

## 部会報告

### 医学生・研修医の集い

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美

2023年12月1日に、今年度の「医学生・研修医の集い」が、3年ぶりの集合形式で、旭川医科大学臨床講義棟で開催されました。昨年度行ったWeb形式の会で学生さんから、「研修に際して勉強しておくべきことや役に立つセミナーなどの情報を知りたい」という希望がでていたこともありましたので、今回はいつもどおり研修医の先生に研修生活の実際をご紹介させていただくとともに、旭川医科大学の卒後臨床研修センター長を務めておられる牧野雄一先生からお話をいただきました。また、研修医の先生や学生さんに医師会の活動について知ってもらいたいということから、医師会活動のご紹介も、入会勧誘の意味も込めてお話をさせていただきました。

以下に、今回のお話の概要をご紹介します。

最初の演者は、旭川医科大学二年目研修医の吉田愛澄先生のお話です。研修先として大学病院・市中病院の両方を経験した『たすきがけ研修』を実体験したお立場から、それぞれの研修の特徴を比較しながら解説していただきました。研修先は一長一短あるので、自分に合っていると思うところを選びましょうというメッセージでした。

### 研修医生活を振り返って

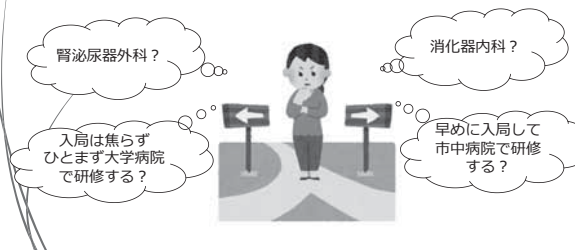
～たすきがけをしてみ～

2年目研修医 吉田 愛澄

### 経歴

- 札幌出身
- 2016年4月 旭川医科大学 入学 (AO)
- 2022年3月 旭川医科大学 卒業
- 弓道部
- 2022年4月～2023年7月 旭川医科大学病院 研修医
- 2023年8月～2024年1月 旭川赤十字病院 研修医
- 2024年2月～2024年3月 旭川医科大学病院 研修医
- 消化器内科に入局

### 学生時代



### 大学病院イメージ

- 研修医の数が多すぎて症例が足りない?
  - 救急車見れない?
  - 当直回数少ない?
  - Common diseaseが少ない?
  - 給料少ない?
- でも
- 学生のころからの見慣れた環境で始められる?

### 市中病院イメージ

- 当直多い?
  - 経験をたくさん積める?
  - 救急車たくさん見れる?
  - Common diseaseが多くて勉強しやすい?
  - 給料が高い?
- 環境が未知?
- 入局先を学生のうちに決めなければならない?

## 学生時代

経験は市中病院の方が積めるイメージ。その点では市中病院で研修は魅力的だけど、入局先はまだまだ決められなさそうだし、決断を早まって後悔もしたくないしな・・・。



## 1年目ローテーション(11月～3月)

4週	4週	4週	4週	4週	4週
救急科	救急科	第二外科	乳腺・呼吸器外科	産婦人科	精神科
4週	4週	4週	4週	4週	4週
精神	選択必修A・B	地域	内科	救急	自由選択
4週	4週	4週	4週	4週	4週
外科	小児	産婦	自由選択	自由選択	自由選択

救急車対応への苦手意識 (+) 救急車の台数が多い病院へたすきかけて勉強しよう

## 学生時代

研修医の立場から科をみるとまた考えも変わるって聞かし、医局の雰囲気や研修医の立場からも見てみたい。それに途中でたすき掛けもできるし、最初は慣れた環境でやるのがいいかも

→大学で研修



## 2年目ローテーション@旭医(4月～7月)

4週	4週	4週	4週
緩和ケア	地域(足寄)	腎泌尿器外科	消化器内科
4週	4週	4週	4週
精神	選択必修A・B	地域	内科
4週	4週	4週	4週
外科	小児	産婦	自由選択

志望科2回目ローテーション 内視鏡の奥深さに触れ 消化器内科に入局

## ローテーション

4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
小児科	麻酔科	腎泌尿器外科	消化器内科	消化器内科	放射線科	放射線科	救急科	第二外科	乳腺・呼吸器外科	産婦人科	精神科
4週	4週	4週	4週	8月	9月	10月	11月	12月	1月	5週	4週
緩和ケア科	地域(足寄)	腎泌尿器外科	消化器内科	腎臓内科	救急科	循環器内科	呼吸器内科	糖尿病内科	脳神経内科	血液内科	消化器内科

旭川赤十字病院へたすき掛け

## 2年目ローテーション@日赤(8月～1月)

4週	4週	4週	4週	4週	4週
腎臓内科	救急科	循環器内科	呼吸器内科	糖尿・内分泌内科	脳神経内科
4週	4週	4週	4週	4週	4週
精神	選択必修A・B	地域	内科	救急	自由選択
4週	4週	4週	4週	4週	4週
外科	小児	産婦	自由選択	自由選択	自由選択

## 1年目ローテーション(4月～10月)

4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
小児科	麻酔科	腎泌尿器外科	消化器内科	消化器内科	放射線科	放射線科
4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
精神	選択必修A・B	地域	内科	救急	自由選択	自由選択
4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
外科	小児	産婦	自由選択	自由選択	自由選択	自由選択

志望科を早めに回ってみたいけど決まらず・・・

## 職場を変えて大変だったこと

『大学を退職・日赤に入職・日赤を退職・大学に入職』を1年間でやらなければならないから書類手続きや健康診断が大変

4週	4週	4週	4週	8月	9月	10月	11月	12月	1月	5週	4週
緩和ケア科	地域(足寄)	腎泌尿器外科	消化器内科	腎臓内科	救急科	循環器内科	呼吸器内科	糖尿病内科	脳神経内科	血液内科	消化器内科
4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
大学退職 日赤入職	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	旭川赤十字病院へたすき掛け	日赤退職 大学入職

## 職場を変えて大変だったこと

- 新しい環境ゆえに今までできていたことができなくなる
- 例① 薬の呼び方が違う  
G-CSF/フィルグラスチム→グラン  
スルバシリン→ピシリバクタ
- 例② 道がわからない  
→ エコーを元の場所に戻せずひたすら病棟をうろうろ
- 例③ 先生の名前がわからない  
→ 名前を言われてもパッと何科の先生かわからない
- 例④ カルテの使い方がわからない  
→ 1から全部同期に聞きまくる
- 例⑤ 病院特有の文化に戸惑う

## 大学病院イメージ (研修後)

- 当直回数少ない?  
→1年目は1~2回で市中に比べると少なくなってしまうかもしれないが、2年目は4回程度に増える。
- Common diseaseが少ない?  
→大学病院なのでどうしてもあるが、全くの0ではないし、難病・困難症例から学べることも多くある。3次救急が学べる!

## 市中病院で働いてよかったこと

- 新しい環境がやる気につながる
- 違う視点での考え方が身につく
- 知り合いの同期・後輩が増える
- 違う大学の研修医と話せる
- 違う種類のカルテの使い方を覚えられる
- 救急外来の経験をたくさんできた

## 大学病院イメージ (研修後)

- 給料少ない?  
→ファミリー用食洗器と大きめの冷蔵庫を一気に買うくらいは全然できる。
- 学生のころからの見慣れた環境で始められる?  
→意外と大事。「慣れない環境」というストレスは減らせる。

## 大学病院イメージ (研修前)

- 研修医の数が多すぎて症例が足りない?
  - 救急車見れない?
  - 当直回数少ない?
  - Common diseaseが少ない?
  - 給料少ない?
- でも
- 学生のころからの見慣れた環境で始められる?

## 大学病院イメージ (研修後)

- あらゆる科がそろっているため、大学内だけで研修が完結できる
- 医局の雰囲気も見れる
- 病棟管理の経験チャンスが多い
- カンファレンス・コンサルトの経験回数は多い  
→3年目以降は必須の業務

## 大学病院イメージ (研修後)

- 研修医の数が多すぎて症例が足りない?  
→・科が多いから30人いても散らばる。  
・同期の数が多いと情報が集まって勉強になる。
- 救急車見れない?  
→たしかに救急科ローテ中しか救急車は見ない。でもウォークインの当直はあるし、その時に救急車を見に行くこともできる。

## 研修の全体を通して

- 学生のときと研修医の時に科の雰囲気は異なって感じる  
→研修医でローテーションしてから決めるのも一手
- 自分の心身が一番大事  
→無理をしすぎない  
一度体を壊すと戻すのが大変

## 大学・市中を経験して

- 大学/市中どちらにもメリットとデメリット
- 完璧な病院はない  
→その病院でどのように研修するかが大事
- もちろん2年間同じ病院で研修するのもよい
- 1科だけで外に出るのもあり

## 学生のとときにやっておくといいこと

- 英語
- PDF化された資料（映像授業の教科書）をとっておく
- 長期休暇でないとできないこと。旅行とか。
- 遊ぶこと！！

## Take Home Message

- 病院は一長一短
- 結局は自分がどう研修するか
- 研修にもいろいろやり方がある
- 長期休暇でしかできないことを今のうちに
- 自分の心身が一番大事

## ご清聴ありがとうございました

次に、旭川赤十字病院二年目研修医の武田紗希先生から、市中病院での研修を選んだ経緯・その経験から、研修先選択の経緯や研修を受けての感想をお話していただきました。「やる気次第で壁は乗り越えられる」と、勇気づけられるメッセージをいただきました。

## 前期研修医の壁

旭川赤十字病院 2年目研修医 武田紗季

## 自己紹介

武田 紗季

出身地：札幌  
出身校：札幌西高等学校(65期)→旭川医科大学(44期)AO入試  
部活：オーケストラ部→ソフトテニス部、ピアノ部  
専攻科：腎臓内科

## 本日の内容

- 研修病院の選び方
- 実際に働いてみて

## 研修病院に求めたもの

- 札幌 or 旭川
- 専門的かつ総合的な研修ができる
- 救急をしっかり学べる
- 研修環境が良い

## 旭川赤十字病院は？

➤札幌 or 旭川

- 旭川市の中心部にある。
- 飲み屋街に近い。
- 札幌や東京への日帰り往復もしやすい。



## 研修病院の選び方

- 市中病院、大学病院どちらも完璧ではない。
- 私の場合は市中病院の方が求める条件が揃っていた。
- AO入試は市中病院で研修するには入局が必要であった。
- 学生時代は腎臓内科の他、呼吸器内科にも興味があった。診療科を選ばずに第一内科に入局し、第一希望の旭川赤十字病院で研修することになった。

## 旭川赤十字病院は？

➤専門的かつ総合的な研修ができる

- 標榜科が28診療科と豊富であるが、産婦人科、精神科は外病院で研修する必要がある。
- 大学病院の方が診療科は揃っており、より専門的で総合的な研修ができたかもしれない？



## 本日の内容

- 研修病院の選び方
- 実際に働いてみて

## 旭川赤十字病院は？

➤救急をしっかり学べる

- 救急外来にはcommon diseaseから超重症まで多くの症例を経験することができる。
- 2年目にはドクターヘリに同乗することができる。



## 働き始める前に不安に感じたところ

- 体力面
- 仕事とプライベートの両立
- 人間関係

## 旭川赤十字病院は？

➤研修環境が良い

- 研修医は1学年12名程度、各診療科1-2名で回るため症例を取り合うことは少ない。
- 道内3大学+道外からも集まるため新鮮な環境で研修できる。
- レクチャーやハンズオンセミナーが充実している。
- 院内設備（研修医室、当直室、シミュレーションルーム等）が充実している。

## 実際に働いてみて

- 体力面
- 当直(5-7回/月)
- 当初は自分にできるか不安だった。働き方改革もあり、当直翌日は基本的に業務は免除される。
- 日常業務
- first call、緊急検査・手術で呼ばれる診療科はあるが、自分に合わせて回数を調整することができる。

## 実際に働いてみて

### ➤仕事とプライベートの両立

#### •プライベートの時間はあるのか？

→仕事に追われすぎることなく、自己研鑽の時間はある。土日は回診や日直の当番はあるが、家事や趣味の時間もある。



## 実際に働いてみて

### ➤人間関係

•コメディカルの人達に厳しく指摘されたり、意見がぶつかりたりすることがある。

→何が原因かを考え、自分に直すべきところがあれば直す。コミュニケーション不足のことが多いため、日頃から基本的な挨拶や適度な雑談などを意識する。

その後、地域共生医育統合センター・卒後臨床研修センターのセンター長でいらっしゃる牧野雄一先生から、「臨床研修管理者から」とのタイトルで、研修に臨むにあたっての心構え・研修で学ぶべき事などについてのご説明をいただきました。学生さんにとって、研修先の選択は大きな課題になると思われるのですが、大変参考になる貴重なお話をうかがうことができました。

2023年12月1日 旭川医師会（女性医師部会）主催  
旭川医科大学二輪車センター主催  
「医学生・研修医の集い」

### おすすめの研修

## 臨床研修管理者から

旭川医科大学 地域共生医育統合センター  
旭川医科大学病院 卒後臨床研修センター  
牧野 雄一

## 本日のまとめ

➤研修病院は完璧なところはないが、自分にあつたところを選ぶ。結局は自分のやる気次第で壁は乗り越えられる。

➤自分に無理のない範囲で研修を充実させる。

## 今日のお話

- 自己紹介と私の履歴
- 研修に際して考えてほしいこと
- 研修医や学生さんからよく聞くこと
- おすすめしたいこと



ご清聴ありがとうございました

## 自己紹介

- 1967年（昭和42年）小樽市生まれ
- 1986年 小樽潮陵高等学校卒業
- 1986年 旭川医科大学入学 14期生（なんちゃってゴルフ部員）
- 1992年 旭川医科大学卒業
- 1992年 旭川医科大学内科学第二講座入局（内分泌・膠原病グループ）
- 1992年 旭川医科大学大学院医学研究科入学
- 1996年 旭川医科大学大学院修了



## 進路選択のきっかけ 1

### ■米国NIH短期留学(?)

19歳、大学1年の春休み



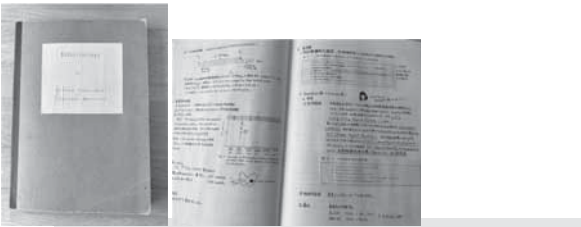
## 留学

スウェーデン王立カロリンスカ医学研究所  
ノーベル医学研究所、細胞分子生物学部門、分子生物学研究室  
Lorenz Poellinger 教授



## 進路選択のきっかけ 2

### ■内分泌内科志望 → 内分泌・膠原病グループ



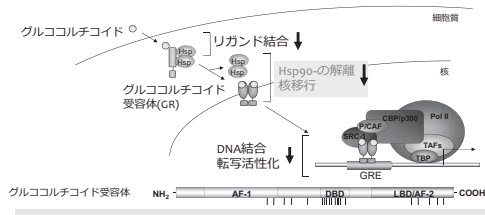
## 留学

The Nobel Forum



## 進路選択のきっかけ 3

### ■ステロイドホルモン受容体研究から転写因子研究へ グルココルチコイド受容体のレドックス制御



## 留学

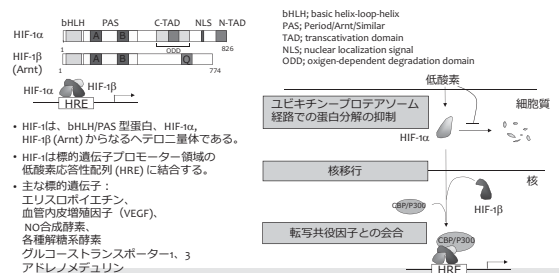
Nobel prize



## 自己紹介

- 1996年 旭川厚生病院内科
- 1997年 旭川医科大学病院第二内科医員
- 1998年 スウェーデン王立カロリンスカ医学研究所客員研究員

## Hypoxia-inducible factor-1 (HIF-1)



## 自己紹介

- 2000年 東京大学医科学研究所 先端医療研究センター免疫病態分野  
東京大学医科学研究所附属病院 アレルギー免疫科  
科学技術振興機構「さきがけ」研究員（2002年～）
- 2006年 旭川医科大学 内科学講座 病態代謝内科学分野  
日本内科学会 総合内科専門医・指導医  
日本リウマチ学会 リウマチ専門医・指導医  
日本内分泌学会 内分泌代謝科専門医・指導医
- 2019年 地域共生医育統合センター長
- 2020年 卒後臨床研修センター長、現在に至る

## 当院のプログラム冊子にも書いてあります



さて、

## 医師臨床研修指導ガイドライン — 2020 年度版 —

## 臨床研修

- 王道も近道もありません
- 基本理念を噛み締めて
- 各自の目標達成に向けて
- 各自のペースと方法で
- 卒後臨床研修センターはあらゆるサポートをします

医師としての人格  
社会的役割  
基本的診療能力

プロフェッショナリズム  
資質・能力  
基本的診療業務

## 臨床研修の基本理念

〔臨床研修の基本理念〕（医師法第一六条の二第一項に規定する臨床研修に関する省令）  
臨床研修は、医師が、医師としての人格をかん養し、将来専門とする分野にかかわらず、医学および医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な診療能力を身に付けることのできるものではない。  
「医師としての人格」には、知性を磨き、徳を身につけ、優しさと献身性を示し、患者や医療スタッフから信頼される医師としての理想像が含意されている。  
「社会的役割」には、眼前の患者に最大限貢献することは当然として、人の集団、社会と医療の体制、公衆衛生へも注意を向けるよう喚起を促している。  
「基本的な診療能力」とは、将来携わる専門診療の種類にかかわらず、全ての医師に共通して求められる幅広い診療能力をいう。

## よく耳にすること

- Common Diseaseを診れるようになりたい
- 手技を身につけたい
- （夜間）救急外来を多く経験したい
- たくさんの患者さんを診たい
- 色々な診療科を見てから進路を決めたい

## 臨床研修の到達目標

### I 到達目標

医師は、病める人の尊厳を守り、医療の提供と公衆衛生の向上に寄与する職業の重大性を深く認識し、医師としての基本的価値観（プロフェッショナリズム）及び医師としての使命の遂行に必要な資質・能力を身に付けなくてはならない。医師としての基盤形成の段階にある研修医は、基本的価値観を自らのものとし、基本的診療業務ができるレベルの資質・能力を修得する。

<解説>

医師は眼前の病める人への責務を果たすだけでなく公衆衛生的視点をも有さなくてはならない。臨床研修は医師としての基盤形成を行う期間であり、医師の行動を決定づける基本的価値観（プロフェッショナリズム）、業務遂行に必要な資質・能力、そして最終的には独立して行うことが求められる基本的診療業務という3つの領域から到達目標が構成されていることを述べている。

## おススメというより老婆心

- 進路は自分が本当にやりたいことを選択する
- ルール、マナーを守って研修する
- プライベートの充実も大切
- 青春は1度だけ



## 少し細かい話に戻りますが、

- 到達目標にある「資質・能力」
- 医学・医療における倫理性
- 医学知識と問題対応能力
- 診療技能と患者ケア
- コミュニケーション能力
- チーム医療の実践
- 医療の質と安全管理
- 社会における医療の実践
- 科学的探究
- 生涯にわたって共に学ぶ姿勢

## 卒後臨床研修センターは

皆さんが、健やかに、充実した研修生活をおくれるよう全面的にサポートします。

## チーム医療の実践

医療従事者をはじめ、患者や家族に関わる全ての人々の役割を理解し、連携を図る。  
① 医療を提供する組織やチームの目的、チームの各構成員の役割を理解する。  
② チームの構成員と情報を共有し、連携を図る。

<解説>

今や、医師一人で完結させることのできる医療はほとんどなくなったといえよう。したがって、医師にはない知識や技術を有するさまざまな医療職と協働する必要がある。そのような他職種との役割を理解しコミュニケーションをとり、連携を図らなくてはならない。また、慢性疾患のマネジメントでは、とりわけ患者や家族の役割が重要となる。

最後に私から、「医師会活動について一入会のおすすめ」と題して、医師会が具体的にどのような活動を行っているのか、そして入会した際に受けられるメリットなどの説明をさせていただきました。医学生のうちから医師会とは何かということも少しでも理解していただき、医師資格を取得した時点で医師会に積極的に入会していただきたいというメッセージです。今後もまた機会を捉えて少しずつでも医師会に関する情報発信をしていきたいと考えております。

## 社会における医療の実践

医療の持つ社会的側面の重要性を踏まえ、各種医療制度・システムを理解し、地域社会と国際社会に貢献する。

- ① 保健医療に関する法規・制度の目的と仕組みを理解する。
- ② 医療費の患者負担に配慮しつつ、健康保険、公費負担医療を適切に活用する。
- ③ 地域の健康問題やニーズを把握し、必要な対策を提案する。
- ④ 予防医療・保健・健康増進に努める。
- ⑤ 地域包括ケアシステムを理解し、その推進に貢献する。
- ⑥ 災害や感染症パンデミックなどの非日常的な医療需要に備える。

<解説>

提供される医療へのアクセスやその内容は、どのような社会体制（医療提供体制や保険制度など）のもとでの医療なのかによって大きく左右される。疾病への罹患（その裏返しである疾病の予防）を決定する重要な因子の一つが社会経済的要因であることを理解し、社会という広がりをもった全体の中での効果的・効率的な医療の提供を意識して行動する必要がある。

医学生・研修医の集い  
2023年12月1日 18:30～20:00  
旭川医科大学 臨床講義棟 臨床第3講義室

## 医師会活動について 一入会のおすすめ



旭川市医師会女性医師部会  
北海道医師会 常任理事

長谷部 千登美



## 指導医も勉強しています

北海道・北海道医師会  
「第20回指導医のための  
教育ワークショップ」  
テーマ  
「オール北海道で研修医を育てよう」

氏名	所属	担当	内容
長谷部 千登美	旭川市医師会女性医師部会	常任理事	医師会活動について一入会のおすすめ
...	...	...	...

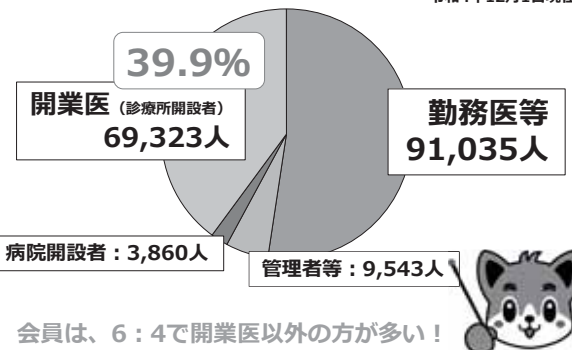
## 医師会の役割

国民の生命と健康を守る！  
医師の医療活動を守る！



# 日本医師会 会員数 173,761人

令和4年12月1日現在



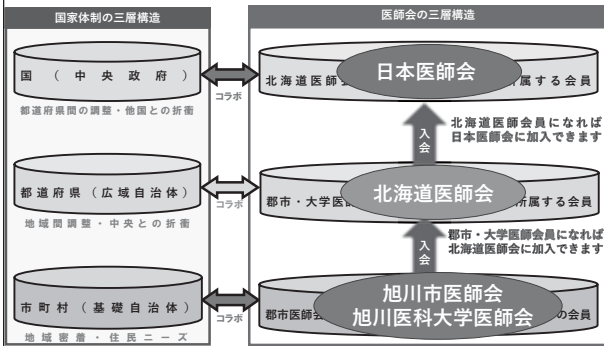
## 医師会のメリットは、 二つの視点 で考えてください

- ・ 医師が医師会を持つことのメリット
- ・ 医師が医師会に入ることのメリット



### 「医師会」の三層構造のイメージについて

- 「医師会」は、①都市（市町村）・大学（医育大学）単位、②都道府県単位、③全国の3つの形態があり、それぞれが独立した団体です。
- 各医師会が相互に連携し、地域住民の健康増進をはじめ、医療・保健・福祉の充実・向上のため、様々な活動に取り組んでいます。
- 「国家体制の三層構造」とリンクしており、それぞれがカウンターパートとしての役割を果たしています。

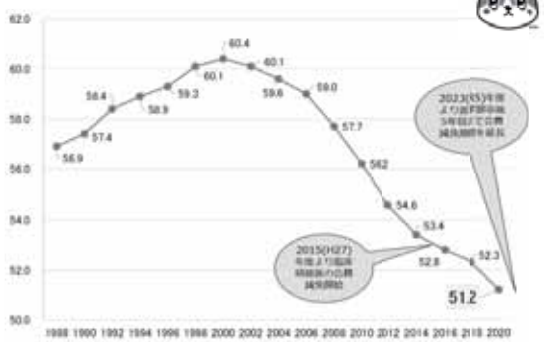


### 医師が医師会を持つことのメリット

1. 日本の医療制度を守る！
2. 国民の生命と健康を守る！
3. 真摯に医療に取り組む医師を守る！
4. 勤務医の健康を守る！
5. 医師会は、こんなこともやっています！



### 日本医師会の組織率の推移



※日本医師会会員数調査、厚生労働省医師・歯科医師・薬剤師統計（調査）より作成

### 医療を取り巻く諸問題

- ・ 新型コロナ対策
- ・ 診療報酬改定
- ・ 医師の働き方改革
- ・ 新専門医制度
- ・ 地域医療構想
- ・ 医療DX
- ・ 2025年問題、2040年問題 などなど



誰かが現場の意見を伝えなくてはならない

### 都市医師会の活動例



### 医療政策が実現するまで（例）

