

夢Dreamは医師を目指す皆さんに役立つ情報を発信しています

## 医学生 × 医師

## スペシャル対談

# 学生時代に やるべきことはなにか

医師・医学部を目指すあなたへ

医学生生活で楽しみにしていることはありますか？

将来どんな医師になりたいですか？どんな地域で医療を行いたいですか？

北海道民医連は、医師を目指すあなたを応援するため、様々なサポートを行っています。全国の医学生と共に学んだり、全道各地でのフィールドワークなど楽しく学べる企画が目白押しです。私達と充実した医学生生活を送りませんか？

今回、医学生が医師に、学生時代のことや現在、将来のビジョンについて聞きました。

### なぜ釧路に？

石川) 今日はよろしくお願ひします。さて早速だけど、釧路ってどこかわかる？

山岸) なんとなくはわかりますが…。

石川) 私も学生時代は釧路がどこかよくわからないくらい馴染みがない土地だった。

可児) なぜ縁も無い釧路で勤務しているんですか？

石川) 元々は、故郷に錦を飾る働き方がいいと思っ  
てすぐに埼玉に帰ろうと考えていた。二人も地元  
に戻る理由があるよね？でも、それはいつでもできる  
ことで、今じゃなくてもいいと思った。

釧路は、初期研修二年目の地域医療研修でたまた  
ま一ヶ月来ただけなんだ。家庭医療、へき地医療がし  
たかったから行ってみよう。釧路駅に降りたつたと  
き武者震いがしたのを覚えている。札幌や旭川みた  
いに医療者が多くなくて、今までは違う環境だな  
って思ったね。

実際住民の方は、ただ地域を見に来ただけの二年  
目の医師をすごく歓迎してくれた。そのとき、地域  
からすぐく求められている感じがあったんだ。こっ  
う環境で働けたらいいなっていうのは当初からあつ  
た。たまたま釧路が合致した。

それであつたという間に八年経つたね。

可児) いづころからへき地医療を行いたいという想  
いがあったのですか？

石川) 医学部に入った時も田舎で働きたい想いがあ  
つた。地元はかなり田舎で、病気になるたら病院に行  
く感覚ではなくて、ベテランの医師がやっている診  
療所に行く。医師のイメージってそのベテランの医師だ  
つたんだ。

可児) 大学に入学するときから診療所の医者にな  
ろうというビジョンがあつたんですか？



石川 晶(いしかわ しょう)医師  
埼玉県出身  
2008年旭川医科大学医学部医学科卒業  
2008年勤医協中央病院で初期研修開始  
2010年道東勤医協で後期研修開始  
現在、道東勤医協釧路協立病院内科科長

石川) そう。さらに、医師がいないところで極力働きたいと思っていた。

可児) 他に先生が思う釧路のいいところはなんですか？

石川) 海の幸だけでなく、酪農も盛んなので、食べ物がおいしい。あとはのんびりしている風土。人なつこい人が多いのも魅力だね。

山岸) 大学入学前と、大学入学後で自分がやりたいことのイメージが変わったことはありますか？

石川) やりたいことが変わる人もいるけど、自分はず変わらなかった。旭医大は比較的地域に目を向ける姿勢が強いので、カリキュラムのなかで地域の病院実習に積極的に参加したこともあった。

可児) 先生は「健康スポーツ医」の専門医ももっていらつしやいます。先生の医療とはなじまないように思うのですが？

石川) 名前は仰々しいけど、運動の重要性を啓発したり、日頃の体操の仕方を提案したり、くらしを基本にして今やっていることと密接に関係していると思うよ。

可児) 学生時代から一つの道を目指して来られたんですね。

石川) 私達のことを知らない方は少なくないし、まだ社会とのつながりが足りていないと思う。社会の為に何が必要かをみんなで相談して、みんな理想に近づけていく。民医連はそういうことを議論できる職場だということに釧路に来て改めて気づいた。私がやろうとしたことに賛同してくれる人が、地域や他の病院にも増えてきたことを実感した一年だった。一年かけて目に見える形になると、やりがいにつながるよ。

可児) やりたいことをどんどんやっていけるような環境ということですね。

石川) 地域・社会のために真摯に考えているスタッフがたくさんいるから、そういう人達と協力するのも心強い。釧路で脈々と何十年受け継がれたものがあるって、それを尊重しながら今の地域に適合していくことも大切だね。

山岸) 民医連の奨学生になって\*友の会の力はすごく大きいなと思うのですが、釧路もそうですか？

石川) 釧路は元気な方が多い。ちなみに「ふまねつ」とってわかる？ 釧路発祥の運動で、釧路教育大学の教授が編み出した運動療法のひとつ。沢山の人が地元発祥の運動で元気を維持しているのは素敵なことだね。

あと、医療者や学生をすごく歓迎してくれる。外来では、私を差し置いて、見学している学生さんと患者さんと私の肩越しに会話している。ここで一緒にやっつこうという人を受け入れる懐の深さがあると思うよ。

可児) 診療時に気をつかっていることはありますか？

石川) 特に意識しているのは、その人の暮らしを支えること。例えば「眠れないんです」という患者さんが来たとする。何故ですか？...と聞いていくと、家族の話や仕事の話が出たりする。その人に睡眠薬を出しただけで解決しないでしょ？ その人の周りのことも診ないといけない。暮らし丸ごと診ることを今後も大切にしたいね。



石川) 良いか悪いかわからないけど、今後あまり気持ちが変わらずにいくのかなと思う。

可児) 医師になるうえで学生の内にしておいた方がいいことってなんですか？

石川) 私はいろんな地域をみたいと思って、道内、道外を旅行したね。電車で旭川から埼玉までとか札幌駅で野宿したら警察官に声かけられてヒヤヒヤしたよ。今後自分がしないかもしれないことに挑戦してみたらどうだろう。

## 今後のビジョン

可児) 今後のビジョンをお持ちですか？

石川) 「かかりつけ」を極めたいね。「かかりつけ医」になっているけど、「かかりつけ看護師」とか「かかりつけリハビリ技師」とかは聞いたことある？ みんなが「かかりつけ」という姿勢で関わったら切れ目のない福祉や医療が生まれると思うてね。

私がいなくても、市民が健やかに生活できるように、それぞれの意識改革とかまちづくりとかに取り組めたら面白いなあって。そういうことができたなら私の存在意義があるんじゃないかと思う。



山岸 幹治(やまぎし かんじ)さん  
滝川市出身  
2017年札幌医科大学医学部医学科入学



可児 涼真(かに りょうま)さん  
札幌市出身  
2017年北海道大学医学部医学科入学

山岸) まちづくりを考え始めたのはいつ頃からですか？

石川) ここ数年かな。ある時自分がやりたいことと地域がやりたいことと合致しているのかモヤモヤした時に、外の世界を見てみようと思って札幌の勉強会に参加したことがあるんだ。

その時、「社会の為になにができるか常に問いなさい」と言われ続けた。本当に地域の人のためになることを考えて下さいと。そこで「社会の為に」ということを考えるきっかけになったね。

可児) 一番成果を感じた部分はどこですか？

石川) 調子が悪くても病院に来られない人に、かかりつけ医として在宅医療の面から介入できるようになってきたことだと思う。

山岸) 以前と比べてどのくらい進んでいますか？

石川) 以前は院内で訪問診療を導入することがほとんどだった。今は、市内の病院や診療所からの紹介や、札幌など他の市町村から地元である釧路に戻った方から相談を受けたこともあるんだ。少しずつ地域で認知されてきた手応えがある。

可児) もっと改善したいところがありますか？

## 今しかできないことを

山岸) 最後になりますが、今僕たちが大切にしていることが良いことはありますか？

石川) 色々なものをみて、色々なものを食べて、色々なものを聴く上で、今の感性だから感じられることがある。しがらみがなく、選択肢がたくさんある学生生活で少しよそ見をするのが大事だと思う。

自分から飛び込んでいって、あえて自分から能動的に取りにいかないと取れないものがある。自分が暮らしていないところを訪ねて、見聞を広めるのは、自分の生き方を狭めがちな医学生にとって大事なことだと思う。

可児) いろいろな人から、様々なものを見ることは大切だと言われます。見たら、「違うな」とは思うんですけど、自分の将来にどう結びつくのかわからないです。

石川) 大切なのは、目的意識だと思う。ただみるだけでなく、考えながら意識的に「視る」姿勢が大切だと思う。

— 今回のSP対談はいかがでしたか？

可児) 様々な地域をみたいと思ったし、色々自分で「何故？」って問いかけて続けることをしてみようと思いました。

山岸) 物事についてこれはなんのためにするのかを考えていきたい。

釧路にも行きたくなりました。

石川) 釧路は面白いところなので、ぜひ来て下さい。学生にとってはもちろん、職員や地域の人にとってもいい学びになると思います。

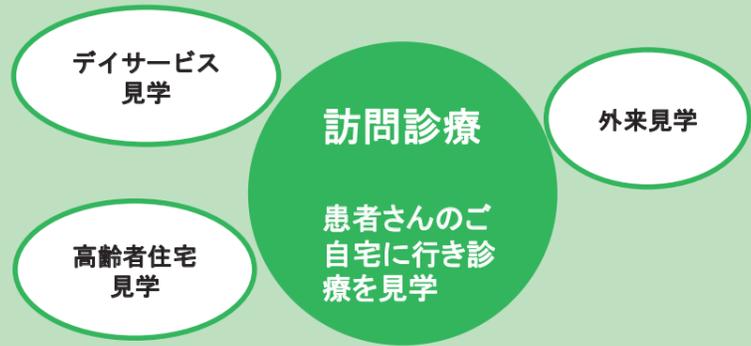
\*友の会・民医連とともに安心して住み続けられるまちづくりをすすめている地域住民組織。保健予防活動や健康を守る活動を行っている。

4 ページでは山岸さんが釧路実習の感想を寄せてくれました！

## オホーツク勤医協 北見病院 「夢をもつか、志をもつか」

岡野 聖都（琉球大学3年）

駅前の繁華街を少し走り、閑散な住宅街が立ち並ぶ所に北見病院がありました。北見病院の医師は、人だけでなく「まち」に関わっています。人レベルで医療を行うだけでなく、北見市というまち全体で他病院と連携し医療を行う姿がありました。「医師がいなくなればまちは廃れて行く」とは北見病院の事務長が語っていた言葉です。考えてみたら当たり前の事ですが、やけに新鮮に思えました。ここに居る医師はまさしくこの「まち」の医師で、地域の為に医師が居ることを感じました。きっとそれは都市部では味わえない感覚ではないかと思えます。医師として「まち」の為に何が出来るのか、地域医療とは何なのか、実習ではそのことを考えるきっかけになったと思います。



# 体感しよう！ 北海道実習！

北海道民医連は、全道に9病院、33診療所をはじめ、各地で医療、介護、福祉事業を展開しています。今回、医学生が全道様々な地域で実習を行いました。みなさんも広大な北海道で楽しく学びましょう！



## 道東勤医協 釧路協立病院 「医師の存在の大きさ」

山岸 幹治（札幌医科大学1年）

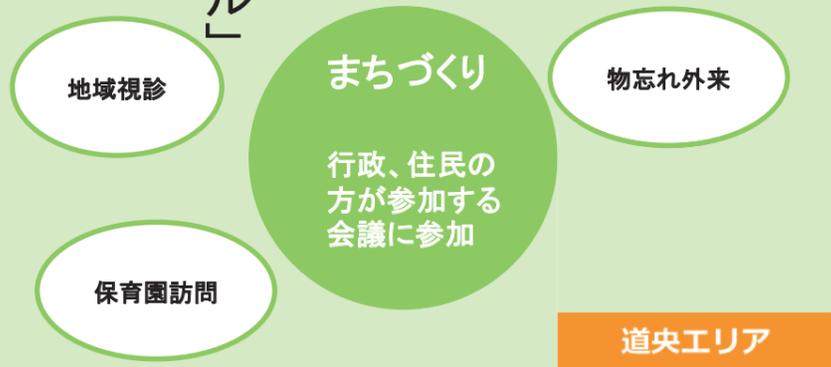
特に印象に残ったことは、問診体験と外来・訪問診療の見学です。問診では患者さんにがん検診を受診しているか聞きました。釧路は検診受診率が低く、定期的に受けるよう患者さんにすすめるためです。それは、がんの早期発見ができれば、がんの根治も期待できるのでとても大事な取り組みだと感じました。実際に問診をとることは、はじめてでしたのでとても緊張しました。外来見学では、医師が患者さんの健康を全力で支えようという熱意が感じられ、実際に近くで見ることができ味わえない貴重な体験となりました。また、患者さんの希望に寄り添い、そのなかで最善の治療を考えているのだということを知りました。訪問診療では、患者さんと医師の距離が近く、患者さんにとって医師の存在は大きなものだということを学びました。だからこそ医師は自分の発言に気をつける必要があります。医師は自分の発言で患者さんを元気づけることもできるのだと思いました。



## 道北勤医協 一条通病院 「ひととして大切にされる権利」

鳥井 沙南（北海道大学2年）

特に印象に残ったことは、訪問診療と物忘れ外来の見学です。訪問診療ではとても温和な性格にみえた患者さんが、実は薬で抑えているだけであること等、認知症についてお話を聞きました。ご家族への負担と本人の尊厳の問題が難しく、自分が医師になったときにどうしたらいいのか、将来のことまで想像できたことが良かったと思います。物忘れ外来では、初診の患者さんの問診から見学させてもらいました。実習を通して、認知症などの病にかかっても、「ひととして大切にされる」という当たり前の権利は守られるべきで、医師として忘れてはならないことだと改めて認識することができました。

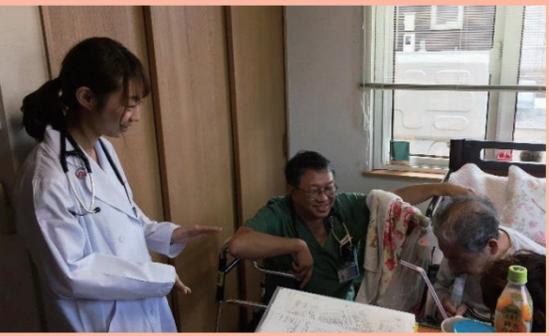


道北勤医協 宗谷医院  
佐々木 啓佑（大分大学3年）  
宗谷では、まち・病院・市民がそれぞれの垣根を越えて一体となり医療活動に取り組んでいました。この地域連携は、現代の医療モデルとしてよくありますが、現実的にかなり難しいと思っていました。しかし、ここではそれを実践していました。「まち・病院・市民の連携を可能にしたものはなにか」、見学が終わっても私は考えていました。それはきっと何十年も続いていたひとと土の地道なやりとりの歴史ではないか、うまくいかないことや、どこかに負担が偏ることもあっただろうと思います。それでも、一つ一つの問題を地道に乗り越え、現在のような連携を実現してきたのだと思います。効率性が重視され、ひとより優秀なAIが台頭する時代、ひとの温かきを感じ、少し嬉しくなった実習でした。

## 道南勤医協 函館稜北病院 「自分の方が元気になった」

仲谷 美憂（北海道大学2年）

一日目は稜北病院が力を入れているリハビリ部門の見学、医師から核戦争防止国際医師会議の報告と、道南勤医協設立の経緯、事務長から医療や介護の実情を聞きました。二日目は往診に同行しました。実習で特に印象に残ったことが二つあります。一つ目は、リハビリ技師から、「理学療法士や作業療法士、言語聴覚士など、それぞれの技師の特性を医師が理解していることが重要」と教えていただいたことです。リハビリだけでなく、高血圧などの疾病を含めて包括したケアをするためには、患者さんの状態を知る技師がチーム医療にかかせないと感じました。二つ目は、往診実習です。少し厳しそうなお印象の医師も患者さんを前にすると一瞬で表情が豊かになったので驚きました。身振り手振りやジョークを交えて患者さんとたくさんコミュニケーションをとる姿は、私がイメージしていた「医師の仕事」とは違っていました。しっかりとコミュニケーションをとることも医師の大切な仕事だと感じました。緊張して患者さんの言葉が聞き取れず、どうしてよいか分からず固まっていたのですが、90歳をこえた患者さんの笑顔がとても素敵で、私を笑顔にしてくれました。なんとなく気持ちが通じ合ったと思いい、言葉以外でもコミュニケーションをとることができると知りました。他にも、患者さんの歌を聞いたり、私のほうが元気をもらえる実習になりました。



# 北海道民医連の魅力的な奨学生生活を紹介します！

北海道民医連の奨学生は、道内はもちろん、北海道を飛び出し、全国の仲間と学んだり、ボランティアなど様々な活動を通して、将来の医師像を深めています。今回はその中から一部ご紹介します。奨学生生活に興味のある方は、最終ページ下部の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。

## 札幌 医学生ミーティング

中華やイタリアン、時にはお寿司…を食べて、無差別・平等の基準は？「平和」ってなんだろう？核兵器ってどんなもの？自分たちにもできる「まちづくり」？薬理学ってなんだ？そういったテーマ・議題について学び、話し合っ、先輩・後輩・同学年、職員さんとの仲も深まる、それが医学生ミーティングです。医学生ミーティングでは毎回講演を聞いてからSGDを行います。SGDとは、スモールグループディスカッションの略称で、前述のようなテーマについて皆が意見し、話し合います。何人かで真剣にディスカッションする機会なんてそう多くあるものでもないし、貴重な時間になります。さらに、ミーティングには多くの出会いがあります。SGDで自分の思いつかないような考えに私は出会いました。医学生ミーティングが学生生活の刺激となること請け合いです。

可児涼真（北海道大学1年）

## 旭川 医徒場楽☆ミーティング

医徒場楽☆ミーティングとは、奨学生が興味のあることや学習したいことを事前に考え、テーマに沿って講師の先生に講演していただくというものです。2017年は4回行われました。5月は「将来について話し合おう」というテーマで、3名の医師を招き、キャリアプランや結婚、妊娠について伺いました。7月は薬剤師の方から市販薬の選び方について学びました。講演では数多くある風邪薬の違いについてわかりやすく説明していただいただけではなく、セルフメデュケーションの重要性についても聞くことができました。8月は医師からパレスチナでの支援活動について、11月は医師から新専門医制度について講演をしていただきました。興味があっても普段なかなか学ぶ機会が少ない内容を扱うことで将来活かすことができると考えています。

鈴木織江（旭川医科大学2年）

## ランチミーティング

1ヶ月に1回程度、各大学のサポートセンターで開催されます。食事を取りながら、様々なミニ学習を行っています。北海道大学、札幌医科大学のサポートセンターでは、友の会の方が美味しい食事を用意して待っています。「学生さんとおしゃべりするのは楽しい」「いっぱい食べてくれるので作り甲斐があります」とお話してくれました。地域の人と交流しながら、美味しい食事をとって、楽しく学びましょう。お待ちしております。



## つどい

「つどい」とは「民医連の医療と研修を考える医学生をつどい」の略称です。年に数回開催され、全国から集まった医学生がテーマ（例えば原爆や公害、貧困など）に沿って語り合い、みんなで学んで交流する場です。全国にたくさんの仲間が作れます。

### 《第38回医学生をつどい2nd Quarterに参加して》

第38回つどい2nd Quarterは新潟県で行われました。今回のテーマは「忘れてはならない新潟水俣病」です。患者会の方や沼垂診療所など実際に水俣病に関わる方々からのお話を伺うことができました。講演を通じて実感したのは、新潟水俣病はまだ終わっていないこと、そして身体的な害だけでなく社会的な問題も重要であるということです。水俣病患者であることを公言すると、世間の理解不足により大変な差別や偏見に遭ったそうです。企業や国からの患者への補償が限定的であることにより、全ての患者に正しい補償が行われていない問題もあります。公害を過去のものとして、今こそ正しく対応し、未来のために何を残すか再考することが大事なのではないでしょうか。公害問題を取り巻く社会構造や患者さんの生活への影響、医師として地域にどのように関わることができるかを改めて考える貴重な機会となりました。

今石和紀（旭川医科大学4年）



## 住民と交流

学生実習は地域の方から大歓迎

ワンコインレストラン

訪問診療

炭鉱の発展と共に診療所も発展し、そして地域住民の高齢化を支えて来たのだなと改めて実感した実習でした。診療所が地域の人にとってどんな存在で、地域のひととのように関わっているか興味があったのですが、地域で行っているワンコインレストランや訪問診療、職員さんや住民の方との焼肉パーティーなど、私が想像していた以上に地域の方々と交流できる機会があり、本当に楽しい実習でした。また、地域ならではの疾患を診れたことも、地域の診療所実習に来る醍醐味だと感じました。また、焼肉パーティーの雰囲気がとても好きで、いろんな方と話すことができてとても楽しかったです。私は、高齢の方々に昔はどうだった、こうだった、というようなお話を聞いたり、たわいもないお喋りをするのが好きなので、このような機会にどんどん参加していきたいと思えます。

## 北海道勤医協 上砂川診療所 「地域ならではの疾患」

伊藤 茜（旭川医科大学5年）

## 十勝勤医協 帯広病院 「医師不足を痛感」

古月 瑞新（九州大学4年）

十勝地方は道内でも人口減少が少なくない地域と聞きました。駅周辺には宿泊施設や飲食店などが充実し、郊外は広大な自然が広がります。十勝勤医協は帯広病院と二つの診療所、そして老人保健施設があります。これを五名ほどの医師で担っており、医師不足を痛感しました。友の会との交流では「ふまねっと」に参加しました。「ふまねっと」とは、認知症予防のための運動ですが、学生の自分にとっても難しかったです。その後、訪問診療に同行させてもらいました。医師から「読んでみて」と手渡された検査データ。医学がある程度学んでいるため、どうにか読み取ることができました。先生方との懇親会では、地域医療の現状について話を伺うことができました。十勝勤医協では紙のカルテを使用していて、電子カルテよりも不便な点はあるが、早く記入できるため、医師不足の現状ではメリットも多大にあることを知りました。先生方と近い距離でお話できたことは貴重な経験でした。



## 医師と交流

地域医療を担っている医師とたくさんお話し

ふまねっと

地域視診

## 北海道勤医協 苫小牧病院 「多職種連携」

小内 ゆい（島根大学2年）

今回の実習ではあらゆる職種・組織の方々の仕事を見せていただくことで、医師としてどのように連携していくべきかを深く学ぶことができました。看護師さんの「孤独死させない」という強い想いからはじまった「気になる患者訪問」では、患者さん一人一人の生活状況や人間関係を詳しく聞き取っていきます。孤立因子があれば地域のコミュニティに繋げるなど、看護師さんならではの細かな配慮や視点は大変勉強になりました。ヘルパーさんの同行では、患者さんやそのご家族との関係性が印象的でした。ヘルパーとして訪問してくれていた方が退職した話を聞いて涙するご家族の姿には、胸が締め付けられ、強い信頼関係を感じることができました。多職種の仕事内容を理解し、連携していくことが重要であると思いました。そして将来、こういった職種の方々と連携するための第一歩は、その仕事を体験し、理解することだと実感しました。



ヘルパー同行

## カンファレンス

患者さんについて真剣に話し合う場に参加

子ども食堂

# 奨学生合宿

「奨学生合宿」とは、泊りがけで道内の様々な地域に出かける奨学生の一大イベント！年に一度道内3医大の民医連の奨学生、道外の大学に通っている奨学生が集まります。医師像を深めるための多彩なフィールドワーク、観光も！？

《奨学生合宿in苫小牧に参加して》



医師からのSDH（健康の社会的決定要因）とHPH（健康増進拠点病院）についてのお話では、「患者さんの病気をみるだけでなく、生活の背景もみることで健康増進を図る」という、医師にとって重要な観点を再確認しました。最近試験勉強つづきで病気の勉強ばかりであり、このような観点から患者さんをみることを少々忘れていたため、大切なことを病院実習前に思い出させてもらいました。

看護師からの気になる患者訪問のお話では、聞き取りの方法や症例を学び、実際にグループワークを行うことによって、その難しさを実感することができました。訪問するだけでなく改善策も考えるもので、時間も手間もかかるものですが、患者さんにとってとても良い取り組みであり、これからいろいろな医療機関で行っていきべきものだと思います。



有償ボランティアについてのお話では、訪問看護や介護の活動内容や実際の現状などの興味深い話をたくさん聞いて勉強になりました。今まであまり認知していなかった有償ボランティア事業に関心を抱くようになりました。学び以外にも、一日目の交流会やふれあいサロンでおいしい食事をいただき、そこでためになる話や他愛もない話が出来てとても楽しい合宿でした。今回の経験を忘れず、患者さんを生活の背景からよくみることでできる広い視野をもつ医師になりたいと思いました。貴重な経験をありがとうございました。



磯川真里奈（札幌医科大学4年）

## ■北海道民医連のご紹介

「いつでも・どこでも・だれもが安心してよい医療を」の願いを胸に1946年、働くものの立場に立つ診療所が診療を開始しました。以来、北の大地に根をおろし、つねに病める人々や地域住民の方々と手を携えて歩みつづけ、やがて診療所が病院となり、全道へと広がり、1978年に北海道民医連が結成されました。職員と地域の人々が力をあわせて、病院・診療所のほか、訪問看護ステーション、老人保健施設など、医療・介護のネットワークをひろげ、地域に密着した医療と介護・福祉活動を展開しています。

## ■実習のご案内

北海道民医連の各施設では、医学生の実習を1年生から積極的に受け付けています。札幌にある勤医協中央病院をはじめ、旭川、函館、釧路、帯広、北見にも北海道民医連の病院があります。他にもまだまだ事業所がありますので、希望にもとづき、担当スタッフと相談しながら見学先を決めることができます。私たちの医療にふれてみませんか？お気軽にご連絡下さい。

◇勤医協中央病院 医学生課  
札幌市東区東苗穂5条1丁目9-1  
TEL:011-780-3346  
E-mail:chuou-hp@dominiren.gr.jp



◇道北勤医協一条通病院 医局課  
旭川市東光1条1丁目1-17  
TEL:0166-34-2111(内線2515)  
E-mail:ichi-jou@dominiren.gr.jp



## ■奨学貸付金のご案内

北海道民医連では、医学生を対象とした奨学貸付金制度を設けております。北海道民医連の奨学生になって一緒に学び、充実した学生生活を送りませんか。奨学貸付金に関する内容や資料のご要望は、お気軽に下記までお問い合わせください。※QRコードからもお問い合わせ可能です。

120,000円（月額）



北海道民医連

検索

【奨学貸付金に関するお問い合わせ】

北海道民医連 札幌市北区北14条西3丁目1-12 TEL:011-758-5344 E-mail:igakusei@dominiren.gr.jp

