[氏　名]　上村　英里

[出身都道府県]　鹿児島県

[卒業期]　31 期（平成 20 年度卒）

自治医大卒　初期臨床研修を終えた後輩たちへ

初期臨床研修の修了、おめでとうございます。これから始まるへき地勤務に不安を抱える後輩たちがいると聞き、少しでも私の体験談が役に立てばとこの原稿を書いています。

まず、へき地勤務に限らず、私が診療するうえで常に意識している言葉を紹介します。それは、私の初期臨床研修時の指導医であり、自治医大の先輩から口酸っぱく言われていた以下の２点です。１．どこにいても一例ずつ大切に、ていねいにみていこう、２．判断に迷ったときは「その患者さんが自分の家族だったらどうするか」を基準に考えてみよう。この２点を押さえておけば、大きく道を外れることはないと思いますし、「患者さん、その人と家族、ひいては地域に寄り添った医療」を提供できると信じています。

☆医学部卒業生の相談窓口☆
自治医科大学 地域医療推進課
TEL0285-58-7055　E-mail:chisui@jichi.ac.jp

その上で、医療資源の限られたへき地勤務において心得ておくべきもう一つのポイントは、３．一人で無理はしないで、その環境での限界と自分の技量・守備範囲での限界を見極めよう、ということです。これは、複数の先輩方から言われていましたが、実際にへき地や地方病院に赴任すると痛感するポイントでもあります。とはいえ、実はこの見極めができるようになるのにも時間と経験が必要です。私の場合は、初めてへき地に赴任して対応に迷ったり悩んだりしたときには、とにかく誰かに相談していました。まず、赴任当初は初期研修や実務研修で培った人脈を最大限に活用します。整形はＡ先輩やＢ病院医師、小児科は大学同期やＣ医師…というように自分の知識でカバーできない部分は、恥を忍んで積極的に身近な専門家にすぐ相談して目の前の患者さんに即還元します。勤務しているうちに、赴任した地域にも人脈が広がっていきますから、その都度その地域の後方病院の医師にも相談します。この即相談の相手は医師に限りません。薬剤師、保健師、栄養士、医療事務、介護関係者…とにかく色々な分野の方に頼ります。医師である自分には思いもよらなかった発見が必ずあります。結果的に、多職種連携へつながり、患者さんによりよい医療やサービスを提供するきっかけ作りになることもあります。

この即相談、誰かに頼るという姿勢は、地域で暮らし、早く馴染むためにもとても役に立っていたと思います。所縁のない土地で親族に頼れる状況ではない夫婦共働きと初めての子育て。復職のタイミングで一人診療所に赴任した私は、とにかく不安でいっぱいだったのですが、それでも２年間勤めあげることができたのは、なにより地域住民と診療所スタッフの支えがあってこそでした。私も子どもも、赴任

☆医学部卒業生の相談窓口☆
自治医科大学 地域医療推進課
TEL0285-58-7055　E-mail:chisui@jichi.ac.jp

した地域に育ててもらえて本当に幸せだったと４年たった今でも本当に感謝しています。

自治医大卒の義務年限、特にへき地勤務は、人生設計のネックのように感じることが少なくないと思います。しかし、私はへき地勤務の経験があるからこそ見えた世界があり、家族も共に成長することができ、もう一つの故郷ができたようでとても良かったです。置かれた状況を嘆くのではなく、そこで自分にできる最大限の努力をして、その状況を楽しんでください。その経験はきっと、あなたの人生を彩り豊かなものにしてくれるでしょう。

☆医学部卒業生の相談窓口☆
自治医科大学 地域医療推進課
TEL0285-58-7055　E-mail:chisui@jichi.ac.jp