

## 研修医コーナー



## 「佐伯の街と、初執刀」

JCHO 南海医療センター

鎌田 涼太郎

春暖の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。南海医療センター研修医の鎌田涼太郎と申します。医師として、社会人として働き始めて約1年が経とうとしている中で感じたことを書かせていただきます。

私は研修医1年目の就職先として、佐伯市にある南海医療センターを選びました。学生時代に同病院で実習をした際、病院の雰囲気や職員の温かさに加え、佐伯市の飲み屋街に魅力を感じ、この街に住んでみたいと思ったからです。同期もおらず、知り合いのいない病院で研修を始めましたが、研修医が来るのは3年ぶりということで、先生方をはじめ他のスタッフの方々に可愛がっていただき、優しく時に厳しくご指導いただきながら1年間を過ごしてきました。たくさんの飲み友達もでき、この街での残りの生活が少なくなっていくことを寂しく思っています。

今日までの研修の中で、特に忘れられない日があります。10月から12月の3ヶ月間、南海医療センターの消化器外科で研修をさせていただきました。外科研修開始直前、部長に「外科でやりたいことは？」と聞かれた際、私は迷わず「執刀したいです!」と答えました。部長がびっくりしていたのをよく覚えています。11月中旬、「来月チャンスがあれば胆嚢摘出術をやってみようか」と言われ、12月の手術予定表に「鎌田」の名前を見つけ、期待してくれている先生方のためにも頑張ろうと気合が入りました。YouTubeで手術動画を見てはノートを取り、解剖をイメージできるよう何度も書き出しました。合併症の危険性の動画を見ては震えて過ごしました。大学時代にお世話になった先生のご厚意で、休日にスキルスラボを貸し切らせていただき、サッカー部の同期の友人と胆嚢摘出術のシミュレーターを10時間以上練習しましたが、不安は拭えませんでした。いよいよ執刀当日、前立ちの部長に手取り足取り教えていただきながら、なんとかポートから鉗子を挿入しました。しかし、思うように手が動かず、とても困惑しました。見かねた先生からアドバイスをいただき、難しい場面は交代していただきながら、無事に手術を終えることができました。鉗子を持つ手に力が入りすぎて、閉創時には手に力が入らなくなっていました。患者さんが合併症なく退院された時、安堵の気持ちでいっぱいでした。執刀をらせていただいた部長をはじめ、あたたかく見守ってくださった外科の先生方やスタッフに感謝しております。

最後になりましたが、諸先生方の益々のご活躍を祈念し、私の寄稿を終わらせていただきます。ご精読ありがとうございます。

# 研修医コーナー

## 初心を忘れずに

中津市立中津市民病院

松原 淳之介

立春の候、諸先生方におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

中津市民病院・研修医1年次の松原淳之介と申します。この文章を書いているのは12月、入職して8ヶ月が経ち、研修医2年次の先生方が専門とする診療科を決定する中、1年後は自分たちが同じ立場に立つと思うと時の流れの速さを感じます。同時に救急外来や様々な診療科で研修し、少しずつではありますが知識や手技が身につき、成長を実感することも増えてきました。そんな中津市民病院での研修の中で、忘れられない出来事が1つあります。

ある診療科で手技を行った際に、私の操作が原因で合併症を起こしてしまいました。何度か手技を経験し、少し自信を持ち始めた頃だったと思います。幸い患者さんの命に別状はありませんでしたが、主治医の先生や病棟の看護師さん達、何より患者さんに多大な迷惑をかけてしまいました。自分の手技が患者さんに不利益を与えたという申し訳なき、そしてその後の対応を見ていることしかできない自分の無力さを感じ、当時の私はただ泣くことしかできませんでした。今振り返れば手技を経験したいという気持ちが先行し、事前の予習や上級医の先生方の手技を観察することが疎かになっていたように思います。そんな中、慰めの言葉をかけ、次はどうするべきかを議論してくれた先生方、そして泣いていた私を見兼ね、翌日明るく声をかけてくれた病棟の看護師さん達には本当に感謝しています。

「初心忘れるべからず」という言葉がありますが、何事も長く続けていると慣れがでてきます。思い返せば4月、入職していくつかルールを自分の中で決めました。病院内ですれ違う方には自分から挨拶をする、何かしてもらった時には必ずお礼を伝える、といったどれも基本的なことです。研修生活に慣れ、特に自分に余裕がない時はそういったルールが徹底できていないと感じることが増えてきました。何事も初心を忘れず、そして謙虚に。臨床でも日常生活でも関係なく、入職した時の気持ちを忘れずに残りの研修生活を過ごしていきたいです。

私はたすき掛けの研修プログラムに登録しているので、4月からは大分大学医学部附属病院で2年次研修医として勤務します。中津の同期や先生方との別れは寂しいですが、同時に新しい環境で研修生活が始まるのがすごく楽しみです。大分県内の様々な病院で研修を積んだ同期から刺激をもらいながら、初心を忘れず気持ちを新たに頑張っていきます。

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した。

## 研修医コーナー



## 研修医生活と温泉

別府医療センター

甲斐彩音

新年明けましておめでとうございます。諸先生方におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。別府医療センターで臨床研修をさせていただいている研修医1年目の甲斐彩音と申します。私にとって2024年は医師国家試験を受験し新社会人としての生活がスタートした、今までの人生の中で最も激動の1年でした。入職当初は研修医生活への不安だらけでしたが、指導医の先生方や頼りになる2年目研修医、優秀な同期に支えられ少しずつ慣れていくことができました。それでもまだまだ知識も経験も浅く自分の未熟さを痛感する毎日です。2025年も気持ちを新たに日々研鑽し、技術や知識を磨いていく所存です。

話は変わりますが、4月から別府市に住むことになり、せっかくなので「別府八湯温泉道」を始めました。別府には八つの温泉郷（浜脇温泉、別府温泉、観海寺温泉、堀田温泉、明礬温泉、鉄輪温泉、柴石温泉、亀川温泉）があり、総称して別府八湯と呼ばれています。温泉道に参画している約150の温泉施設の中から88カ所を巡り、「スパポート」と呼ばれるスタンプ帳に入湯記念印を集め、遙かなる高み「温泉道名人」を目指すのが別府八湯温泉道です（別府八湯温泉道公式ホームページより）。この文章を書いている時点で私は15カ所のスタンプを集めました。名人への道はまだまだ長いですが、計算してみると1カ月に2カ所の温泉に行けば研修医が終わる頃には名人になることができそうです。

働き始めてから電子カルテを使ったり、スライドを作成したりとパソコンを使う時間が長くなりました。もともと肩こりや頭痛に悩まされていましたが、最近ますますひどくなってきているように感じています。温泉に入ると凝り固まった筋肉がほぐれ、肩が軽くなったような気がします。また、4月から始まった当直では夜通し眠れないこともあったり、いつもと違うベッドで仮眠を取ったりと、思った以上に体に負担がかかります。当直明けの温泉は格別で心身ともにリラックスでき、次の当直も頑張ろうという気持ちになります。日々の疲れやストレスを解消できる温泉の存在は研修医生活において欠かせないものと言っても過言でなく、別府で研修することができて良かったと改めて感じています。これからも温泉でリフレッシュしながら、研修医として有意義に過ごしていきたいと思います。

最後になりましたが、諸先生方の益々のご活躍を祈願し、私の寄稿を終わらせていただきます。ご精読ありがとうございました。

## 研修医コーナー



## 研修医生活について

国立病院機構別府医療センター

本郷実玖

師走の頃、諸先生方におかれましては、ますますのご清祥のこととお喜び申し上げます。

別府医療センターで研修をさせていただいている1年目研修医の本郷実玖と申します。研修を始めてから半年が過ぎ、来年度のマッチングも決定し一緒に働く後輩も決まった時期となりました。学生実習や国試勉強の日々から、働き始め主体的に何事もやらせていただけることに幸せを感じながら日々仕事をしています。しかし、それとともに大きな責任が伴うことも感じています。業務に支障がないようにいつも見守ってくださる指導医や上級医の先生方のおかげで日々成長しながら研修することができています。次は来年入ってくる後輩に先生方から教えていただいたことを還元できるよう手技、知識を磨いていこうと思います。

朝の勉強会では上級医の先生方が講義をしてくださったり、研修医の先輩や同期が持ち回りで講義をしたりして、病棟業務や救急対応の知識を深め、切磋琢磨しています。そうすることで自分に今足りていない知識を確認することができ、日々の勉強の指標となっています。

研修のローテーションの中で印象に残った患者さんがいます。それは慢性疾患で長年呼吸苦に悩んでいる患者さんでした。入職したてで何もわからなかった私は、毎日必死に上級医の先生の姿を真似し、診察し言葉掛けをする毎日でした。次第に患者さんは心を開いてくださり、「優しい言葉をかけてもらうだけで気分が良くなる気がする」と話してくださり、退院の際にも感謝の言葉をいただいたことを覚えています。この時に言葉には大きな力があると感じました。研修医であると同時に患者さんからみたら医師の一人であることを自覚し、言葉を発するべきだと強く感じたことが心に残っています。

才能とは継続する情熱のことである。という言葉があるように、医学を学び続けること、患者さんに対する丁寧な姿勢を継続すること、周囲の一緒に働いてくださる方への尊敬と感謝の思いを継続することを大切にこれからも研修、そして医療に邁進していきたいと思っています。

最後になりましたが、諸先生方のご活躍をお祈りし研修医1年目の報告とさせていただきます。来年もご指導ご鞭撻のほど、よろしく願いいたします。ご精読ありがとうございます。

## 研修医コーナー

## 冬の始まりと研修医とプロレスと

大分県立病院

和田修人

吹き来る木枯らしに、冬の到来を実感する今日この頃、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。大分県立病院にて初期研修をしております、和田修人と申します。

入職してから早いことに半年が過ぎました。初めてスクラブに袖を通し、患者さんと対面した日からもうそんなに経ったのかと考えると感慨深くもあり、1-2ヶ月ごとに変わる診療科の中で自分はどれだけのことを学び成長できているのだろうと不安を覚えることもあります。優秀な同期の背中を見て、焦りを感じることも多々あります。早く良い医師になりたいと思いながら日々患者さんと向き合い、自己研鑽に励んでいる次第であります。

さて、先日何気なくNetflixを見ていると、とても興味を惹く作品に出会いました。お笑い芸人のゆりやんレトリィバァが主演を務める、女子プロレスラーダンプ松本の半生を描いた「極悪女王」という作品です。松本香としてプロデビューするもレスラーとしてなかなか芽が出ず苦悩する姿に激しく感情移入し、作品の世界観に惹き込まれていきました。松本香は幼少期より華々しくも力強い女子プロレスラーに憧れていて、自分もそうなりたいと体当たりで練習に励むのですが、目に見える成果として結実せず劣等感を募らせていました。しかし様々なきっかけが重なり悪役レスラー「ダンプ松本」として生まれ変わり、世間から激しい誹謗中傷に遭いながらもその辛さを見せることなく、女子プロレス界に新たなムーブメントを起こしていくのです。私自身、研修医としての成長を実感することの難しさをひしひしと感じ、自分がどれだけ前に進んでいるのかわからず葛藤していました。しかしいつか花開く時があると信じ、ダンプ松本のように体当たりの精神で目の前の患者さんと真摯に向き合い、1つ1つ着実に学んでいくしかないと決意を新たにしました。

幸い大分県立病院では手厚い研修体制が整っており、診療の際たくさんの先生方が私たちにフィードバックをくださいます。また看護師さんをはじめとして様々なコメディカルスタッフの方々からも温かいご指導をいただいております。恵まれた環境で研修ができていることに感謝を忘れることなく、明日も頑張っていこうと思います。

## 研修医コーナー

## 縄文杉

大分県立病院

脇坂真由

紅葉の候ますますのご清祥のこととお慶び申し上げます。大分県立病院・研修医 脇坂真由と申します。この度は貴重な機会をいただき誠にありがとうございます。拙筆ながら投稿させていただきます。

研修医生活始まって、自分の無力さを感じながらも、先生方・先輩・同級生の皆さんに助けをいただきながら、日々充実した毎日を送っております。何よりも幼少期からの夢であった、医師として働けていることが本当に嬉しく、拾っていただいた大分大学様には心より感謝申し上げます。受験生、大学生、研修医の今を支えてくださっている方々に恩返しできるよう一生懸命努力し、大分県に骨を埋める次第です。

今回は最近のすごく楽しい思い出について、お話ししようと思います。

先日、ずっと行ってみたかった縄文杉を見に行きました。皆さんご存じかと思いますが、縄文杉とは屋久島で確認されている杉の中で最大級の老木として有名で、樹齢は2000年から7000年といわれています。なぜこのように5000年も幅があるのかというと、樹齢は放射性炭素を使い木の中に含まれている炭素の数を測定することで推定するのですが、縄文杉の内部は腐り空洞化してしまっているため、正確な樹齢を割り出すことができないのです。「この木何の木気になる木」の日立のCMで有名なモンキーポッドですら、樹齢120年から300年といわれており、2000年越えがいかに老木かわかります。

縄文杉への登山は山小屋に一泊するプランで行きました。トロッコ道を6.5km歩き、そのあと3.5kmの山登りが始まります。屋久島って、本当に歩くだけでも楽しいです。今まで見たことのないような透き通った川と巨大な岩と、ヤクシカ・ヤクザルがくらす自然を見ながら歩きます。1泊2日のプランだったのでとても時間にゆとりがあり、途中で川沿いに降りて綺麗な川を見ながら友達とコーヒーを飲んで休憩したり、本当に素敵でした。朝5時ごろから登り始めて15-16時頃縄文杉についていたのですが、念願の縄文杉、すごかったです。山の奥に入ればたくさん樹齢1000年を超える屋久杉があつて、だんだんとデカイ樹に見慣れていたのですが、縄文杉はレベル違いにデカイです。縄文杉には19種類の植物が着生していて、縄文杉自体が一つの森のようになっています。私が見たときは雨の降り始めで、少し霧がかかっていて、本当に神秘的でした。

この前の台風10号で、樹齢3000年の弥生杉が倒壊しました。いつまでもあると思うな親と縄文杉です。ぜひ、機会があれば皆さんにも行っていただきたいし、私もまた行こうと思います。次行くときにもう少し楽に登れるように、なるべくエレベーターを使わず、今日も県立病院の階段を上ろうと思います。

## 研修医コーナー



## 「能動的五ヶ月間」

大分赤十字病院

河野将也

処暑の候、諸先生方におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

大分赤十字病院で初期研修をさせていただいております、1年次研修医の河野将也と申します。今回、執筆の機会を賜りましたので、ここまでの研修医生活で思うことを綴ります。

学生時代、サッカー、飲み会、麻雀、読書、etc...と、医学以外のことには常に精力的に活動していましたが、医学の勉強に関して全くで、土壇場の追い込み学習でなんとか乗り切ってきました。国試も付け焼き刃で間に合わせ、4月から研修医として働くことができましたが、右も左も分からず病院に迷い込んでしまったような感じです。

救急外来でのファーストタッチを任されても、何を想定してどの検査をするか、皆目検討がつかず、立ち往生してしまう。入院患者の処方薬の選択や量の調整も、皆目根拠が分からない。血液検査の結果を見ても、どこが原因でどれだけ悪いのかも評価できず、といったことが続き、自分の無力さに打ちひしがれることばかりでした。それでも、先輩研修医、上級医、そのほかスタッフの方々と関わる中で、アドバイスや指導を受ける機会に恵まれ、検査の見通しを立てられたり、評価できる事が増えたり、上級医の治療の意図を理解できる事が増えました。最近は医療の楽しさ、難しさを感じながらより積極的に仕事に取り組んでいます。

この過程は、大学時代に取り組んだサッカーが上達する過程に似ていると感じています。「味方からパスを受けてボールを止め、別の味方にパスを出す」というほんの数秒のプレーでも、初心者と上級者では大きな違いがあります。初心者では、味方からのパスを、必死にボールを見つめながら、自分のコントロールできる範囲内に止め、別の味方を探してなんとか渡す、という具合です。しかし、上級者の場合は、ボールを受ける前から処理する情報量が違います。味方は確実に自分にパスを出せる状況なのか、自分が敵の守備から離れた安全な位置にいるのか、自分がパスを受けた後に次にボールを渡す味方はどこにいるのか、次にパスを渡す味方はその後何をしたいのか、などなどを事前に考え上級者はプレーしています。初心者がこの領域に達するには、ボールを上手く止める、パスを狙ったところに出せる、という基礎的な技術をまず身につける事が必要です。これらが正確にできると周囲の状況を見渡す余裕が生まれ、処理できる情報量が増えて、先の見通しの良さ、選択肢の多さに繋がっていきます。全て出来ていたわけではないですが、できる事が増える度にサッカーがより面白いと感じたのを覚えています。

自分は今、基礎的な技術の練習段階にあります。手技一つとっても、手順を覚えるのに精一杯で気をつけるべき合併症まで常に念頭には置いていないという具合です。一つ一つ確実に身につけ、出来ることを増やし、多角的な評価ができる選択肢の多い医師になれるよう邁進していきます。

## 研修医コーナー



## 市内通勤50分

大分赤十字病院

石田俊秀

盛夏の候、諸先生方におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。大分赤十字病院1年次研修医の石田俊秀と申します。昔から小説を読むのが大の苦手で文才のない拙い文章であるとは思いますが最後まで読んでいただけますと幸いです。右も左も前も後ろもわからなかった入職時から早くも3ヶ月が経ちました。日赤の先生方の温かい御指導のおかげでなんとか前と後ろくらいはわかるようになったと手応えを感じている次第です。

まずは私が唯一入職前からやり直したいことを述べたいと思います。私は大学病院のたすき掛け制度で研修させていただいており、来年は大学病院で研修となります。日赤と大学病院の間である南大分駅周辺で賃貸アパートを探していましたが、なかなかいい物件に巡り会えず、最終的にはわさだタウン周辺の物件に決め、今はそこから職場に通っております。ご存じの方も多いかと思いますが、通勤時間帯の大道トンネル付近の渋滞はかなりのものです。まあなんとかかなるの精神で立地には目を瞑り今の家に住むことを決めましたが、入職してすぐ通勤に1時間もかかった時はさすがに後悔しました。日赤はみんな大好き都町から歩いて数分の立地であるのにも関わらず、車があるが故に仕事終わりにそのまま都町に直行できないのもなかなか厳しいものがあります。今回は職場の隣に住むくらいの勢いで家を選ぼうと思っております。

次からはたった3ヶ月ではありますが初期研修医として働いてみて感じたことを書いてみようと思います。働いていく中でわからないことは無数にある訳ではありますが、調べても知りたい情報にアクセスできないことが多くいつも悩んでいます。病見えやイヤークラウドをインプットすれば済んだ国家試験とは大きく違う点です。じっくり勉強できた国家試験と比べ、今は患者さんを相手にしているため悩んで判断が遅れると良くない状況も多いです。できない、知らないと言えるのは1年目の今のうちだと思い、疑問が浮かんだ時はすぐに先輩研修医や上級医、看護師さんに聞くようにしています。嫌な顔ひとつせず丁寧に御指導してくださる先生方ばかりで日赤を研修先を選んで本当に良かったと思っています。

ある日の夜間の当直中、救急外来の対応が一息つき、夜ご飯を食べながら上級医の先生とお話する機会がありました。先生は医師としてやっていく中で1番大切なのは人間力と仰りました。医師としてのスキルとして知識や手技だけに目が行きがちであり、私自身現段階ではこれらの習得に精一杯な訳ではありますが、これらと同等に大切なのは患者さんと良好な関係を築いたり、他の医療者と円滑な業務ができるようなコミュニケーションスキルを磨くこと、ちょっとした気遣いができること、仕事への積極的な姿勢であると思います。結局は人と人が関わっていく仕事であり、人間力が1番大切という上級医の言葉にとっても感銘を受けました。

正真正銘の人間力のある医師として大成できるよう日々を楽しみながら働いていきたいと思う所存であります。

## 研修医コーナー



## レジデントノート 増刊号

大分県厚生連鶴見病院

後藤 拓哉

盛夏の候、諸先生方におかれましては益々ご清祥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おります、1年次研修医の後藤と申します。  
拙筆ではございますが、今回投稿させていただきます。

私が研修医として勤務し始めて、早くも2か月が経ちました。あの国試がもう4か月前というのが非常に驚きですが、1年次の先生方は4月に比べて、生活に慣れてきたのではないのでしょうか。私の場合は生活リズムと忘却の彼方にあった少しばかりの知識を取り戻すことに日々頑張っております。皆様大学時代は実家暮らし、1人暮らしさまざまでしょうが、私は大学生時代は実家から通学しており、就職とともに別府市の方で1人暮らしを始めました。なので私にとっては初めての1人暮らし+新社会人で初めてづくしの数か月でありました。そんな日々を生活面と仕事面に分けて紹介させていただきます。

まず生活面ですが、当初砂糖・塩など調味料が無かった状態から少しずつ買いそろえて自炊を始めました。得意料理はコンソメスープです笑。冗談はさておき、まだ作る気力がある研修医の間に自炊スキルを磨いていきたいと思えます。そして私が住んでいるのは湯の町別府でありますので、今日は温泉に行きたいと思う時はフラッと温泉に行くようにしています。温泉に歩いていけるというのは別府に住んでいる特権であると思えます。雨の日に自宅が硫黄臭くなるのが玉に瑕ではありますが。そして学生の頃と一番違う所は毎月十分すぎるほどの給料を貰っている所です。皆さんは何にお金を使っているのでしょうか。私は旅行やスポーツなどの趣味にお金を多く使っていますが、お金って貯まらないものですね。

次に仕事面です。研修医1年目というのは初めてづくしであります。私は消化器内科の方をローテーションしていますが、鶴見病院の先生方は雰囲気がとても柔らかく、疑問点があれば優しく教えていただけます。最初はカルテのどこを操作すればオーダーできるのか分からないことだらけでありましたが、すこしづつ使い方にも慣れてきております。また鶴見病院は救急当番が平日週に1回回ってきます。自分なりに経験を積むとともに研修医向けの映像や本を通して勉強していきたいと思えます。そして今苦戦していることは、薬の一般名と商品名を覚えていくことです。これは何の薬？と質問されたとしても、自信満々に答えられるようにしていきたいと思えます。

この文章が掲載されるのは7月分になると聞いております。そのころには私も少しは研修医としてレベルアップしているのではないのでしょうか。そうなっているといたいですが笑

私の部活の先輩である出良先生が仰る通り、デキ“る”レジを目指して頑張りたいと思えます。

## 研修医コーナー



国家公務員共済組合連合会

新別府病院 林 南 奈

梅雨寒の折、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。

私は新別府病院の温かな雰囲気や、先生方・職員の方が先輩研修医をととても気にかけている様子が惹かれ当病院での研修を希望し、入職することができました。初期研修医2年目を迎えた現在でも、多くの支えによって毎日充実した日々を送っており、皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年は何かをしようとする度に失敗し、周囲に迷惑をかけてしまうことばかりでしたが、上級医の先生方が丁寧に教育とフィードバックしてくださるおかげで、少しずつですが様々な対応方法を身につけています。また新しく、活力溢れる後輩が入ってきたため、僅かながらも知識を共有できることが、私の意欲をさらに高めております。

現在研修中の救急科では、患者さんの蘇生からその後のマネジメントまで包括的に行う上級医の先生方の姿から、経験の重要性を強く感じさせられます。自分が未熟であるがために、何を優先して学ぶべきか分からなくなることがありますが、日々模索しながら少しずつ経験を積んでおります。救急科の先生が以前おっしゃった、「万が一のケースを経験すると、どんな症例でも軽症だと断定できなくなる」という言葉がととても印象的で、自分の今後の進路に対する考え方に大きく影響しました。

上皇后陛下の美智子さまは幼いころからピアノを学んでおり、演奏が大好きでいらっしゃいました。ところが2018年の乳癌手術の後の化学療法の影響で手指を自由に動かせなくなり、以前のようにピアノを演奏することが困難になりました。そんな中でも美智子さまは、「今までできていたことは“授かって”いたもの、それができなくなったことは“お返し”したもの」とおっしゃっています。この話を思い出す度に、健康体で職務にあたる今に感謝しなければならないと心の底から感じます。研修医としての若さも生かして、活動的に医療に貢献していく所存です。

医療のニーズは日々変化していますが、必要な知識を取り入れ、患者さんのAdvance Care Planningに応じた医療を提供できる人材になるよう努めてまいります。

## お詫び

大分県医師会会報第836号の研修医コーナーの文章におきまして、不適切な表現があることをご指摘いただきました。研修医の生活についてのコラムとして、よくない駄目な研修生活をあえて「良い」と書いて、笑っていただくとするいわゆるパロディとしてしたためたつもりであり、決して私の本意ではありません。しかし、表現が過激であったため、ジョークとしての文章とは捉えづらいいものとなってしまう、読者の皆様に大変不快な印象を与えましたことを心よりお詫び申し上げます。これから、研修に励み社会に貢献できる医師を目指しますので何卒ご容赦の程お願いいたします。

大分県立病院 研修医 出良 敏

# 研修医コーナー

## デキ“ない”レジの鉄則

大分県立病院

出 良 敏

立夏の候、諸先生方におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

大分県立病院で初期研修をしております、2年次研修医の出良と申します。この度はこのような機会をいただき心より嬉しく思います。新年度に入り数ヶ月が経ち、新しい職場で働かれている先生方も仕事や環境に慣れてきた頃合いではないでしょうか。私の勤める大分県立病院にも1年次の研修医の先生方が配属され、そのやる気に満ちたフレッシュな雰囲気にも私も良い影響を受けていると感じています。そんな1年次の先生方に向けて私からデキる研修医としての理想の働き方を紹介させていただきます。

まず最も大事なことは始業時間ギリギリに病院に来ることです。ギリギリまで家で寝ることでその日の診療は全て遅れることになってしまいますが、代わりに睡眠時間を確保することができます。遅刻すればなお良しです。遅れた仕事については手を抜きつついい加減に対応することで、むしろ普段より早く終わらせることができるでしょう。自慢にはなりますが、僕自身も前日にお酒を飲みすぎて11時に起床するという県立病院研修医の中でも1,2を争う記録を保持しています。僕の記録を破れる方はぜひ破ってください。

次に大事なことはその日の治療の予定を当日に計画することです。これにより朝できる治療が減り、午前中の大事な時間を休憩に充てることができます。周りが忙しい時に研修医室で飲むコーヒーは最高の味です。もちろん治療方針は午後以降に決まるためその日にできることはほとんどないでしょう。治療によっては前々から準備が必要なものもあるため、初動を遅らせることでしばらくコーヒーを飲み続けることができますね。備えあれば憂いなしという諺を忘れることがポイントです。

最後に病院のスタッフの方に挨拶をしないことも大切です。一見悪いことのように聞こえますが、挨拶をせず病棟での人間関係をギクシャクさせることで、看護師さんから話しかけられなくなり、結果的に自分に回ってくる仕事を減らすことができます。またコーヒーを飲みます。一方で話しかけやすい先生のところにぶっつけがいくことにはなりますが、自分には関係ないという顔をしておきましょう。おそらく病棟の集まりには呼ばれなくなります。

いかがだったでしょうか。仕事を覚えることや、病態や治療についての勉強、手技の練習などやらなければならないことは山積みだと思いますが、まずは以上のことを実行できれば今後病院で活躍できること間違いなしです。ぜひ参考にいただければと思います。ご精読ありがとうございました。

## 研修医コーナー

## もう2年目だなんて信じられません。

大分市医師会立アルメイダ病院

祝 宮 晴

陽春の候、諸先生方におかれましては、ますますのご健勝のこととお慶び申し上げます。慣れない時候の挨拶で始めさせていただきました大分市医師会立アルメイダ病院で研修中の祝 宮晴と申します。ホラ吹きの本、嘘つきのウ、理不尽のりで「ホウリ」と読みます。1ヶ月毎に診療科が変わるたびに、この自己紹介を擦りに擦ってきましたので、ここで大分県の諸先生方に自己紹介する機会をいただいたのを最後に封印させていただきます。

西洋医学を日本に初めて導入したとされるルイス・デ・アルメイダさんに忠誠を誓い、入職してから早1年が経とうとしています。締め切り当日にこの文章を書いている3月半ば、ちょうど1年前に医師国家試験合格発表がありました。成績不振な学生であった私は、試験で安心した点数をとることが出来ず、卒業旅行中に隙あれば某予備校の予想ボーダーラインを気にして全力で楽しめなかったのを覚えています。つい最近無事にそのリベンジ旅行は果たしてきました。

昨年4月、研修医として総合診療科に配属された際、自分が患者さんの旅立ちをご遺族に宣告する立場に突然立たされた時の衝撃は凄まじいものでした。命の重さ、医師としての責任の大きさを初めて実感した瞬間でした。研修医として丸一年を過ごしてきたの具体的な悩みというのは、先月号までの同期の研修医たちがこのコーナーで書いてくれていた不安や葛藤、苦闘と類似したもののなので割愛させていただきます。決して文字数問題を楽をしようとした訳ではありません。やはり1年目は皆同じようなことで悩み日々もがいているのだなと少し安心した覚えがあります。

そんな激動の毎日を過ごしていますが、様々な診療科や先生方、他職種の方や業務に触れ、新たな知見を学びに学ぶ研修医生活は実に充実しています。自分なりに日々の勉学は、6年間の反省を踏まえて頑張っているつもりですが、やはり大学時代についた差は大きく、同期に追いつくのに必死です。

しかし来年度の研修ローテも固まり俄然やる気は上昇傾向にあります。現段階では全て回ったことのない診療科を研修させていただき、1つでも多くの診療科に触れられるローテーションにしています。机上の学習や実習では気づかなかったその診療科の楽しさや魅力、はたまた見えなかった苦悩や難点を少しでも実践の学習、臨床の場で感じられたらこの上なく素晴らしい研修医2年間になるのではと思います。これだけの診療科を渡り歩けるのは研修医の最大の特権です。

この文章が掲載される4月にはもう後輩が入っています。不安を胸に入職したばかりの自分の目に写った、3人の研修医2年目の先輩方の大きな背中は今でも覚えています。後輩たちにかつての先輩方のような背中を見せることができるでしょうか。日進月歩、日々精進し学びを深めて参ります。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。