

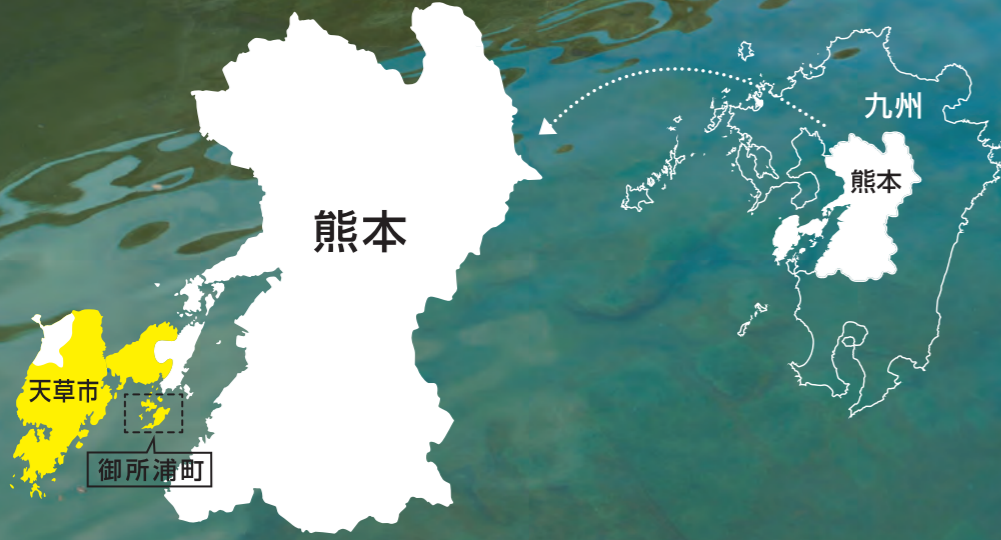


ココ、熊本で、地域の医療を支える。

COCODE! ココデ

2024 Spring vol.7

たいせつなふるさとで、  
たいせつなひとを診る。



熊本県地域医療支援機構  
熊本大学病院 地域医療支援センター内  
熊本市中央区本荘1-1-1  
TEL:096-373-5627  
<http://www.chiiki-iryo-kumamoto.org/>  
ご感想、ご意見お待ちしております。



写真/祇園橋 (天草市)

# COCODE!

ココ、熊本で、地域の医療を支える。

ココデ



Top Interview  
天草エリアと、  
わたしが交わした  
3つのミッション  
天草市立御所浦診療所  
所長  
古賀義規先生

写真/鳥峠から御所浦をのぞむ

**Take Free**  
熊本県地域医療支援機構 広報誌

## CONTENTS

- Greeting  
**02** 医療を福祉の観点でとらえ、天草地域を包括的にケア  
天草市 病院事業管理者 竹中 賢治先生
- 特集1  
**03** 天草エリアと、わたしが交わした3つのミッション  
天草市立御所浦診療所 所長 古賀 義規先生
- 特集2  
Think globally, Act locally!  
天草のDOCTOR-C  
**07** 総合診療医・松田圭史先生に聞いてみた！  
天草市立御所浦診療所 総合診療医 松田 圭史先生
- 09** がんばる先生の、がんばらない時間  
水流添覚先生(栖本病院)・国武聖也先生(新和病院)・入江晃士朗先生(栖本病院)
- 11** 患者さまからのメッセージ  
脇中 サエ子さん
- 教えて先輩！  
**13** 若手総合診療医×医学部学生との座談会  
高柳 宏史先生
- 15** 医学部学生からのメッセージ
- 医療まめ知識  
**16** 熊本大学病院 総合診療科 荒木 智先生
- 17** 熊本県へき地医療支援機構の取り組み  
地域医療に従事する若手医師を教育でサポート！
- 18** 熊本県地域医療支援機構の取り組み  
夏季&冬季地域医療特別実習を実施！

COCODEは、  
熊本県内で活躍する  
医師の姿などを通じて、  
医師を志す学生や  
地域の皆さんに  
地域医療の魅力を伝える  
マガジンです。

## GREETING

# Our mission

医療を福祉の観点でとらえ、  
天草地域を包括的にケア



天草市病院事業管理者

竹中 賢治先生

1973年九州大学医学部卒業後、同第二外科入局。1993年より同大助教授、2000年に福岡市民病院院長に就任。以後、地方独立行政法人化による理事長就任も含め福岡市立病院機構に19年間勤務。2019年から天草市病院事業管理者に就任。趣味は山登り

過疎地こそ、DX。

医療MaaS構想を推進し、“出かける医療”を

天草市立4病院・診療所が存在する地区(牛深、河浦・天草、新和、栖本、御所浦)の2019年の人口合計は30,424人でしたが、2035年の予測では17,085人(△43.8%)、高齢化率61~65%となります。超高齢化・過疎化社会となる中、高齢者の単身世帯は増加し続け、公共交通機関の便が少ない状況もあり通院さえ難しくなっています。医療を福祉の観点から改めて捉え直さなければならない時にきており、公立病院の果たす役割は大きいと考えます。

過疎化進行に加え、医療全職種の人材不足の中、病院機能を維持していくためには、人口減少に合わせたコンパクトで高機能な診療体制に作り替えていく必要があります。このためにはICTを導入したDX (Digital Transformation) を築く必要があります。

過疎地こそDXです。現在、河浦病院では「令和5年度医療DX基本計画(医療MaaSの実現に向けて)」を策定し、積極的に「出かけていく医療」の取り組みを準備しており、うまく機能すれば他エリアに汎用化していきたいと考えています。地域を包括的にケアし、住民が尊厳をもって生活できるお手伝いをすることが、病院・診療所の使命と考えています。

# 天草エリアと、 わたしが交わした 3つのミッション



週末は家族がいる熊本市で過ごすことが多い。5人の子どもの優しいパパ

## 最先端の家庭医療学を 実践的に学んだ日々

御所浦島、牧島、横浦島をはじめとする大小18の島々からなる天草市御所浦(ごしょうら)町。人口2,700人ほどの離島の町は、恐竜の化石が発見されるなど、太古の記憶をとどめています。

藍色に輝く穏やかな不知火海をのぞむ御所浦島の北側に、御所浦診療所があります。海辺で網の修理をする漁師の姿も見られるのどかな町ですが、一步山手に入ると迷路のように交差する“背戸輪”(せどわ)と呼ばれる細い路地が広がっています。古賀先生は、この細い路地を歩いて訪問診療に向かいます。

幼い頃、祖母を往診した医師の姿にあこがれ、医師を志した古賀先生。熊本大学に入学すると家庭医療学への興味は増すばかりで、卒業後は自治医科大学地域医療学講座でスーパーローテーション研修にのぞみました。進路について考え始めていたころ「岐阜県の診療所で欠員が出るので赴任しないか?」と教授から声が掛かり、人口500~600人の過疎地にある岐阜県揖斐藤橋村診療所に、村内でたった一人の医師として赴任しました。11年間、岐阜県の診療所などで医療に尽力した日々はやりがいにあふれ、その後の地域医療への向き合い方の根幹を形づくる貴重な体験だったと話します。「近隣の村に家庭医療学に熱心に取り組んでおられた山田隆司先生や吉村学先生がおられ、当時日本に入ってきて間もなかった最先端のEBM(evidence-based medicine)や臨床疫学について学ばせていただき、濃密な時間を過ごしました」。

天草市立御所浦診療所  
所長

こが よしのり  
古賀 義規先生

福岡県柳川市出身。熊本大学医学部卒業後、自治医科大学、岐阜県揖斐藤橋村診療所、同県春日村診療所、大村市民病院、熊本大学地域医療システム学寄附講座などを経て、9年前から天草市立御所浦診療所所長。

古賀義規先生が誓った

3 Missions

- Mission 1 担い手となる若手医師や学生の教育の充実
- Mission 2 健康づくりを推進する地域おこし
- Mission 3 患者さんの暮らしに根ざした医療を

診療所の前にはマリブルーの海が広がる

# 診療所が好き。 1対1、人間対人間 という感じがするから



## 若手時代に足を踏み入れたからこそわかる「総合診療医」のやりがい

12年前、熊本大学地域医療システム学専攻講座に配属後、そよう病院、小国公立病院などを経て、9年前に御所浦診療所に所長として赴任。御所浦町はへき地ならではの高齢化や少子化など、さまざまな課題を抱えており「ネガティブな要素に目を向けるときりがない」と地域医療の置かれた現状を視野に入れながらも、「10年先、30年先を見据えた医療を提供していきたい」と力強く語ります。

研修医や学生を積極的に受け入れ、教育に力を注ぐのもそんな理由から。「地域医療は足を踏み入れて初めて、そのやりがいを体感することができます。そしてその経験は、若ければ若いほど刺激が残りやすい」と力を込めるのは、自身の岐阜の診療所での経験から。「長いスパンで診るひとりの医師だけでなく、若手医師が交代制で赴任することで、地域医療への貢献と若手教育の双方にメリットをもたらすシステムを構築したい」とし、意欲ある医師を積極的に受け入れたいと話します。

また、特産品を活用した地域おこし構想も。「岐阜にいたときは、患者さんと一緒に糖尿病の指標改善に役立つといわれるシモン芋を育て、お茶や粉末にして飲んでいました。御所浦は水産資源が豊富なので、魚由来の健康成分で町おこしができれば楽しそうですね」。



4月で御所浦に来て丸10年。休日はイカ釣りなどを楽しむ



車が通れない路地も多く、雪がちらつく日も歩いて往診に

## 地域に広く寄り添い、 長い時間軸で診る

「診療所が好き。1対1、人間対人間という感じがするから」と笑顔を見せる古賀先生。人生を終えようとしている人の言葉から学ぶことは多いと語り、その人が積み重ねた人生や暮らしにしっかりと根差した医療を提供しているからこそ、出会った患者さんやご家族の言葉が強く心に残るといいます。これからも患者さん、家族、そして地域に、広く、長い時間軸で寄り添うことが、総合診療医としてのミッションと力強く語ります。

とにかく診療所が好き。「若い医師はぜひ体験してほしい」

熊本県医師  
修学資金貸与制度  
による地域勤務の  
義務を終える

# 総合診療医 松田圭史先生に 聞いてみた!

天草市立御所浦診療所 総合診療医 松田 圭史先生 MATSUDA KEISHI

松田先生は、熊本大学医学部医学科の地域枠で入学した第1期生です。地域枠の学生には熊本県から修学資金が貸与され、卒業後、貸与を受けた期間の1.5倍の期間、熊本県が指定する医師不足地域の病院等で勤務する義務があります。

この度、松田先生は、熊本県が指定する地域の病院で勤務する9年間の義務の期間を終えられ、今後、自らの意思で自身のキャリアアップと熊本県の地域医療への貢献を目指して、さらに活躍されることが期待されています。

そこで、これまでの9年間、さまざまな地域で実践してこられた経験やライフスタイル、地域枠の学生へのアドバイスなどを、一問一答形式でお聞きしました。

これまで先生が経験された地域医療の進んだ取り組みについて教えてください。

小国公立病院に勤務していた時は、医療、行政、介護福祉がワンチームとなって取り組む「安心ネットワーク」がありました。また小国公立病院はICTの取り組みも盛んで、2月に「医療MaaS」を導入しました。病院に来ることができない患者さんを看護師が移動車両に乗って訪問し、医師は診察室からオンライン診察ができるようになりました。河浦病院でもこの春導入いたします。

地域医療に従事する中でのワーク・ライフ・バランスについて、育児などの家庭と仕事との両立はいかがだったでしょうか？

私もちょうど義務期間中に子どもが2人生まれました。小国公立病院で勤務していたときは、家族一緒に小国で暮らしたこともありまして、子育ての環境としては地域の方が良い部分が多いのではないかと思います。熊本市内に自宅を構えて単身赴任をする時期もありましたが、土日は自宅に帰ることができると、それほど苦ではなかったです(妻はワンオペで苦労したかもしれませんが)。おおむねワーク・ライフ・バランスは悪くないと思います。

これまでの経験で、予防医療についての取り組みってどのようなことをされましたか？

小国公立病院に勤務している時、糖尿病対策チーム「チームブルー」を結成しました。地元のケーブルテレビに出演して、糖尿病予防に関する情報を発信するなどの活動をしました。

患者さんのご家族との付き合い方で、どのようなことに気を付けたいでしょうか？

ご家族とは密に連絡を取るようになっています。患者さんは、高齢者や認知症の方も多いため、ご家族からも情報も聞かないと、患者さんの言葉だけでは情報が足りないと感じることあるからです。またご家族が抱える悩みにも寄り添うようになっています。

「在宅看取り」って、どのような雰囲気なのでしょう？

人が亡くなるのは悲しいことですが、患者さん、ご家族、医療者の心が一つになり、和やかに温かくていいと思うことがあります。総合診療医の能力が発揮されると思います。

限られた医療資源の中で、どのように患者さんに向き合っていますか？

医療資源が乏しければ乏しいほど、患者さんの話をしっかり聞いて診察することが大切です。また勤務する医療機関の規模によっても、他病院への紹介の判断基準などは異なってきます。緊急性などをしっかり見た上で判断することが必要です。

問診をうまくやるコツってありますか？

一番大切なのは、信頼関係です。誠実に接するのはもちろんですが、私は患者さんのキャラクターに自分のテンションを合わせて、しゃべりやすい雰囲気を作るようにしています。そうすると、心を開いて話していただくことが多いです。

落ち込んだ経験ってありますか？

あんまり、思いつかないです(笑)。

印象深いエピソードは？

やはり在宅での看取りですね。在宅看取りは、医師だけでやる仕事じゃありません。家族やケアマネージャー、訪問看護など、いろんな立場の人たちがそれぞれできることを考えて、みんなで協力して初めていい看取りができます。いい看取りが体験できた時はやりがいを感じますし、総合診療医冥利に尽きますね。

地域枠医師としての9年を振り返っての感想は？

義務として地域で勤務するわけですが、私にとっては、まったくデメリットはありませんでした。どこの地域でも本当に親切にして頂きましたし、感謝もして頂いて、医師としても人間としても成長できて、とても充実した9年間でした。

地域枠学生・医師に向けてアドバイスをいただけますか？

せっかく地域で勤務するわけなので、「義務だから仕方なく」ではなく、「地域医療を目いっぱい楽しむ」という気持ちでのぞんで頂ければと思います。診療はもちろんですが、「お試し移住」のような感じでその地域を楽しんでもらいたいです。

地域枠制度についての感想、要望などはありますか？

地域医療と親和性の高い総合診療科の医師は、当該医師・地域お互いに地域枠のメリットが高いと思います。地域枠制度は、医師不足地域の医師確保のために必要な制度だと思いますが、入学試験の段階で地域枠を選択するのではなく、入学後に総合診療や地域医療に興味がある人や、高学年の学生、初期研修医などにも奨学金を貸与する対象者を広げてほしいかもしれません。要望としては、地域枠医師の業務負担が大きくなりすぎるのを避け、大学などからの支援が充実すれば、なお良いのではないかと思います。

総合診療医を目指す医学生にメッセージをお願いします！

学生時代は、部活やアルバイトなど、学内外のいろんな人とコミュニケーションを取り多様な考え方に触れることで、物事を俯瞰で捉えることができるようになると思います。私自身も大学時代はサッカー部に所属し、キャプテンとして組織運営やマネジメントを経験したことが今の仕事に生きていて感じています。

## 松田先生の9年間の勤務先

勤務期間	勤務先
① 2015.4.1~2017.3.31	2年間 熊本大学病院 (熊本市)
② 2017.4.1~2019.3.31	2年間 ※公立玉名中央病院 (玉名市)
③ 2019.4.1~2022.3.31	3年間 小国公立病院 (阿蘇郡小国町)
④ 2022.4.1~2023.3.31	1年間 熊本大学病院 (熊本市)
⑤ 2023.4.1~2024.3.31	1年間 御所浦診療所 (天草市御所浦町)



※公立玉名中央病院は玉名地域保健医療センターと合併し、現在はくまもと県北病院と名称変更しています

# がんばる先生のがんばらない時間！



栖本病院

水流添 覚先生 KAKU TSURUZOE



新和病院

国武 聖也先生 SEIYA KUNITAKE



栖本病院

入江 晃士朗先生 KOSHIRO IRIE

## “百獣の王”の横顔を眼下にのぞむ！？

休日は近くの峠を2時間ほど山歩きすると頭がすっきりします。近くには太郎丸嶽、千元森嶽などの低山がありますが、特に次郎丸嶽からのぞむ「ライオン岩」は、岩が百獣の王の横顔に見えるおすすめスポットです。海を眺めたいと思ったら、クロスバイクで近くをぶらりとサイクリングしてリフレッシュしています。



## キャンプにドライブに♪ 地域行事で貴重な体験も

天草は自然が豊かで、子育てに最高の環境です。星はきれいだし、ドライブしたり、海辺で子どもたちと貝殻拾いをしたりして楽しんでいます。先日は、姉のファミリーと一緒に、竜洞山みどりの村キャンプ場でキャンプをしました。また息子が地域の人たちに見守られながら、お祭りで「赤ちゃん土俵入り」を体験しました。



## 知られていない 穴場スポットをエンジョイ！

天草にはまだまだ知られていない穴場スポットがあります。栖本温泉日本庭園で冬に行われていたイルミネーションもその一つで、本格的なイルミネーションに感動しました。また海の幸が有名ですが、天草黒毛和牛の焼肉もおいしいんですよ。趣味はラテアートです。1歳の娘の子育てに頑張っている妻に好評です。



# 人の笑顔がはすむ 海辺のまちで。



脇中サエ子さん

「古賀先生は、何でも話せる優しい先生」

“不知火海に陽がのぼりゃ、人の笑顔はすむ町”。そう歌われた離島、御所浦島で、元気に暮らす脇中サエ子さん(71)に会いました。植物を育てるのが趣味という脇中さんは、月に一度、御所浦診療所に通い、古賀義規先生の診察を受けています。



みささぎ流生け花もたしなむ脇中サエ子さん



「料理だけは、手抜きしないで作ります」とニコリ

ブロッコリーに、キャベツに大根…。  
畑仕事に精を出す日々

コレステロール値が高く、50年以上御所浦診療所に定期的に通う脇中サエ子さん。一人暮らしの脇中さんは、ブロッコリーやキャベツ、大根、ニンジンなどの無農薬野菜を丹精込めて育て、その野菜を使った手作り料理を食べるのが健康の秘けつと笑います。

## 黒松に宿る夫への思い

3年前に亡くなった夫の幹介さんは、全国各地で鉄道関係の仕事をしており、毎年9月から4月は出稼ぎに出ていました。ですから、サエ子さんは夫が帰ってくる春が来るのを、毎年特別な思いで待ちわびていたそうです。幹介さんが船で御所浦島に戻ってくるときに、必ず手にしていたのが黒松の苗木でした。

定年退職後に島に戻った幹介さん。夫婦水入らずの日々が始まってほどなく、急性骨髄性白血病であることが判明しました。「古賀先生に病気を見つけていただきました。孫も生まれて、今からのんびり松の手入れをして暮らそうと思っていた矢先の出来事でした」。3年間の闘病の末、亡くなった幹介さん。黒松を見ていると元気だったころの幹介さんの姿が思い出されると話します。「古賀先生には、夫をしっかり見ていただいて感謝しかありません。今回、取材を受けたのは、その時のお礼の気持ちを伝えたくったからなんです」と目を潤ませます。



「地域の人は、みんな仲良し。顔見知りだから安心」

## 「娘や孫たちのために、 元気で長生き！」

サエ子さんの一日は、仏壇に供えた花の水替えから始まります。天草市に住む二人の娘さんたちも孫を連れて遊びに来ることも多いのだとか。「去年のクリスマスの時に『外に出てみて！』って電話がかかってきたので、外に出ると孫たちがサンタのかけこみをして立っていたんです。わざわざ船に乗ってサプライズで訪ねて来てくれて、うれしかったですね」。

庭の花が咲くと、一番に古賀先生に報告すると笑顔を見せるサエ子さん。「古賀先生は何でも話せる優しい先生。娘や孫たちのために、元気で長生きしたいですね」。



「脇中さんは、ほくにお花のことを何でも教えてくれる先生なんですよ」と古賀先生

# Why GP?

## 若手医師×学生二人座談会 総合診療医のリアルを直撃 「教えて先輩！」

熊本大学病院 地域医療支援センター 特任助教 高柳宏史先生(右)  
熊本大学医学部医学科4年 西山望さん(中央)  
熊本大学医学部医学科4年 山口真子さん(左)  
(熊本医科大学長兼教授である山崎正重博士を記念して1931年に建てられた「山崎記念館」にて)

日々、学びを深める医学生が抱える疑問や不安を、実際に総合診療医として活躍している若手医師に直撃する人気企画！  
今回は熊本大学病院地域医療支援センター特任助教の高柳宏史先生に、学生二人が総合診療医の魅力などについて聞きました。

### 地域でのケアの重要性を目の当たりにし、家庭医へ

**高柳先生:** 皆さん、こんにちは。熊本大学病院に籍を置き、家庭医療専門医、そして指導医として、若手を指導しています。よろしくお願ひします。

**西山:** よろしくお願ひします。早速質問ですが、先生が総合診療医を目指されたきっかけを教えてください。

**高柳先生:** 家庭医療学の権威である福島県立医科大学の葛西龍樹先生にお話を聞き、初期研修2年目の夏に福島で開催されたサマーフォーラムに参加したことがきっかけです。そこで、家庭医という専門領域があることを知りました。また、救急研修で、もともとの持病のコントロールが悪い方や未治療の方が、脳血管障害や心血管イベントで運ばれてくることが多くありました。家庭医として地域で患者さんのケアをしっかりすれば、3次の救急外来に搬送されるようなイベントが起こることを防げるし、家庭医が重要だと思ふようになりました。

**西山:** どうして指導医を目指されたのですか？

**高柳先生:** 日本での家庭医療学の歴史は浅く、大学の講義でも学ぶ機会が少ないと思います。「総合診療医は、自分がなりたかった医師像そのものです」という学生さんも、学ぶ機会が少ないことで、違う道に進んでしまわれるケースも多く、教える人が必要だと思ったからです。

### 横断的に診る経験を積むことが大切

**山口:** 外科などで特徴的な技術を身につけてから総合診療の道に進んだ方がいいのか、すぐに総合診療医として経験を積み重ねる方がいいのか悩んでいます。

**高柳先生:** 私は、総合診療に最初から進んでいいと考えています。総合診療以外の専門領域では、臓器、分子組織など、細分化して診ていくことで、病気の解明や治療方法を考えます。総合診療というのは、分ける視点を持ちつつも、本人や家族、地域などをトータルにみていくという考え方です。別の領域に進んで細分的な価値観を持つと、総合的に診ることに不安や抵抗を感じるかもしれませんが、最初から総合診療医を目指すことで、横断的に診ることを知り、その経験を積んだ方がいいと思います。

### 一日のスケジュールを教えてください

**山口:** 先生の一日のスケジュールを教えてください。

**高柳先生:** 曜日によって違います。たとえば昨日は、御所浦診療所に診療支援に行きました。7時30分の新幹線で水俣まで行って、その後船に乗って、9時ぐらいに御所浦診療所に着いて外来をします。午後の外来が終わる17時まで診療所において、19時半ぐらいに帰宅し、23時には疲れて寝ちゃいますね。今日は大学病院勤務でした。8時から17時まで救急外来を担当しました。すき間の時間に講義の準備やメールの返信などをしました。

**山口:** 出産、育児とキャリアとの両立が心配なんですけど…。

**高柳先生:** 最近は地方でも働き方改革が進み、タスクシェアリングなどにより医師の負担が軽減される傾向にあります。また、旦那さんやご両親のサポートを受けながら地域で出産、子育てをしながら、働いている女性の先生もおられます。

### 「いい医療面接」ってどのようなものですか？

**山口:** 総合診療の現場で、やりがいを感じたエピソードを教えてください。

ださい。

**高柳先生:** 臨床研修のとき、大学病院の総合診療科で1~2か月ほど研修をしました。そのとき、数年前から原因不明の発作性の全身脱力を主訴に受診された患者さんがいらっしゃいました。話を伺っているうちに、その症状がその方のお母さまを自宅で見取った後から起きているということに、私もその方も気が付きました。「先生とお話して、母を見取ったことが体に出ていたんだとわかりました。そんなことってあるんですね」とおっしゃいました。研修の最後に指導医から「いい医療面接だった」と言ってもらえて、とてもうれしかったです。

**西山:** 先生は「いい医療面接」とはどのようなものだとお考えですか？

**高柳先生:** 「共感」だと思います。医師は、診断や治療などいろんなことを考えながら診察すると思いますが、一番大事なことは、目の前に苦しんでいる人がいることを受け止めて「共に感ずる」ことです。「あなたの苦しさを分かっていますよ」ということが伝わると患者さんは心を開き、その後も良好な関係や治療を続けることができます。病歴などの医療情報を的確に引き出すことは大事なことです。その先に総合診療ならではのコミュニケーションの深さややりがいがあると思います。

### 地域医療のミライとは？

**西山:** 地域医療の未来についてどのようにお考えですか？

**高柳先生:** この先、多職種連携が今まで以上に求められると思います。医師の役割もそれに伴って変わっていくでしょう。そして、そんな変化は都市部よりも地域でこそ起きやすいと思います。イノベーションは地域で起きます。これから地域で医療に従事する方

はイノベーションが起きる場に身を置くことができ、まさに社会における最前線にいると言えます。疾患だけに目を向けていたら、おそらく地域での診療はつまらないものになるでしょう。視野を診察室から医療機関、医療機関から周辺地域にまで広げて、診察室では見えない地域の出来事に目を向けてみてください。きっと、魅力ややりがいを見つけられると思います。

**山口:** お話を聞いて不安が解消しました。ありがとうございました。

**西山:** 具体的なエピソードをお聞きして、総合診療医の奥深さが伝わりました。ありがとうございました。

**高柳先生:** 総合診療医はやりがいのある仕事です。興味があれば進んでもらえたらうれしいなと思います。



<Information>

熊本大学病院「地域医療・総合診療実践学術講座」のHPやSNSでは、勉強会やイベントなどの情報を発信しています！



HP



facebook



instagram



# 医療 **まめ** 知識

MAMECHISHIKI

## あなたはいくつ薬を飲んでいますか？

高齢になると複数の病気で医療機関を受診される人が増えてきます。それに合わせて薬の数も増えてしまった方も多くおられるのではないのでしょうか。今回は、薬が多いことにより不利益が起こる可能性のある「ポリファーマシー」について熊本大学病院総合診療科の荒木智先生に教えていただきました。

Q:「ポリファーマシー」ってなんですか？薬の数が多いってことですか？

A:ポリファーマシーとは多くの薬を服用するために、副作用を起こしたり薬がきちんと飲めなくなったりしている状態をいいます。単に薬の数が多いことではありません。

Q:いくつ薬を飲んでいると危ないのでしょうか？

A:具体的な数は決められてはいませんが、高齢者では薬が6種類以上で副作用を起こす人が増えたという報告もあります。薬が多くなると薬がお互いに影響しあうことで効き目が強くなったり、弱くなったり副作用が増えたりすることがあります。また加齢とともに肝臓や腎臓の動きが弱くなるため、高齢者では薬の効きが強くなりやすく、より注意が必要になります。

Q:副作用ってどんなものがあるのですか？

A:薬の種類にもよりますが、ふらつきやめまい、抑うつや眠気、物忘れや便秘などが起こることがあります。薬が増えたり変わったりしたときは特に気を付けましょう。

Q:では薬はできるだけ少ない方がよいのですか？

A:薬の数が少ない方が飲み間違いや、飲み忘れが少ないといわれていますが、必ず減らすべきということではありません。また自己判断で薬を勝手にやめたり減らしたりするのは危険です。例えば、心臓の機能が落ちている心不全の患者さんで、内服薬を飲み忘れることが多い人は、きちんと飲んだ人に比べて入院のリスクが2倍以上になったとの報告もあります。

Q:でも薬がたくさんあると飲むだけでおなか一杯になるし、一日3回も飲めと言われても大変です。

A:薬の数が多くなると飲むのが大変だなと思ったら、ぜひ医師や薬剤師に相談しましょう。医師も自分の病院以外の治療を把握できていないこともあります。通っているすべての病院から出された薬の内容を伝えて、薬の種類や飲む回数を見直しができないか相談してください。



熊本大学病院 総合診療科  
教えてくれた 荒木 智先生



### ポリファーマシーの予防のために

- お薬手帳は1冊にまとめてすべての薬を把握できるようにする
- 自己判断での薬の調整は行わずに医師や薬剤師に相談する
- 副作用かなと思ったら、まずは病院で相談！
- 同じ病気で複数の病院を受診することは控える



自治医科大学1年  
宮城 涼羽さん(熊本市出身)  
好きな授業は「解剖実習」です。学んだ知識を実際に見て触れて学べるので、新しい発見があります。部活は弓道部に所属しています。矢が当たった時の音を聞くと達成感がありますね。勉強は大変ですが、医師を目指す仲間と共に勉強することでモチベーションを維持しています。将来は、地域の皆さんに信頼される医師になりたいですね。



熊本大学1年  
山口 竜蔵さん(写真右・八代市出身)  
ボート部に所属しています。自分の力で船を進めている感覚が気持ちいいです。授業で理解できない事柄が出てきた場合は、すぐに友人に相談し、わからないことをなるべく減らすようにしています。将来は、患者さんの体の不具合に対して、体だけではなくその人全体を診る、全人的医療を提供することができる医師になりたいですね。

## Message corner

### 学生の“今”に迫る 「医学部学生からのメッセージ」



熊本大学1年  
田中 遥子さん(天草郡苓北町出身)  
好きな授業は、「生理学」です。体の仕組みとそれに関連する生理現象や疾患を学べるのが面白いです。趣味は野球観戦で、昨年は東京で開催されたWBC12試合と、プロ野球3試合を現地観戦しました。周りの観客と応援する一体感や、応援している選手の活躍を近くで観れるのが楽しいです。将来は、地域の方々の生活をより豊かにできるような医師になりたいです。



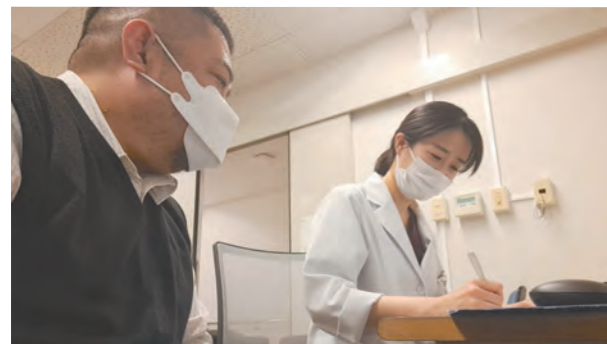
熊本大学1年  
末永 義博さん(熊本市出身)  
ボート部に所属しています。練習自体はきついくところもありますが、大会前はクルー同士で団結できるところが楽しいです。将来は、患者さんのニーズに応えられるように日頃の勉強を怠らない医師になりたいと思っています。また患者さんが自分の考えを気兼ねなく伝えてくれるような雰囲気を作れるようになりたいです。

# 地域医療に従事する 若手医師を教育で サポート!

## 医師偏在解消に向けて実践教育で 若手医師に寄り添う

県内の2020年の人口10万人あたりの医師数は、県全体で297人。全国平均の256.6人を上回っているものの、その6割は熊本市に偏在するなど一極集中が進み、地域の医療従事者の人材不足が叫ばれています。小山先生は医師偏在解消のためには「地域で充実した教育を受け、キャリアを積むことができる体制づくりが必要」と考え、河浦病院と公立多良木病院をそれぞれ月に一度訪問し、教育指導を行っています。

訪問先の病院では、若手医師が直面する課題に応じて、自由度の高い指導を行っていききたいと話す小山先生。毎月第3火曜日に通う公立多良木病院では、担当患者の電子カルテを見ながらさまざまな相談を受けました。その後、若手医師とともに患者を回診。診察中もアドバイスをを行うなど、実践を通して教育指導を行いました。



公立多良木病院にて。「抱え込まずに何でも相談してほしい」

熊本県内では、自治医科大学を卒業した医師や熊本県医師修学資金貸与医師などが、地域医療の現場で活躍しています。熊本県へき地医療支援機構の専任担当官である小山耕太先生は、医学部卒業後3～5年目の医師が在籍する病院を定期的に訪問し、診療を通じた教育指導やキャリア支援を行っています。



河浦病院にて。「将来的には、卒後9、10年の医師への教育指導なども行っていきたい」と小山先生



電子カルテを見ながら直接指導。卒後3～5年目の若手医師の悩みに寄り添う

## 最新医療の知識を伝え治療法を アップデート

外来患者に関する相談を受けることも多いと話す小山先生。たとえば、5年前から病院に通う患者さんを2年前から引き継いで担当している場合、5年前の治療法をそのまま続けているケースもあるのだそう。「医療は日々進歩しています。疾患によっては治療法のアップデートを提案するなど、最新知識と技術を若手医師に伝えることも大切な役割です」と話します。

## 教育は、未来への贈り物

地域で勤務していると新しい情報が十分に入ってこず、キャリアアップが難しいのではないかと心配される先生もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。専任担当官が地域で働く若手医師を訪ね、診療・教育・キャリアなどさまざまな支援を行うことで、総合診療医としてのやりがいを実感しながら、地域医療に貢献できると考えています。

特に卒後3～5年の医師は、単独診療をする際に不安を感じることもあると思います。不安なことは遠慮なく相談していただき、知識と経験を積み重ねてほしいですね。教育は「未来への贈り物」です。10年後、20年後の未来を見据え、地域医療に貢献する医師をバックアップしていきたくて考えています。



熊本県健康福祉部健康局医療政策課  
熊本県へき地医療支援機構・専任担当官  
小山 耕太先生

# 地域のリアルを体感! 夏季&冬季地域医療特別実習を実施!

熊本県医師修学資金を貸与されている学生及び熊本県出身の自治医科大学の学生は「地域を知る」ことに視点を置き、地域を訪問して医療機関の見学やフィールドワークを行いました。

## 離島の多い天草エリアで、地域の現状をフィールドワーク

熊本県医師修学資金を貸与されている学生及び熊本県出身の自治医科大学の学生を対象に実施される夏季地域医療特別実習は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、令和2年度から4年度までの3年間実施できませんでした。この度、新型コロナウイルス感染症の5類移行を受け、令和5年8月16日(水)から8月17日(木)の1泊2日の行程で、天草の上島地域にて、熊本大学の学生9名、自治医科大学の学生11名、計20名の参加により4年ぶりに実施しました。

1日目は、上天草市役所松島庁舎にて上天草市健康づくり推進課等の職員から講話があり、続いて天草の離島での医療の現状と島での生活などを視察するため、湯島と御所浦の2つのコースに分かれてフィールドワークを行いました。

2日目は、施設見学や離島でのフィールドワーク等により得た成果や感想などの発表会を行いました。発表会では、学生や教員から多くの質問や意見があり、上天草総合病院の脇田富雄病院長からも、長年地域医療に携わってこられた経験に基づいた助言やご意見をいただき、充実した発表会となりました。

両日とも酷暑というべき暑さでしたが、学生たちが熱い気持ちで汗を拭きながら真剣に取り組んでいる姿が印象的でした。4年ぶりの実施で無事に終わられるか心配されましたが、とても有意義な実習となりました。



## 冬季地域医療特別実習では 阿蘇エリアで遠隔診療システムも視察



地域医療特別実習は、これまで夏季のみ行ってきましたが、今年度は大学のカリキュラムの関係で夏季実習に参加できなかった学生がいたため、主に熊本大学医学部の1年生及び4年生の学生12名が参加し、冬季地域医療特別実習として、令和5年12月25日(月)から12月26日(火)の1泊2日の行程で、阿蘇地域にて実施しました。

1日目は阿蘇市役所健康増進課等の職員から講話があり、続いて阿蘇医療センターや、波野診療所、産山村診療所を見学し、へき地の診療所における医療の現状と、山間部の人々の暮らしぶりについて学びました。

2日目は、小国公立病院や老人保健施設等を見学し、現在小国公立病院が取り組んでいるサテライト診療所を核とした遠隔診療システムを視察しました。最後に、阿蘇立野病院を訪ね、上村晋一理事長から熊本地震の際の経験に基づく講話を聴講しました。

へき地の厳しい環境の中、地域住民の暮らしを支えるため、必死に診療に取り組んでおられる姿を見て、参加した学生たちは気持ちを新たにしました。