

Good Doctor

Compassionate Doctor & Competent Doctor

Vol. 24

2021.11.10

contents

- 1 [特集] 令和3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3年度 WELCOME 研修医の会

開催日時/令和3年4月8日(木) 14:00~17:50 場所/岡山県医師会館・オンライン

[特別講演]

研修生活を10倍楽しくする方法

~自分が研修医をもう一度やりなおすならば、こうする~

島根大学医学部附属病院総合診療医センター
准教授 和足 孝之先生



本日は研修医の先生方に、私がどんな失敗をしてどのように乗り越えてきたのか、もう1回初期研修医をするのであれば「自分ならばこうする!」ということをお話します。

皆さんはこれからプロフェッショナルと、社会人との2重のストレスがかかり、この4月から5月の間はとても苦しいことは体験的に分かっています。平日頃研修医の先生を見てきて理解しています。このストレスを最小限に乗り越えられるよう10のポイントを伝授したいので、一緒に考えていきましょう。

■自分が教えてもらえないのは上級医が悪いと考える

「アイツはいいな、いい指導医に恵まれて…。」要領がいいモチモチ研修医に嫉妬して、「こんなに一生懸命勉強しているのに教えてくれない上級医が悪い」と考えがちです。そんな時は上級医のせいにするのではなく皆さんが指導医になった時に、どんな後輩だったら教えたいかを考えてください。福井大学の林寛之先生が考案した語呂合わせの『なべおたま』を使ってください。「な」は「なるほど」、「べ」は「勉強になります」、「お」は「おっしゃる通りです」、「た」は「確かに」、「ま」は「またご指導お願いします」です。これを言われて嫌な気持ちになる指導医は1人もいないと思います。『なべおたま』を使いこなし、教えられ上手な研修医になってください。非常に重要なスキルです。

■自分一人のできること、できないことの判断を見誤る

自分が指導医だったらどんな研修医に頼みやすいですか?私は「知識があることをデキる」と勘違いし、たくさん失敗しました。失敗すると委縮し、

上司からも怒られ、負のスパイラルに入ってしまう。研修医は一人では出来ることと支えられれば出来ることを見抜かないといけません。そこが分かっている研修医はすぐ頼みやすいです。出来る研修医とは、報告・連絡・相談(ほう・れん・そう)ができること、できる範囲のことは的確に行い、不安があるときは必ず相談し、急変時には反射的に連絡ができる研修医をデキる研修医というのです。

■病棟からのコールがきても足を運ばない

私は3年目ぐらいの時、電話だけで対応しようとして失敗しました。どうか先生方はどンドン歩いて足で稼いでください。コールの返事は「〇〇しておいてください」ではなく「わかりました。すぐ行きます!」です。よほど忙しい時以外は、患者さんに会いに行ってください。コールがあるということは自分たちの管理が悪いか、患者さんが悪くなったことを意味するので、初期研修医1年目の皆さんは病棟へ行く事を覚えてください。皆さんは電話で判断できるほどの経験や情報はありません。フットワークだけが武器なのでぜひ鍛えてください。フットワークが軽い研修医は総じて全て優秀であり安全です。是非意識して取り組んでください。

■プレゼンテーションで要点をつたえることができない

プレゼンとはすべて伝える事ではありません。私はプレゼンが下手でも嫌な思いをしたので淀みなくスラスラ言えるよう練習しました。おそらく皆さんも嫌な思いをし、怒られることがあると思います。だからその状況で最も重要かつ最もいらぬ情報を省いた最短最速のプレゼンができるように練習してください。

例えばこんなプレゼンはどうでしょう。『症例 39歳男性で、昨日は腹痛があったんですけど、昨日は朝に痛くなって、今日来られて現在も痛みがあるんですけど嘔吐して…。』これではどうしてほしいのかわかりません。ではこちらはどうでしょう。『症例 39才男性、昨日からの腹痛で来院されました。症状と炎症状況から虫垂炎を疑っていますが、一緒に診察してもらえないでしょうか。』と言われると指導医は何をしてほしいかわかりやすいです。

ぜひ皆さんに身につけてほしい力は考える力です。症例の最も必要な情報、解釈、治療方針を、相手に過不足なく伝えられるかどうか端的に伝えるための高い思考力であり、診断の知識、検査や治療の適応の理解、入

院前退院前などの社会的配慮も考えられる総合力です。また、コンサルト能力も身につけてほしいです。情報収集を効率よく行い、何が大事で何が不要か取捨選択できる能力です。医学部では習わないことですが、現場で最も必要な力です。プレゼン方法は世界共通で確立されています。プレゼンが下手すぎるがゆえに患者さんが亡くなることが多いからです。日本の3大死因はストローク、癌、肺炎ですが、アメリカの3大死因は心血管疾患、悪性腫瘍、Medical errorです。推定最低でも12万人～25万人がメディカルエラーで亡くなっているといわれています。中でもコミュニケーションのエラーは極めて重要な改善すべき問題です。ですからプレゼンはとても重要なので、ぜひ良質のプレゼンができるようになってください。

■ 仕事の緊急度と重要度を考慮できない

あれもこれも仕事があり過ぎて大事な事がもれることがあります。私は研修中に重要なメモが取れなかったり、忘れてしまい大きな失敗を幾つもしました。多くの仕事を抱え込んで身動きができない状況に陥らないためには、優先順位を考えて対応することが必要です。緊急で重要なことは最優先でしなければいけません。緊急かそうでないか、重要かそうでないかを考え整理して対応する事が大切で、そのためには必ずメモをとる事です。原始的ですが非常に重要なのでやってください。あとスマホをフル活用してください。

■ 院内で、大きな声で会話する(笑)

私は、研修医時代に親御さんからクレームをもらったことがあります。学生時代は知識、技術、態度では99%「知識」で評価されますが、研修医に必要なのは圧倒的に「態度」です。研修医にとって、ほとんどの場合知識と技術はいつでもいいです。圧倒的に態度さえあればほとんどの場合うまくいきますしグングン伸びます。極論を言えば「自分の家族や恋人や子どもが来た場合どう対応するか。」を考えて診察をしてください。

■ 自分の研修先には尊敬するロールモデルがないと考える

私は「自分の病院に尊敬できる人がいない」と思って失敗しました。「本当にロールモデルはいないでしょうか？」完璧な人間なんていないので、その人の良いところを見ていくことが大事で、上級医の良いところを認識できないために自分の周りには学ぶべき人がいないと考えがちです。良い所取りをしていく、この部分はこの人から学ぶとちゃんと認識できること、そうすれば色々な人が生涯の師匠になっていくと思います。Z世代、ミレニアム世代といわれる研修医の先生と指導医の先生はコミュニケーション的に難しくなっています。人の良い所を見ることができるようになれば、うまく回ると思います。ぜひ指導医の長所を見てください。

■ 細切れ時間を有効に使わずに勉強の機会を失う

今日分からなかったことは今日調べる、決して後回しにしない。今沸き上がった疑問は今すぐ解決する努力をしてみる、研修における学習効率を考えなければいけません。研修医はすごく忙しいですが、細切れ時間はたくさんあります。この細切れ時間を有効活用して携帯で勉強する習慣を身につけ、自分なりに使えるアプリをぜひ用いて検索してください。昔ながらの上司に言われるかもしれない、論文読め、本を読めなどの古典的な勉強スタイルは無視してください。スマホを用いて効率的に学習していけるかどうかは研修医には大事だと思います。またYouTubeを見てください。大体手技はのっています。ポイントは英語で調べる事です。ワンコンテンツが3分～5分なので見やすく、学生や研修医の教育にも有効です。あと、研修医同士で教えあうことが重要です。レクチャーよりも、教え合う文化のほうがよほど研修医たちを成長させます。

■ 自分が将来進む診療科以外は興味を持たない

「自分の進もうと思わない診療科には興味がない」という問題です。これは、医師としての人生の可能性を狭めることになりもったいないと考えます。皆さんにお勧めの一つの戦術としては、将来進まない診療科を楽しんで回ることです。後々役に立つことばかりだと経験的に分かりますので、将来絶えず成長していける医師になるために、あえて自分が将来選択しない科のことをぜひ勉強してください。

■ 思い描いていた自分の姿と現実のギャップに悩む

これからの2か月間はかなり悩まれると思います。嫌な思いもいっぱいするでしょう、これは脅しではなく本当にそうだと思います。ほとんどの場合、嫌な思いは自分が思い描いているイメージとのギャップの解離です。研修医のツラさは精神的なツラさです。どれだけ忙しくても眠れなくても体力的なツラさはあまり苦勞になりません。周囲に分かってもらえない、自分が不甲斐なく思えるなどの精神的なツラさが一番堪えます。自分は大丈夫と思う気持ちは分かりますが、研修医の時期はバーンアウトする可能性が高いので、もし同期や周りの人のメンタル状況が気になったら必ず上級医の先生、仲間、誰でもいいので相談してください。仮に研修終了が遅れる場合であっても、人生において1年2年遅いことは大した問題ではありません。だから皆さん何科にいてもいい、外野から色々言われることがあるかもしれませんが、やってみたいと分らないことと分らないことと分らないことを徹底的に楽しくやってください。

私は初期研修医の時が、一番楽しくて、一番ツラくて、一番成長した素敵な2年間でした。皆さんにもそういう2年間であってほしいと願っています。

研修医のメッセージ



勝利の方程式

独立行政法人国立病院機構岡山医療センター
初期臨床研修医 江里 悠哉

「じゃんけんが一番強いのはグーだよ。」そう教えてくれたのは同期のゆうきちゃんでした。二回戦を勝ち上がったのは間違いなく彼女のおかげだと思っています。質の高い白衣で気を引き締め、感謝の気持ちを忘れずに精進していきたいと思っています。この度は素敵な企画、白衣をありがとうございました。



身の引き締まる思い

岡山市立市民病院
初期臨床研修医 丸谷 梨栄

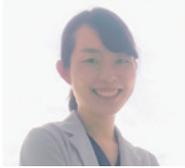
この度はWELCOM研修医の会を開催していただき誠にありがとうございました。画面越しではありましたが、これから共に歩いていく同期の方々を感じることで研修への意欲が高まりました。今回頂いた素敵な白衣に見合う医師になれるよう、日々精進していきたいと思っています。

**初心を忘れず前進**岡山市立市民病院
初期臨床研修医 前田 瑠璃

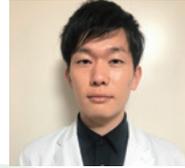
コロナ禍の中、WELCOME研修医の会をリモートで開催して下さった関係者の皆様に感謝申し上げます。研修では様々な経験をしたいとの想いで岡山の地へ参りました。初心は忘れずに、頂いた白衣に袖を通し、日々精進していきたいです。

**オーダーメイドの白衣を着て**川崎医科大学附属病院
初期臨床研修医 横山 堯俊

welcome研修医の会で頂いたオーダーメイドの白衣ですが、大変スマートであり着るだけでできる研修医の雰囲気が漂うようでとても気に入っております。刺繍も指導医の先生の目に止まるほどかっこよく仕上がっております。これからも大切に着用したいと思っています。

**身の引き締まる思い**岡山市立市民病院
初期臨床研修医 万代 真由香

この度は素敵な会を開催していただきありがとうございました。じゃんけん大会にて立派な白衣まで頂き、着用すると身の引き締まる思いがします。日々の研修では同期の仲間たちと切磋琢磨しております。この素敵な白衣にふさわしい医師となれるよう今後とも日々精進したいと考えております。

**白衣と共に研鑽**岡山大学病院
初期臨床研修医 入谷 祐介

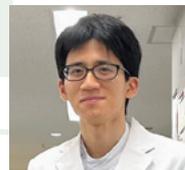
この度はWELCOME研修医の会を開催いただき誠にありがとうございました。慣れない環境での研修生活に緊張していた私たち研修医1年目に温かい歓迎会を催していただき心から感謝申し上げます。おかげさまで研修に対する緊張がほぐれた同期も多くいると思います。

じゃんけん大会では素敵な白衣を頂きとても嬉しく思っています。今回頂いた白衣は私が持っていたものよりも数段着心地が良く着ると身も心も引き締まります。この白衣の素晴らしいさに負けぬよう研鑽を重ね、いつかはこの白衣が似合う良い医師になりたいと思います。

最後になりましたがこのような素敵な会を開催して下さっ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。ありがとうございました。

**名入りの白衣で**総合病院水島協同病院
初期臨床研修医 土肥 悠暉

自分の名前が刺繍された白衣に袖を通すと、自然と背筋が伸び気持ち引き締まりました。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。

**New Coat, New Life**岡山大学病院
初期臨床研修医 長田 仁

この度はWelcome研修医の会を開催いただきまして誠にありがとうございました。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、格好の良い素敵な白衣を頂けて大変嬉しく思います。この白衣に見劣りしない一人前の医師になれるよう、日々学び成長しながら、より充実した研修医生活にしたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

**新しい白衣で気を引き締め**川崎医科大学附属病院
初期臨床研修医 鍵岡 秀樹

初めに、このご時世でオンラインによるWELCOME研修医の会を開催して下さった岡山医師会や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。じゃんけん大会で頂いた白衣は私が持っているものよりも着易く、シルエットもかっこいいので、着ると医師として気持ちが引き締まります。これからはこの白衣に恥じない医者になれるよう、より一層努力していきます。

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 中川 瑞

まず始めに、コロナ禍で大変なことも多い中、WELCOME研修医の会を開催して下さっ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。

仕事が始まってからは、右も左もわからずあたふたしながら病棟を駆け巡る日々で、あっという間に3ヶ月が経とうとしています。医師としてまだまだ未熟者ではありますが、患者さんや病院のスタッフの方々と接していると、学生の時とは違い、“医師”として見られていることを痛感し精進しなくては感じる毎日です。

そんな中、岡山県医師会から頂いた白衣が届きました。ネーム刺繍入りの、着心地も良い素敵な白衣をいただけて、大変嬉しく思っています。袖を通すと心も見た目もパリッとして、気合いが入りました。日々研鑽を積み、この白衣に見合った医師になりたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願申し上げます。

新しい白衣とともに

岡山大学病院 初期臨床研修医 平仲 凪

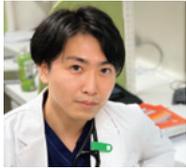
この度はWELCOME研修医の会を開催して下さり誠にありがとうございます。素敵な刺繍入りの白衣まで頂けて大変嬉しく思っております。5月に白衣が届いてから毎日愛用しております。いただいた上質な白衣に袖を通すと気持ちもちゃんとして仕事のスイッチが入ります。新しい環境で慣れないことも多いですが、頂いた白衣とともに日々精進しております。今後も初心を忘れず学び続けて、いつかこの白衣に見合った医師になりたいと思います。

最後になりましたが、今回このような機会を設けて下さった岡山医師会の皆様をはじめ関係者の皆様に深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

名前入りの白衣

岡山大学病院 初期臨床研修医 吉田 純

学生の頃、病院実習で模様も何もない真っ白い白衣を着ていました。当時は文字通り名もない1学生。医師となった現在、その責任の重さが目がくらんでいます。頂いた白衣に名前が刺繍されているように、私の行動や言動一つ一つに名前が縫い込まれていると感じます。この白衣の美しい刺繍のように立ち回れるようになるには、まだまだ時間がかかりますが、毎日頑張っていきたいと思います。



白衣とともに

岡山済生会総合病院
初期臨床研修医 滝川 寛之

この度はWELCOME研修医の会を開催してくだ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皆様ありがとうございました。新たな白衣に腕を通し、本当に医師になったんだと実感すると同時に、この白衣が似合う医師に成長していかなければならないと思います。また、これから先も何かあったときに初心を思い出させるきっかけになるとと思います。ありがとうございました。

理想の医師へ

倉敷中央病院 初期臨床研修医 許 怡亮

医師として社会人への第一歩を踏み出した2021年。新たな出発に胸が高まるとともに、医師としての責任の重さ、そして前代未聞のコロナ禍での医療の実践に不安を感じております。良き指導医の下、頂いた白衣を身に纏い、この岡山の医療の最前線にて社会に貢献できるよう努めて参ります。

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

先輩からのメッセージ

岡山大学病院 皮膚科 森田安理 先生

専攻医1年目は岡山大学病院、2、3年目は姫路赤十字病院、4年目でも岡山大学病院に戻ってきました。勤務先が変わるたびに不安と期待が入り混じった感情が湧いてきます。ここ最近では姫路赤十字病院で毎日外来診療を行って参りました。初期研修の頃はローテーションの関係で同じ患者さんと長くても数ヶ月しか接点を持っていませんでしたが、専門科に進むと初診から治療の結果まで見届けることになるため、プレッシャーがかかりますが、その分達成感も味わうことができます。

私は専攻医1年目に妊娠し、合わせて6ヶ月の産休、育休ののち、仕事に復帰いたしました。復帰が決まるまでは早く復帰したいと切望してましたが、復帰直前になると本当に仕事と育児の両立ができるのかと不安にかられました。復帰したのは子供が生後3ヶ月で、当時は夫からもう少し休んだら?と言われました。しかしいざ復帰すると、社会の一員に戻れたような感覚があり、気がつけば夢中で診療を続け、あっという間に2年が過ぎました。現在は自分に足りないこと、学ばなければならないことが明確になってきて、専門医取得までにその穴を埋めていく必要があると思います。専門科に進んでも他の科と決して独立しておらず、様々な科の先生と協力していく場面がたくさんあります。初期研修医のうちに志望科とは関係がなさそうに思える研修でも、学べることはたくさんありますし、そこでできた人脈を大切にしてください。知り合いの先生に新しい勤務先でばったり再会すると、とても感慨深いですし、認められるように頑張ろうと日々の活力にもなります。初期研修の2年間はあっという間に過ぎていきますので、どうか日々大切に研修を積んで頂ければと思います。

／ 編 / 集 / 後 / 記 /

新型コロナウイルス感染症対応のためWEBでの「WELCOME研修医の会」の開催になりました。研修施設単位での参加でしたが、画面から皆さんの臨床研修に向けての気持ちがあふれ出ており、頼もしい仲間を迎えることができたことと喜んでおります。

会長とのじゃんけん大会で白衣を獲得された皆様からのメッセージではちょっと特別な白衣を身に付けて診療されている皆さんの様子を垣間見ることができました。先輩からのメッセージは皮膚科専攻医4年目の森田安理先生からです。産休育休を経て、専攻医として岡山大学病院で研鑽を積まれています。臨床研修時代の出会いを大切に、その日々を大切に過ごしてとエールを送って下さっています。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は学生時代に想像していたものとは異なる研修医生活をもたらしたかもしれません。しかし、これがなければ経験できなかったことも多くあるはず。これも出会いです。学んで、楽しんで、これからの医師としての人生を岡山県で過ごしていただきたいです。(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/