ありのままの自分となぜ自分がそのように行動するのかの理由に関する、正確で具体的な説明を手に入れましょう。

テストを受ける →



16Personalities

性格診断テスト 性格タイプ お問い合わせ 日本語

広報運動家
型の性格
ENFP-A / ENFP-T

“広報運動家”型の性格

人生をみる医療

藤田総診

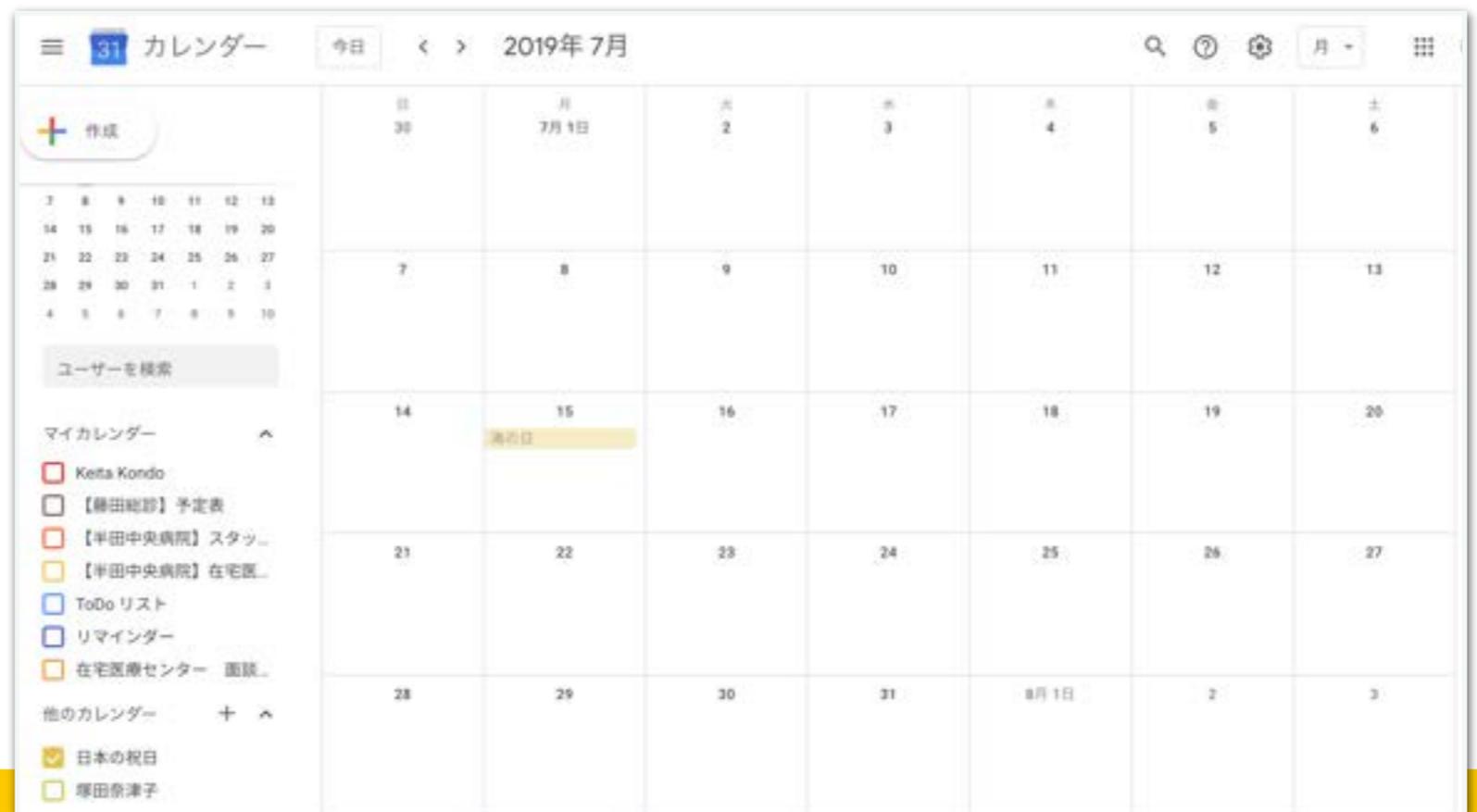
藤田医科大学 総合診療プログラム

03

業務効率化編

カレンダーアプリ

- 近藤のおすすめはGoogleカレンダー！
- **他の人や仕事の部署などとも予定を共有できるため非常に便利！**
- 自分だけで良ければLifebearなどもオススメ！



ドライブアプリ

- **Googleドライブ、Dropboxなど！**
- **目的別に使い分けることがおすすめ！**
- **Googleドライブ：同時に複数人でファイルをいじりたい時！Googleフォトは容量無制限！**
- **Drop Box：普段のファイル管理！オンラインとオフラインで使い分けられる！**



Evernote

- **メモアプリの決定版！**
- **無料でもメモとしては十分に利用可能！**
- **動画やPDFデータなどのアップ、PDF内検索などをする場合は有料へのアップグレードが必要！**



Google翻訳

- 皆様御存知の翻訳アプリ！
- Chromeでは**右クリック一発で翻訳**できる！
- カメラモードでは**言語にカメラを向けるだけで翻訳**してくれる！



Microsoft office lens

- マイクロソフト純正の**無料書類データ化アプリ**！
- 斜めに取った書類も綺麗に！
- スライドの写真を撮る時もオススメ！



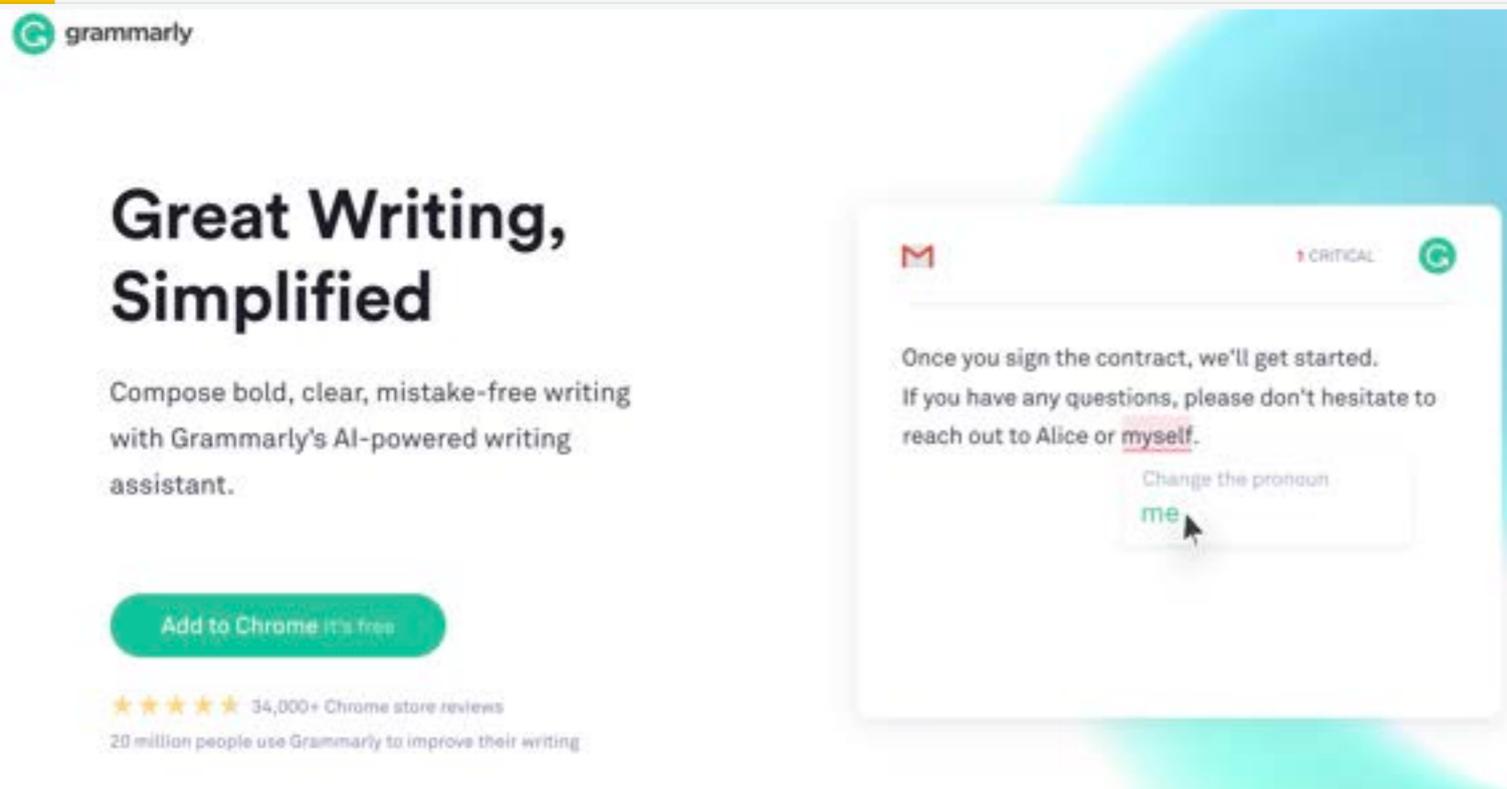
Todoist

- **無料のTodoリスト管理アプリ！**
- **プロジェクト毎の管理、共有することも可能！**
- **様々なデバイスで瞬時に同期してくれる！**



grammarly

- **英文校正ツール！**
- **打ちながら間違いを指摘してくれる！**
- **Google Chromeに拡張も可能！**



grammarly

Great Writing, Simplified

Compose bold, clear, mistake-free writing with Grammarly's AI-powered writing assistant.

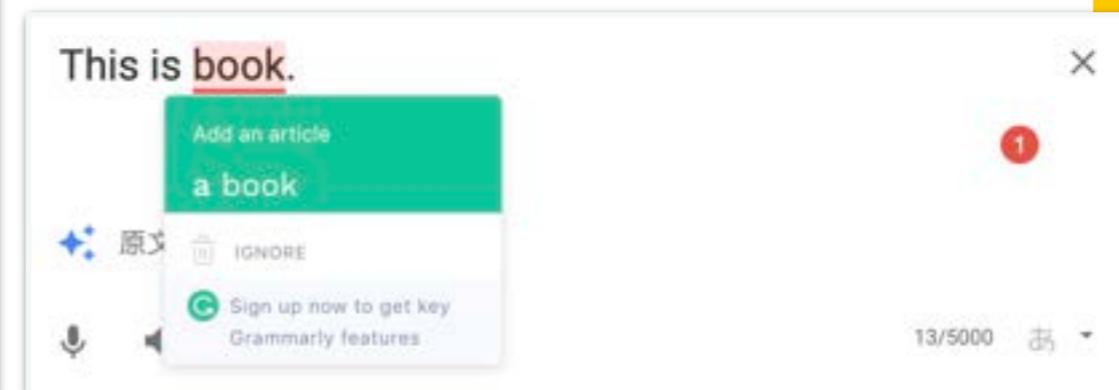
[Add to Chrome. It's free.](#)

★★★★★ 34,000+ Chrome store reviews
20 million people use Grammarly to improve their writing

CRITICAL

Once you sign the contract, we'll get started.
If you have any questions, please don't hesitate to reach out to Alice or myself.

Change the pronoun
me



This is book.

Add an article
a book

原文 IGNORE

Sign up now to get key Grammarly features

13/5000

人生をみる医療

藤田総診

藤田医科大学 総合診療プログラム

04

Macユーザー編

Clipy

- クリップボード拡張mac用アプリ！無料！！
- 任意の数までクリップボード履歴を残せる！

The image shows two screenshots related to the Clipy app. The top screenshot is the Mac App Store page for Clipy, featuring a green 'ダウンロード' (Download) button, a rating of 9, and a '3 投票する' (3 votes) indicator. The bottom screenshot shows the Clipy clipboard history menu, which lists 9 items: 1. ワクチン, 2. Facebookページ, 3. アメリカ合衆国予防医学専門委員会, 4. 安藤先生スライド, 5. read, 6. Clipy, Yoink, 7. www.menti.comにアクセスし、, 8. https://r25.jp/ar..., 9. todoist、自治体消滅、eve... The menu also includes options like '履歴をクリア' (Clear history), 'スニペットを編集...' (Edit snippets...), and '環境設定...' (Settings...).

Yoink

- **一時的にファイルをドラッグ&ドロップしておけるアプリ！**
- **複数個画面上にキープ可能！**
- **超便利だが有料（現在は960円）。**



Macを安く買うなら？

- 認定整備済製品がおすすめ！
- **毎日新しい製品が追加される**ので要チェック！
- メモリ増設など、人気の商品はすぐに無くなるので欲しい製品があればこまめにチェックを！
- 後で公式にメモリ増設などは出来ないので注意。



人生をみる医療

藤田総診

藤田医科大学 総合診療プログラム

05

Facebook編

藤田総診

- 当科のFacebookページ！
- スライドや勉強会などシェアしていきます！
- <https://www.facebook.com/fujitahu.general.family.medicine/>



三銃士

- 三銃士+ダルタニヤンのFacebookページ！
- **レクチャースライド**など頻繁にアップ！
- <https://www.facebook.com/dartagnanproject/>



Primary Care Information Sharing

- **プライマリケアの最新論文**について解説！
- **プライマリケア好きは是非登録を！**
- **<https://www.facebook.com/Primary-Care-Information-Sharing-1969342060060985/>**



Early adapters

- **様々なライフハックスキルを投稿し合う Facebookグループ！**
- **ライフハックスキル好きにはたまらない！**
- **<https://www.facebook.com/groups/836967456666719/>**



人生をみる医療

藤田総診

藤田医科大学 総合診療プログラム

06

プレゼン編

Keynote

- MacユーザーならKeynoteがオススメ！
- **直感的な操作**、様々なアニメーションなど！
- Powerpointにも変換可能！



Keynote

**みんなによる、みんなのための、
美しいプレゼンテーション。**

Keynoteなら、パワフルなツールや魅力的なエフェクトを駆使して、目を奪う印象的なプレゼンテーションを簡単に作れます。iPad上でApple Pencilを使って図表やイラストを描き、あなたのスライドをいきいきと演出するのも思いのままです。リアルタイムの共同制作機能により、チームのみんなと一緒に作業することもできます。Mac、iPad、iPhone上はもちろん、Windowsパソコン上でも共同制作に加入できます。

[MacのためのKeynoteをダウンロードする](#) ⓯ [iCloud.comでKeynoteを今すぐ使う](#) ➤

こんなスライド作りたくないですか！？

PHQ-2でうつ病評価

ー うつ病のスクリーニング ー

- 2項目の過去1ヶ月間の症状を確認
ー 一つでも「はい」なら陽性！

①物事に対してほとんど興味が無い、
または楽しめない。

②気分が落ち込む、憂鬱になる、
または絶望的な気持ちになる。

感度

83%

特異度

90%

Williams JW Jr. Update: Depression. In: The Rational Clinical Examination: Evidence-based Clinical Diagnosis, Simel DL, Rennie D (Eds), McGraw-Hill, New York 2009.

具体的な問診項目

①興味または喜びの喪失

②抑うつ気分

どのように聞きますか？

綺麗な画像を見つけるには？

- **pixabay** (<https://pixabay.com/ja/>)
ほとんどこのサイトで事足ります！
サインアップしておけば特に何か打ち込む必要も無いので、かなり楽にダウンロード出来ます。綺麗な画像はこちらがオススメ。
- **ぱくたそ** (<https://www.pakutaso.com/>)
日本人の画像が欲しければここが良いかもしれません。
以外と種類も豊富で、楽しい写真が多いです。
- **いらすとや** (<https://www.irasutoya.com/>)
よく見る可愛いイラスト！非常に便利です(^^)
- **google画像検索のライセンス変更** (<https://ferret-plus.com/337>)
意外と知らない方が多いですが、Googleの画像検索でライセンスフィルタリングを
するとライセンス別の画像が検索できますよ！

※近藤は上の4つ+キーになるスライドだけ有料サイト
(shutterstock、<https://www.shutterstock.com/home>) を使用しています。

Spotlight

- プレゼン大好き芸人必須アイテム！
- **拡大、ハイライトなど、時間を知らせてくれる振動**など、様々な機能を兼ね備えている！



参考文献

雑音。

質問などがあれば
noisenuts0120@gmail.comまで！

人生をみる医療

藤田
総診

藤田医科大学
総合診療プログラム