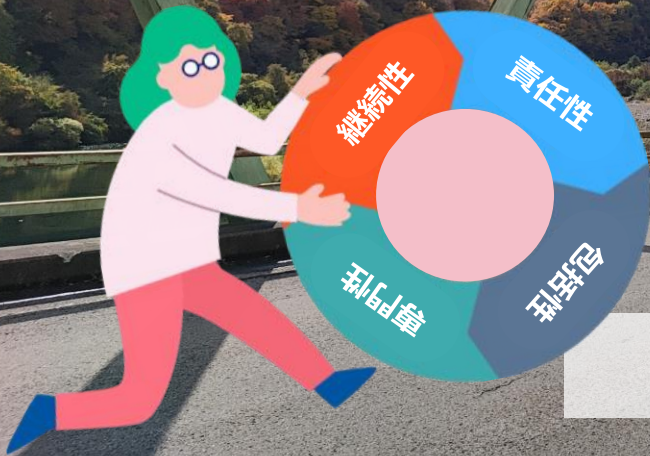


# プライマリって たのしい！

～医師6年目の自治医大卒業生の活動報告～



栃木県40期卒 古橋 柚莉

# 自己紹介

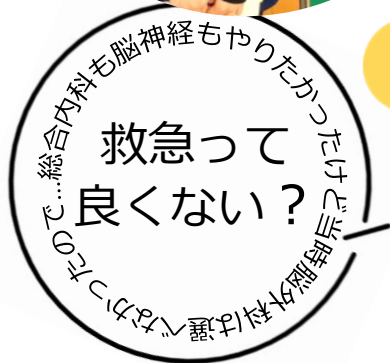


ふるはし ゆり

古橋 柚莉 栃木県40期卒（2017年卒）

ラウンジは509 部活は茶道部でした

卒業後、附属病院で初期研修を行い  
自治医大救急科に入局しました



# 栃木県のモデルプログラム



| 卒後 1               | 2 | 3                                | 4 | 5 | 6       | 7 | 8        | 9 |
|--------------------|---|----------------------------------|---|---|---------|---|----------|---|
| 《臨床研修》<br>自治医大附属病院 |   | 《専門研修》基幹施設と連携<br>施設を1年単位でローテーション |   |   | へき地等勤務* |   | 公的病院等勤務* |   |

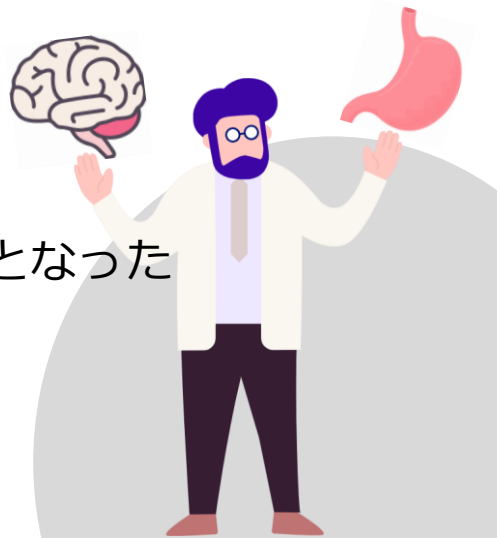
- ※1 少なくとも1年間は、へき地診療所又はこれに準ずるものとして県が指定する医療機関で勤務する（\*）  
※2 専門研修プログラム履修のために必要がある場合には、1年に限り大学派遣を認める（それ以上は義務年限にカウントしない）  
※3 産前産後休暇・育児短時間勤務期間・傷病休暇は義務履行に算入する

✓ 県養成医師への支援が充実

✓ 基本的にいずれの専門研修も選択可能となった  
（臨床検査・形成外科以外）

感謝

✓ ワークライフバランスへの配慮

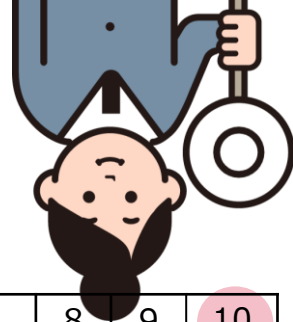


# 栃木県の現状

- ✓ 県北・両毛地域における三次救急，塩谷地区の医療体制が不足
- ✓ 専門研修プログラム履修への理解の一方，専攻医にならない医師のキャリア形成の在り方(受け皿確保)が未整備
- ✓ 基本的に何科にでもなれるが実績が少ない(最近OKになったばかり)
- ✓ 大学での義務年限カウントは1年のみ

| 医療圏 | 医師偏在指標      | 区域設定       | 標準化医師数 | 基準医師数  | 目標医師数（2023年） |
|-----|-------------|------------|--------|--------|--------------|
| 栃木県 | 215.3( 32位) | 医師少数都道府県   | 4,350人 | 4,145人 | 4,350人(±0人)  |
| 県北  | 152.3(254位) | 医師少数区域     | 531人   | 533人   | 533人(+2人)    |
| 県西  | 144.0(278位) | 医師少数区域     | 242人   | 247人   | 247人(+5人)    |
| 宇都宮 | 185.3(145位) | 少数でも多数でもない | 981人   | 840人   | 981人(±0人)    |
| 県東  | 162.5(218位) | 少数でも多数でもない | 156人   | 142人   | 156人(±0人)    |
| 県南  | 349.9( 15位) | 医師多数区域     | 1,971人 | 880人   | 1,964人(▲7人)  |
| 両毛  | 161.6(225位) | 医師少数区域     | 469人   | 436人   | 469人(±0人)    |

# 私の場合



| 卒後 1                   | 2 | 3                                      | 4 | 5               | 6 | 7      | 8 | 9 | 10 |
|------------------------|---|----------------------------------------|---|-----------------|---|--------|---|---|----|
| 初期研修医<br>@自治医大<br>附属病院 |   | 救急入局<br>後期研修医<br>@自治医大附属病院<br>救命救急センター |   | 芳賀赤十字<br>病院 救急科 |   | 栗山診療所長 |   | ? |    |



▲診療所勤務希望

救急科選択のため  
義務年限は10年



▲救急専門医取得





# 栗山診療所

何を買うにも  
何を契約するにも  
市の決議が必要

✓無床診療所

✓医師1名，看護師1名，週1日保健師，事務員2名(日光市職員)

電子カルテ・上部消化管内視鏡・X線・骨密度(令和4年度～)・  
尿定性検査・迅速血糖値・迅速HbA1c

※その他の採血は外注 (速報FAXは最短でも2日後)

超音波検査・12誘導心電図・顕微鏡・モニター付き除細動器・  
心電図モニター

院内薬局 ※最寄りの薬局まで30～40分

一人には広すぎる3LDKの医師住宅に引っ越し  
カメムシ  
いっぱい



# 栗山地域はこんなところ

- ✓ 関東の最北西部！
- ✓ 本州最低気温常連の土呂部がある
- ✓ 日光市の面積は栃木全体の**1/4**



栗山地域はその**30%**を占めるが  
人口は**たったの1,000人**

# 住めば都



蕎麦がおいしい  
(蕎麦屋しかない...)



土呂部の水芭蕉 尾瀬に負けない



畑の師匠と野菜づくり



(良く焼いた) 鹿肉



／栃木の  
黒部ダムを眺めて徒歩通勤



# コロナ禍でもつながる

カメムシの  
対処法を募集  
したら色んな方法  
が集まった！



✓ オンラインで  
勉強会参加

✓ 毎月の「栗診だより」作成  
✓ 毎月の健康教室

カ  
フ  
ン  
に  
ギ  
ャ  
ン  
グ  
ア  
レ  
考  
え  
中

- ✓ 狩猟に参加
- ✓ みんなで登山
- ✓ ディスタンスカラオケ
- ✓ お祭りは徐々に再開

日光市立 国民健康保険 栗山診療所

1月号 栗診だより

発行：吉澤 直樹  
発行所：栗山診療所

栗山の地で冬が深まってきました。雪が降り出す季節です。寒い季節、健康の大切さを改めて感じます。冬は、風邪やインフルエンザの流行が盛んな時期です。予防接種や健康診断を受けることで、健康を維持しましょう。

12月29日・1月3日はお休みです。  
本館、土・日・祝日は閉館です。

今月のひとこと

12月29日は、栗山診療所の健康教室が開催されました。今回は、冬の健康についてお話をしました。参加者からは、健康について学ぶことができたという声が多く聞かれました。

日光市立 国民健康保険 栗山診療所

4月号 栗診だより

発行：吉澤 直樹  
発行所：栗山診療所

春の季節がやってきました。桜が咲き始める頃です。春は、新しい始まりの季節です。健康を維持し、新しい一年を元気に迎えることが大切です。

3月29日・4月2日はお休みです。  
本館、土・日・祝日は閉館です。

今月のひとこと

3月29日は、栗山診療所の健康教室が開催されました。今回は、春の健康についてお話をしました。参加者からは、春の健康について学ぶことができたという声が多く聞かれました。

日光市立 国民健康保険 栗山診療所

11月号 栗診だより

発行：吉澤 直樹  
発行所：栗山診療所

秋の季節がやってきました。紅葉が美しい頃です。秋は、収穫の季節です。健康を維持し、収穫の喜びを感じることが大切です。

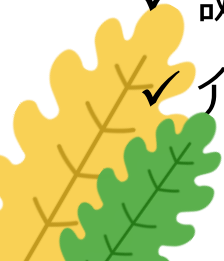
10月29日・11月2日はお休みです。  
本館、土・日・祝日は閉館です。

今月のひとこと

10月29日は、栗山診療所の健康教室が開催されました。今回は、秋の健康についてお話をしました。参加者からは、秋の健康について学ぶことができたという声が多く聞かれました。

# 意外？と暇じゃなかった

- ✓ 健診のプロモート
- ✓ 新型コロナワクチン接種
- ✓ 発熱患者対応のフローチャート作り, デモ
- ✓ 往診, 訪問診療, お看取り
- ✓ 訪問看護, ケアマネジャーとの連携
- ✓ 誕生日や記念日に『記念ACP』
- ✓ 介護審査会



# 在宅だからできること



一人暮らしだけど、こんなに  
近所の人が顔を見に来てるんだ

✓ 患者さんとその周囲の人々の生活が見える

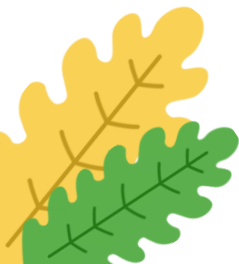
タバコこんなに吸ってたの!?

こんなところに段差が

✓ 医学的に正解じゃないことが  
正解になることも

✓ 時間がとれる

ちょっとしたイベントも



# 忘れられない患者さん

80代. 3年前に急性心不全で入院し、心房細動と大動脈閉鎖不全症が判明. DOACなどを導入し、診療所に転医した.

私が赴任したときには全身状態は安定していたが、ある日転倒して往診したところ肋骨が数本折れていた.

**Pt**「息子がたまに蹴るんだけど、昔自分も散々やったから仕方ないんだ...」

高齢者虐待が疑われるため社会福祉協議会に連絡し、地域包括支援センターに引き継がれた.

年末のため診療所もセンターも仕事納めだったためお正月に持ち越し...

年明け **なんと**

職員の聞き取りで本人に「分離希望なし」→介入終了に

えっ!?いつから?  
抗凝固薬を飲んでるのに  
危ない... 去年も転んで別の  
肋骨を折ったと言っていた  
のももしかして...

これを機に  
もう一人の息子  
と同居とかしない  
かな...



リテラシー不足？

薬の飲み忘れ

# 忘れられない患者さん

本人の話を  
鵜呑みにして  
いいの？

紹介状の紛失

認知機能低下？

✓ 急激に認知機能も低下しており、要介護申請をした

✓ 後日別の息子とともにカンファレンスを行った（医師・看護師・保健師  
地域包括支援センター）

一度に飲みすぎたり  
ずっと飲まなかったり

頻回の転倒

血栓と出血の双方のリスクについて説明したうえで、施設入所して服薬管理がしっかりできるまでは出血リスクを重視してDOACを中止することに

1か月半後に脳梗塞で入院し、幸い大きな後遺症は残らなかった  
がそのまま施設入所となり会うことはなかった

思い入れの  
強かった患者さん  
だけにショック  
だった

確率的に仕方ない  
ことだけど、説明は  
十分だっただろうか...

他院の先生にも分かるように、  
これからは薬の変更内容や  
簡単な内容を  
手帳などに  
書いておこう

# 地域医療で必要だったもの

内科：生活習慣病，予防医療，悪性腫瘍，

感染症，自己免疫性疾患 など

外科：脱臼整復，穿刺，縫合 など

X線読影力，基本的エコー技術（腹部・心臓・表在）



栗山には  
小児は数人しか  
いませんでした



大学では外来は  
教わらなかった...  
救急でも外来は  
やったこと  
なかった...

**主治医力**

- ✓ 外来力
- ✓ 分からなかったら調べる力・相談する力
- ✓ 適時・適切な紹介
- ✓ 傾聴力
- ✓ ご近所付き合い
- ✓ コミュニケーションスキル

食べ物の好き嫌いが  
ないことも...?

# 地域に来てよかったこと

✓ 紹介される側と紹介する側の  
気持ちが分かった



✓ 肝が据わった

もう、どこでも仕事できるし、どこでも住める！



# 地域医療への関心は根強い



下野新聞

必ず聞かれること

「不安じゃないですか？」

おもしろいです  
来てよかった！



高校での講演

# サステナブルな地域医療

Sustainable?

茨城29期 秋根先生

突然自分がいなくなっても患者さんが同じ診療を受けられるように

たぶん2年しか居ない...

次の先生やスタッフにも楽しく診療してほしい！

- 保険年金課長との定期ミーティング
- レセプト点検員さんの月1派遣を要請し、事務員の負担削減へ
- 手当ナシの24時間電話対応（スタッフが1週間ずつ交代）

→ 時間外対応加算引き下げ&専用携帯電話契約 など

先輩医師より

市の担当者は  
診療所のことは  
何も知らないよ

「私でないと」 not お家芸

私がいなくても  
回せる診療

じゃあ...  
話しておくか  
ついでに色々  
聞いちゃおう



# サステナブルな地域医療



医師が数年毎に変わる

継続性？

患者さんの治療方針・ACPの引継ぎ

様々な専門の医療  
を受けられる

様々な目が入る



- Not 我流
- 勉強を続ける

➤ 標準的な医療 & 患者中心の医療の方法

- 心理的安全性の保たれた  
職場づくり
- 業務のスリム化

業務内容の見直し

湯西川診療所の視察→良いところを取り入れ

東京ベイ・浦安市川医療センター  
則末先生  
答えは  
自分の中ではなく  
UpToDateと患者の中  
にあります



# プライマリって楽しい！

- 救急医の自分にとっては病棟診療や救急外来ができなくなることは少し寂しかったでも、外来診療の楽しさに気付けた！
- 努力次第で、診療所でもなんでもできる
- 自治医大卒の醍醐味があるかも

次の目標  
論文とか  
研究とか...  
将来の道  
探しとか...

いつでも見学  
お待ちしております！

栗山  
について  
詳しく



栃木県日光市栗山郷 観光サイト  
**5秒でくりやま**  
源西川・川俣・奥鬼越温泉

