若手コーナー

厳しすぎると注意されたが自覚症状のない指導医より

豊見城中央病院 循環器内科　嘉数　真教

医師という職業についてもうすぐ20年になろう。途中で、そそのかされ医師以外への転職を考えたこともあったが、どうにか現在に至っている。いつまでたっても自分の仕事に満足できずに、足りない部分を補おうと日々悩んでいるが、それでも同じ職業をこうも続けられる自分を、最近は少し認めることができるようになってきた。

さて、「研修医へのメッセージを」との依頼であるが、今回は研修医時代も含めて現在でも自分自身が常に意識していることを2点だけ述べてみたい。

● Study patient, not books

いつだったか、テレビで若い海洋生物研究員の特集を見たときにでてきた言葉が「Study nature, not books」であった。調べてみると、これは、スイス生まれの動物学者ルイ・アガシーの言葉であることがわかった。彼がアメリカのマサチューセッツ州ウッズホールに創った海洋生物学研究所の玄関の額に、この言葉が収められているらしい。「生物学において、学ぶべきは自然にある。生物の採集や観察、飼育などは泥臭くて大変であるが、生物学の基本であり、実際に自然から学ばなければ本物には出会わない」ということのようだ。

医療の世界でもまさしくその通りだと思った。「Study patient, not books」である。どのような職業でも、最も大切な事は現場で働くことであり、常に現場を診ることだと思っている。医師として、医学知識は絶対的に必要であるが、それをどう活かすかはその医師の診断能力次第である。医療というのは生身の人間相手の職業であり、全く同じ状態の患者はいない。病状経過や身体所見をいかに正確に細かく把握し、病気を診断し、そして、その時の患者の状態に適切に対応しなければならない。そうできるようになるためには「数をみる、すなわち多くの症例を経験する、多くの患者を診察する」ことが必要だと思う。

研修医時代はできるだけ多くの患者を診察し、診断し、担当医として受け持っていってほしい。そして、医療を患者から教えてもらうという謙虚な気持ちで、その労力を惜しまない研修を行ってもらいたい。スタート時点で各研修医間での知識の差があるのは仕方ないことであるが、教科書的な知識というのは経験量で、その差を凌駕することができるのである。知識が足りないと思うなら先輩や同僚に聞き、寝る間を惜しんでそれを確認することである。手技がへただと思うなら、上手な人の3倍の数を経験すればよいのである。倍では足りない。

どのような小さなことでも、自分の目で確認することもまた経験だと思うし、そういう習慣を身につけて欲しい。非常に疲れることだが、「自分で確認するまでは、他の医師の情報を信じるな」が私の研修医時代に自分に課した課題であった。たとえそれが上級医・指導医の診断であってもである。

将来、目標としている専門分野があると思うが、臨床家になるのであれば、研修医時代はできるだけ多くの分野の疾患を診断・治療することができるようになることを目標として研修していってほしいと思っている。

● One for all, all for one

私は大学時代ラグビーをしていた。そのラグビーの精神とチームプレイの大切さを表す代表的な言葉として、「One for all, all for one」という言葉を真っ先に教えられた。そして紳士であれと。

最近、この言葉がチームプレイにおいて「一人はみんなのために、みんなは一人のために」という意味で使われているようである。「サポートが必要な仲間がいれば、チームとして全員でサポートしていこう」というニュアンスである。それはそれでいいことだと思うが、この言葉本来の意味ではないと思う。

ラグビーにおいては、自分はこの言葉を「一人はチームのために、チームはトライをとるために」と位置づける。チームとして何かを達成させるためには、チームプレイ・チームワークといった要素が必要である。「One for all」の「One」とはチームの一員としての個人である。個人の技量やモチベーションが低ければ、チームにとって貢献することは少ないし、そのチームのレベルやモチベーションも低いものとなってしまう。それゆえ、レベルの高いチームプレイをするためには、個々のレベルも高くなければならないと思うし、個人（自分自身）をレベルアップすることが必要である。チームプレイをする前に、個人の能力・レベルありきと思う。1対1で勝負できない人間が何人集まってもチームプレイは成り立たないし、逆に、勝負できる人間が集まり「all for one」の精神があれば、そのチームは何倍もの力を発揮すると考えている。研修医時代というのは、多少無理をしてでもその個々の能力を貪欲なまでにレベルアップさせる時期だと思う。

また、「All for one」の「One」とは最後にトライをとるプレイヤーのことで、それは誰でもよいのである。自分がトライをとれれば更に気持ちいいだろうが、大切なのは「チーム全員がトライをとる意識下でプレーをする」ということである。一つのトライは常に全プレイヤーの自己犠牲で成り立ち、その積み重ねが勝利となるのである。現に、元日本代表監督であった平尾誠二氏はこの「One」のことを「勝利」と位置づけている。

医療の世界においては、「One for all, all for patients」である。研修医の先生には、まず個々の能力を高めることが重要であること、チームの中でのその時点での自分の位置と役割を認識し、最終的には患者をよくするという目的を常に念頭に置いて日々の研修を頑張って欲しいと思う。

ちなみに、「One for all」の「all」は、医療従事者だけでなく、介護施設や保健関係、行政、消防隊、ボランティア活動など、なんらかで医療に携わるすべての職種の人達のことであると考えている。それぞれ、役割は異なるが、患者を救命する、医療を良くするという目的のために、自分のできることの閾値を高め、チームとして前進していければと思う。

さて、研修医の先生方へのメッセージがいろいろあるなか、私なりにまとめたつもりであったが、読み返してみると不甲斐ない文章であることに気づいた。しかし、これ以上うまくも書けないのでこのまま載せていただくことにした。

研修医の先生方には、自分が一人の人間として、またプロフェッショナルな医師として、自分に自信を持ち、自分の行う医療にも自信を持ち、そして、病気で病む人たちを自信をもって良くしていく医師になってほしいと願っている。

（参考文献）

・元ラガーメンの瞑想：南部地区医師会誌
・アレクサンドル・デュマ・ペール；Les Trois Mousquetaires（三銃士）；1884

若手コーナー

研修医として、指導医として

豊見城中央病院 後期研修医（医師４年目）　堀川　智史

こんにちは。豊見城中央病院医師４年目、後期研修医２年目の堀川です。初めての方も、知っている方も、気軽に読んでいただければと思います。

自分は、福岡県出身、久留米大学卒、初期研修から豊見城中央病院でお世話になり今に至っています。今回は、研修について、研修医として、そして現在指導する立場にもあり指導医としても、若輩者でありますが私見を述べさせていただきます。

まず研修医にとってのいい研修とはなにか？それには様々な基準があるとは思いますが、おおまかには以下のようなことが挙げられると思います。

・研修システムの充実
・ロールモデルとなるような指導医との出会い
・その病院の医療の質

研修システムについては様々あると思います。例えば、ローテーションの内容であったり、カンファの充実など。自分が所属する豊見城中央病院では様々な科をローテートできることに加え、群星沖縄に所属していることもあり、月２回の宮城征四郎先生の教育回診に加え、月１回の沖縄内外から招待して行うFDという講演会など、さらに群星に所属する関連病院への研修が可能なことが魅力ではないかと思います。

個人的には、市中病院で研修を考えていた際の不安として、自分の所属する病院のやり方が正しいのか確認ができないことに不安がありました。そういった点では全く特色の違う病院の研修医との交流ができることや、他の病院へ研修できたことは大きな財産になりました。

次に、尊敬できる指導医との出会いも大きなことだと思います。良い指導医がいることはいい医療につながり、医療の質にもつながることになります。

いい指導医としては様々あると思います。知識が豊富である、診断能力に長けている、指導熱心である等があると思います。個人的には確かに先ほど挙げたような点も大事ですが、研修の間感じたことは患者・患者の家族とコミュニケーションに長けている点も重要に感じました。特にシビアなムンテラでの対応ではやり方も様々であり、これこそ実際に見て学ぶところが大きいと思います。基本的なところだとは思いますが、医療を行う上で非常に大事なところだと感じ、敢えて挙げさせていただきました。

これまでは自身の周りの環境について述べさせていただきました。ただ環境も重要ですが、一番重要なことは、自分の気持ちだとは思います。自分のできることについて限界を作るのは自分次第です。個人的にもどこまで自分でやれるか、やっていくか、この４年間もずっと葛藤しています。

思えば自分はもともと精神科志望で、初期研修後帰郷する予定でしたが、２年ではもの足りずもっと内科を勉強したく気づけば４年となりました。

沖縄は自分にとってこれまで、縁もゆかりもない土地でした。沖縄県での研修を決めた理由としては、沖縄の青い海・青い空・文化に惹かれたこともありましたが、慣れ親しんだ環境ではなく、知らない環境で自分を試したいこと、

そして決定打はレジナビで初めてお会いした宮城征四郎先生の考え方に惹かれ、沖縄での研修を決意しました。

沖縄での研修は、環境・文化の違いも加わり、驚きの連続でしたが、医療の面では、中部病院からの伝統か、後輩に教えるという習慣が根づいていること、救急車はよほどでなければ断らないところなど全国で見ても、評価すべき点だと思いました。

初期研修では、郡星沖縄に所属していたこともあり、様々な科・病院で研修させていただきました。また、色々な病院からも当院へ研修にくることでお互いに刺激になりました。病院内においても他科との風通しがよく、横・縦のつながりが強いのも島ならではの良さではないかと思います。

現在自分は、豊見城中央病院から八重山病院への応援医師として7月より赴任しています。やっと慣れてきたところですが、来て感じたことは、八重山諸島は思っていた以上に大きく、それをカバーしている医療者の負担は想像以上でした。医療・移動手段が制限される中で、診療所→八重山病院、八重山病院→本島へ搬送するタイミングの難しさ。治療後の受け入れ先の不足。また、所得面と医療費のなど治療の面から社会面までなんとか折り合いをつけながら行っているところは、自分達は治療ではなく医療を行っているということに改めて自覚させられます。検査・専門性などが制限される中での医療は大変でもありますが、結果的に自分を鍛える場にもなっており、自分の経験・知識を広く深くできるいい機会だと思います。

離島というと敬遠される方もいるとは思います。苦労することもありますが楽しいことも多くあります。そして苦労したことこそよく覚えているものです。百聞は一見にしかずで興味ある方ぜひ離島への支援もお願いします。

今回、色々と話が飛んでしまいました。自分もまだまだ若手医師の1人であり大層なことを言えた身分ではありませんが、研修医の先生方、自分も含め、楽しみながら、誇りをもって、驕ることなく医療に取り組んでください。

以上、自分を含め若手医師へのエールとさせていただきます。

自分は来年度沖縄を離れ、内科から精神科へ入ることになります。環境は変わりますが、沖縄で学んだことは自分の一生の宝です。思えばたくさんの病院でたくさんの方々にお世話になりました。この場を借りてこれまでお世話になった方々へ感謝の意を述べさせていただきます。ありがとうございました。

病院のみんなと