

## 「医学生・研修医・女性医師の集い」報告

旭川市医師会女性医師部会  
 部会長 長谷部 千登美  
 (旭川赤十字病院)

旭川市医師会女性医師部会が主催して毎年開催されてきた、『医学生・研修医・女性医師の集い』ですが、今年度も旭川医科大学二輪草センターのご協力をいただき、2015年11月16日に、旭川医科大学の臨床講義室にて開催されました。今回も、市内各病院の研修医や研修終了直後の若手の先生にそれぞれの日常を語っていただき、さらに、出産・子育てなど多くの女子学生が将来直面する話題も取り入れたプログラムにしてみました。

旭川厚生病院の初期研修医林 なつき先生は、「子育てしながら研修医」というタイトルで、ご自分の研修医生活のことや育児に奮闘されている様子を、楽しく語っていただきました。産婦人科医になるという目標をしっかりとたて、研修医からのライフプランをたててこられたこと、支えてくれている人への恩返しという気持ちで頑張っていることが伝わってお話でした。

### 子育てしながら研修医

旭川厚生病院 初期研修医 2年次  
 林 なつき

### 自己紹介

2008年 旭川東高校卒業、旭川医科大学入学  
 学生時代は女子バレー部  
 夫は同期

2014年 3月 国家試験合格、結婚  
 4月 旭川厚生病院の初期研修医として働き始める  
 6月 妊娠する

2015年 1月 産休に入る  
 2月 娘出産  
 6月 復帰

11月現在 娘はもうすぐ9ヶ月  
 産婦人科で研修中

### 研修スケジュール

<1年目>

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
呼吸器内科	循環器内科	消化器内科	外科	麻酔科	産休						

<2年目>

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
産休・育休	地域	小児科	産婦人科	精神	放射						

\*病気、出産などの理由であれば、初期研修は89日間まで休むことができます。

### どうして初期研修中に子供を産もうと思ったのか？

- ・実家が旭川なので、自分の両親が近くにいる。5年後、10年後はどこで働いているかも、近くに頼れる人がいるかもわからない。
- ・産婦人科医になると決めていたので初期研修は多少短くなってもいいかなと思った。
- ・3年目以降～専門医取得まではなるべく短い方がいいのかなと思った。でもこどもは早く欲しい！

### 子供が産まれてから変わったこと

- ・自分の時間はほとんどなくなる  
 家にいる間は全て赤ちゃんのペース。合間を縫って家事をしたり、勉強をするのでまとまった時間がとれない。
- ・早く帰らなきゃいけない  
 産まれる前は帰宅が夜9時を過ぎることも多かったが、今は遅くても19時くらいまでには帰らなきゃいけない。
- ・子供と一緒に家に居なくなる  
 産んでみると想像以上に可愛く、毎朝後ろ髪を引かれる。特に子供の体調が悪い時、仕事に行くのが辛い。

### 工夫していること

- ・家事は夫婦でやる。  
夫にもいろいろと家事を教え込む。料理以外はできるようになった。
  - ・宅配サービスを利用する。  
買い物の時間を節約できる。
  - ・離乳食は週末に大量に作る。  
平日に作る時間はないので週末に1週間分作ってフリージングしておく。
- \* 両親に頼りまくる！！

### 本日の内容

- ① 旭川に残った理由
- ② 内分泌・膠原病グループを選んだ理由
- ③ 旭川医科大学の初期研修
- ④ 妊娠中の仕事
- ⑤ 仕事と育児の両立



### 今の悩み

- ・娘と過ごせる時間が少ない
- ・勉強できる時間が少ない
- ・夜の当番がなかなかできない
- ・続けられるか、不安

➡ やれるだけやってみる！  
続けることが支えてくれている人たちへの恩返し  
(になるといいなと思っています)

- ① 旭川に残った理由
- ② 内分泌・膠原病グループを選んだ理由

～研修病院を決めよう！～

#### 地域はどこ？

入学当初・・・新潟に戻るだろう  
大学4年頃・・・関東もいいなあ

いずれは新潟に帰るだろうから…

- ・新潟とも旭川とも違う地域の医療を経験したい！
- ・競争率の高い関東で自分を試したい！
- ・都会に行きたい！！

大学4年春休みから東京・新潟の病院見学開始

旭川医科大学の後期研修医高取清香先生は、「これまでのおはなしー医学生から医師、そして母になるまでー」というタイトルで、研修病院を決める上で迷ったこと、旭川医大を研修場所を選んだ経緯、そして現在の研修医生活のことを詳しくご紹介してくださいました。そして今、お子さんを授かって育休中、今後の仕事復帰に向けて計画中とのことで、これから研修医になっていく学生さんたちにとって大変参考になるお話だったと思います。

#### どんな病院？

- ◆ 自分には指導医とのやり取りがたくさん必要？  
→ 大学病院が合っているのかも…
- ◆ 新潟大学 or 旭川医科大学  
→ 旭医だから膠原病に興味を持てたのかも！

青森には…

- ・想像以上にポリクリが楽しい！
- ・卒試・国試準備に不安…

### これまでのおはなし

医学生から医師、そして母になるまで

旭川医科大学病院 内科学講座病態代謝内科学分野  
高取 清香

#### 旭医(第二内科)に決めた！

その後は…

- ◆ 両親を説得 …激戦・冷戦を経て、なんとか終戦
- ◆ 卒試・国試 …友達を大切に！ 協力して頑張って♡
- ◆ ローテーション希望提出(6年生12月)…入局先と相談

### ③ 旭川医科大学病院の初期研修

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年目	膠原病・内分泌			救急			麻酔	小児	呼吸器・循環器			
2年目	腎臓	地域	放射線	神経	血液	皮膚	消化器			腫瘍病		

#### 選択必修

小児科、産婦人科、麻酔科、精神科  
外科  
(心臓・血管、呼吸器・乳腺、小児、消化器・移植、整形、皮膚、泌尿器、眼、耳鼻咽喉、脳神経)

…内科  
…救急部門  
…選択必修  
…地域研修

### ④ 妊娠中の仕事

#### 服装

- ◆ 二輪草センターでマタニティ白衣の貸し出し
- ◆ スクラブ、ワンピースでも大丈夫

#### 働き方の工夫

- ◆ 血液内科…妊娠初期に影響がある薬剤の髄注  
→他の患者のマルク・化学療法プロトコル作成
- ◆ 消化器内科…透視室での検査・治療  
→透視室外の操作盤を担当

### 特徴

- ◆ 診療科選択の自由度は高い
- ◆ 稀で重篤な疾患も多い
- ◆ 当直回数はそこまで多くない
- ◆ 先輩・後輩がたくさんいる
- ◆ ポリクリの学生がいる

### ④ 妊娠中の仕事

- ◆ 体調さえ問題なければ大きな違いはない  
→実際は周りの方の配慮があってこそ
- ◆ できる・できないをはっきりさせる  
→赤ちゃんを守るのはお母さんだけ！
- ◆ そのぶん自分にできる精一杯を誠実に
- ◆ お互いマナーは大事！

### 研修を修了して思うことは…

自分に合った研修病院を探すのが大事！

### ④ 出産のタイミング

#### 卒業後すぐ？ある程度キャリアを積んでから？

- ◆ 授かった時がその人のタイミング
- ◆ 出産前にできる100%と、出産後にできる100%は違う

なるようになるさぁ…



### ④ 妊娠中の仕事

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年目	膠原病・内分泌			救急			麻酔	小児	呼吸器・循環器			
2年目	腎臓	地域	放射線	神経	血液	皮膚	消化器	腫瘍病	泌尿器	眼耳鼻咽喉	脳神経	外科

北星ファミリークリニックの三島千明先生は、「総合医をめざして」というタイトルで、北海道家庭医療学センターに所属して地域での総合内科研修を続けている状況を紹介してくださいました。学生時代には国際医学生組織にも参加され、現在は世界医師会若手ネットワークにも参加されたり海外の医療現場を実際に体験されたりなど、大変積極的な活動を行っておられるというお話で、皆感銘を受けました。地域の「予防」「まちづくり」「患者さんの人生」に深く関わる身近な存在になりたいという先生のポリシーが明確で、とても役立つお話でした。

## 医学生～研修生活を振り返って

@医学生・研修医・女性医師の集い

三島 千明  
 恵心会 北星ファミリークリニック  
 医療法人 北海道家庭医療学センター レジデント

## 初期研修医時代～現在

- ・地域の総合医の先生との出会い
  - ・カナダ・アメリカの家庭医の先生との出会い
  - ・人や、文化を理解し、街作りに関われる医師になりたい。
- 総合診療の研修を目的に後期研修で北海道へ

## 北海道家庭医療学センター

### 都市型診療所

- ・本輪西ファミリークリニック(室蘭)
- ・栄町ファミリークリニック(札幌)
- ・北星ファミリークリニック(旭川)

### 地域型診療所

- ・更別村国保診療所(更別)
- ・寿都町立寿都診療所(寿都)
- ・上川医療センター(上川)



## 三島 千明(みしま ちあき)

島根県出雲市生まれ  
 島根大学医学部 2010年度卒

現職:北海道家庭医療学センター専攻医(家庭医療後期研修)  
 ・旭川市のクリニックで勤務中  
 JMA-JDN(日本医師会ジュニアドクターズネットワーク)副代表

## 後期研修の3年間

診療所研修  
1年間

病棟研修  
内科・小児科  
1年間

診療所研修  
1年間

※診療所研修は都市型・地域型を1年間ずつ研修

## 学生時代

- ・国際医学生組織(IFMSA)での活動
- ・-世界の医学生との留学プログラムの企画・運営
- ・地域医療に関心を持ち、圏内の診療所、僻地の病院での実習
- ・世界各国へ若手とのつながり、交流(欧州から中南米まで)
- ・「自分のやりたいことを専門科にしよう！」
- ・→地域の「予防」「まちづくり」「患者さんの人生」に深く関わる身近な存在になりたい→地域に関わる医師に！

## 週間スケジュール

	月	火	水	木	金
朝	振り返り	多職種勉強会	Journal Club	症例検討会	
午前	外来	Creative half day	外来	病棟	外来
		訪問診療		救急	カンファレンス
午後	外来	外来	外来	外来	外来
夕方	カンファレンス	講義	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス

## 地域で学ぶ

### ～地域コミュニティケア～

- ・「医療職同士の交流が少ない良く分からない」
- ・ケアにかかわる多職種の顔の見える関係づくり
- ・ワールドカフェ形式の交流会「コアコタン」

医師、看護師、薬剤師、歯科医  
鍼灸師、介護職員、保健師  
除雪ボランティア、役員関係者、学生

## 自分の興味関心のある活動

- ・まずは専門医取得が第一
- ・日本と世界のプライマリケア医のしくみ  
(英国、オランダ、ブラジルなど)
- ・若手医師のネットワークづくり

## オランダのGP(プライマリケア医)の働き方からの気付き

- ・GP研修医 75% が女性 (Radboud University)
- ・妊娠、出産、子育てのライフイベントに応じて研修が柔軟に変更(各研修医にメンターがつき、相談しやすい)
- ・週2-3日の診療勤務、大学での研究活動の両立も可能
- ・週末にはカンファレンスや勉強会は殆どなし
- ・働き方や人生に対して多様な価値観に対応している

☆若手の不安は、個人の努力だけではなく、社会のしくみに大きく影響を受けているのでは？

☆保育施設の充足や環境面の配慮だけではなく、多様な価値観を受け入れる社会・職場の文化が必要？

☆長時間の従事ではなく、仕事の評価の仕方が違うのでは？

## 自分のこれまでを振り返って

「やりたいことをなんでも」

- ・「明確なキャリアビジョンがない」「10年後どうしているかなんてなかなか決められない」という悩み

→自分の好きなこと、真に興味があることをつなげていけば見えていくことも

→やりたいことを大切にしないとネガティブな選択に・・・？

★「旅行」「文化」「まちづくり」「予防」「働き方/WLB」「コミュニケーション」…… →「総合医？」 +α

★様々な方面のネットワーク！人との出会い！

学内外・地域、少し上、ベテラン、様々な世代の先生方とつながると色々なヒントがもらえます。

旭川赤十字病院の林 秀美先生は、「旭川赤十字病院での後期研修を終えてー研修生活から学んだことを中心にー」というタイトルで、ご自分とご家族の体験から興味もてる専門科を決めて研修先を選んだ経験をお話してくださいました。また、研修が進んでいくにつれ、患者さんとの接し方など知識だけでなく実体験で学んだ教訓を、具体的に紹介していただき、今後実臨床に携わっていく皆さんにとって大変参考になったと思います。

### □期研修を終えて学んだこと

旭川赤十字病院 消化器内科 林秀美(卒後5年目)

### まずは自己紹介

- ・旭川赤十字病院消化器内科肝臓グループの一員として長谷部千登美先生のもとで働いています。
- ・現在の仕事は1週間のうち、外来担当1日、健診カメラ2日、病棟2日で担当中。午後には肝生検やEISLの介助、緊急入院の対応、大腸カメラなどをして過ごしています。
- ・年に1回の夏休みは前後の土日あわせての9日間。これをどう使うかが毎年の楽しみです。

### 大学生生活＝部活生活

- ・祖父母・両親がゴルフをできたため、部活はゴルフ部へ。運動音痴でも成績を残せることに喜びを感じ練習にうちこみました。
- ・週3回の打ちっぱなし、週2回のゴルフ場での練習に参加。
- ・大学2年になったころから祖母の容体は悪化し、帰らぬ人となりました。医学部に通っていたのに祖母の病状が理解できなかったくやしさと、母のB型慢性肝炎について詳しく知りたいという気持ちから肝臓内科を目指すことになりました。

## 初期研修をどこで過ごすか？

- これは大学5年生になるころからみなさん考えることですが、私が重視したのは知り合いの多い旭川市内で研修することと、救急症例の多い病院で研修を受けること、でした。
- たまたま同じゴルフ部の仲間も市内で研修予定であることがわかり、同じ病院を受けてみることに。幸運なことに2人もマッチし、旭川赤十字病院での研修が始まりました。
- おかげで仕事の悩みを相談したり、仕事後飲みにいったりと楽しい研修生活になりました。

## 外来デビュー

- 外来にでてみると患者さんから話をうまく聞き出すことの難しさを実感します。今5.6年生のみなさんが解いている国家試験の問題のような内容を医学とは無縁の人から聞き出さないといけないのです。
- もちろん患者さんは自分から生活歴や既往歴を話してくれるわけではありませんし、話が脱線してなぜか患者さんのこれまでの人生や家族について語られたこともあります。

## 初期研修をどう過ごすか？

- 広い知識を身に着けるため、いろいろな科での研修を受ける
- すこしでも早く自分の専門科でのスキルを磨くため、初期研修からできるだけ長期間その科で研修を受ける
- どちらの考えもありだと思いますが、たとえば内科系であれば、内科専門医(内科認定医)をとるためのレポートで必要な症例を確保しておくことが必須となります。

## 女性医師って？

- 私自身結婚も出産もしていないので正直男性医師との違いは現時点ではほとんど感じていません。
- ただ、将来結婚を考えているフリーの女性医師の出会いの場は男性医師と比べ、格段に少ないのが現状です。
- 結婚したあとも、苗字がかわったり、妊娠・出産があったりと、仕事との両立は旦那さんや両親の協力がないと難しい、という話をききます。

## さあ、内視鏡をしよう

- 当然のことですが、まずはあいつから。
- 検査中はこれから何をするのか、しっかり伝えましょう。どうしても痛みがでる検査や処置はあらかじめ痛みがあることを伝える・伝えなくて患者さんの感じ方はかなり違ってきます。
- 経鼻内視鏡なら、「鼻の奥がツンと痛みますよ」と言いますし、幽門輪を通過するときは、「お腹が押される感じですよ」と言ってから進めていきます。

## 女性医師って？

- まあ結婚は籍入れるだけならそう迷惑かけないし、なんとかなるか……と解決。では出産はどうだろう？ 出産前後は仕事休まないといけないし、妊娠中は透視の必要な検査は入れないしなあ。ということでまた先輩方へ聞いてみると…

出産もなんとかなる！！とのこと。

## さあ、内視鏡をしよう

- 消化器内科の場合は内視鏡などの処置が多いですが、どの科でも何らかの特技があります。
- ポリクリ中に1回はかならず見たであろう局所麻酔の注射。手をどう添えていたか思い出せますか？ 実際にやってみるとほとんどの人は手が震えてしまうと思います。
- ただ「見る」のではなく自分が動きを真似できるくらいしっかりと見て吸収してってください。

## まとめ

- 学生時代・研修期間中など結婚や出産のタイミングはこれが正解といえるものはないと思います。
- 今回先輩方と話して感じたことは、女性医師の先輩方のいる職場なら、何かあった時に多少の融通はきいてもらえるのかな？ という安心感でした。
- 当科では現在4名の女性医師が在籍中！ 見学・研修お待ちしております

旭川リハビリテーション病院の長谷部智美先生は、「留学そして出産～ブランク2年でどう復職する？」というタイトルで、留学の際に悩んだこと、でも行ってみたら留学生生活を満喫できたというご経験をお話してくださいました。帰国後の出産から、仕事内容を工夫しての復職に至るまで、とても頑張りながらワークライフバランスを考えておられることが伝わってきました。学生さん達にとって、今後留学などのチャンスをどう生かすかという点で、ためになるお話だったと思います。

## さあ、どうする

この時点で私の頭の中にはただ一つ



せっかく仕事楽しくなってきたのに…  
今行ったら、同期や後輩に遅れをとる…

そして、諸先輩方にアドバイスを乞う

結果：9割以上の方に「付いて行きなさい」と言われる

→その理由は？

## 留学そして出産 ブランク2年でどう復職する？

旭川リハビリテーション病院 循環器内科  
長谷部智美

- ・ 長い医者人生の1年や2年、いくらでも取り戻せる
- ・ もう二度と留学の機会はないかもしれない
- ・ 夫婦というものは一緒にいるべきだ



このなかで自分に一番突き刺さったものは…

**「夫婦というものは一緒にいるべきだ」**

だった

## 略歴

- 1985年12月 東京に生まれる  
いろいろあったのち…
- 2010年 3月 旭川医大卒業…と同時に結婚
- 2010年 4月 旭川医大病院で初期研修
- 2012年 4月 旭川厚生病院循環器科
- 2013年 4月 夫の留学に帯同してシカゴへ
- 2013年 9月 妊娠発覚
- 2014年 2月 夫を残して帰国 **ブランク 2年!!**
- 2014年 5月 出産（夫帰国）
- 2015年 4月 旭川医大病院 心工コー室で復職
- 2015年11月 旭川リハビリテーション病院

## いざ、アメリカへ

- + 夫の留学先：シカゴ大学
- + シカゴは…  
イリノイ州  
五大湖の一つ、ミシガン湖のほとり



Cloud gate (通称 Bean)

## 旭川厚生病院時代

- + 3年目で厚生病院循環器科へ
- + 見ての通り…  
平均年齢(推定) 50歳以上  
おじさま中心の職場
- + 若い自分が頑張らないと！と躍起になる



循環器だけあって呼び出し多数  
体はキツいが、少しずつできるようになるのが楽しい！

そんな矢先…あれは6月のこと。当直中に夫から一本の電話。



ちょっと急だけど、秋から留学することになった

あんなに悩んだのに…

**なんだかんだで満喫**



- + そうこうしているうちに妊娠
- + アメリカで出産するつもりだった (ミドルネームまで結構考えてた)

…が、出産予定日より前に夫が帰国する事が決定し、結局里帰り出産する事に



**妊娠7ヶ月で帰国**

## 循環器内科の特色



- + 心臓カテーテル  
主に冠動脈疾患の検査・治療  
治療になると長時間に及ぶ事もある
- + 扱う疾患の緊急性が高い

➡ 夜間・時間外の呼び出しが多い

## 今後の目標

### フルタイム勤務

- ・サポート体制の充実

子供もう一人…

### 専門医取得

- ・循環器専門医
- ・超音波専門医

- ・エコー技術の向上
- ・外来

## 心エコー室

- ・病棟や外来とは独立して検査を専門的に行っている
- ・先輩ママさんDr.が働いている&いた
- ・以前から興味があった分野

基本的には検査のみなので  
土日や時間外の仕事は外れる事が可能

➡ 週4勤務（水曜休み）  
8時半～15時まで（最初は午前中のみ）

## Take Home Messages

- + 家庭と仕事の両立…どうすればいいの？

**一緒に  
頑張りましょう！**

**人は人、自分は自分！**

## 生活の変化

### 渡米前

6:30	起床	ラ
7:20	出勤	ラ
7:40	LAWSON朝食	ラ
8:00	カンファレンス	ラ
8:30	診察	ラ
10:00	診察	ラ
16:00	退勤	ラ
18:00	居酒屋で仕事	ラ
20:00	LAWSON夕食	ラ
21:00	帰宅	ラ
23:00	入浴	ラ
24:00	就寝	ラ

### 出産後

6:00	起床	ラ
7:00	朝食	ラ
7:40	娘、夫に連れられ登園	ラ
8:00	出勤	ラ
10:00	診察	ラ
16:00	退勤	ラ
18:00	家のお迎え	ラ
18:00	娘と夕食	ラ
18:30	入浴	ラ
20:00	娘の寝かしつけ	ラ
23:00	就寝	ラ

劇的な  
ワークライフバランスの変化

以上5名の先生のお話をうかがいましたが、それぞれの先生がそれぞれの立場で、仕事と家庭の両立をめざしながら頑張っておられることが、参加して下さった皆さんに伝わったことと思います。今回も、80名あまりの多くの方に参加していただくことができ、また次回も開催希望という声をたくさんいただきました。

今後また二輪草センターの先生がたともご相談して、さらに有意義な会を開催できるよう、工夫していきたいと考えております。

次回もまた、多くの先生方の参加を期待しております。

## そして現在…

非常に恵まれた環境

- + 週4勤務、8:50～15:30
- + 金曜午後は医大エコー室
- + 先輩ママDr.と同じ入院患者を担当する
- + 外来や土曜出勤は慣れてきたら追々始める予定

仕事はまだまだこれから  
復帰への第一歩を踏み出したばかり