にいがた勤務医ニュース
発行所
新潟県医師会
新潟市中央区医学町通2-13
TEL 025(223)6381

家族と、地域と、休日百様

新潟県医師会　理事　内山政二

医師の奮闘、世間は見ている

勤務医の休日のなさは医療界の大きな懸念材料である。新潟県医師会では30年前から5年ごとに「勤務医の現況と将来」と題して、勤務医を取り巻く諸問題の調査を行っている。最新の調査では、規程通りの休みが取れない医師は70％、当直明けも休みなしの通常勤務が90％近くに達していた。全国規模の調査でも、ひと月の休日4日以下が30～50％、休日なしが10％前後である。

厳しい数字だが、それゆえに医師が尊敬を集めている点でもあろう。日本医師会が一般の人を対象に行った医師に対するイメージ調査（2015年）では、人の命をあずかる大変な仕事、超多忙といった回答が多かった。だからもっと頑張れという意図は全くないが、厳しい状況の下でも使命感に燃え、命を救うために奮闘している姿を人はよく見ている。医師になりたいという子どもたちの新聞投稿も絶えることがない。

休めるように－管理職の経験から

休日のなさは医師が倍いても解決しない。複数主治医制は新しいものではないが、勤務医が休めるための第一歩である。実際に取り入れるためには社会全体の意識改革が必要である。ひとり医長であっても、院内連携により休日出勤を減らすことは可能である。休日も患者を診ないと安心できない人に休みを強制するわけではないが、医師が休める体制を作ることは、医療を持続させることでもある。家族への説明を平日とする病院が増えていることもよい流れである。

ITは有用な休日支援ツールとなりうる。院外からPCやタブレットで電子カルテに繋ぐ技術は実用の域に達している。実際に私は自宅で救急患者のXPをみて、当直医にコメントを発したこともある。仕事から完全に解放されるわけではないが、休日や深夜にわざわざ出向かなくともよい。災害で医師が病院に辿り着けない時にも威力を発揮する。一方、休日当番や当直医にとっては心強い遠隔サポートとなる。

まずは家族と

子育て中の若い勤務医こそ実践していただきたい。その頃は経済的にもキャリア形成の面からも、休日を楽しむ余裕がない時である。しかし、家族皆が一緒に過ごせる年月は意外に短い。我が家では、私たち夫婦と子ども全員が一緒に暮らしたのはわずか10年ほどであった。下の子が小学生の時、上の子は県外に進学して家を出た。そして、そのまま向こうで所帯を持った。その後も次々と巣立って行き、夫婦だけになった。

振り返ると、子どもたちが小さいころは近場でよく遊んだ。ディズニーランドでなくとも楽しかったし、皆喜んでいた。学校行事にはできるだけ出席した。20年以上も前は、父親が外で子どもと遊ぶ姿は珍しかったし、授業参観でも父親はクラスで数人であった。少ない休日ではあったが、家族と過ごしたことを今はよかったと思っている。過ぎた時間は取り戻せないからだ。遠くに行かなくとも、金をかけなくとも、一緒に過ごしたことがよい思い出となっている。

地域も楽し、無も亦楽し

何もないと言われる新潟県、実は魅力満載である。かつて子どもや若い病院職員に、鳥や花の名前も教えられない自分に寂しさを感じたことがあった。それがきっかけで、バードウォッチングや野草観察を始めた。ポケット図鑑と1万円の双眼鏡で充分楽しめる。新潟市内には佐渡からトキも飛んで来る。住み慣れた所でも、出歩くと思わぬ発見があり、地域の人と新たな絆ができることもある。

休日関連本やサイトは多い。しかし意気込んでもそう上手くはいかず、暇な年になってからでは尚更であろう。プライドが邪魔しなければ、家族や知人の楽しみに気軽に付き合うのもよい。また、町内会に出れば長老が多いため、パワポやエクセルの技能は歓迎される。あるいはまた、多忙な勤務医は何もしない『極上の休日』を過ごすのもよいと思う。

勤務医の休日

積極的休養としての遊びについて

新潟南病院　整形外科　鈴木順夫

大学を卒業後、早46年が過ぎました。若手医師の頃は色々な医療を吸収すべく、日々の診療に忙殺される毎日でした。そうこうしているうち、卒後15年頃の健診では中性脂肪600mg/dl以上で、大学時代よりも体重は10kg以上も増加し、大好きな渓流釣りでの沢登りや病院の階段では息が切れる状態になっていました。

その頃、病院の事務の男性から「先生は太り過ぎだから、一緒に走りましょうよ！」と誘われ、ジョギングを開始しました。当初は数百メートルも走ると息が切れ、脚もついていかないような状況でしたが、その仲間と少しずつランの距離を伸ばし、1年後に10kmのマラソン大会に参加しました。ゴール後、何だこれは！?、というウキウキするような感動と爽快感を体験しました。2年後に従い、日々の仕事が順調になってきたこともあり、その後も毎日の生活にできるだけ有酸素運動を取り入れるようにしました。職場の階段は『ジム』の筋トレ用のアイテムと考え、患者さんに同行する時以外はエレベーターを使わず。また週3日は時間を作って「やすらぎ堤」などでのランを自分に課すようにしました。外ランができない時は、会員になっているJOY FITに行って汗を流します。仕事などで夜に運動ができない時には、少し早く起きて早朝ランで汗を流し、シャワーを浴びて仕事にいきます。するとスッキリして一日の仕事を爽快にこなす事ができます。

頭痛に悩まされていた女房も私と時を同じくしてランニングを始め、頭痛を返上できました。その女房共々、世界六大マラソンを含む内外のフルマラソン大会に参加し、女房はフル完走40回、私は昨年12月で100回目の完走を果たすことができました。完走後にランニング倶楽部（新潟ファンラン）の仲間たちと酌み交わす酒は至福そのものです。かつて私をランに誘ってくれた仲間に感謝の日々です。

暇になったら（時間に余裕ができるようになったら）、好きな趣味を持とう、という考えは難しいと思います。年齢とともに、『老い』というものは否が応でも進んでいくものであり、60代を過ぎると加速度的に容赦なく確実に衰えを感じるようになりましたが、何歳になっても運動で体力をつけることは可能と考えています。しかし、脚腰が動かなくなった時点で何かを減らすことは可能です。

一個人として

厚生連長岡中央綜合病院　副院長　岩島明

「働け、働け」というかけ声の下、休日なんてあったっけ？というのが、研修医時代からの生活でした。大学病院でも、教授が帰るまでは帰れないとか、教授が出張中は、夜の11時になると病棟から、重症患者の報告をするために、主治医団が全員集まるとか。嘘のようなほんとの話です。休日は、明日から元気に仕事をするためのもの。仕事だけが人生のような生活を送っていた様な気がします。自分の時間は、すべて仕事のために費やす。その時は、それで良いという妙な肯定感も確かにありました。現在は「休め、休め」の大合唱。その実、過労死レベルをはるかに超えた超勤も可能にしようと法改正が進みそう。そして、仕事していても、休んでいたことにしてねという見えない力が及んできそうです。働き方改革というならば、働き方（過労死の仕方？）くらいは、自分で選ばせて欲しいものです。

歳を重ねて、病も得ると、自らの人生を振り返ることが多くなり、医師という肩書きを離れてみると、自分はどういう人間なのかという疑問がわいてきます。20年ほど前、町内の融雪組合の仕事をしたことがありました。そこに住んでいる人たちというくくりで、職業なんて関係ない間柄です。そこでは、一個人としての魅力が重要でした。そういった一般社会や地域社会の中で、自分の無力さを痛感しました。お医者様でございなんて言ったって、何の意味もないつながりでした。その頃と比べて、今の自分は、どうなのだろうと自問してみます。

色々な講習会に参加すると、最初にアイス・ブレーキングと称して、隣の人に簡単に自分の話をして、隣の人から自分を紹介してもらうというセッションがあります。これが苦手。秘匿したい個人情報などないのですが、逆に皆さんにお知らせしたいような自分自身がないことが、恥ずかしくて、恐縮してしまいます。つまんねーやつだなーと言われそうです。休日を仕事のためではなく、自分を磨くために活用していれば、もう少し違っていたのかな。勤務している病院や、医療の世界は、すごく狭いことを自覚して、意識的にそこを離れてみると、その他の世界の広さを実感できます。（イメージは、絶海の孤島の高台に上がり、360°。海を見渡して、「うわー」って言ってる感じです。）休日は、時間的には少ないかもしれないけれど、活動範囲は（身体的活動だけでなく精神的活動も）、実に広大になります。まさにボーダーレスです。せっかくの休日を遊びや楽しいことに費やすだけではもったいなくはありませんか。

若い頃は、自分の専門領域の話を面白く聞いていました。今は、自分の専門外の何の関係もなさそうな領域の話がとても面白く聞けるようになりました。休日は、自分の専門外の領域の世界に没頭してみるのもいいなと思います。建物の設計なんて面白そう。長岡ですから、花火作りも楽しそう。どうやったら、土星のような花火ができるんだろう。IT関連も興味あるし。深海魚やサメも面白そう。けれど、ただの雑学ではつまらない。ちょうど平成から令和へ、新しい天皇陛下の即位の時期でありますが、日本の皇族方が、自分のテーマを持って、研究を続けておられるのは、とてもうらやましいです。公務の合間を縫って、論文を書いたりしておられる姿は、たいしたものだなと思います。あんな風に、自分の仕事以外の分野で、2つ目のサブスペシャリティーが持てるっていいなと思います。

とりあえずの目標は、「医学・医療以外のテーマで、30分から1時間くらいの講演ができる様になりたい。」です。地域に根ざした内容でも良いし、趣味の領域でも良い。真剣に学び・調べ・考えたことを自分の言葉で、多くの人に伝えるのです。きっと楽しいでしょうねぇ。色々なくびきから解き放たれて、一個人としての自分を表現できる、素晴らしい休日になるように思います。

いろいろな肩書きを外したときに、魅力的な一人の人間になれるといいなと思います。

食いして、そのまま眠り、休日には運動をしないでとにかく休息、これを消極的休養とします。仕事で疲れた時こそ、全身の有酸素運動をして汗を流し、身体の活性を促すこと、これを積極的休養とします。

私の年間の休日・余暇の過ごし方について・・・秋～春は積極的休養としてランニングをし、メリハリをつけるために大会に参加します。大会で完走すると、達成感・充実感・満足感が身体の中から湧き上がります。夏は運動を兼ねた鮎釣りで、広い河原を動き回ります。ランニングで体力がつくと急流の大鮎にも楽しく対峙できます。満点の星空の下、鮎釣り倶楽部（鮎三昧）の仲間との河原キャンプは人生無上の喜びです。

勤務医の休日を有意義に利用し、また余暇を自ら作って、患者さん方に病気対策をより良く説明できるような医師になりたいと常々考えています。私は何歳まで健康寿命を維持できるか分かりませんが、ピンピンコロリで往生したいものです。これからも積極的休養としての遊びをとりつつ診療に励みたいと思う今日この頃です。

上越での休日の過ごし方

新潟県立中央病院
小児外科部長　奥山直樹

平成元年に山形大学を卒業し山形大学第2外科に14年、新潟大学小児外科に11年お世話になりました。というか大学に長く居すぎました。平成26年春から上越に移動し5年経ちましたが、県立中央病院は1度も赴任した経験がなく上越という土地も知らず、自分にとって「見合いもせず結婚した」感覚で赴任して参りました。これまで自分が働いてきた環境と様々異なりますが「和をもって尊しとなす」よう過ごしております。上越赴任の1番良かったことは「プライベートの時間が格段に増えた」ことです。

①スキー

私は山形県生まれで幼い頃にスキーを始め学生時代は競技スキーをやっておりましたが、山形大学第2外科を選択した時点で鷲尾教授からスキー禁止令がでました。新潟大学小児外科もスキーを楽しむ空気ではありませんでした。実に25年のブランクを経て、すぐ近くに沢山の素敵なスキー場があるのでスキーを再開しました。大学勤務25年の間に体重は35kg増え、視力・筋力・持久力は著しく低下し、平成26年にはリフト1つ分を休まずに滑ることが困難でしたが、毎冬練習を重ね次第に滑ることができるようになりました。平成29年からは県スキー連盟に加入し、選手登録をして地元のスキー大会に参加しています。レルヒカップでは小学校の女子選手に負けて悔しい思いをすることもありますが、一方で毎年少しずつ進化している実感があります。県マスターズ大会では上は80歳台の選手がいます。80歳台で競技スキーを続けるジジイならきっと元気いっぱいで仕事だってバリバリやれているのでしょう。自分も彼らのようなジジイ達の1人でありたいと思います。いつの日かマスターズ全国大会に参加する日を目指してがんばろう。まず減量と体づくりが当面の課題です。

②スキンダイビング

この近辺の海岸で素潜り漁を楽しんでおりましたが、友人から「ニュースで実名報道されるとみっともないから止めなさい」と忠告されたので漁は止めてスキンダイビングを楽しんでいます。柏崎～柿崎、直江津～親不知にはとてもきれいな海岸がたくさんあります。海水浴場と港以外、離岸流の起きやすい場所、過去に事故が起きた危険な場所以外ならどこでも潜ります。釣り人の隣で叱られながら泳いでいる太ったおじさんを見かけたら、そいつは私かもしれません。学生時代には5m程度は平気で潜っておりましたがスキー同様にこちらも25年のブランクがあり、体重が増えると体が浮いてなかなか海底にたどり着けません。危ないから絶対に勧めませんが、テトラポットの向こう側には美しい光景がひろがり、サザエや牡蠣がその辺にたくさん落ちています。多額の生命保険にはいり、家内に携帯電話を預けて岸に残し、ボラやイシダイと一緒に泳いでおります。患者として救命センターのお世話にならないように気をつけます。

③シャケの遡上

桑取川ではシャケのふ化事業をやっており毎年沢山のシャケが遡上しますが、ふ化事業などやっていない高田の自宅そばを流れる儀明川や青田川にもシャケが遡上します。写真が趣味なので、寒さに耐えながらカメラを構えてシャケが滝に向かって飛び跳ねるのをじっと待っています。300枚撮影してなんとかシャケが写っているのは3枚程度ですが、いつか傑作を撮影するつもりで耐えています。桑取川鮭採抱所では獲れたシャケを1尾メス2500円、オス300円で販売しています。だだし、これを買っていくと「大きすぎてさばけない」と家内に叱られるのでがまんしています。

上越市は妙高高原、戸隠、野沢温泉、白馬や志賀高原が近くにありあります。拘束でない休日は長野まで出掛けて写真、温泉、季節々々の野の花・山菜・紅葉、蕎麦、冬はスキーを楽しんでおります。豊な自然と暖かい人たちに囲まれた素敵な町です。

休日について～或る中年勤務医の一例

新潟県立新発田病院
内科部長　吉田剛

四十八歳。研修医時代を含め内科医としての勤務医生活も二十四年目となった。循環器内科医として働いている。循環器内科というとカテ室での風景が連想され、チーム医療という印象が強いと思われがちだが、これまで大学病院時代の数年間を除き、勤務した病院では全て『主治医制』であった。休日にも病院へ出勤し、必ず病棟へ顔を出していた。それは今も変わらない。研修医時代からの習慣のため、休日に病院へ行かないことに罪悪感を抱いてしまう。そんな私を「病気」と揶揄する人もいる。一方で病院へ行けば看護師が連絡や問い合わせにやってくる。「私が来なかったらどうする?」と思わないでもないが、「医者は休日も来るもの」と周知されているのが現実のようだ。

最近は体力の衰えを感じ、休日にはしっかり休みたいというのが本音だ。しかし休日出勤することに少なからぬメリットも感じている。新発田病院は週休二日、土・日曜日が連休となる。金曜日までは問題なくすごしていた入院患者が土曜日に発熱し日曜日には食べられなくなり、月曜日に出勤してみるとぐったりしていたなどということも起こりうる。患者にとってはもちろん、こちらも休み明けから想定外の対応に追われ一大事となってしまう。そうならぬよう、休日出勤で悪い芽を早めに摘み、セーフティネットとして自らを守っている。

昨今、『働き方改革』という言葉をよく耳にする。無縁のように思っていたがその流れを医療の現場でも感じとることがある。『複数主治医制』だ。病院のルールではないが、当院にも『複数主治医制』を敷き、休日は当番医がすべて対応するという診療科がある。当番医は関係するすべての入院患者を回診し、救急外来からのコールを一手に引き受ける。非常に忙しそうだ。しかし総じて医師個人への負担は軽減するのだろう。そのためには情報の共有が不可欠となり、医療の質の向上というメリットがあるとも聞く。これから、ある程度人数の揃っている診療科は、『複数主治医制』へ向かうと想像する。遠くない先に誰かが（病院が?）舵を切るのだろう。

次に休日出勤を終え病院を後にしてからの、休日の過ごし方について述べてみたい。まず今回寄稿するにあたり、中学一年の娘に父（私）の休日の姿をどう見えているか尋ねたところ、「仕事で居ない。居ても寝ているか、サッカーを見ているくらい」とのこと。大体そんなものだ。家庭への貢献度は極めて薄く期待はされていない。彼女が言うように休日にはアルビレックス新潟の試合をよく見ている。しかしスタジアムまで足を運ぶことは少ない。（なお家ではサッカーを観るのは私だけなので、居間のテレビを独占するわけにはいかない）もっぱらネット観戦だ。ほかには本を読んだり、撮りためたビデオを見たりしていることが多い。かなりインドアな生活を送っている。

この様に過ごすのも、ひとえに私が『出不精』なうえ『心配症』であることにつきる（↑私はそう思っている）。この気質は年を取るほどに強くなってきた。CCU当番（循環器内科1stコール）ではなくとも「出先で病棟から呼ばれるかもしれないから」、「呼ばれたらなげうつのもめんどうだから」という考えが先んじて、休日の活動がおっくうになってきた。十年ほど前には市内の海水浴場へ車二台で行き、病院からコールがあれば、家族を置いて海と病院との間を二往復したこともあったのだが・・・。五十歳を前にし、向う二十年余り身近なところで満足できる趣味なぞを見つけてみよう。家庭菜園でもしてみるか。

最後に長期休暇についても述べておこう。当院は夏季休暇として平日の五日を充てることができる。極力、連続して五日休むように言われ、前後の土日を合わせ最長で九連休も可能だ。子が大きくなるにつれ遠出は難しくなったが海外旅行も計画できる。このような長期休暇は大所帯にいる勤務医の特典と思う。

さらに年末年始、ゴールデンウィークに限り、循環器内科は日替わりに二人の当番医を残し、彼らにすべてを託す『複数主治医制』を敷いている。掟として「当番医以外は決して病院へ来てはならない!」と上司より言い渡されている。皆で休みを共有しようということだ。そこまで強く言ってもらうと、気兼ねなく休暇を過ごすことができる。非常に感謝している。

以上、五十歳手前の循環器内科勤務医が鬱々とした休日を振り返り、思うことを述べてみた。一例と思って頂ければ幸いだ。

「鉄人」への挑戦

魚沼基幹病院
消化器内科部長　森田慎一

キャリア17年目の消化器内科医。若手と呼ばれなくなり久しいです。この歳になると仕事内容もパターン化され、効率良く仕事を終わらせプライベート時間をきちんと確保・・・といきたいのですが、病棟業務や学会・研究会への参加、息子達（4歳、2歳）と遊ぶ時間など、休日と言えど自分の時間を捻出するのはなかなか難しいです。

先日、大学の同級生有志で集まる機会がありました。仕事はもちろん家庭や子育て、趣味に至るまで話は尽きず、みんな忙しい中で充実した生活を送っているようでした。以前に集まった時には、仕事や研究が話題の中心だったと記憶してますが、キャリアを積み、仕事以外にも取り組むべきことができたのでしょう。何より昨今声高に叫ばれている「ワークライフバランス」「働き方改革」の概念が、医療界にも徐々に浸透しているのかもしれません。

そんな折、本コーナーの執筆依頼を頂きました。私の趣味を知った上司が、仕事も遊びも充実した生活を送っていると思ってくださったようで「充実した休日を送っている担当」を拝任致しました。期待に添える休日の過ごし方はできていませんが、せっかくの機会ですので私の趣味についてご紹介させていただきます。

大学時代はソフトテニス部に所属し、講義室よりコートで過ごした時間の方が長い真面目とは言い難い学生でした。就職後も競技を続けたかったのですが、仕事で練習や大会に参加できず仲間に迷惑をかけるため団体競技の継続は断念しました。その後、ゴルフやダイビング、釣り、船舶免許取得など色々手を出したのですが、どれも長続きしませんでした。そんな中で最終的にハマったのが、佐渡勤務時代に出会った「トライアスロン」でした。

トライアスロンは水泳・自転車・長距離走（スイム・バイク・ラン）の3種目をこの順序で行う耐久レースです。いくつか規格があり、私が挑戦を続けているのが「佐渡国際トライアスロンAタイプ（S: 3.8km, B: 190km, R: 42.2km, 計236km）」です。このレースに制限時間内（15時間半）に完走した選手には「アストロマン（鉄人）」の称号が与えられます。以前、有名TV番組で芸能人が挑戦する企画があり、ご覧になった方もいるのではないでしょうか。その年、私もトライアスロンに参加する女性芸能人を見たいという不埒な動機で会場に足を運んだのですが、そこで心を奪われたのが一心不乱にゴールを目指し、足を止めることなく走り（歩き）続ける選手達の姿でした。ふらふらになりながらもゴールに辿り着き快心の笑顔を見せる鉄人達の虜になり、『自分も鉄人になりたい』と強い憧れを抱きました。しかしそれまでフルマラソンすら完走した事の無い自分にとって無謀な挑戦だったと思います。完走すれば人生観が大きく変わるはずという根拠のない希望を原動力に、早朝や休日を利用し少しずつトレーニングを続けました。徐々に走る距離を伸ばし、短距離の大会を何回か完走できるようになりました。3年後に佐渡Aタイプの出場資格を獲得し初挑戦。とにかくきつくて途中の記憶はほとんどないのですが、制限時間ギリギリでなんとか完走することができました。ゴール前の直線から自然と涙が溢れ、この時の感動・完走後の達成感は今でも忘れることができません。終わった後は二度と走るものかとしばらく体を動かすこともなくなるのですが、翌年のエントリー開始日が近づくにつれ心がざわつき、結局応募してしまいます。

残念ながら、何度完走し鉄人の称号を得ても未熟な人間性は変わりません。周囲からは忍耐強いと思われがちですが程遠いです。ある上司からは「トライアスロンを完走できるなら論文書き上げるのなんて余裕だろ」と言われましたが、いつまでたっても成果が出ないのは不徳の致すところです（使う筋肉が違うと諦めています）。ただ、完走時の達成感、全てを絞り出す感覚をまた味わいたい、その一心で今年も出場します。まだゴール時間まで眠さで待つことができない息子達が大きくなって同伴でゴールをし、「お父さんすごい、かっこいい」と言われるまでは挑戦し続けたいと思います。

勤務医の休日。私は打ち込める趣味を見つけたことで充実していますし、仕事の原動力にもなっています。まとまった時間の捻出は難しいですが、これからも「鉄人」を目指して走り続けたいと思います。

編集後記

1年以上に渡って審議されてきた厚労省「医師の働き方改革に関する検討会」の報告書が今春に公開されましたが、そもそも勤務医の数が絶対的に不足している地方においてどの程度の実効性があるのかは不透明です。今号では、臨床現場の第一線で活躍されている勤務医の先生方が、激務の合間を縫ってどのように自分の時間を作りだしているかについてご紹介頂きました。とはいえ個々人でのやり繰りには限界もあり、「ワークライフバランス」という言葉だけが独り歩きしないような体制作りが求められています。

（竹之内）