

## 研修医コーナー



## 国家試験と鮭はらみ(税込198円)

大分県立病院

甲斐伊織

春暖の候ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。大分県立病院・研修医の甲斐伊織と申します。私がこの文章を書かせていただいていますのは令和5年の2月であり、1学年下の医師国家試験が終了し、後輩たちの感想が耳に入って来ています。「もう、あれから1年になるのか」というのが私を含めて研修医2年目になろうとしている同期の全員の感想ではないでしょうか。

私は自治医科大学出身なのですが、ちょうど私たちの学年が国家試験合格率10年連続1位をかけた年でした。先生方の指導の熱も高まり、また新型コロナ感染症も相まって全寮制の寮からの外出がほとんどなくなり、毎日お弁当まで支給されていました。外出できないことや好きなものが食べられないことが本当に辛かったです。

お弁当の他にもコンビニのおにぎりやペットボトルのお茶などが支給されていました。おにぎりにも梅や昆布やシーチキンなどの120円ほどのものや、数量に限りのある200円近くする「鮭はらみ」などの高級なものがありました。1日1回配給場所に列になって受け取りに行くのですが、列の後ろの方になると鮭はらみなどの高級なおにぎりはなくなっていました。同級生達と「今日は〇〇が鮭はらみをゲットできた」だとか、「梅2つと交換しろ」だとか毎日おにぎりについての争いが行われ、終いにはチームを組んで鮭はらみの安定供給を目論むものまで現れました(私の周りの一部だけかも知れません)。

一緒に配られるペットボトルのお茶は期間限定だったのででしょうか、ラベルを剥がすと裏側におみくじがついていました。多くは大吉か中吉なのですが5日連続で小吉を引き続けた女の子がいて、引くたびに本気で落ち込むので勉強会室のメンバー全員で励まし、その子が大吉を引いた日はメンバー全員で喜びました。今思い出してもどうしてあんなことに一喜一憂していたのかわかりません。よほど娯楽のない日々だったのでしょう。しかし何となく毎日楽しかったような気がします。

そんな試験前の過ごし方のおかげ?か国家試験合格率100%を達成することができました。私も上級医の先生方にご指導いただきながら、少しずつできることを増やしていこうと励む毎日です。上手い出来ないことも多く悩むこともあります。充実しています。

当直中におにぎりやペットボトルのお茶を買うこともあります。鮭はらみのおにぎりも院内のコンビニで自由に買えますし品切れになっていることはほとんどありません。そんなときはペットボトルのラベルを剥がします。そこには大吉も中吉も小吉も書いていません。ただラベルの表が透けて見えるだけです。そんな時少しだけ大学時代が懐かしくなります。先生方にも国家試験の思い出はありますか。

最後になりましたが、私の拙い文章を読んでいただきありがとうございます。今後ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

## 研修医コーナー



## 研修医生活2年目を迎えて

大分岡病院

古川 雄一郎

薫風さわやかな季節を迎え、諸先生方におかれましては、ますますご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。私は大分岡病院で初期臨床研修を行なっております、古川雄一郎と申します。今回このような機会を頂きましたので、ちょうど4月ということで研修医生活の振り返りと今後の抱負を述べたいと思います。

この1年を振り返るとそもそも環境に慣れることで精一杯だったような気がしておりますが、研修医となって最初の試練は、間違いなく採血トレーニングでした。朝5時50分に医局に集合、着替えて6時には採血開始というスケジュールが3ヶ月弱続きました。初めのうちは寝坊の恐怖で逆に寝付けなかったことが懐かしいです。患者さんの情報をきちんと把握して臨むことや安全な医療を行うにはどのように準備・片付けをすればいいかなど、手技全般に通ずる姿勢を学びました。折り返し地点あたりでは体力的にきつくなる中、失敗をして落ち込むこともありましたが、同期で励ましあって乗り切りました。

病棟業務も初めは何が何やらさっぱりわかりませんでした。指導医の諸先生方や2年目研修医の先輩方がご多忙の中快くご指導してくださり、徐々にできることが増えていきました。また、病棟の薬剤師、看護師、栄養士、リハビリテーションの諸先輩方も皆優しく、様々な方面からアドバイスをいただける環境だったのは本当に感謝しています。

ローテーションでは、指導医の皆様が日々の診療の中で、非常にためになり興味深いレクチャーを随時してくださるため、毎日感動があります。自己研鑽の座学ももちろん大切ですが、業務時間内に如何に先輩方にこの研修医に教えたいと思っただけか、また先輩方の一挙手一投足を見て学べるかということにフォーカスすることがもっと大切だと痛感しております。

このような恵まれた環境で研修をさせていただき、あっという間に1年間が経ちました。後輩も入ってきて病棟のことを質問される立場になり、4月には全国学会での発表も経験させていただくなど、業務時間も自己研鑽も充実した時間を過ごしています。できることが増えた反面、業務量も増え、無力感や成長してないのではという焦りが生まれる日もあります。しかし諸先輩方の幅広く深い知識、判断力、鋼の精神力や体力を目の当たりにしては、落ち込む暇などない、もっと頑張ろうと気合を入れ直す日々です。

これからも前向きに、日々精進してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしく申し上げます。ご精読ありがとうございました。

## 研修医コーナー



大分岡病院

藤原景司

こんにちは。大分岡病院研修医2年目の藤原景司です。

研修を約1年終えて、振り返りと自分の趣味についてお話させていただきます。拙い文章ですが読んでいただけると幸いです。岡病院での研修1年間で多くの知識や手技の経験をする事ができ、まだまだ未熟ながらも成長を感じる1年となりました。学生・研修医のなかでは“激務・ブラック”と評される岡病院ですが、全くそうは感じません。友人には「ブラックの中にいるとブラックとは感じない」と言われますが、,, 指導医の先生方は優しく何でも教えてください、病院全体として過ごしやすい雰囲気です。現在研修している外科では毎日複数件の手術に入り、執刀の経験もさせていただき、充実し楽しい2か月を過ごしています。どの診療科もそれぞれ魅力的で、3年目以降の希望進路がコロコロ変わっていき今や自分でも何になりたいのかよくわかりません。研修2年目に入りましたが、失敗や無知を痛感しながらも楽しく研修を積んでいく所存です。

さて話はかわりますが、皆さん「Blue Giant」という映画・漫画をご存じでしょうか。私の趣味はジャズピアノなので観に行きましたが、とても熱く、オススメです。ジャズというと、BGM、おしゃれ、地味、おじさん臭いなど様々なイメージがあるかと思います。ジャズは一言でいうと「熱い」です。ジャズバラードもある意味「熱い」です。大学時代にジャズに出会ってからはその「熱さ」に惹かれ、平日の帰宅後や週末はピアノを弾いたり、ジャズ喫茶でセッションに参加したりと趣味に溺れた生活をしていました。好きなジャズピアニストは何人もいますが、その中でKeith Jarrettが特に好きです。ジャズ界隈ではド定番とされるピアニストですが、寄声をあげ、うなりながら演奏するという取っつきにくいジャズプレーヤーです。ただ、音色・音選び、フレーズの多様さ、即興性が高く緊張感のある演奏、intro・outroにこだわらないシンプルさ,,,是非聴いてください。

大学時代にハマってしまったジャズピアノという趣味で配信者、V-tuber、プロとして収入を得て生活していく道を考えて、毎日1時間以上配信を2年間ほど続けましたが、なかなかうまくいかず底辺YouTuberでくすぶってしまいました。ただ、音楽理論の勉強や演奏練習は今でも続けていて、一生続けたいと思っています。TwitterCasting、通称「ツイキャス」とYouTubeで顔出しせず・やや匿名で現在も細々と配信を続けていますので、見かけましたらどうか優しい目、優しい耳で応援してください。



## 研修医コーナー



## 感謝

大分赤十字病院

神谷 唯

この文章が皆様の元に届く頃には、じめじめした梅雨が明け、待ちに待ったキラキラの夏がやってくる頃でしょうか。大分赤十字病院で臨床研修をさせていただいている、1年目の神谷唯と申します。6年間のツケを払うように死に物狂いで勉強し、なんとか合格した国家試験からはや半年近くが経とうとしているという事実、月日の流れの早さを感じ恐れ慄いております。

現在、研修医として働き始めて約3ヶ月が経とうとしています。突然ですがこの頃、周囲の皆様への感謝が止まりませんので、本日はその話をさせていただきたいと思っております。

私は、大分豊府中高、大分大学出身の、生粋の大分っ子です。中高へは、どんくさすぎて自転車に乗れない私を見兼ねた母が6年間送り迎えしてくれました。大学時代は6年間実家暮らしで、片道1時間かけて自分で運転し通学していました。そんな箱入り娘だった私は、この度えいっ！とその箱を飛び出して、一人暮らしを始めました。新社会人と新生活が同時に始まった私の4月。今までとがらりと違う日々が始まりました。仕事をしながら掃除洗濯食事、全て自分でやらなければならない大変さ。そしてそれを両親はずっとしてくれていたということに気づき、両親の優しさ、あたたかさに感謝が止まりません。どうしたら両親に恩返しができるのか、がむしゃらに頑張っただけの頼りになる良い医師になれば喜んでもらえるだろうか、日々考えながら研鑽に励んでおります。

そして、その研鑽先として選んだ大分赤十字病院の先生方と同期にも感謝が止まらないのです。先生方は皆優しく、的確なご指導をしてくださるおかげで、右も左も分からなかった私が、だんだんとできる診察や手技が増え成長を実感できるようになりました。ご迷惑をおかけしているのに丁寧にご指導くださる先生方、先輩方に感謝の気持ちが溢れて止みません。研修医同期は、いつも研修で苦楽を共にしている仲間なのですが、私に辛いことがあった時、その日すぐに皆が私の家に駆けつけて励ましてくれたということがありました。こんなに優しいみんなと同期でいられるなんて、私はなんて恵まれているんだろう。その時私は、心から感謝すると共に、この先何があっても皆のことを大事にする、そう決心いたしました。

## かんーしゃ【感謝】

ありがたく感じて謝意を表すること。「一のしるし」「心から一する」

感謝という言葉は、謝意を表することで初めて成り立つ言葉のようです。そこまでの意味を含んでいるとは調べるまで知りませんでした。このように、そんなの分かりきってるよ！と思っっているような言葉の意味も、改めて調べることで新たな発見があります。これは、どのようなことにも言えることで、勿論医学に対しても言えることだと思います。知識に慢心せず、いつでも今のような初心に戻って調べ、学び、向上し続けられるような医師になりたい、と決意を新たにしております。

これからも、周りの方々に恵まれていること、その方々に感じているありがたい気持ち、そしてそれを相手に表すことを忘れずに、これからの医師人生を歩んでいこうと思います。

ご精読いただき、ありがとうございました。



## 研修医コーナー



## 目覚ましは6時20分

大分県立病院

加藤 遼

猛暑の候、諸先生方におかれましては、益々ご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。

大分県立病院で初期研修をさせて頂いている、1年目の加藤遼と申します。私の経歴を少しだけお書きしますと、元々は6年制の薬学部を卒業し調剤薬局で薬剤師をしていましたが、縁あって大分大学医学部へ学士編入しました。薬剤師国家試験の時に「二度と受けたくない。」と思った国家試験も記憶力と気力の衰えを痛感しながらなんとか合格を手にすることができました。上級医の先生方から優しくも厳しくご指導して頂きながら、今は研修を始め4ヶ月が経ちます。自分の至らなさに頭を抱え、初めての手技が上手くいった日はご飯がおいしいな。と一喜一憂しながら少しずつ環境にも慣れてきたところです。

研修を始めるにあたり私は1つ不安がありました。それは朝がものすごく弱いことです。中学1年生の頃から始業のチャイムと共に教室のドアを開けては「今日はセーフ。」「今日はギリギリアウト。」と、担任と絆を深めていました。成長し、30歳を超えても放っておいたら12時間は寝ることができる実力と、2度目の大学生活でも飛び起きること数度と実績も十分だったため、働き始めたら遺憾なくこの才能（ただの寝ぎたなさ）を発揮してしまうのではないかと憂っていました。反面、前回の社会人時代に遅刻をしたことはなく、大事な場面でやらかしたこともなかったので大丈夫だろう。という若干の自信もありました。

ここまで書いたらおわかりだとは思いますが、入職3週目の水曜日、恐れていた事態は起きました。ちゃんと目覚ましはかけていたのに……。その日は週に一度だけある抄読会の日で、いつもより30分早く出勤しなくてはいけない日でした。走って辿り着いたカンファレンス室から丁度退出している先生方に謝って、まだ部屋に残っている指導医の元にも頭を下げに行きました。「先生さ、何してるの。」いつも飄々としている先生のいつもより厳しい顔はしばらく忘れられそうにありません。遅刻をすると人間的に根本的な信用が揺らぐというこの感覚を今後も大切にしていきたいです。34歳にもなって遅刻で叱られている今の自分を見たら、中学生の私も少しは早寝早起きを実践してくれるでしょうか。

そこからまだ遅刻はしてません。と書いてもまだ4ヶ月しか経っていないので胸を張るほどの時間は経っておらず、今後に期待したいところです。今は小児科で研修を行っていますが、4ヶ月前よりも随分と早い6時20分に目覚ましをかけ、日々眠たい目をこすりながら出かけています。

これからも日々、医師としても社会人としても精進していきたい所存です。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。ここまでご精読していただき、ありがとうございます。

## 研修医コーナー



## 1人1人の患者さんに向き合って

大分県厚生連鶴見病院

大塚 佐友実

残暑厳しい季節でございますが、諸先生方におかれましてはますます清栄のこととお慶び申し上げます。大分県厚生連鶴見病院で初期研修をしています、1年目の大塚佐友実と申します。研修医として、また新社会人として働き始めて約半年が過ぎようとしています、この半年間を振り返ると非常に充実した日々を過ごすことができていると感じます。

鶴見病院では入職して最初の1ヶ月間は他職種の同期の方々と一緒に合同研修を受けるので、医師として研修を始めるのは4月の終わりからになります。私は最初の12週間血液内科で勉強させて頂きました。血液内科での研修は様々な血液疾患の患者さんの担当医になり、患者さんの様子をご本人のお話やデータから観察し、治療が順調に進んでいるかを確認、評価します。実際に研修が始まるとわからないことばかりで、6年間の勉強は本物の医療の上辺を撫でる程度に過ぎなかったのだということを感じました。治療法はガイドラインに書いてありますが、患者さんの年齢や身体予備能に応じて用量を調整したり、化学療法中の有害事象への対応を求められたり、廃用症候群予防のためのリハビリ介入時期を考えたり、と毎日予想だにしない様々な方面から考えるべき課題が舞い込んできます。その度に的確な判断と指示を求められ、医師という立場の責任の重さを感じました。こんな重圧に耐えなければならないのなら医師としてやっていけないのではないかと自信を喪失する毎日でしたが、そのような中でもなんとかやってこられたのは指導医の先生方の温かいご指導と患者さんからの激励のお言葉、一緒に頑張っている同期の研修医といった職場の方々、またいまだに実家暮らしの私を支えてくれている家族のお陰です。また仕事だけでなく社会人としても多くの場面で果たすべき責任が増えていくように感じていますが、医師としての自分と1人の社会人としての自分を両立させるまでにはまだ少し時間がかかりそうです。心身のバランスを取ってできることを1つずつ増やしていきたいと思っております。

現在は神経内科を研修中ですが、今回は外来や救急対応が多く、患者さんの症状に合わせて短時間で適切な診断を付ける臨床力を求められます。日々新たな刺激を受けていますが、1人1人の患者さんに精一杯向き合ってきたことはどこの科にいかうと変わらず私の支えになってくれると思います。これからも様々な課題に遭遇して、その度に乗り越えていかなければなりません、周囲の方々の力をお借りしながら感謝の気持ちを忘れず励んでいきたいと思っております。今後ともどうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

ご精読ありがとうございました。

## 研修医コーナー



## 半年間を振り返って

中津市立中津市民病院

小野 可穂菜

秋晴れの陽気が心地よい頃となりました。諸先生方におかれましては、ますますご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。私は中津市立中津市民病院で臨床研修をさせて頂いている研修医1年目の小野可穂菜と申します。私は生まれも育ちも大分市で、大分上野丘高校を卒業後大分大学医学部へ進学し、縁あって中津市へ参りました。

中津市民病院の初期研修医は、3日間の初任者研修の後、早速、日勤帯の救急車当番や宿直の場に指導医・2年目・1年目の3人体制で立つことになっています。そして次の機会からは指導医と2人ペアになります。そのことを4月の最初に聞いた時私の心はまだ学生のままだだったので、本当に不安でいっぱいでした。実際に2年目の先生方のご活躍を拝見して、「自分がこんな風になるのは100%無理だ」と思いました。しかし上級医や2年目の先生方、スタッフの皆さんに色々と教えて頂いたり困ったときには助けて頂いたりして、同期のみんなとも励ましあい、なんとかその姿に近づこうと頑張っています。医師として働き始めて半年経っても極初歩的なことでも分からないことばかりですが、患者さんに向き合って・勉強をして・カルテを書いて・手技を習得して……という毎日は発見がたくさんあり、とても楽しいです。さて、そうして日常業務にも段々慣れてきたところですが、ちょうど10月に中津市民病院の電子カルテが変わります。皆様がこの拙文をお読みになる頃には、新しいカルテにみんなで悪戦苦闘していることだろうと思います。今以上の足手まといにならないためにも、新カルテの練習用に設置して頂いているパソコンを積極的に利用して、現カルテで使っている機能くらいは分かるように準備したいです。また、日々の業務でも、事前勉強が追い付かず行き当たりばったりで調べることに慣れてしまった自覚があるので、この振り返りを機に、意気込んで購入したものの読みかけになってしまっている積読に再度手を伸ばそうと思います。

話は変わりますが、私は優柔不断で、いまだに今後の進路を決めかねています。学生の頃は早く決めたいと焦っていたのですが、先生方と接する中で、どの科に進んでもやりがいや良い出会いはたくさんあるということを実感することが多く、ローテート中の科を専攻する自分を想像しながら一日一日研修しています。自分のことではありますが、これからが楽しみです。

最後になりましたが、支えて下さる全ての方々に感謝し、また諸先生方の益々のご活躍を祈願して、研修医生活の振り返りとさせていただきます。ご精読ありがとうございました。



## 研修医コーナー



## 研修医1年目の近況報告

新別府病院

前尾 浩平

秋の気配を色濃く感じられる頃、諸先生方におかれましてはますますのご清祥のことと心よりお喜び申し上げます。研修医として7ヶ月目を迎えました、前尾浩平です。

私は中学生までは大分県白杵市にて生活し、その後大分東明高等学校に進学しました。その後北九州予備校での浪人を経て岡山県の川崎医科大学に進学し、現在は国家公務員共済組合連合会新別府病院で研修させていただいています。自己研鑽の日々ですが特に4月、5月は分からないことを先生方、時に看護師さんから教えていただきました。現在は救急科にて大学から今に至るまでの知識を振り絞り現場で求められることをなるべく先回り出来るように心掛けています。自信を喪失する日もありますが、手技が上手くできた時は上級医の先生からお褒めの言葉をいただき、自信が少しずつついていっています。新別府病院の先生、看護師さんは温かくユニークで、今頑張れているのも皆様のおかげです。

さて、笑顔で過ごせるのは同期の存在も大きく、たわいのない話をして盛り上がってます。他大学出身という事もあり、4月に勤務が始まった際は知り合いが1人もおらず、不安はありました。しかし、とても優しい同期達が積極的に気にかけてくれ、輪の中に入りやすい雰囲気を作ってくれたおかげですぐに打ち解ける事ができました。時々我が家でホームパーティーするほど気が合います。業務面で困ったことがあれば研修医室で意見交換し、多角的な視点で捉えるよう意識しています。また、各診療科の先生方にも親身に分け隔てなく御指導頂き、1人の医師として業務に携わっている実感を得ております。私がいつか先輩になった時も同じように研修医の方に接し、サポートしたいと考えてます。

臨床実習で回ってくる大分大学の学生さん、救急救命士学校から来る学生さんも自分にとってはいい刺激になります。大分大学の学生さんは学ぼうという姿勢が強く、受け身だった自分の実習態度とは大きく違いました。彼らのふとした質問には感心させられる事や学ぶ事が多々あります。また救急救命士の学生さんの現場に対する前のめりの姿勢にはいつも負けられないなという気持ちになっております。

新別府病院の救急科は様々な患者様が搬送されるので4月と比べると1人で対応出来ることも少しずつですが増えてきました。ミスしないように毎日見守ってくださる恵まれた環境に感謝し、近々あるマラソン大会の救護班として力を発揮したいと考えてます。皆様から生気をいただいているように心身ともに元気になれる澁刺とした医者を目指し、日々精進します。

今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。拙い文章ですがご精読ありがとうございました。

# 研修医コーナー

## 2023年を振り返って

国立病院機構別府医療センター

立川 佳乃子

師走の候、諸先生方におかれましては、ますますご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。私は国立病院機構別府医療センターで初期臨床研修をさせていただいている立川佳乃子と申します。この場を借りてご挨拶させていただきます。

私は別府医療センターの産婦人科で誕生し、新生児黄疸のためにしばらくの間NICUに入院していました。その後大分市内で育ち、大分大学医学部へ進学しました。縁あって生まれた病院で初期研修に取り組ませてもらっており、感慨深い気持ちと少しでも恩返しができたらという思いでいっぱいです。今年度より社会人としての新生活がスタートし、同期は大分大学のほか九州大学出身者も多く、新しい環境・出会いの中で充実した研修生活を送らせていただいております。早いもので2023年も終盤に差し迫っていますのでこれまでの研修医生活を振り返らせていただきます。

私が働く上で最も心配していたのはやはり当直勤務です。救急対応の不安はもちろんのこと、普段日付が変わる頃には眠くなってしまう私が一晩中働けるのだろうか、PHSの着信に気が付かず寝過ごしたらどうしようという様なことも気になり、当直勤務を始めた頃はなかなか寝付くことができませんでした。当院の当直帯は上級医2名、研修医2名の計4名で勤務しており、1年目が仕事を覚えるまでの4月から8月までの間、研修医は1年目と2年目が1人ずつ勤務することとなっています。初めの1,2ヶ月の間は問診の取り方や、身体診察の取り方、緊急疾患の見極め方、鑑別疾患を挙げてから必要な検査の組み立て方、手技の方法や、コメディカルの方々との連携の取り方などわからないことだらけでした。邪魔にならない様に空気を読みつつ自分にできる業務をこなしながら上級医や先輩の働く姿を必死で見て学び、たくさんアドバイスしていただきました。さらに上級医の先生方によるセミナーや研修医同士の勉強会、救急外来対応の振り返り、基本的な手技の練習などを重ねることによって少しずつできることが増え、積極的に救急対応が行えるようになってきました。なんとか仕事に慣れてきた8月頃に1年目同士がペアになっての当直勤務が解禁となりました。初めて同期と勤務した時はやはり心細く、今まで2年目の先生にどれだけ頼ってしまっていたかを痛感しました。その中でも上級医の先生は私たちを信頼して初期対応を任せてくださることも多いため責任を持って診察にあたらなければと強く感じ、日々努力しています。

まだまだ経験も知識も浅く、学ばねばならないことが山積みですが、初心を忘れずに精進していきたいと思っておりますのでご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、諸先生方の益々のご活躍を祈願して、研修医1年目の近況報告とさせていただきます。ご精読ありがとうございます。

## 研修医コーナー



## 1年の振り返りと来年の目標

大分岡病院

新宮大葵

謹んで新春をお祝い申し上げます。先生方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。私は大分岡病院で研修中の1年目新宮大葵と申します。今回、このような貴重な機会をいただきましたので、この場を借りてこの1年間を振り返らせていただきます。

去年の2月に苦しみながら医師国家試験を突破し、4月から大分岡病院での研修生活が始まりました。1割弱の期待と9割強の不安感にかられながらの研修生活は激動の毎日でした。学生時代の勉強とは方向性が大きく異なる、業務内容を覚えて病院の一員になることに必死になった4、5月、業務に加えて患者のことについて頭を悩ませる日々が続いた6、7月、仕事に慣れてはきたものの、医療に対しての向き合い方や自身の進路について葛藤が多くなっていった8月から今までと、今年一年を振り返ってみると、変革と苦悩にまみれた1年であり、自身が人間として大きく成長できた1年だったと考えます。学生時代の、いいかげんでふらふらと生きていた自分では想像しえなかった景色を見ることができていると思います。この今の景色を見ることができたのは、上級医の先生方や同じ病院の医療スタッフの方々、頼りになるかっこいい研修医2年目の先輩方に支えてくれる素晴らしい同期たちのおかげだということをしみじみと感じています。

これを書いているのは12月の頭ごろ、1年の終わりが目前に控えています。今年一年は、せわしなく心にも身体にも余裕のない1年を過ごしたので、来年は気持ちに余裕を持った1年を過ごそうと考えています。仕事に対する責任がさらに重くなり、これまで逃げ続けてきた自身の将来についても考えなければならない時期に差し掛かってきております。今以上にあわただしくなるからこそ気持ちの余裕を持つことを心掛けたいと思います。また、4月になると後輩が入ってきます。職場の先輩として頼りになる姿を見せなければならない場面が必ずどこかでやってきます。そうした時に頼りがいのある姿を後輩に見せることで、4月に自分がみた、かっこいい研修医になりたいと思います。

最後に、年の明けた自分へメッセージを残したいと思います。有馬記念はルメール騎乗のスターズオンアースが勝ちましたか？



## 研修医コーナー

## 『A Whole New World』

大分県立病院

岡田卓海

冬晴れの空が美しい季節、諸先生方におかれましては、益々ご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。

大分県立病院で初期研修をさせていただいております、1年目の岡田卓海と申します。今回このような機会をいただけたので、私の研修医生活の振り返りをさせていただきたいと思っております。

まず、最初に言い訳をさせて下さい。私は同期Sくんがこの研修医コーナーの投稿をしてくれないかと相談を2023年11月19日に受けました。断る理由もなく二つ返事でOKを出しました。その同期は「また詳細分かったら連絡しやす!」と可愛いキャラ付けをするために購入したであろう、ちいかわのスタンプを送ってきました。彼からの連絡はこれが最後でした…。2024年1月19日に大分県医師会様から原稿の締め切りが過ぎていますとの連絡をいただき、1月20日に急いでこの文章を書いております。原稿内容を練る時間が無く、稚拙な文章になりますが、是非最後までお付き合いください。内容を練る時間があれば皆さんを爆笑の渦に巻き込む文章が書けたことは言うまでもありません。

私の研修医生活の振り返りの前に、少しだけ自己紹介も兼ねて私のお話をさせてください。私は大の格闘技好きです。医師生活は広義の格闘技でもあるので、皆さんに私が選ぶベストバウト3選をお教えしたいと思います。そして、そのベストバウトから学んだことを研修医としてどう活かしているかもお教えします。是非普段の医師生活の参考にされて下さい。YouTubeの準備はいいですか？

1つ目は2007年のバダハリvsルスラン・カラエフ第2戦です。2Rにダウンの応酬があるのですが、K-1史上最高のカウンターを見ることが出来ます。この試合から学んだことは、たとえどんなに患者さんの状態が悪くても諦めないことです。逆転の右フックは狙ってない者には打てません。私は常に右フックを狙っています。

2つ目は2004年のマイティ・モー vsガオグライ・ゲーンノラシンです。体重差40kgの対決ですが、K-1史上最高の下剋上が起こります。那須川天心とメイウェザーの契約体重差が約5kgだったことを考えると、体重差40kgの異常さが分かります。この試合から学んだことは、決して油断して診療をしないことです。軽症だと思っけていても重症より怖い何かがあるかも知れません。私はこれがあまり出来ていません。

3つ目は2005年のヒース・ヒーリングvs中尾芳広です。試合のゴングがなる前に試合が終わります。何を言ってるか分からないと思っておりますが、見れば分かります。この試合から学んだことは、職場で無闇に他人を刺激したり挑発したりしてはいけないということです。ここまで私の駄文を読んでもくださった皆様には、私が無意識に刺激や挑発を繰り返す人間だとバレているでしょうが、今後は気を付けて参ります。

本題の研修医生活についてですが、文字数制限となってしまいました。

## 研修医コーナー

## AI の活用

別府医療センター

石松 諒

令和5年3月、九州大学を卒業し、別府医療センターで初期研修医としてのキャリアをスタートさせた私は、今や令和6年2月を迎えています。「時は金なり、でも私の時給はそんなに高くない！」と冗談めかしてスタートした研修医生活ですが、この1年間で医師として、そして人として多くを学び、成長しました。

初期研修医として直面した最初の挑戦は、ルート確保や縫合、気管挿管といった基本的な医療技術の習得でした。最初は手技一つをとっても、手が震えるほど緊張しましたが、実際に手を動かすことで、理論だけでは得られない実践の重要性を学び、徐々に自信をつけていきました。

特に当直中の救急搬送患者への初期対応は、大きな挑戦でした。どう対応すべきか最初はわからないことが多く、先輩研修医や指導医に積極的に質問することで、少しずつ対応の技術を磨いていきました。この経験は、質問することの重要性と、不明点を恥ずかしながら積極的に聞く姿勢の大切さを教えてくれました。

また、同期の研修医たちとは朝の勉強会を開き、知識を共有し合いました。眠い目をこすりながらも、互いに刺激を与え合い、一緒に学ぶことで、困難な研修生活を乗り越えてきました。同期との朝の時間は、知識を深めるだけでなく、お互いの絆を強化する貴重な時間となりました。

消化器外科のローテーションを経験することで、私の夢である消化器外科医への道がはっきりしました。患者さんと向き合う中で、彼らの苦しみを和らげる手助けができることに、大きなやりがいを感じました。この経験が、私の将来のキャリアにおいて非常に重要な一歩となりました。

この1年間を振り返ると、質問することの重要性、失敗を恐れずに挑戦する勇気、そして何よりも患者さんとの関わりから多くを学びました。患者さん一人一人と向き合い、彼らの物語を聞き、治療にあたる中で、医師としての責任感と同時に、深い充実感を得ることができました。

これからも、消化器外科医への道を歩む中で、「消化の道は長いけど、途中で消化不良にはならないように！」という軽い気持ちで、日々精進していきます。医師としての専門知識を深め、一人一人の患者さんに最適な治療を提供することを目指し、医療の質の向上に貢献していきたいと思えます。そして、医師としてだけでなく、人としても成長し続けることを心に誓います。

以上Chat GPTを活用して作成しました。AIの活用法も学ぶことができたと考えています。