

Good Doctor

Compassionate Doctor & Competent Doctor



Vol. 26

2022.11.10

contents

- 1 [特集] 令和4年度 WELCOME 研修医の会
- 2 研修医のメッセージ
- 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] 令和4年度 WELCOME 研修医の会

開催日時/令和4年4月7日(木) 14:00~17:50 場所/岡山県医師会館・オンライン

[特別講演]

充実した研修生活を目指して

～私の失敗談と大切なこと～

岡山大学病院 総合内科・総合診療科
助教 徳増 一樹先生



初期臨床研修は、誰にとってもストレスの連続である。医学的知識の習得、臨床経験の蓄積、当直のプレッシャー、患者・医療者・病院関係者とのコミュニケーション、専門研修プログラムの選択など、医学の学業だけでなく、社会人としてのルール・態度を学ばなければならない。その初期研修を、サバイブするためのTIPS、充実した研修にするためのTIPSを発表した。

内容は以下の5つを、実際の具体例をもとに説明していった。

1. まずは自分を守るということ:医療は大変な仕事
2. 2年間の初期研修を終えること:継続可能な研修の実現
3. 主体性と責任感
4. 文化(他者)を理解する
5. コンフリクト マネジメント

1. まずは自分を守るということ:医療は大変な仕事

2018~2019年の日本の複数の研修病院604人(研修医1、2年目)の調査では、28%の研修医は燃え尽き症候群の基準を満たし、2.8%は抑うつ状態であった(Matsuo T, et al. Resident Burnout and Work Environment. Internal Medicine, 2021)。

燃え尽き症候群は、精神と肉体の消耗である。表現型として不眠、抑うつ、コミュニケーションエラー、ケアレスミス連続などが起こる。誰でも起こることで、悪いことではない。できれば燃え尽きる前に休み、燃え尽きていると早めに気づき、燃えつきてしまったらしっかり休むことが大事である。

研修医の燃え尽き症候群の対策としては、「相談できる人の存在」がなんといっても大事だ。同期、先輩、後輩、指導医、友人、家族など複数いるとなお良い。

2. 2年間の初期研修を終えること:継続可能な研修の実現

上昇志向タイプ研修医とマイペースタイプ研修医に分けて説明した。

上昇志向タイプ研修医は、主体的な意思決定を臨床の中で行っていくことをおすすめした。抗菌薬の選択、輸液の選択など臨床は選択、つまり意思決定の連続である。さらに余裕があれば、症例報告等の論文執筆、勉強会企画などのマネジメント、知識共有、後輩指導などの教育にも携わって欲しい。

マイペースタイプ研修医は、ここまでではできて、ここまでではできないという境界線、つまり自分の限界を知ることが大事だ。そして、仕事内容の優先順位をつけられること。自分で設定することが難しい時は、1.で述べた相談できる人と話すのが一番だろう。

3. 主体性と責任感

冒頭で「医師の診療における責任」について、参加者である初期研修医の意見も聞いた。「原因不明の時に、患者さんに寄り添うこと」という医師の態度として重要な側面も聞くことができた。検査が陰性だからといって、病気がないわけではない。一緒に原因を探そうとする態度、治療しているという態度は、とても大切な。

私が考える医師の責任について、初期臨床研修修了時に記した文章を紹介した。

「目の前の患者さんを大切に」

研修医になって、一番大きく変わるのは「責任」でしょう。多くの科でいきなり、「担当医」となり、入院患者の病棟管理を任されることもあります。この任されるというのは、入院時の診察をし、診断とアセスメントをつけ、治療プランを立てる。もちろん、わからない場合は上級医と相談します。患者さんとその家族に適宜病状を説明し、重症患者さんの場合は急変時の対応も話し合っておかなければなりません。自宅から来た患者さんで自宅に帰れない時は、地域連携室とやり取りしながら転院先を探さなくてはなりません。外来フォローに必要な患者さんは外来を組んで、必要に応じて地域のかかりつけ医に引き継ぎます。このような一連の流れを「主体的」に一人一人の患者さんに行わなければならないのです。とても大変です。ただでさえ、書類仕事などやらなければならない事が増えるのに、その上で毎朝患者さんを回診し、プロブレムを拾い上げ、解決していかなければなりません。肺炎、腎盂腎炎、心不全といった一般的な疾患でも、複雑な患者さんも多々いま

す。肺炎を繰り返し、耐性菌になっていて吸引吸痰が頻回に必要な方。様々な弁膜症が合併した心不全の方。医学的に複雑なだけでなく、一人暮らしで自宅に帰れない患者さんなど社会的に複雑な場合もあります。鑑別診断が多く挙げる必要はありません。ただ単に、目の前の患者さんの事を考え、真剣に診療に携わっていく。そのような心意気と姿勢が必要なのです。それが、研修医として、医師としての「責任」だと思います。

研修環境というのは、上級医のサポートを受けつつ、自分自身で方針決定を行わなければならない環境であり、そこに身を置くことで、当事者意識(主体性)が誘発され、意思決定に影響している。その当事者意識(主体性)は医師としての診療上の責任感の醸成に繋がっているのではないかと話した。

4. 文化(他者)を理解する

診療上で、患者からネガティブフィードバックをもらった体験を話した。患者が了解可能な内容で話すことが大事で、一方向の説明、一方向の価値観は必ずしも患者のためになってないこともある。

組織の中では組織文化を解釈すること、つまり病院ルールや診療科ルールをみつめることも、充実した研修を行う上で大事な要素だ。相手を理解することは、以下5のコンフリクトを防ぐことにもつながる。

5. コンフリクト マネジメント

医療現場では、コンフリクト(対立)はありふれている。コンフリクト(対立)は、良くない結果を引き起こす人々の間の「不一致」として定義され、背景となる要因は、思考、視点、優先順位、好み、信念、価値観、および目標、組織構造、などの不一致がある。

対立についての一つの誤解は、対立は不変であるという考えだ。例えば、調和が「正常」であり対立が「異常」であること、または対立が「人格的な問題」の結果であること、という考え方で、これらの固定概念は、多くの場合、対立を解決するための障壁となっている。

他職種の医療者、他の研修医の声に耳を傾けること、お互いがwin-winになるようなルール作りを行うことで、コンフリクトをマネジメントできるかもしれない。

最後に

2年後、新研修医の皆は、臨床研修を終えて素晴らしい医師になるだろう。この2年間は、医師人生の礎になるとても大切な期間で、まずは2年間完遂することが大事だ。

気軽に相談できる人を見つけ、愚痴も言い合い、病院ルールや診療科ルール、患者の考えを解釈しながら研修することで、より充実した2年間になることを期待している。そして、願わくば、一緒に働ける日を楽しみに待ち望んでいる。

研修医のメッセージ



新しい白衣とともに始まる医師人生

岡山医療センター
初期臨床研修医 尾裕 寿明

この度はWELCOME研修医の会を開催頂きまして誠にありがとうございます。岡山県医師会をはじめ、関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。今回新たに白衣を頂き、袖を通した際に本当に医師になったのだと実感し、それと同時に医師として努力していこうという気持ちになることができました。今後この白衣とともに医師としての経験を積み重ねていきたいと思っております。



白衣をいただいて

岡山市立市民病院
初期臨床研修医 清水 実里

この度はWELCOME研修医の会をリモートで開催して下さり誠にありがとうございました。普段会うことができない県内の大勢の同期の顔を見ることができ、とても心強い気持ちになることができました。素敵な刺しゅう入り白衣、毎日愛用しております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしく願っています。



新しい白衣とともに

岡山市立市民病院
初期臨床研修医 上里 祐賀

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す。いただいた立派な白衣に袖を通すと身も心も引き締まる思いです。これからはこの白衣に似合うよう、日々研鑽を積んで参りたいと思っております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしく御願申し上げます。



白衣をいただいて

岡山赤十字病院 初期臨床研修医 島原 実理

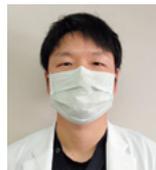
この度は、WELCOME研修医の会を開催していただき、そして素敵な白衣をいただき誠にありがとうございます。初期研修医になり、5カ月が経ちますが日々学ぶことばかりです。白衣を見るたび一層精進していきたいと実感しております。今後ともよろしく御願いたします。



白衣と共に

岡山市立市民病院
初期臨床研修医 小若 未来登

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す。いただいた白衣を身につけて、初心を忘れず日々精進していこうと思っております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしく御願申し上げます。



WELCOME研修医の会で白衣をいただいて

川崎医科大学附属病院
初期臨床研修医 高田 佳輝

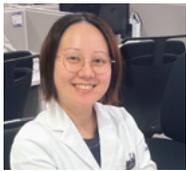
コロナ禍の中、リモートでWELCOME研修医の会を開催していただき誠にありがとうございました。頂いた白衣は大変使いやすく、私の研修生活になくはならないものとなっております。白衣がより似合うような医師になれるよう研鑽を積んでいきたいと思っております。



初心を忘れずに

川崎医科大学附属病院
初期臨床研修医 永易 宏一朗

この度は素晴らしい会を開催して頂きありがとうございます。
ネーム入りの白衣に袖を通すと自然と身が引き締まり、医師の自覚をひしと感じながら働くことが出来ます。
この初心を忘れずに医師として精進しグッドドクターの一員になれる様に頑張っていきたいと思っております。
素敵な贈り物を頂いた岡山県医師会の関係者の皆様には深く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。



ありがとうございます

岡山大学病院
初期臨床研修医 瀬尾 里奈

この度はWELCOME研修医の会を開催してくださり、誠にありがとうございました。いよいよ医師として働くにあたり、オリエンテーション期間で緊張しておりましたが、じゃんけん大会は場が和み楽しかったです。この白衣に袖を通す時に、頂いた時の嬉しさや初心を思い出して、今後の研修の糧にします。

白衣をいただいて

岡山大学病院 初期臨床研修医 奥山 涼香

この度はWELCOME研修医の会を開催してくださりありがとうございます。刺繍入りで着心地の良い白衣を頂いて感謝の念に堪えません。頂いた白衣を着て充実した2年間の研修を送りたいと思います。ありがとうございます。



素敵な白衣を頂いて

岡山大学病院
初期臨床研修医 山本 アリア

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。じゃんけん大会で頂いた白衣は、想像以上に上質なもので驚きました。素敵な白衣を着て気分を上げて、これからも日々精進して参ります。



新年の風

岡山大学病院
初期臨床研修医 石崎 章禎

この度は素敵な会をありがとうございました。私は白衣をローテーションで着るようにしているのですが、頂いた白衣を着る際には、元旦の朝の様なリフレッシュした気分になります。きっとWELCOME研修医の会に参加させて頂いた時に抱いていた気持ちを思い出さずからでしょうか。これからも皆さままよしくお祈りいたします。

日々努力を積み重ねる

岡山大学病院 初期臨床研修医 平岡 凌河

コロナ禍で大変な中WELCOME研修医の会を開催していただきありがとうございます。白衣をいただいて身が一層引き締まる思いがすると同時に、いただいた白衣に見劣りしないよう日々研鑽を怠らず研修生活を送ろうと考えております。



初心の白衣

倉敷中央病院
初期臨床研修医 福地 倅己

学生の時分より友人同士でじゃんけんの腕を磨いてきた結果、このような素晴らしい白衣を勝ち取ることができ、自分の拳を誇りに思います。
いただいた白衣に恥じることの無いよう、研鑽を積み、袖を通すたびに初心を忘れぬように、患者さんと向き合い続けたいと思います。
最後になりますが、コロナ禍で交流の場が限られた状況の中、リモートでWELCOME研修医の会を開催してくださった岡山県医師会関係者の皆様、心より感謝申し上げます。



名前入りの白衣をいただいて

岡山済生会総合病院
初期臨床研修医 吉成 卓

このご時世の中、WELCOME研修医の会をオンラインで開催していただきありがとうございます。

運だけで勝ってしまった自分のような若輩者が、このような立派な白衣を頂いてしまい大変恐縮です。この白衣に見合うだけの医師になれるよう、これからも日々精進してまいります。

岡山県医師会の皆様をはじめ、諸先生方にはこれから先どこかで出会い、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、何卒ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



一人前の医師へ

岡山済生会総合病院
初期臨床研修医 長谷 瑞樹

この度はWELCOME研修医の会の開催と白衣の贈呈、誠にありがとうございました。この会のおかげで医師としての第一歩を踏み出すことができました。頂いた白衣に見合う一人前の医師となれるよう日々研鑽を積んでいこうと思っております。



医師としての白衣

川崎医科大学総合医療センター
初期臨床研修医 古味 昌紘

この度はWELCOME研修医の会を開催してくださり誠にありがとうございました。

研修医の会でいただいた名前入りの白衣は自分自身が本当に医師になったという喜びとともに、これから患者さんに対して真摯に向き合い、医療に

携わっていかねばならない責任感を自覚させてくれました。

これから、医師としての自覚を持ち同僚の方々と切磋琢磨していきながら精進していきたいと思えます。今後とも、ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。



気持ちを新たに

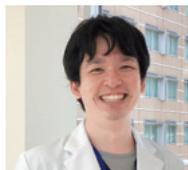
川崎医科大学総合医療センター
初期臨床研修医 小笠原 康人

この度は素敵な会を開催していただき誠にありがとうございました。白衣に袖を通し、身の引き締まる思いです。今後もこの白衣を着て研鑽を積み、実りのある研修医生活を送りたいと思えます。

白衣をいただいて

津山中央病院初期臨床研修医 藤井 直人

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す。素敵な刺繍入りの白衣までいただけて大変うれしく思っています。病院で医師として働き始めてからは、わからないことも多く毎日翻弄されておりますが、いただいた素敵な白衣をまとい、身を引き締めて日々の診療にあたってまいりたいと思えます。この度は素敵な企画、白衣をありがとうございました。



令和4年度 WELCOME研修医の会に 参加し、学んだこと

倉敷成人病センター
初期臨床研修医 堀野 洋

この度はWELCOME研修医の会を開催していただきありがとうございます。じゃんけん大会で最初はすぐに負けてしまいましたが、残った人が少なかったのもう一度チャンスが回ってきた時に運良く残ることができ、素敵な白衣を頂くことができました。この白衣を着て、何事も諦めず精進していくように心がけたいと思えます。

先輩からのメッセージ

総合病院水島協同病院 総合診療科専攻医 友野宏志 先生



私は水島協同病院で2年間の初期研修を終え、引き続き水島協同病院で総合診療科の専攻医として後期研修をしています。専門研修1年目は、水島協同病院で内科研修として1年間の病棟での内科研修を行いつつ外来診療や救急対応等にもあたっております。

専門研修になって変わったこととしては外来診療でしょうか。研修医の時の外来研修は1時間半で数人、独り立ちしてからも3時間の診療で多くて6-7名だった患者対応が、4月に入った途端に20名前後の診療をする事になり、タイムマネジメントが難しくなりました。

その他にも、夜間診療の業務、診療所への支援、病棟では主治医として病状説明を行ったり、研修医の先生に手技の指導(大腿動脈からの採血や気管カニューレの交換などですが)を行ったりと仕事の範囲が広がった一方で、責任も増えてきています。

専攻医になってから、振り返りをする機会も定期的に頂けています。毎週金曜日の朝に指導医と総合診療科専攻医での週間の振り返り、月末には外部から指導医をお招きして異なる視点から定期的に日々の診療のフィードバックを頂いており、自己の成長に繋がっています。

初期研修の2年間は、あっという間に過ぎて行きます。担当する患者さん、指導医、上級医、チームスタッフなど様々な方とコミュニケーションを取る中で、日々のお会いや経験を大切に研修に励んでいただければと思います。

／ 編 / 集 / 後 / 記 /

Good Doctor Vol.26は「令和4年度のWELCOME研修医の会」の特集号です。特別講演として岡山大学病院 総合内科・総合診療科の徳増一樹先生に「充実した研修医生活を目指して ～私の失敗談と大切なこと～」という演題でご講演いただきました。先生が初期臨床研修終了時に書かれた「目の前の患者さんを大切に」をもとに、上級医のサポートの下ではあっても担当医として目の前の患者さんのことを考え、真剣に診療に携わっていく姿勢が必要であり、それが研修医として、医師としての「責任」であると、研修を通じて診療上の責任感を醸成していくことの大切さをお話されました。

参加者からのメッセージは「松山会長とのじゃんけん大会」でネーム入り白衣を手にした研修医19名からです。研修が始まって大変だと思いますが頑張ってください。白衣を着るたびに岡山県医師会を思い出して、岡山県の医療を支える仲間になっていただきたいと思えます。

先輩からのメッセージは水島協同病院 総合診療科専攻医の友野宏志先生からです。専攻医としての研修が始まると勉強することも多くなり、責任も重くなり大変だろうと思えますが、先生は生き生きと充実した研修生活を送っていらっしゃるようです。「日々のお会いや経験を大切に研修に励んでください」とメッセージを送ってくれました。(神崎)

Doctor's Career
Café in OKAYAMA

第39回
令和4年度 メディカルカフェ
川崎医科大学総合医療センター 学生・教職員向け

令和4年6月9日(土)
無事終了いたしました。

マタニティ白衣 レンタルサービス事業のご案内



岡山県医師会では、女性医師が妊娠中も快適に働けるよう、マタニティ白衣レンタルサービスを行っております。ご希望の方は岡山県医師会までご連絡ください。

お問い合わせ先 TEL 086-250-5111



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/