

部会報告

「医学生・研修医・女性医師の集い」 の開催報告

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美

2021年11月29日に、今年度の「医学生・研修医・女性医師の集い」が、完全Web形式で開催されました。昨年はコロナ禍のために開催できず、今年も難しいかと考えておりましたが、旭川医大の山本教授から、「ぜひWebでやってみましょう！」という強いおすすめをいただき、旭川医大二輪草センターの絶大なご協力をいただいて、開催に至りました。

医学生・研修医・女性医師の集い

*主催：旭川医師会(担当:女性医師部会)・北海道医師会
*共催：日本医師会・旭川医科大学医師会・旭川医科大学二輪草センター

「研修医生活って どんなもの？」

◆講演会◆
『悩みながらの
研修医生活を振り返って』
旭川赤十字病院 研修医2年目
石川 楓先生

◆AO地域枠なわたしの初期研修◆
旭川医大 整形外科
宮原 樹里先生

◆グループ歓談◆
Zoomブレイクアウトルームにて
歓談を行います！

実際に質問をしてお話を聞くことができます
お気軽にご参加ください！

※ZoomのID・パスコードは申し込みを
行った方に後日お知らせいたします

男子学生も是非ご参加
ください！

*参加希望の方は二輪草センターまでメールで
お申し込みください 締切11月22日(月)

〈お問い合わせ〉

旭川医科大学 二輪草センター (復職・子育て・介護支援センター)
TEL 69-3240(内線3240) E-Mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp

従来行われていた集合形式の講演会とは違い、Webではサブグループに分かれての話し合いを行いやすいということで、講演は2題のみとして残りの時間をフリーディスカッションにあてました。以前から、「講演を聴くばかりでなくフリーディスカッションができればいい」という要望があったことも踏まえての、今回の試みです。開催にあたっての周知期間が短く、参加者がどの程度集まるか不安があったのですが、最終的には学生さん10名、医師13名の参加申し込みをいただきました。

ホストをお務めいただいた山本教授から開始のお声かけをいただき、すぐに参加者の顔写真撮影をスクリーンショットでしていただきました。



その後、部会長の長谷部から開会挨拶を行い、講演に入りました。

最初は、旭川赤十字病院初期研修医の石川 楓先生から、『悩みながらの研修医生活を振り返って』というタイトルでお話をいただきました。初期研修でさまざまな学びを得られたこと、専攻科の決定に悩みながらも結論を出したこと、ワークライフバランスについての考え方に変化があったことなどの体験をご紹介します。

悩みながらの 研修医生活を 振り返って

旭川赤十字病院 研修医2年目
石川 楓



目次

- ◆自己紹介
- ◆旭川赤十字病院での研修生活
- ◆研修中の悩み
- ◆私の考えるワークライフバランス
- ◆最後に

自己紹介

旭川出身

旭川東高校を卒業、旭川医科大学に入学

6年生時に夫(旭川医大 産婦人科 当時3年目)と結婚

旭川赤十字病院で初期研修を開始

～指導体制～

研修医主体の診療

- ・担当患者さんの検査、処方 は自分で
- ・科によっては研修医が1st callに
- ・手技も積極的に研修医に



相談しやすい上級医

- ・治療方針は指導医に相談しながら検討
- ・手技の際も細かく丁寧な指導が受けられる
- ・当直の際も必ず上級医の先生と方針を相談



研修医1年目

夫：旭川厚生病院
日赤近辺で一緒に生活

研修医2年目

夫：稚内市立病院に単身赴任
月に2～3回行き来しながらの生活

〈稚内交通手段〉

- ①JR→1日3本(9:00、13:30、20:00)
- ②車→約4時間、道中は野生動物だらけ



研修中の悩み…

専攻科はどうしよう…

2人で生活していくには…

仕事と家庭どちらが大事なの…



旭川赤十字病院の研修～救急～

①充実した救急研修

1年目、2年目各1ヶ月の救急科研修+当直

当直は1年目はウォークイン、
2年目はセンター(救急車)

1年目も救急研修後はセンターに！

2年目でドクターヘリ搭乗も！



具体的には…

学生時代から小児科志望
研修を始めると神経内科、皮膚科にも興味が

夫と同じ大学の方が勤務先の融通が効く？
家庭とうまく両立できるのはどの科だろう？
結局自分のやりたいことは何？
3科全て出来たらいいのに…！！

～各科研修～

内科：糖尿病・内分泌内科、血液腫瘍内科、腎臓内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科
外科：消化器外科、心臓血管外科、呼吸器外科、脳神経外科
マイナー：整形外科、形成外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、麻酔科、救急科、小児科、放射線科、病理診断科、精神科(休診中)

産婦人科、小児科、精神科は院外の病院でも研修が可能
・小児科：札幌医大、旭川医大、旭川厚生病院、釧路日赤、北見日赤
・産婦人科→札幌医大、旭川医大、釧路日赤
・精神科→旭川圭泉会、旭川市立、戸別中野記念、北見日赤

1年目内科研修中は月2回程度総合内科を担当



結局は…

2年目の9月に北大の神経内科への入局を決定。

最後は自分の今後やりたいことを考えて選んだ。

私のワークライフバランスのイメージ

仕事と家庭のどちらか二択

人生の転機に考えるもの(卒業、就職、結婚、妊娠、出産…)

一度決めるとある程度の期間は変わらない



最後に

ワークライフバランスは仕事と家庭の充実のための調和

いつでも自分達に合わせて変えることができる

今後お互いにとって最適な選択をしていきたい

ワークライフバランスって？

▶ワークライフバランス

「働く全ての方々が、『仕事』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活』との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方」

政府広報オンラインより

▶ワークライフバランスが実現した社会

「国民一人一人がやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」

内閣府 仕事と生活の調和憲章より



私のワークライフバランスのイメージ

仕事と家庭のどちらか二択

→両方が充実するための調和

人生の転機に考えるもの(卒業、就職、結婚、妊娠、出産…)

一度決めるとある程度の期間は変わらない

→いつでもその時に応じた選択がし直せる



次に旭川医科大学整形外科学講座で後期研修医として研修中の宮原樹里先生から、『A0 入試枠なわたしの初期検査』というタイトルでお話いただきました。学生時代から継続してきたバスケットボールの活動を続けながら、整形外科専攻ということで専門性を追求した研修先を選ばれた経過、そして何よりも健康第一ということを強調していただきました。

(宮原先生のスライドは、多くの写真を提示してくださった楽しい内容でしたが、顔写真入りのものは旭医だよりへの掲載は避けるという原則に則り調整いたしました)

私の考えるワークライフバランス



二輪車センター
2021.11.29

AO地域枠なわたしの初期研修

&後期研修

旭川医科大学病院
整形外科 宮原樹里

開示すべきCOIはありません

自己紹介

あゆみ幼稚園（医大から1.1km）
東光小学校（2.4km）
東明中学校（2.6km）
旭川東高校（5.9km）
旭川医科大学 第39期 卒
バスケットボール部

わたしの背景

AO入試 北海道特別選抜

マッチングは
大学病院一択

地域枠 （北海道医師養成確保修学資金制度）で

6年間で**約1200万円**を借り、現在返済中

学生時代のうちに**整形外科**に入局

卒業後

旭川医科大学病院 **初期研修** 2年間



富良野協会病院 **整形外科** 2年間



旭川医科大学病院 **整形外科**

後期研修中

「研修医生活ってどんなもの？」



※ 個人の感想です

「研修医生活ってどんなもの？」



いちばん大切なこと

最重要事項

身体的・精神的ともに健康に

初期研修を修了すること



1年目

救急科 3

麻酔科 2

小児科 1

膠原病内科 2

糖尿病内科 2

消化器内科 2（胆膵）

1年目

救急科 3

何もかも分からないまま現場に放り込まれる

検査オーダー 点滴や薬の処方 指示や書類の記載
診察 アセスメント カルテ記載 カンファレンス…

一番つまらかったけど面白かった

1年目

救急科 3
各種検査 負荷試験 実施とその解釈
診断基準 鑑別診断 アセスメント
治療導入 急性増悪 「THE 内科」

膠原病内科 2

「整形外科とリウマチは切っても切れない」
「田舎だと整形外科で診ることもあるし…」

1年目

「田舎で腰椎麻酔しなきゃいけないかも…！」

麻酔科 2

その後、富良野で
たくさんやりました

末梢静脈ルート 動脈ライン 全身管理
挿管；ビデオ喉頭鏡 (McGRATH)

たまに 直視型喉頭鏡
脊椎麻酔 硬膜外カテーテル 末梢神経ブロック

1年目

「血糖コントロールの感覚を知りたい」

血糖測定 インスリンスケール管理
治療 (インスリン注射) 導入 教育入院
低血糖・高血糖による意識障害の初療対応

糖尿病内科 2

消化器内科 2 (胆膵)



1年目

救急科 3
「親が通院しているから気になった」

消化器がん 抗がん剤治療～終末期
急性膵炎/胆嚢炎/胆管炎 初期治療
内視鏡検査 内視鏡下処置

消化器内科 2 (胆膵)

1年目

「整形外科は老若男女！子どもも診るから」

小児科 1

腎・感染症G 緊急入院 初期対応
末梢静脈採血&ルート確保
子どもとの接し方 家族への対応

1年目を振り返って

救急科スタート **キツかった**

ローテート科の選択 **感覚で決めた**

休みの日 **遊び倒した**

いちばん大切なこと

最重要事項

身体的・精神的ともに健康に
初期研修を修了すること

2年目

救急科 2

地域 1

整形外科 9

2年目

救急科 2

地域 1

整形外科 9

2年目

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

2年目

救急科 2

アゲイン

1年目当時、年次の近い先生がおらず聞きにくかった
→ 「あのつらい思いは後輩にさせたくない」

「この時期なら手技がたくさん出来るのでは…？」

「1年目がいるからやりたいことが出来る…？」

→ ICU管理, 手技 (CV挿入・気管挿管)

2年目を振り返って

救急科アゲイン **超オススメ**

ほぼ整形外科 **後期に向けて**

休みの日 **遊び潰した**

2年目

救急科 2

地域 1

整形外科 9



いちばん大切なこと

最重要事項

身体的・精神的ともに健康に
初期研修を修了すること



ご講演の終了後に、二つのサブグループに分かれて、それぞれのグループで自由討論を行いました。学生さんからいろいろな質問やご意見が出され、それに対して先輩医師からそれぞれの立場でのコメントを頂くという形で、和気藹々とした話し合いができたようです。このように、参加された方が質問や意見を出しやすく気軽に対話が可能となる今回のような企画は、大成功であったのではないかと思います。

最後に、山本教授から、来年もまたこのような会を企画しましょうというご挨拶をいただきました。女性医師部会と二輪草センターの連携を維持し、今後も医学生や研修医のお役に立てる情報提供の場として、このような企画を継続したいと考えています。

