

リレー随筆

今までを振り返って

今村総合病院 総合内科 留岡 史樹

<はじめに>

皆様初めまして。今村総合病院で後期研修をさせていただいております留岡と申します。バトンを渡していただいたので執筆させていただきます。

私の自己紹介、初期研修、後期研修、普段の生活、コロナについてお伝えしたいと思います。あまり長い文章を書きなれていないので違和感を感じる部分もあるとは思いますがよろしくお願ひ致します。

<自己紹介>

まずは自己紹介からさせていただきたいと思います。私は鹿児島生まれ鹿児島育ちです。アカデミー幼稚園、附属小学校、附属中学校、ラ・サール高校、鹿児島高等予備校で1年間浪人、鹿児島大学医学部へ入学、今村総合病院で初期研修終了、今村総合病院後期研修医といった流れです。アカデミー幼稚園のときの記憶は曖昧ですが、確か音楽が盛んな幼稚園だったためみんなでマーチングフェスティバルに参加したりWe are the worldを合唱したりしていた覚えがあります。今思えばいい経験だったかなと感じています。附属小学校時代ですが、入学前に面接がありました。幼かった私はわけもわからず面接を受けていました。面接を受けにいくとき車の中で親にこの小学校いったら勉強しなくていいの？と聞くとそうだよという返事があったのを覚えていました。完全に騙されました。小学校時代は出される宿題をなんとかこなしつつ友達ともよく遊んで過ごしました。附属小学校からの

流れで附属中学校に入学しました。中学校になると部活動が始まります。部活動には憧れがあったので必ず何かには入ろうと意気込んでいました。魅力的な部活が多い中で仲のいい友達が多く、楽しそうという理由でハンドボール部に入部しました。現在はどうなっているかわからないのですが、当時は鹿児島市内にハンドボール部のある中学校は4校しかありませんでした。4校しかないためどんなに負けても4位です。少しでも勝てば3位でした。周りからどうだったと聞かれると4位だったよ！ととりあえず答えていました。もちろん、後から4校中ということは説明しています。勉強も頑張ってみようかなという気持ちも起り、中学校入学と同時に塾にも通いはじめました。部活と勉強の両立は楽ではありませんでしたが、どちらも継続しつつなんとかラ・サール高校に入学しました。高校で部活をしたい気持ちはあったのですが勉強が大変かなという不安もあり部活動はしませんでした。高校2年生の時は少し気持ちに余裕が出てきたので応援団をしました。夏休みから練習が始まり体育祭に向けて準備をしていくので終わった後の達成感はなんとも言えないものがありました。そんなこんなで受験の時期がきて一度失敗、一浪して鹿児島大学へ入学しました。大学時代はバドミントン部に所属し、部活も飲み会も楽しみました。6年が経過し国家試験があり無事、初期研修医になることができました。

<研修医として>

初期研修2年間は今村総合病院でさせていただきました。不安と緊張のなか研修生活が始まりましたが、初期研修1年目は神経内科、糖尿病内科、総合内科、消化器外科、消化器内科、麻酔科をまわりました。最初の神経内科は主治医制だったため、患者さんを担当するとピッチ（PHS）に電話がかかってきます。研修開始後1週間も経っていないときからピッチが鳴り始めました。何もわかりません。上級医の先生や、研修2年目の先生にサポートしていただき対応することができました。糖尿病内科では主に血糖コントロールについて学びました。神経内科の時になんとなくしていた血糖コントロールをある程度の根拠をもつておこなうことができるようになりました。その次にまわった総合内科も主治医制であり再び不安な日々が始まりました。また上級医の先生と一緒に救急対応もするため緊張もしました。ただ、その分、抗菌薬の使い方やアセスメントの大切さ、身体所見の取り方や病歴の取り方など学ぶことも非常に多かったです。消化器外科では助手に入らせていただき手術の流れや手技について学ぶことができました。消化器内科では内視鏡検査も経験させていただきました。麻酔科では術中の麻酔管理、挿管、CV、Aライン挿入について学ばせていただきました。どの科の先生もとても優しく丁寧に教えてくださったので非常にありがとうございました。2年目は選択すれば県外の病院へいくこともできたので私は久留米の聖マリア病院でERを2ヶ月、沖縄の浦添総合病院でICUを2ヶ月まわりました。慣れないところで研修するのは大変でしたが、それぞれの病院で同期と飲みにいったり、観光したりしながら楽しみつつ、学ぶことができました。聖マリア病院は救急車の台数が多く、外傷も来るため非常に多くの経験ができました。久留米から福岡市内まで特急で35分だったた

め、たまに息抜きで福岡市内の友達に会いにいったりしました。浦添では主にICUを担当したのですが、ICU管理の難しさについて痛感しました。沖縄では休みの日は国際通りにいったり海にいったりして過ごしました。初期研修2年間が修了し、引き続き後期研修も今村総合病院でさせていただくことになりました。現在、救急・総合内科で研修させていただいている。まだまだわからないことだらけではあるのですが、経験したことを取り出し、活かすことができた場面も増えてきているとは思うので引き続き頑張っていこうと思います。

<普段の生活>

普段の生活に関してですが、休みの日は買い物にいったり、ジムにいって筋トレをしたり、映画をみたり、たまに勉強したりして過ごしています。最近はコロナの影響であまり行けていないのですが。筋トレについてですが、大学5年生ごろから始めました。家でしっかり調べた上で自重トレーニングをしたらしっかり腹筋が筋肉痛になったのがきっかけです。最初は自重トレーニングをしていたのですが、物足りなくなり近くの市営ジムに行き始めました。初めてジムにいった時はさまざまな器具があり、テンションが上がったのを覚えています。まずはよく聞くベンチプレスから始めてみました。フォームもわからず、当時は40kgをあげるのが精一杯だったのでまずはフォームを確認しようと出直しました。ジムにいく回数が増えるにつれてチャレンジしたくなる種目も増えていきました。使える重量も徐々に増えていき、プロテインも摂取するようになりました。筋トレ後のプロテインは最高に美味しいです。研修医になってからは24時間のジムにいくようになりました。週2回に分けてジムに行き、1回は押す系統、1回は引く系統に分けて行っています。押す系統につい

てですが、ベンチプレス、ダンベルプレス、インクラインダンベルプレス、プレスダウン、ショルダープレスなどをおこなっています。引く系統についてですが、懸垂、デッドリフト、ハンマーカールなどをおこなっています。1日に摂取するタンパク質の量は最低でも体重の1.5倍程度のグラム数は欲しいところです。他にも多くの種目があるのでチャレンジしてみようと思っています。最近はコロナウイルスの影響もあるので家の自重トレーニングで我慢しています。

<今後>

後期研修が始まった頃からコロナウイルスが感染拡大し始めました。鹿児島は一度落ち

着きかけていたのですが7月上旬にクラスターが発生してしまいました。3密を避けること、マスク着用、不要不急の外出自粛等、今までと違う生活様式が求められています。大変な時期ではありますが、早く終息することを願っています。

今後も医師として成長していくよう日々精進して参ります。拙い文章となりましたが、お付き合いいただき誠にありがとうございます。

次号は、鹿児島大学消化器疾患・生活習慣病分野
岩田大輝先生のご執筆です。
(編集委員会)