

Good Doctor

Compassionate Doctor & Competent Doctor

Vol. 21

2019.11.25

contents

- 1 [特集] 平成31年度 WELCOME 研修医の会
- 2 研修医の皆さんからのメッセージ
- 3 先輩からのメッセージ



岡山県医師会 Okayama Prefectural Medical Association

URL <http://www.okayama.med.or.jp/>
E-mail oma@po.okayama.med.or.jp

[特集] 平成31年度 WELCOME 研修医の会

開催日時/平成31年4月4日(木) 14:00~21:00 場所/岡山県医師会館(岡山市北区駅元町)

[特別講演]

スキルアップ・レベルアップ・ネットワーク作りのため

～卒後研修における医師会の10年の取り組み～

医療法人朋友会 泌尿器科上田クリニック 理事長・院長/京都府医師会 理事

上田朋宏先生



皆さんは、これから2年間の臨床研修に入られます。臨床研修では、医師としての人格をゆっくり育てて、将来専門とする分野にかかわらずいろんなところを見て行って欲しいです。そして、社会的役割も付いてきますので、一般診療で頻繁にかかわる負傷や疾病に適切に対応していく中で、基本的な技術やスキルを身に付けて欲しいと思います。皆さんが

歩んでいくこれからの参考として私の医師としてのこれまでと、京都府医師会の理事になってしてきた仕事について話をしていきます。

1987年に京都大学医学部泌尿器科に入局、1年の研修をした後に市中病院に一人医長として就職しました。その病院では、寝たきりでオムツとバルーン留置されている多くの患者さんがいました。当時の病院長から、「この患者さん達を何とか自立させる方法はないか。」と言われ、自分なりに考えたのがキャリアのスタートでした。「自分にしかできないものがある」と感じて、患者さんを自立させることに試行錯誤しながら、データも集めて、「いつか日本泌尿器科学会総会で発表しよう。」と目標も立て、3年後に目標どおり発表することができました。

その後、癌研病院へ勤務することになり、そこで癌ではない、抗生物質で治らない「間質性膀胱炎」という病気に出会いました。頻尿や膀胱痛の症状があるのですが、検査をしても「異常なし」と診断されてしまい、当時はアメリカでも研究されておらず、何で起こっているかわからない状態でした。研究されても、治療法が見つからないまま10年以上が経ちました。患者のためにどうしたら良いか、一生懸命いろんな活動をしていく中、専門家の先生方の協力により、2003年に初めて日本で国際

会議を開催することができました。第1回は、この疾患をどのように定義し、診断しているかを理解する場となり、2013年の第3回の会議では、膀胱ハンナ病変が間質性膀胱炎を確定する所見であると合意を得ることができました。これまでに4回の国際会議を行っていますが、未だに間質性膀胱炎は解決していません。私は解決にむけて、現在はNPO法人快適な排尿をめざす全国ネットの会をつくり講習会や導尿セミナーなどの活動も行っています。

さて、私の核となるものが専門の泌尿器科で、これからもずっとやっていきたいと思っていますが、もう一つ「教育」に携わることができればと思っていました。勤務医の頃に、京都府医師会の役員になり、研修医制度などの担当になりました。本会は、「次世代の良医を先輩医師が育てる。」という「里親的精神」で関わっていく立場から臨床研修のあり方に関する検討委員会で研修医・指導医向けの取り組みを行っています。また、若い研修医と我々とは考え方が違いますので、若手医師のことは若手医師に考えてもらおうと、若手医師ワーキンググループを作っています。勉強会ごとに指導医を固定し、卒後3年から11年目の医師で構成、診療科は不問としました。対象となる研修医により近い年代のため、ニーズもとらえやすくなります。年度をまたいで、継続して勉強会へ参加することで指導医自身のスキルアップ、レベルアップができます。教えながら、自分も教わる、且つ他県との交流事業への参加をして、ノウハウを吸収することができます。医師会への入会は必須としないで大学のクラブのような気軽な参加から、将来のリーダーを見つけるリクルートするような会にしていこうという形で進めました。

本会の取り組みの中で、若手医師ワーキンググループが参加する事業は、まず「新臨床研修医総合オリエンテーション」です。本会のオリエンテーションプログラムを提供することで、身に付けなければならない最低限の知識の均一化を図り、研修医同士の横の連携を深めることを目的として開催しています。若手医師にはこの中のアイスブレイキングを担当してもらい、講義の合間の息抜きにゲームを行っています。

次に、若手の先輩医師が作成したシナリオに、臨床研修医がチームを組んで挑む「臨床研修屋根瓦塾KYOTO」という企画です。他の病院の臨床研修医の実力も知ることができて、自分のレベルアップもできます。また質の高い教育プログラムを事前に作成する過程で指導医も深く学ぶことができます。

もう一つは、災害医療シミュレーションがメインの「研修医ワークショップ

pin Kyoto(加藤塾)」です。災害時に医師はリーダーシップを取り、いろんな人に指示を出していくことになるので、それをシミュレーションします。普段学ぶことのない分野で満足度が高く、若手医師はアイスブレイキングとシミュレーションの補助を行います。

また、研修医・指導医向けの取り組みには、「研修医のためのスキルアップ研修(ICLSコース)」があります。急性期病棟・療養型病棟・診療所外来など、いろんな職場に応じて実技中心に学ぶことができる講習で、緊急時のいろんな対応を看護師さんやベテラン医師と一緒にを行い、チーム医療を体験します。京都府医師会館にシミュレーションセンターがあり、機械を使い研修を行っています。

こういう会をすると、「他の病院の同期と話す機会が得られて良かった。」「勉強のモチベーションが刺激されました。」「救急医療に関する他の職種の方々について考えるきっかけになりました。」といった感想を聞き、いろんな意味でプラスになっているようです。

本会の研修事業は、臨床で役立つ実践的な内容で、チームで課題に取り組む形式で、自分のレベルも分かるし、スキルアップできるし、ましてや交流するネットワークを作ることができます。こういった場をつくることは医師会の良い役目ではないかと考えています。

また、都道府県における研修医・指導医等との交流事業を行っています。交流のある都道府県で研修の質を高め合い、行政、医師会、研修機関との交流を深め、良医を地域で育てることが各都道府県や国の利益に繋がることを目的としています。昨年度は「臨床研修屋根瓦塾」の静岡県バージョンが開催され交流事業が発展的に広がっています。

さて、臨床研修の卒後教育環境は、一般的に勤務病院で実臨床での研鑽に加えて院内で研修会が行われています。周りの病院がどんな研修をしているのか把握できないのが現状です。そこで「有名な病院の取り組みは、まねできませんが、隣の病院の取り組みは、明日からまねができるのではないか。」ということで、北部の臨床研修指定病院の研修医達が研修医のための研修会を設立しました。彼ら自身で指導してもらいたい先生を招き、様々な内容の有意義な研修会を行っています。この研修は自主性が高く、医師会などから経済的支援を受けることで継続性を保てますが、多忙で且つ2年間で全員入れ替わるため継続性を保つことは容易ではありません。ですので、医療機関、研修指定病院、医師会としっかり連携していくことができればと思っています。

最後に、医師となった皆さんに伝えたいこととして、ヒポクラテスの言葉に「医師は知の伝道者であり、上級医師から教えてもらったことは無償で弟子に教える義務がある。」というものがあります。私も、持っているものを後輩に教えていきますし、皆さんにもそうあって欲しいと思います。そして、これからさまざまな出来事に直面すると思いますが、オスラーの「平静の心」のように余裕を持ち沈着な姿勢で受け止められるようになって欲しいと思います。

まずこの10年、自分はこれを専門にやっという核となるものを見つけて、ついて行きたいメンターを見つけてください。そして困った時に相談できる医師会でありたいと考えておりますので、ネットワークを作るために医師会の各種事業に積極的に参加して、気楽に卒後教育の中で利用して欲しいと思います。

研修医の皆さんからのメッセージ

白衣獲得者 6名



形から入る研修医生活

岡山済生会総合病院 初期臨床研修医 **井上 智博 先生**

研修生活の始め、必要なものを新調する際白衣は後回しになりがちです。実習で使っていた白衣はまだ使えるし、卒業旅行や引っ越しで金銭的余裕は無いし、しばらくしてからで。。。自分もそう考えていましたが、ジャンケン大会で上質な白衣を頂き着るようになってからは認識を改めました。着崩れせずジャストフィットする白衣を羽織ると回診に向けて気持ちが引き締まりますし、他職員や患者さんに対して医師として適切な身なり、言動を意識するきっかけにもなります。医師としての基礎能力を磨くため研鑽の日々ですが、一社会人としての接遇マナーも身に付けてより充実した研修にしたいと思います。このような貴重な機会を与えて頂いた岡山県医師会の関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。この度は誠にありがとうございました。

新しい白衣での研修生活

岡山市立市民病院 初期臨床研修医 **小澤 喬 先生**

岡山市立市民病院初期研修医1年目の小澤 喬です。まず始めにWELCOME研修医の会を開催して下さった岡山県医師会、NPO法人岡山医師研修支援機構、岡山医師協同組合の方々に感謝申し上げます。

岡山県内で同期となる他病院の研修医の方々と初めてお会いし、こ

んなに沢山の同期の先生がいるんだと驚いてから早3ヶ月が経ちました。慣れない業務に追われる毎日ですが、上級医の先生方に丁寧にご指導いただき、スタッフの方々に見守られながら少しずつではありますが成長できているはず…と感じております。いつも学生の時の白衣を着ていましたが、ジャンケン大会で頂いた白衣が届いてからはそちらを着用させて頂いています。まだ身の丈に合っていない白衣ではありますが、この白衣が似合うだけの医師になれるよう日々精進していきます。まだまだ未熟者ではありますが、今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

新しい白衣

岡山済生会総合病院 初期臨床研修医 **國方 友里亜 先生**

岡山済生会総合病院 初期研修医1年目國方友里亜と申します。この度は、WELCOME研修医の会を開催して下さった岡山県医師会やNPO法人岡山医師研修支援機構の皆様ありがとうございました。



▲ NPO法人岡山医師研修支援機構 糸島達也理事長(右から4番目)、岡山医師協同組合 内田耕三理事長(右から5番目)、大ジャンケン大会の勝者8名

県内の他病院で勤務することになる同期の研修医との交流もでき、刺激を貰い、とても有意義な時間を過ごせました。また、じゃんけん大会では自分でサイズや刺繍まで選べる白衣までいただき重ねて御礼申し上げます。

7月に白衣が届いてからたくさん着させていただいています。皺にならない生地でもとても重宝しております。研修生活はまだまだ始まったばかりで慣れないことも多く、指導医の先生方や病院内のスタッフさんに迷惑をかけっぱなしではありますが、白衣に着られているといわれることのないよう、日々学んでいきたいと思っております。

素敵な白衣をいただいて

岡山大学病院 初期臨床研修医 **坂田麻理子先生**

岡山大学病院 初期研修医1年目の坂田麻理子と申します。この度はWELCOM研修医の会を開催いただき誠にありがとうございます。まさか素敵な白衣がいただけるとは思っておらず、大変嬉しく思っています。新しいパリッとした白衣に袖を通すと気持ちもシャキッとします。今回いただいた白衣は着心地もよく、着るといつもより少し病院内を堂々と歩いているように感じます。今年の4月から医師になった新米ドクターですが、この白衣とともに成長しているいろんなことを吸収していきたいと思えます。

最後に、このような素敵な経験をさせていただいた、岡山県医師会の関係者の皆様に深く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

白衣の活用

川崎医科大学総合医療センター 初期臨床研修医 **椎原琢磨先生**

川崎医科大学総合医療センター研修医1年目の椎原琢磨と申します。この度はWELCOME研修医の会を開催していただき誠にありがとうございました。さらには、じゃんけん大会にて白衣をいただき、ここ数年間、総合医療センターからじゃんけん大会にて賞品を獲得できていなかったため、上級医の先生方も大変喜んでいただき、私にとって研修医生活最高のスタートとなりました。

現在白衣は当院支給の白衣と合わせ、非常に有用に使わせていただいております。大学ではラグビー部に所属しており、体格にそぐわないスタイリッシュな白衣は少し気恥ずかしさがありましたが、着てみると自然と背筋がピンとして、姿勢がよくなる感じがします。着ることでオンとオフの切り替えができ、集中して業務に取り込むことができ、今では必要不可欠なものとなっています。また、初めてスーツを着る感覚と似た、学生から社会人へ変わるきっかけとなり、これからは責任を伴う医業に就いたと自覚するよききっかけとなり、大変感謝しております。

研修生活では、まだまだ未熟なところがありますが、この白衣とともに日々成長できたらと思います。至らない点が多いとは思いますが、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、岡山県医師会およびNPO法人岡山医師研修支援機構の方々、この度は本当にありがとうございました。

見た目も医師らしく

津山中央病院 初期臨床研修医 **神浦真光先生**

働き始めて3ヶ月と少しが経ち、病院の業務にも少しずつ慣れてきました。研修医として、毎日しっかり勉強し、貪欲に手技を身に付けていこうと日々頑張っています。

話は変わりますが、日々の仕事の中で、「見た目」や「態度」というのは非常に大事だと感じます。患者さんもそうですが、同じ職場の方々にも、

よく見られているのだなと感じる事が多々あります。私は今まであまり他人の目を気にして生きてこなかったもので、最近そのあたりで苦労しています。岡山県医師会にいただいたこの白衣は、シュッとしていてスマートです。いい白衣を着るだけで、心もシャンとするような感じがします。勿体なくてあまり着ていませんが、身だしなみから整えて、医師にふさわしい振る舞いも身に付けていこうと思います。

Apple Watch 獲得者 2名



Apple watch

倉敷中央病院 初期臨床研修医 **星 祐介先生**

倉敷中央病院 初期研修医 1年目の星祐介と申します。まず初めにWELCOME研修医の会を開催いただいた岡山県医師会の方々やNPO法人岡山医師研修支援機構の方々に感謝申し上げます。

自分は生まれも育ちも大学も岩手県で、岡山県とはほぼ縁もゆかりもありませんでした。大学の先輩経由で倉敷中央病院を知り、見学もマッチングの直前1回のみ、ほぼ衝動的に研修先を決定致しました。理由として、循環器志望であることと、学術活動が盛んであったことがメインに挙げられます。研修生活では同期および2年目の先輩は29名ずつと非常に多くかつ優秀で、日々自分の至らない点を目の当たりにしております。医師等職員の多さに伴い多彩な症例も経験でき、自己学習の課題点には尽きない日々を過ごしております。

そんな日々を過ごしほぼ半年が経過しようとし、じゃんけん大会で勝利したことも忘れようとした折に、Apple watchが到着いたしました。

バイタル測定や日々の活動量の表示をはじめとした機能も多く、運動不足になりがちな弛んだ生活を可視化されてしまいました。

正直、時計以上の使い方はできておりませんが、なんとか使いこなしていけたらなと考えております。

Apple Watch

倉敷中央病院 初期臨床研修医 **山下達也先生**

倉敷中央病院初期研修1年目の山下達也と申します。

初期研修が始まって最初の1~2か月間は訳が分からないことだらけでした。疾患のことは勿論、カルテの使い方や病棟のルール、手技などすべてがわからず、何をどうして動いたらいいのかわからない状況でした。実臨床の現場に出て求められることは、今まで大学の試験などで求められていることと全く異なり、試験の問題文は医師の診察やプレゼンテーションのように上手くまとめられたもので、実際の臨床では自分で問題文を作ることから始めないといけないのだと痛感しました。研修が始まって3~4か月ほど経過し、カルテの使い方や病棟のルールから少しずつ慣れ始め、ようやく診察や病棟業務が形になり始めましたが、まだまだ疾患の詳細や鑑別のためにどう検査を進めていけばよいのかなど乗り越えていかなくてはいけない課題が山のように残されているので、今後一つずつわからないことをできるように克服していき、患者さんのために的確な診療ができるように努めてまいりたいと思っております。

じゃんけん大会の景品でいただいたApple Watchはまだ明確に有用な使い道は確立できておりませんが、患者さんのバイタル測定や日々の健康ツールに役立てていきたいと考えております。

研修医のみなさん、こんにちは。私は倉敷中央病院で初期研修を2年、そして同院の小児科で後期研修1年目をしています。小児科医になりたいと思って医学部を受験した時から8年、やっと専門研修につくことができ、毎日子ども達の健康を見守る仕事はやはり選んで間違いなかったと感じています。小児科は、子どものことならなんでもカバーするため、範囲が膨大で知らないことに遭遇するのも日常ですが、守るべき小さな命への責任は大きく、常に学んでいなければなりません。その責任と忙しさの中にあっても、子ども達の笑顔は格別で、疲れた顔で病室に行っても出るときにはこちらが笑顔をもらっています。

研修医のみなさんへのメッセージということで、ひとつ研修医時代で心に残っている言葉をご紹介します。「集中治療室では、挿管している患者さんに対して、毎日、『今日抜管できないか、できないならなぜできないのか』を考える。考えても抜管できない理由が何ひとつないとなったときに抜管する日。入院も一緒に、毎日、『今日この人になにが

できるのか、何が必要なのか』を考えて、考えても考えてもなにも思いつかなかったときに退院させる日だからね。」初期研修1年目の6月、総合内科をローテートしていたとき指導医に言われた言葉です。医者として当然のことと思われるかもしれませんが、この言葉を聞いて、研修医という立場に甘んじて時にただ漫然と診療にあたってしまった日もあったことを反省し、貴重な日々を病院で過ごしている患者さんの一日一日に責任をもって向き合うことを心掛けるようになりました。

研修医のみなさんにお伝えしたいのは、どの専門分野につくとしても初期研修の2年間はその人の過ごし方次第でも大きな差となつてその後につながるということです。人との出会いと経験を無駄にせず、なりたい医師像を自分の中に持って日々の診療にあたってください。みなさんが有意義な研修生活を送れるよう応援しています。私もみなさんに負けないように頑張ります!そして、少しでも小児科に興味があるという方は、一緒に働いてくれると嬉しいです!お待ちしております!笑

Doctor's Career Café in OKAYAMA

第34回

令和元年第1回メディカルカフェ (M3学生のキャリア相談会)

令和元年 6月5日 日
川崎医科大学校舎棟8階ラウンジ

▶無事終了いたしました。

第35回

第16回 D + Muscat

令和元年 6月29日 日
岡山県医師会館4階402会議室

▶無事終了いたしました。

託児支援のご案内

岡山県内の医療機関に勤務する医師及び岡山県内に居住しておりかつ医療活動に対し意欲のある医師が、学会・研修会・大学院授業に出席するため託児が必要な場合は、県医師会がサポートいたします!

(事前登録が必要です。お気軽にご連絡ください。)

【場 所】ポストメイト保育園 (イオンモール岡山)

【補助金額】1時間につき500円

お問い合わせ先

岡山県医師会

TEL 086-250-5111

E-mail omajoi@icloud.com

/ 編 / 集 / 後 / 記 /

早いもので、岡山県で研修を開始する研修医を歓迎する会「WELCOME研修医の会」を開催して半年が過ぎました。今年もマッチングの中間報告がありましたが、岡山県内のプログラムへのエントリーは160名ほどのようです。また来春お目にかかれるのが楽しみです。

今年度は医師会が卒後研修にどうかかわるかをテーマに京都府医師会の上田朋宏理事をお迎えして、京都府医師会の試みをご講

演いただきました。恒例のじゃんけん大会では岡山医師協同組合よりネーム入り白衣と岡山医師研修支援機構よりアップルウォッチが勝者に送られました。勝者のみなさんからそれぞれを身につけて活き活きと研修される様子が届いています。また、先輩からのメッセージは夢をかなえ小児科の専攻医となられた倉敷中央病院山内真由子先生からです。(神崎)



発行

岡山県医師会

Okayama Prefectural Medical Association

700-0024 岡山市北区駅元町 19-2

[Tel] 086-250-5111 [Fax] 086-251-6622

[E-mail] oma@po.okayama.med.or.jp

[URL] http://www.okayama.med.or.jp/