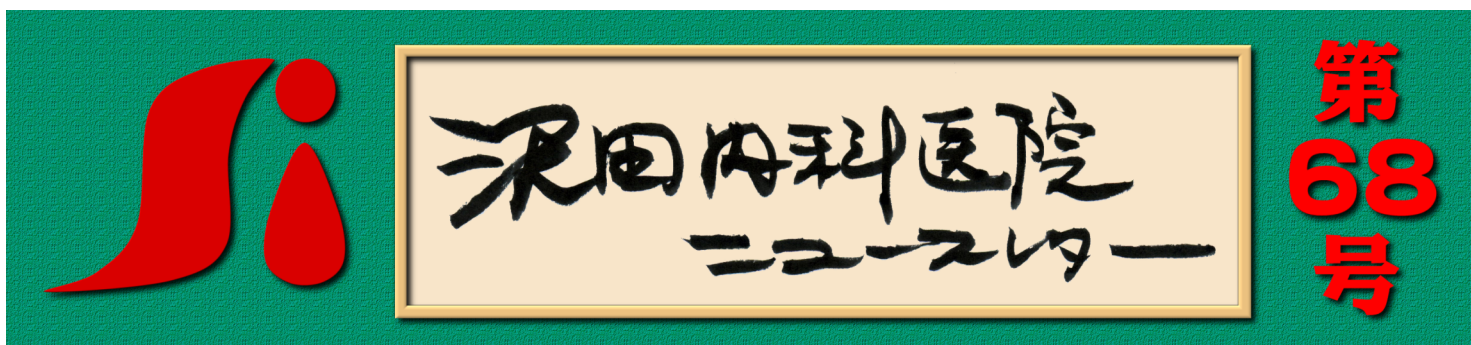




西目屋村での健康教室

西目屋村には若い保健師が2人います。私の故郷ですのでできるだけのことをしています。健康教室もその一つです。今年は2月22日に、『糖尿病を正しく理解し いきいき暮らす』という題で話をしました。糖尿病は症状がなく、多くの合併症を起こすやっかいな病気です。今回は、スライドでは文字を使わず、できるだけ写真を使って説明するようにしました。糖尿病にきちんと対処しなければ、生活に支障を来すことを目で見えて理解して欲しかったからです。



研修医の教育と地域の医師不足

医師の臨床研修制度は平成16年に大きく変わり、2年間の臨床研修を必修とする現行の制度が導入されました。研修病院は医学生と病院との間でマッチングと呼ばれる方法を通して決まります。この臨床研修システムの導入によって、全体として研修医の教育環境は改善しましたが、医師の偏在を生んでしまいました。

毎年、全国で約8,000人の新しい医師が誕生します。以前は、大学を卒業した後の研修医は約75%が大学病院に残りましたが、マッチング制度になってからは約50%に減少しました。特に地方の大学は研修医が少なくなり、地域の医師不足が問題となってきました。青森県の場合も、弘大に残る医師が少なくなったために、それまで地域に派遣していた医師を派遣できない状態になってしまいました。

いろいろな議論がありますが、私は現在の臨床研修制度に賛成です。私の長男は平成16年に医学部を卒業して神奈川県で研修を行いました。医師はまずたくさんの患者さんを診て経験を積むことが第一だと思っていますので、私は知識の勉強よりも救急車で運ばれてくる患者さんをたくさん診ることができる病院へ研修に行くことを勧め

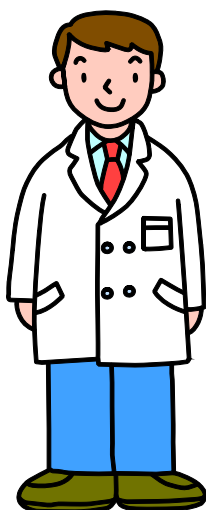


小堀未希さん（前列左端）は糖尿病を勉強していますので、一緒に出かけました。西目屋村の保健師の成田彰宏さん（後列右から2人目）と飛内麻木子さん（前列右から2人目）です。

ました。そこで4年間の研修の後、4年前に弘前へ帰ってきました。弘大消化器血液内科、弘前市立病院に勤務し、現在は弘大救命救急センターにいます。

私が卒業してからの経験を振り返り息子の話と比べてみると、息子の方が明らかに経験豊富です。知識面でも私が同じ年齢の頃よりも明らかに上です。研修前に私が期待していた以上の成果が得られたと考えています。私は健生病院と国立弘前病院の臨床研修管理委員会の外部評価委員をしています。特に健生病院の研修医の姿を見る機会が多いのですが、その成長過程は目を見張るものがあります。これらの状況から、現在の臨床研修制度は以前よりもすぐれた医師を作っていると思っています。

問題を複雑にしているのは、本来であれば別の次元で議論すべきである「研修医の教育」と「地域の医療の再生」の話と一緒に議論されていることです。地域に医師が足りないからといって研修医だけを送り込んでも医師不足を解消する戦力とはなりません。それどころか、教育の不足から医師の質の低下、最終的には将来の医療の質の低下につながりかねません。もし医師の人員配置によってこの問題を解決しようとするならば、研修医の適正配置よりも先に、指導医クラスの医師の適性配置の議論や研修病院の教育の質を上げる議論が先ではないかと思います。



若い医師が育っています。偏在を是正するのは簡単なことではありませんが、人員不足に関しては解決できる時期はそれほど遠いとは思いません。現在は、研修医制度の充実を図って質の良い医師を育てることを重点にすべきだと思います。

また、医師不足と偏在の問題は、研修制度の問題にすりかえることなく、医療制度の全体設計の中で大きく捉えるべきです。そのためには、自分たちの生活の中で医療をどう位置付けていくのかという根本的な議論を行っていくべきでしょう。これに対しては、私自身はまだ明確な意見

医療を全体的に考えると、短期的な視点で見かけ上の「医師数を増やす」よりも、長期的な視点で「良い医師を育てる」ことの方が重要です。毎年、

見を持っていません。はっきりしていることは、現在の健康保険制度を守って、いつでも医療を受けられる制度を維持すべきだということです。

還暦を迎えて想うこと

名山出名士
此語久相伝
試問巖城下
誰人天下賢

この五言絶句は、弘前が生んだ明治のジャーナリスト陸羯南の詩です。名山は名士を出だす。これは久しく言われてきた。それでは試みに問う、この岩木山の下、誰か

天下の賢といわれる人が出たであろうか。陸羯南は津軽の青少年に向かって志を持って天下一級の人物になろうではないかと呼びかけたのでした。この詩は弘前高校校長だった小田桐孫一先生から教わったものです。「誰人天下賢」の扁額は弘高創立85周年を記念して、私が高校1年生だった昭和43年に体育館に掲げられ、今も弘高生を見守っています。しかし、誰もが天下一級の人物になれるわけでもなく、教育者としての小田桐校長は、「天下の賢」というのは、世の中になくてはならない人、一隅を照らす人だと私たちに教えました。

人間として大切なことは、自分の能力を他人のために使うことだ

これは私の恩師、元弘前大学第一内科助教授の故千葉陽一先生から教わったことです。動物も親は子の面倒をみますが、動物同士が助け合って生きる姿を見ることはほとんどありません。人間は出産の時から他の人の助けを借りて生きています。そして、亡くなる時に死に近づく人を看取るという行為は動物にはないでしょう。つまり、生まれた時から死ぬ瞬間

まで人は助け合って生きています。これが人間と動物が違うところです。千葉先生は、このことを言いたかったのではないかと、そして、このことを実行して一生を終わったのではないかとこの頃思うのです。

高校を卒業以来、いつも「天下の賢」を意識していた私は「天下の賢」として生きているのだろうかと自分に問いかけてきました。そして、千葉先生のことを思い出すたびに、「自分の能力を他人のために使って来ただろうか」と思うようになりました。還暦を迎える年齢になった今頃になって、「天下の賢」として世の中の一隅を照らす行為は、自分の能力を他人のために使うことそのものではないのかと思うようになりました。つまり、私の2人の恩師は、結局同じことを言っていたのだと気づいたのです。

還暦を迎えた私は人生が終わることを意識しています。子どもたち3人が社会人になったことで父親としての役割は果たしたのではないかと考えています。また、30年以上に渡って医療活動をしてきましたので医師としての役割も果たしたのではないかと考えています。並行して行ってきたことですが、自分の能力を次の世代に伝えようと、10年ほど前から若い医師の研修に携わってきました。一緒に働く准看護師は看護師になるようにし、医師会看護専門学校でも看護師教育に微力を尽くしてきました。

これまでの60年、特に医師としての生活は他人の都合に合わせて生きてきたように思います。このため

65歳を過ぎた頃からは自分の都合で生きて行こうと決めていました。しかし、還暦を迎えて改めて考えると、これまでの時間も結局は自分のために使ってきたことに気づきました。これからも世の中の一隅を照らし、他人のために自分ができることをするしかないようです。今の仕事は5年後は続けて

いることでしょうか、10年後には引退しているでしょう。その間に次世代のためにできるだけのことをしたいと思っています。

この文章は“年男”として寄稿を依頼され、弘前市医師会報平成24年1、2月号に掲載されたものです。

忘年会

12月28日は仕事納めを兼ねて忘年会を行いました。入院患者さんがいますので、必ず誰かが留守番をしなければなりません。

この時は、わが医院で最も若い成田華帆さんが当直に当たってしまいました。恒例で一人ずつ、その年の感想と来る年の抱負を語ってもらいます。食事をしながらゲームをしたり楽し

いひと時を過ごしました。現在、沢田内科医院では23人が働いています。成田さんは入っていませんが、全員での写真を撮る機会はありませんので、時期はずれですが、記念にニュースレターに載せることにしました。華帆ちゃんゴメンネ。



大腸がん検診はなぜ毎年なのか

大腸がん検診は便潜血反応という方法で行っています。これは大腸癌があれば、便に血液が混じってくるという理論に基づいています。そして、重要なのは「毎年受ける」ということです。なぜでしょうか？

便潜血反応は、早期大腸癌では約50%が陽性となります。つまり、早期大腸癌の半分が1回の便潜血反応で見つかります。大腸がん検診を1回しか受けなければ、早期大腸癌の半分は見逃されてしまうのです。2年続けて受ければ、1年目に見つけれなかった大腸癌の半分が見つかります。つまり、2年続けて大腸がん検診を

受けると75%が見つかることになります。これを繰り返していくと、3年目では88%、4年目で94%、5年目で97%が見つかることになります。大腸癌の進行は比較的ゆっくりですので、5年連続で検査を行うとほぼ全員が見つかることになるのです。

大腸の病気を疑って便潜血反応検査を行い、これで異常がないから大腸の病気はないと判断することはありません。2回の便潜血反応の1回が陽性で、大腸の検査がイヤだからともう1回検査をして陰性だから異常がないと判断することも誤りです。便潜血反応が1回でも陽性であ

れば、必ず大腸内視鏡検査を受けて下さい。

宮城県での調査では、大腸がん検診で診断される大腸癌は全体の25-29%と言われています。つまり、お腹が痛いとか便に血液が混じって気がついたとか、症状があって大腸癌と診断されている人がまだまだ多いということです。ぜひ、このような症状が出る前に、大腸がん検診で診断される数が多くなってほしいものです。そうすると手術をすることで助かる人が多くなるということですから。また、症状がない段階で見つかる癌は、お腹を開ける外科手術ではなく、内視鏡で手術をして治療できる癌が多いことも特徴です。



1年間に癌で亡くなる人は約35万人

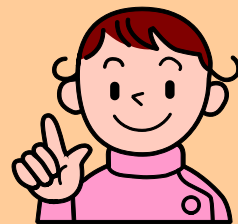
で、その中で肺癌が7万人です。しかし、発症するのが最も多いのが胃癌で約12万人、次が大腸癌で11万人です。死亡数は胃癌が5万人、大腸癌が4万人です。胃癌と大腸癌は内視鏡検査をすることで早い時期に診断ができます。必ずがん検診を受けましょう。そして、「早過ぎる死」を迎えないようにしましょう。

なお、がん検診は市町村が行うことになっていますので、弘前市に住んでいる人であれば誰でも受けることができます。また、別の形で大腸がん検診と同じように検査ができますのでご相談下さい。年代によっては弘前市からクーポンが送られていると思いますので、これもぜひ使用して下さい。

医院でのこぼれ話

『わけ嫁っこほしな』

私の父と同じ年だという齋藤さん（仮名、84歳男性）は、外来の診察が終わってシャツのボタンをかけようとしていました。しかし、手が思うように動きません。それを見て、若手看護師の福井絵梨果さんが手伝っていた時のことです。



齋藤さん：「わけ嫁っこほしな・・・。」（日本語訳：若いお嫁さんが欲しいなあ・・・）

私：「齋藤さん、80過ぎて若い嫁っこはないでしょう・・・。」

齋藤さん：「なもよ、息子の嫁っこよ。」

私：「それだば分かる。」

齋藤さん：「息子の嫁っこ、こうやって手伝ってければ、いいなあと思って・・・。」

ちょっとした間でしたが、齋藤さんは絵梨果ちゃんと幸せな時間を過ごしたようでした。

昨年末、福井さんに

私：「まさか、まだお年玉もらってるわけじゃないよね。」と言うと、

絵梨果：「・・・、もらってます」

私：「大人になって給料もらってるんだから、今度はおじいちゃんにお年玉を上げないと」
とアドバイスしました。

先日、福井さんが「じい」と呼ぶ東目屋に住むおじいちゃんが医院へ来ました。

私：「今年はお年玉どうでした？」

絵梨果のじい：「もらいました！、ハハハ」

元気な声で孫の成長に嬉しそうでしたが、後姿は何かさみしそうでした。孫にお年玉を上げることができなくなったおじいちゃんに何か悪いことをしたかなあと思いました。

