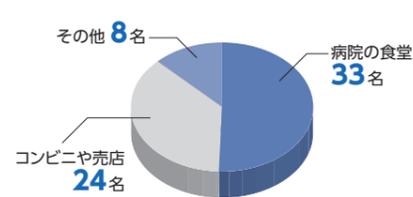


# 若手医師アンケート みんなのLife & Work Style

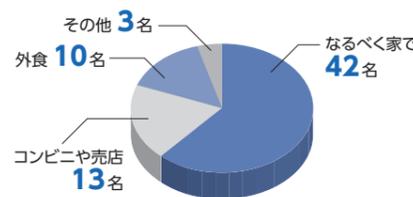
人々の健康を支える医師。ですが、自分自身の健康にも気をつけているのでしょうか？ そこで若手勤務医を対象に、ちょっと気になるライフスタイルのアンケート調査を実施。今回は日々の「食」や「運動」に関する実情を紹介します！

アンケート実施 (男42名・女22名 計64名)

**Q 勤務中の昼食は どうしていますか？(複数回答可)**

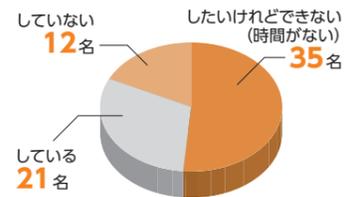


**Q 夕食は どうしていますか？(複数回答可)**

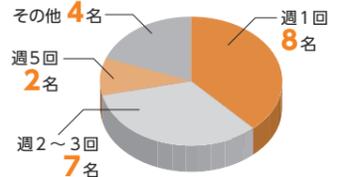


昼食は購入派が大半。夕食も40%近くはコンビニや外食を利用すること。実は朝食に関しては80%以上が摂取を心がけているものの、約40%は病院で食べるという結果に。自宅以外で食事をとる頻度は、ビジネスパーソン全般と比較するとかなり高い様子。若手勤務医となると、ゆっくりご飯を食べる時間は少ないようですね。

**Q 運動は していますか？**

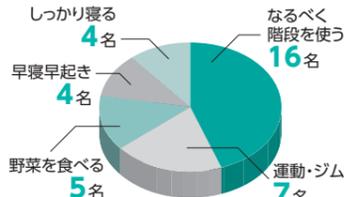


**Q 「している」と回答された方は、どの程度の頻度で運動をしていますか？**

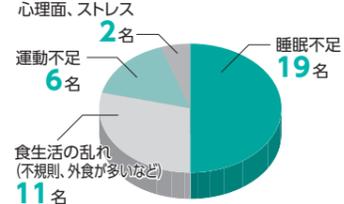


日常的に運動をしているのは約30%。厚生労働省が定める運動習慣(1回30分、週2日以上)を実践しているのはおよそ15%と、全国平均と比べても半数程度でした。中には「生活習慣の指導をする立場なのに自身で実践できた試しがない」というコメントも。普段から階段を使うなど、セルフマネジメントを心がけたいものですね！

**Q 健康で 気をつけていることは？**



**Q 健康で 不安なことは？**



研修医・若手医師のための情報誌『アルツト』

# Arzt Vol.09



## 研修医REAL INTERVIEW 研修医が語る 臨床で役立つ学び



研修医・若手医師のための情報誌『アルツト』

Arzt

Vol.09

2020年2月5日発行

発行人 一般社団法人 京都府医師会

制作 アルツト編集部

一般社団法人 京都府医師会

2020年

10月25日

午前9時~12時 予定

京都府医師会館

3階大会議室 (JR二条駅下車 徒歩すぐ)

全国から  
臨床研修医が  
参加されます

プログラム シミュレーションゲーム

臨床研修 患者をどう診る？

若手医師が作成した複数の症例シナリオに、全国の臨床研修医とチームを組んでチャレンジ！

ご意見・ご要望、編集委員の応募はこちら



京都府医師会では本紙を定期的に発行しており、次号は4月に発行予定です。掲載内容向上のために、本誌に関するご意見・ご要望をお寄せください！また、研修医・編集委員を募集しています。編集に携わってみたい先生がおられましたら、事務局までご連絡ください。

「Arzt」:ドイツ語で「医者」を意味する言葉から本誌のタイトルを取りました。

実践講座

全国版

臨床研修  
屋根瓦塾

in KYOTO



一般社団法人 京都府医師会  
〒604-8585 京都市中京区西ノ京東梅尾町6  
TEL.075-354-6104 FAX.075-354-6074  
http://www.kyoto.med.or.jp/

研修医

# REAL INTERVIEW



## 研修医が語る 臨床で役立つ学び

初期研修医(1年目)として京都市立病院に勤務する深江先生は、幅広い知識を習得するために京都府医師会が主催する「臨床研修 屋根瓦塾 KYOTO」に参加。「期待以上だった」という屋根瓦塾の感想や、医師となって実感したことなどを伺いました。

### 医師はコミュニケーション能力が不可欠

父が形成外科の開業医であるため、子どもの頃から医師という職業は身近な存在でした。しかし高校生になり、進路について真剣に考えるようになってからは、医師を目指すか学校の先生を目指すか悩みました。「ルールが敷かれた人生を歩んで良いのか」という葛藤もあったと思います。そうした中、父の「医師は人の命や健康に直接関わり、支えになれる仕事」という言葉に心を動かされ、医師になる決意を固めました。

大学では学業に加え、野球部の活動も6年間やり通しました。クラブの練習時間が長く、5年生からキャプテンを務めていたこともあり、学業とクラブ活動の両立は大変でしたが、充実した学生生活を送れたと思います。勉強に関しては臨床実習がはじまる5年生の時に「本気で取り組まなければ」とスイッチが入り、朝の5時半から机に向かうように習慣づけました。そして6年生になった時は、まず1年間のスケジュールを立て、そこから月毎の予定を組んで勉強をすることで成績アップにつなげました。

現在は1年目の初期研修医として、京都市立病院に勤務しています。あつと言う間の1年というのが正直な気持ちですが、当院の先生は温かい方ばかりで、診療科の壁もないので働きやすく、多くのことを学んでいます。医師になって感じるのは、コミュニケーションの大切さ。患者さんとの関わりはもちろん、医師や多職種の方々との連携においてもコミュニケーションは欠かせません。日々の業務では、どんな方に対しても相手の立場に立って接するように心がけています。この1年でいろいろな診療科を経験する中で整形外科に関心を持つようになり、今後専門性を高めていきたいと考えています。

### 知りたいことを学べる屋根瓦塾

初期研修は、診療科にかかわらず幅広い知識と技術を身につける貴重な期間です。できる限り多くの経験を積む方が良いと思い、京都府医師会が主



催する「臨床研修 屋根瓦塾 KYOTO(以下:屋根瓦塾)」に参加しました。当日まで「この研修を受けたい」というような明確な目的はなかったのですが、受講したところ座学や実践的なシミュレーションなど多様な研修が行われ、充実した内容に驚きました。どの研修も重要ではあるものの普段の業務では関わる機会が少ない症例が取り上げられていて、非常に有益でした。それは、先輩指導医の先生方が研修医の課題を踏まえて考えてくださったからだと思います。

特に印象に残っているのは、循環器科の先生による、頻脈の患者さんへの対応です。こうしたことは先輩医師の対応を見ながらおぼえていくケースが多いのですが、研修では軽症から重症まで



症状別に対応方法がまとめられていて、体系的に学ぶことができました。さらにポイントをピックアップした資料をいただき、職場の同期との共有もス

ムーズにできました。

その他、小児の救急シミュレーションや、上肢のしびれに関する診療の研修もためになりました。成人の救急対応は臨床で経験することが多いものの、小児のケースは限られています。事前の一連のプロセスを体験することでイメージを掴めたので、今後の実践で活かしたいです。

しびれに関しては原因を確定することが難しいため、研修医が苦手意識を持つ症状です。こうした状況を踏まえた上で診療の

ポイントがまとめられていたので、重大な疾患を見逃さないために役立つと思います。

### 同期との交流が刺激になる

知識や技術の習得に加え、他院で働く研修医との交流を深められることも屋根瓦塾の大きなメリットです。当日同じチームになったメンバーとは時々、近況報告をしています。こうした交流を通じて他院の医療の取り組み方や働き方を知ることができ、刺激になっています。また研修後に開かれた懇親会では先輩指導医の先生方ともお話をさせていただき、有意義な時間を過ごすことができました。

こうした研修医の学びや気づきの場を京都府医師会がつくってくださることに感謝しています。先輩方がサポートしてくださったように、私も将来は指導医として屋根瓦塾に参加し、後輩のサポートができればと思っています。知識や技術は教わるだけでなく、人に教えることで理解を深められるので、自分のためにもなると考えています。高校時代には学校の先生を目指そうと考えたこともあるので、楽しみにしています(笑)。

医学生のみなさんは、すでに医学部合格という高いハードルをクリアされました。大学生活でもそのモチベーションを維持して勉強に取り組んでください。単に知識をつめ込むのではなく、将来自分が医師として働く姿をイメージしながら勉強すれば、「活きた知識」となるはず。研修医になってからもこうした姿勢は必要ですので、そのきっかけに、屋根瓦塾をはじめとする京都府医師会のイベントに参加することをおすすめします。



#### Profile

深江 舜也 先生  
京都市立病院  
初期研修1年目

高校時代は柔道部、大学では野球部に所属し、学業とクラブ活動を両立。持ち前のバイタリティで、初期研修1年目から積極的に仕事に取り組む。休日はドライブに出かけてリフレッシュしているとのこと