

COCODE!

ココデ

ココ、熊本で、地域の医療を支える。

2025
Spring
vol
08

Top Interview

県北エリアと、
わたしが交わした
3つのミッション

くまもと県北病院
病院長 田宮貞宏 先生

COCODEが
リニューアル!
さらに充実したCOCODEを
お楽しみください!

写真/高瀬川鉄橋

ご自由にお持ち帰りください
熊本県地域医療支援機構 広報誌

ココ、熊本で、地域の医療を支える。

COCODE! ココデ

2025 Spring vol.8

たいせつなふるさとして、
たいせつなひとを診る。



写真/実山(げんやま)展望公園から
玉名エリアと有明海をのぞむ

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/>





Our mission

熊本県北の中核病院として 地域に愛され、信頼される存在へ

くまもと県北病院は公立玉名中央病院と玉名郡市医師会立玉名地域保健医療センターが合併して2021年3月1日に開院した30余の診療科、402床の病床を有する総合病院です。手術用ロボットダヴィンチや3テスラMRI、320列CTなど備え、熊本県の北部地域の拠点病院として住民に高度な医療や救急医療を提供する一方、高齢化社会の時代のニーズに対応して、回復期リハビリテーション病棟45床、地域包括ケア病棟45床を有し、地域医療にも力を入れております。

また当院は熊本大学病院の地域医療・総合診療実践学寄附講座のくまもと県北教育拠点が設置されている教育病院でもあり、大学の教員が総合診療科医として診療をしつつ、指導・育成にあたっています。高度医療とプライマリケアが学べる病院として研修医や医学生に実践教育の場を提供しており、これまでも多くの若い医師が当院で研鑽を積み、各地域で活躍しております。これからも地域の皆様に愛され、信頼される病院を目指してまいります。

地域医療教育の
拠点として、次代を担う
医師を育成



くまもと県北病院 理事長

山下 康行 先生

1981年鹿児島大学医学部卒業後、熊本大学医学部放射線科入局。2003年より熊本大学大学院生命科学研究部放射線診断学分野教授、2015年から熊本大学医学部附属病院副院長、2019年6月1日より、くまもと県北病院理事長

Yasuyuki Yamashita

Greeting

02 熊本県北の中核病院として
地域に愛され、信頼される存在へ

くまもと県北病院 理事長 山下康行先生

特集1

03 県北エリアと、わたしが交わした3つのミッション

くまもと県北病院 病院長 田宮 貞宏先生

特集2

Think globally, Act locally

07 玉名のDOCTOR-C

研究と臨床の2つのキャリアを持つ総合診療医に研修医が直撃

くまもと県北病院 大里 元美先生

09 がんばる先生の、がんばらない時間

くまもと県北病院 稲葉 かずは先生、嶋永 翔太先生、吉村 優里奈先生、上原 友輝先生

11 患者さまからのメッセージ

植田 智恵子さん

13 教えて先輩！

若手総合診療医×医学部生との座談会

熊本大学病院 総合診療科 北村 泰斗先生

15 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医師に聞く！

熊本赤十字病院 平賀 円先生

17 女性医師の多様なキャリアパスについて考える

古川 歩生先生×古川 祥太郎先生夫妻

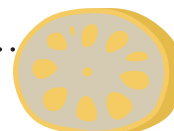
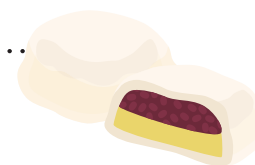
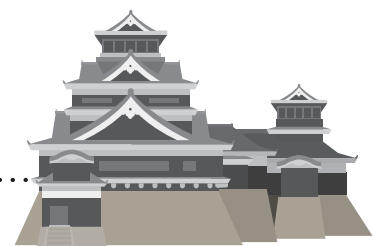
19 医学部Freshmanに聞く「知のライフスタイル」

20 地域の診療室

熊本大学病院 総合診療科 高柳 宏史先生

21 熊本県へき地医療支援機構の取り組み

22 熊本県地域医療支援機構の取り組み
夏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。

COCODEバックナンバー

天草エリア



Vo.7

阿蘇エリア



Vo.6

天草エリア



Vo.5

山都町エリア



Vo.4

上天草エリア



Vo.3

小国郷エリア



Vo.2

上球磨エリア



Vo.1

バックナンバーはこちらで
見ることができます！



熊本県地域医療支援機構

https://www.chiiki-iryo-kumamoto.org/about/_cocode.php

県北エリアと、 わたしが交わした 3つのミッション



「医療資源が少ないエリアでは、一人のスーパーマンがいても成り立たない」と田宮先生

先輩医師の姿から学んだこと

熊本大学卒業後、熊本赤十字病院勤務を経て、くまもと県北病院の前身である公立玉名中央病院内科に赴任。そこで当時内科部長を務められていた牛島正人前院長との運命的な出会いがありました。

牛島先生は誰もが尊敬するスーパードクター。その何でもできる先生が、周りが求めていることに真摯に耳を傾け、診療する姿が深く心に残ったといいます。「スタッフや患者さんが、先生に厚い信頼を寄せていました。たとえ院内でトラブルが起こっても、一致団結して解決しようという関係性が自然発生的に生まれていることに気づいたのです。医師になつて3年目の私は、こんな治療をしたい、あんな経験をしたいと意気込んでいましたが、この時の貴重な経験がその後の医師としての在り方に大きく影響しています」。

Sadahiro
Tamiya

くまもと県北病院 病院長

田宮貞宏先生

玉名郡長洲町出身。熊本大学医学部卒業後、熊本赤十字病院、公立玉名中央病院などを経て、米国国立衛生研究所でレトロウイルスの研究に携わる。2007年に公立玉名中央病院に復帰。2016年、熊本大学病院地域医療・総合診療実践学寄附講座准教授を経て、2021年からくまもと県北病院病院長。

田宮貞宏先生が誓った

3 Missions

Mission 1 善き医療人が育ち、集う場をつくる

Mission 2 地域の資源をつなぐ場をつくる

Mission 3 世代を超えて地域の安心の場をつくる

かつては廻船問屋が軒を連ね、熊本の米蔵としてにぎわった玉名。「ふるさと玉名の医療を守っていきたい」と語る

専門化、効率化から こぼれ落ちた医療の 「最後の砦」に

教育や多職種連携を推進して
地域の医療を未来へつなぐ

地域のために、自分に課せられた
ミッションに挑む

アメリカの研究機関勤務などを
経て、2007年に公立玉名中央
病院に再度赴任した田宮先生は、
熊本県の医療者の高齢化の現状を
知り、医療者の育成に取り組みた
と考えるようになりました。

同院は熊本大学の地域医療教育
の拠点として総合診療医の育成を
行っています。臨床研修体制が充
実する同院には、外部から優秀な
研修医が集まり、そのまま地域医
療に従事するケースも多いことが
「人を育て、人が集まることで地

域医療を下支えしていきたい」と
意気込みます。

また医療資源が乏しいエリア
は、住民と地域の医療資源をつな
ぐことが重要であり、病院は「セー
フティネットの入り口」であるベ
きと強調します。「これまでは、福
祉や行政など、それぞれのセーフ
ティネットの連携がうまくいっ
ていませんでした。救急センター
で運ばれた人の中には、病気が
治って自宅に帰ってもそのあとの
サポートを受けることができず、

また運ばれてくるということを繰
り返す方も多かったです」。地域
の医療福祉関係者が気軽に相談で
きる地域連携課を院内に設け、郡
市医師会が運営する「たまな在宅
ネットワーク」と連携しながら、在
宅療養支援を行うことで地域を支
える医療体制の構築に取り組んで
います。「子どもたちが大きくなる
まで、病院がなくならないことが一
番大事。世代を超えて地域の安心
の場をつくりたい」。

昨今の医療は専門性と効率性を
追求し、多くの人々に恩恵を与え
てきた一方で、過度な専門化や効率
化が患者さんやご家族の不安や不
満の原因のひとつとなっていると
感じることもあると話す田宮先
生。「専門性や効率性を追求するあ
まりにこぼれ落ちてしまう部分を
カバーしつつ、生活の場と交わる医
療ができるのが、総合診療医の魅
力です」。

「あまり気負わずに、周りの皆さ

んとコミュニケーションを取りなが
ら、自分に求められることをやって
いきたい」。そう語るまなざしか
ら、地域医療への熱い思いが感じら
れました。



研究と臨床の2つのキャリアを持つ総合診療医に研修医が直撃！

Think globally, Act locally!



研究者と総合診療医という2つのキャリアを持つ大里元美先生に経験談を語っていただき、次代を担う研修医にメッセージをいただきました。

ふるさとの医療に貢献するために、総合診療医の道へ

大里：私は奄美大島の出身で、21年間シンガポール国立大学で白血病の研究をしていました。最終的には故郷で総合診療医として働きたいと思っていました。くまもと県北病院は、総合診療科修練医プログラムがあり、30年間臨床をしていなかった私でも再研修が可能であり、かつ研究との両立ができると聞いたので60歳になったのをきつかけにここに来ました。現在は総合診療医として勤務し、シンガポールの大学と連携しながら研究を続けています。

高口：なぜ白血病の研究を始められたのですか？

大里：受診された成人T細胞性白血病（ATL）の患者さんが、私の生まれた島の出身だったことがきっかけです。この病気は地域集積性があり、自分の出身地に対する社会的偏見も生まれました。病気を治すことができれば、偏見や恐れはなくなるのではないかと考え、ATLを治す医療の研究をしようと思いました。

内山：私たちは、新型コロナウイルス感染症の初期に「病気と偏見」について考えさせられました。

大里：効果的な治療法が出てきて死の病でなくなった今、偏見はなくなりましたよね。これこそ科学であり、医学であると考えています。

「化学療法室」がなくなる時代へ

大里：今、私たちがいるのは化学療法室です。現在はこの部屋で患者さんが化学療法を受けることができます。私が30年前にこの病院の前身である公立玉名中央病院に勤務した時、この化学療法室は結核病棟でした。

内山：知りませんでした。

大里：結核はかつて怖い病気でした。しかし、ちゃんと治療ができるようになると、その病棟が空きました。そこで、化学療法室として使いたしようということになったんです。かつて化学療法は高度専門病院でしかできなかったのですが、今では地域の基幹病院で治療でき



る時代です。それはそれで30年間の進歩はあるんですが、一方で化学療法は副作用が大変です。しかし、昨今ではオプジーボなどの分子標的治療薬が出てきてますから、副作用が少なく治療できる道も開かれてきました。つまり化学療法室がなくても、飲み薬を1個あげると治るといって時代に近いと思います。

高口：この化学療法室も「そんな部屋があったね」と言える日がくればいいですね。

大里：現在は、地域で高齢者がガンにかかる、看取りの場合も多いですね。でも私の夢は「治るがん治療を離島で」ということです。そのために総合診療医としての修練を積みながら、一方で化学療法ではない新規治療薬を開発しています。

研究を経験すると、臨床スキルの改善に役立ちます

内山：研究者でいることが臨床に生きていると感ずることありますか？

大里：研究を経験すると、患者さんの診方、疫学的思考、治療法選択時のデータの見方が変わり、臨床スキルの改善にも役

立つと思います。

高口：以前、先生が教えてくださいました仏教用語の「指月」という言葉が印象に残っています。

大里：ブルース・リーのせりふに「Don't think, feel」（考えるな。感じる！）という言葉があります。実はそのあとにこう続きます。「それは月を指差すようなものだ。指を見てちゃ栄光はつかめないぞ！」と言っているんです。指にこだわってはいけません。指を越えてその先の月を見なさいということだと思えます。表面的なものに惑わされちゃいけないということです。

内山：患者さんの症状や疾患にとらわれず、家族関係や生活などを含めた、人を診る。と



いう総合診療医の本質につながると思います。

高口：本当ですね。大里先生、貴重なお話をありがとうございました。私は産業医の道を選択肢に入れていて、そうなること臨床を離れるわけですけども、そういった場合でも再研修して臨床に復帰できる道があることを知って安心しました。

内山：研究なさったご経験が臨床や地域医療に生かせるという話がとても心に残りました。

大里：何こともやってみないとわかりません。いろんなことにチャレンジしてください。

くまもと県北病院 総合診療科 修練医
熊本大学 国際先端医学研究機構 客員教授
元シンガポール国立大学准教授

臨床研修医

内山 喬介 先生

大里 元美 先生

臨床研修医

高口 珠生 先生

ある日の内山先生のタイムスケジュール

7:00	起床
8:30	朝カンファレンス後回診
10:30	病棟業務
12:00	昼食
13:00	病棟業務
15:00	多職種カンファレンス
16:00	カルテ診
17:15	終業後買い物
18:30	帰宅
19:00	入浴、夕食
20:00	ゲームなど
21:00	就寝



ある日の大里先生のタイムスケジュール

6:30	起床、朝食
7:00	犬の散歩
8:30	朝カンファレンス、臨床
12:00	昼食
13:00	病棟業務
17:15	帰宅
18:00	夕食後、論文執筆
20:00	藤井風の音楽を聴きながら、妻とだんらん
24:00	入浴後就寝



ある日の高口先生のタイムスケジュール

7:00	起床、朝食
8:30	朝カンファレンス後手術
12:00	昼食
13:00	手術
17:30	帰宅後、バイオリンの練習
18:30	夕食
19:00~	家事全般や入浴
24:00	就寝





出来る先生は
プライベートも
充実!!

がんばる先生のがんばらない時間



KAZUHA INABA

くまもと県北病院

稲葉 かずは先生（皮膚科）

「横島いちごマラソン」にチャレンジ!

ランニングにはまっています。最初は1キロ走るだけで精いっぱいだったのですが、本格的に走り込んでいた時は、一か月で100キロの距離を走れるようになりました。2月には「横島いちごマラソン」にチャレンジします!



TOMOKI UEHARA

くまもと県北病院

上原 友輝先生（麻酔科）

息子と一緒に小型機の機体を
コツコツ修理中!

休みの日は小型機の修理をしています。先日、1982年型の「Aerosport Scamp」という小型機の機体を購入しました。その小型機を庭に置いて、5歳の息子と一緒にコツコツ整備しています。今はまだ整備の途中ですが、将来は乗れるようになればうれしいですね。



くまもと県北病院

嶋永 翔太先生（消化器内科）

ピラミッドにスフィンクス。
悠久の歴史に思いを馳せる

1週間休みをとって、エジプト旅行に行ってきました。壮大なピラミッドやスフィンクスを見て、悠久の歴史に思いを馳せました。休みの日は菊鹿ワイナリーにワインを買いに行きます。友達と宅飲みするのが楽しいです。



SHOTA SHIMANAGA



くまもと県北病院

吉村 優里奈先生（整形外科）

玉名温泉に癒されています♪

温泉に行くのが趣味です。玉名には大きな温泉施設からプライベートで楽しめる貸切の温泉までいろんな種類があるので、その日の気分で楽しんでいます。また、休日はおいしいパン屋さん巡りもしています♪



YURINA YOSHIMURA





<患者さまの声>
植田智恵子さん

レース編みにネットフリックス。

「笹岡先生のおかげで元気に趣味を楽しんでいます」

有明海をのぞむ玉名市は、水産業が盛んです。長年、漁師である夫とともに、漁業を営んできた植田智恵子さん(81)は、くまもと県北病院に通い泌尿器科の笹岡祐次先生の診察を受けています。



笑顔がチャームな植田智恵子さん

娘に付き添われ、
月に一度の診察へ

尿閉の症状があり、月に一度くまもと県北病院に通院する植田智恵子さん。一緒に暮らす娘の貴子さん(48)に付き添われて、笹岡先生の診察を受けています。

くまもと県北病院の救急病棟で看護師として働く娘の貴子さんは、いわば看護のプロ。日々の暮らしの中で不安に思っていることや困っていることを笹岡先生に相談し、アドバイスを受けます。その隣で智恵子さんは「笹岡先生、いつも、おしもの相談に乗っていただいてありがとうございます」とこやかです。



朝2時に起きて、海原へ。
漁師の「肝っ玉母さん」

40年間、朝2時に起きて、夫とともに船でエビ漁に出ていたという智恵子さん。仕事をしながら子どもたちを育て上げた、まさしく「肝っ玉母さん」です。8年前に夫を亡くし、落ち込んだ時期もあったそうですが、現在は週3回のデイケアで友達とおしゃべりするのを楽しみと話します。「スタッフさんから『植田さんが一番りハビリ頑張ってますよ』と褒められるんですよ」。

そんな智恵子さんの趣味は、意外なことに動画配信サービス『ネットフリックス』を観ること。「恋愛ものには興味



がなくて、韓国の時代劇を観るのにハマってます」と笑顔を見せます。またレース編みが得意という智恵子さん。子育て中は忙しくてなかなかできなかったそうですが、本格的に作品制作に取り組み始めました。色鮮やかで繊細な智恵子さんのレース編みは、町の文化祭で展示されるほどの腕前です。



娘の貴子さんとともに診察を受ける

健康の秘けつは、
娘の手作り料理

「健康の秘けつは、娘の手作り料理」という智恵子さんは「娘には感謝しかないです。時には厳しいですけどね」と茶目つ氣たつぷりに肩をすくめます。「笹岡先生が月に1度診てくださるおかげで、いろんな趣味を楽しむことができています。感謝の思いでいっぱいです」と微笑みを浮かべ「春になって、娘と花見に行くのが待ち遠しい」と目を輝かせます。



総合診療医のリアルを直撃 「教えて先輩！」

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・総合診療実践学寄附講座 特任助教 北村泰斗先生に、学生二人が総合診療医の魅力などについて聞きました。

総合診療医の魅力って

中島：北村先生、今日はよろしくお願ひします。精神科医の父にあこがれて、医師を目指しました。

永野：医療の仕事へ興味があり医師を目指しました。早速質問なのですが、やはり総合診療医の魅力を教えてください。

北村先生：100人総合診療医がいたら、100通りの答えが返ってくるほど多様な魅力があると思っています。他の科は専門を極めていくイメージですが、総合診療は裾野を広げるイメージです。自分が興味のあるところに好きなだけエネルギーを注ぎ込めるので、常に学びのある世界だと思います。フューチャーするポイントも必ずしも医学だけではなく、行政や予防、教育、福祉と連携しながら、患者さんの生活を担

専門医の資格って必要？

永野：地域医療でのワークライフバランスってどんな感じですか？

北村先生：わたしは地域の病院の近くに住んでいた時期と、熊本市内から地域の病院に通っていた時期の両方を経験していますが、地域の病院の近くに住んでいた時の方がストレスはなかったです。今は総合診療医の人数も増えて、主治医制というよりチームで診る体制になってきているので、オンとオフの切り替えはやりやすいと思います。

中島：専門医の資格を取得した方がいいのでしょうか。

北村先生：取得しないことのデメリットの方が大きいと思います。将来、自分のことを1から10まで知っている医療機関に就職するのなら必要ないと思いますが、自分のことを何も知らない病院に行く場合、実績を証明するものがあると相手方も採用しやすいと思います。また病院側が専門医の資格を持つ先生を採用したいと考えるもう1つの理由は、専門医の資格を持つ先生が在籍する病院で経験を積みたいと考える若い医師が多いからです。優秀な若手医師が集まると、病院としても体制が充実しますからね。またご本人も専門医の資格を取得するためにレポートやテストを受けて努力するわけですから、学びを深めることができます。

永野：先生はいつ頃、専門医の資格

保してあげましようという多面的な取り組みができます。

永野：学生生活で経験していたことが、今の仕事に生かされているなと思うことはありますか。

北村先生：具体的に「これが役に立ってる」という実感はないのですが、医学以外の自分の好きなものを持っていくと、ひよんなことで役に立つ瞬間があります。とっさに患者さんにこの一言が言えたとか、そういうのは、これまでの経験の積み重ねがあるのかなと思っています。ですから、学生時代は医学の学びも大切ですが、見無駄に見えることでも自分が面白いと思ったことをどんどんやってほしいと思います。

を取得されましたか？

北村先生：臨床研修修了後、3年間かけて専門医の資格を取得しました。総合診療でしたら地域に専門医がいますから、キャリアと並行して義務を消化できますが、専門性の高い科を選択してしまうと、並行してキャリアと義務を両立するのが難しくなります。将来「これになりたい」と思った時に、それが地域でそのままキャリアとしていけるのかどうかは「考されておいた方がいいかな」と思います。

どういう人が総合診療医に向いてますか？

永野：どんな人が総合診療医に向いてますか？

北村先生：例えば国試の模試を受けたとします。そうするとまんべんなく7、8割取れますよってタイプと、これは必ず100点だけど、こつちは20点ぐらいしか取れないみたいなタイプのひとに分かれるでしょ(笑)。「俺、脳外科に行くねん」みたいな感じの先生は、脳のテストは100点やけど、他の科では0点とかね(笑)。まんべんなく80点の人は、総合診療医に向いてると思います。また、患者さんやご家族、福祉関係の方など、いろんな人と話すのが好きな人は向いています。

中島：北村先生の一週間のスケジュールを教えてください。

北村先生：毎日、全然違う仕事を

男性の育休は取れますか？

中島：地域枠としての結婚時期ってどのようにお考えでしょうか。

北村先生：難しい質問ですね(笑)。「相手の女性も地域枠の医師だったら」とか、いろんなケースがありますから個人的に相談してください(笑)。例えば、夫も妻も地域枠の方で、地域に妻の実家がある場合は、ご夫婦は別居されて、妻は実家で医師として働きながら子育てしているというケースはあります。

中島：男性の育休は取れますか？

北村先生：取れますよ。むしろ若い先生たちにどんどん取得してもらって、その基盤を整えていってほしいと思っています。



してるんですよ。研究をしたり、くまもと県北病院の救急外来をしたり、大学病院の救急外来もすることもあるし、そよう病院で外来をすることもあります。同じ救急外来でも、病院によってやる内容がまったく違うので刺激的だし面白みがあります。

中島：北村先生、ありがとうございました。国試の問題でも総合診療科の問題が少なく、ほかの科に目がいきがちだったのですが、北村先生の話を聞いて総合診療科も将来の選択肢に入れてみようと思いました。

永野：一週間で働き方が違ったり、幅広い知識を持って診察でき、地域に貢献できるようなところがとても興味深かったです。ありがとうございました。

北村先生：総合診療は噛めば噛むほどしじみと面白さを噛み締めることが出来る科です。質問があれば、いつでも相談に乗りますので頑張ってくださいね。



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医師に聞く！

「貴重な体験を礎に、次なる挑戦へ」

熊本赤十字病院 総合内科 医師 平賀 円

熊本大学医学部医学科の地域枠学生として入学した平賀円先生。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。このたび、9年間の義務の期間を終え、自らの意志で熊本県の地域医療への貢献を目指して、さらなる活躍が期待される平賀先生に、これまで地域で実践してこられた経験やライフスタイル、地域枠学生へのアドバイスなどをお聞きしました。



総合診療医は今後の社会で必ず必要とされる最前線医療です。

9年間、地域医療に取り組んでこられた率直な感想を聞かせてください。

あつという間でした。総合診療医として十分に経験を積むことができて、ありがたかったです。義務年限の期間内で専門医がとれたこともよかったです。

これまで先生が経験された印象深い取り組みについて教えてください。

学生や研修医の指導や教育などに携わらせていただいたことが印象深いです。公立多良木病院や阿蘇医療センターには、学生や研修医が地域研修に来られますが、従来のカリキュラムに加え、体験型・参加型のプログラムに力を入れました。またSNS発信やZOOMを使った研修の振り返り、さらにGoogleドライブに資料をアップして学生さんがスマホで自由に見られるようにするなど、オンラインを使った教育も行いました。

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こられたか。

必要であれば速やかに専門医に紹介することは、プライマリケア医の大事な役割です。「おかしいな」と思う時は大きい病院に紹介していました。

問診をうまくやるコツを教えてください。

「1番疑ったところを重点的に聞く」ことを心掛けています。「1番困っているところはどこですか？」など、患者さんのニーズを聞いて解決に導くという感じです。

高齢の患者さんだとコミュニケーションが難しい局面もあると思うんですが、患者さんのご家族とのコミュニケーションで心掛けておられることありますか。

高齢の患者さんで命に危険が及ぶ場合は、ご家族の方に「お父様の性格を考えると、どのような治療を望まれると思いますか？」などの質問をして「この方ならこういう治療は希望しないだろう」という風に探っていきます。人生の最終段階の医療・ケアについての意向や希望を前もって話し合う「人生会議」(ACP)というものがあります。が、そういった勉強会での学びも役に立ちました。

先生のストレス解消法ってなんですか。

撮りためたバラエティ番組を見ることです。

総合診療医に求められる資質ってどのようなものだとお考えですか。不確実なものに対するストレス耐

性は、ある程度必要だと思います。いろんな病院に行つて「わからない」と言われて来られる患者さんも多いのですが、しっかりと検査して「怖い病気じゃないですよ」と言つてあげるだけで安心される時もあります。

また高齢の方は、疾患が複数ある方も多いため、そういう方が肺炎などに罹患すると、すごく複雑で不確実な要素がどんどん増えていくので、粘り強く取り組んでいきます。

地域枠学生、研修医に向けてアドバイスをお願いします。

地域医療や福祉に貢献することは、すべての医師の務めなので「地域枠だから」と背負いすぎなくてもいいと思います。総合診療科医を目指す仲間が増えたら1番うれしいですが、たとえそうでなくても、内科だけでなく、ちよつとした怪我の縫合ができるなど、ある程度オールマイティーに対応できる先生になってほしいですね。

地域枠制度についての感想、要望はありますか。

地域枠制度を受験する18、19歳の学生にとつて、地域医療の魅力つて想像が難しいと思います。わからない世界に飛び込むのは怖いかもしれませんが、先輩として「やりがいがありますよ」と伝えたいですし、奨学金をい

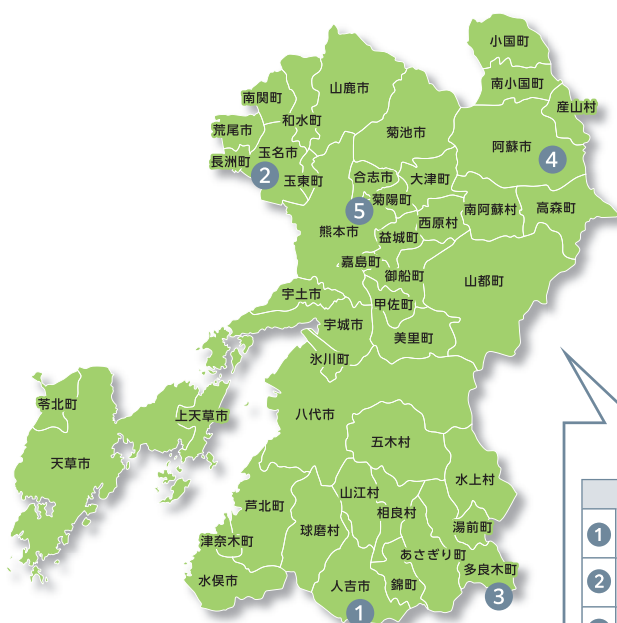
ただきながら、経験を積むことができるありがたい制度だと思います。

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。

ロボット手術が、最先端医療とするならば、総合診療医は今後の社会で必ず必要とされる。最前線医療だと思えます。また、総合診療医は疾患の知識だけでなく、地域のかかわりを通じて、さまざまな学びを得ることができるのが魅力です。

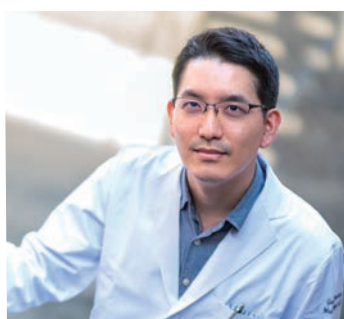
今後の夢を教えてください。

熊本県の地域医療や総合診療を盛り上げたいですね。将来的には指導医として後進の育成に携わることができればうれしいですね。



平賀先生の9年間の勤務先

	勤務期間	勤務先
①	2016.4.1～2019.1.31 2年10か月	人吉医療センター(人吉市) 2年間臨床研修
②	2019.2.1～2020.3.31 1年2か月	※公立玉名中央病院(玉名市)
③	2020.4.1～2022.3.31 2年間	公立多良木病院(球磨郡多良木町)
④	2022.4.1～2024.3.31 2年間	阿蘇医療センター(阿蘇市)
⑤	2024.4.1～2025.3.31 1年間	熊本赤十字病院(熊本市)



※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、現在はいくまもと県北病院と名称変更しています

Doctor RINKO TSUTSUMI

聞き手

熊本大学病院
熊本県地域医療支援機構 専任医師
熊本県地域医療支援センター 特任助教
地域医師・子育て医師支援専任

堤 龍子先生



古川夫妻のプロフィール

妻 古川 歩生(あゆみ)先生

平成22年、自治医大卒。大学卒業時に結婚し、男の子2人(11歳、8歳)の子育て中。済生会熊本病院に勤務し、専門は消化器内科。栃木県出身。

夫 古川 祥太郎先生

歩生先生と自治医大で同級生。現在は熊本労災病院に勤務し、専門は循環器内科。熊本県出身。

女性医師の多様な
キャリアパスに
ついて考える



堤先生：お二人の出会いを教えてください。

歩生先生：大学の同級生です。テスト前に胎盤と赤ちゃんのつながりが分からず絵に描いてもらった事がきっかけで、仲良くなりました。

堤先生：学生時代に結婚を意識するようになって、結婚協定(※)を結ばれたんですね。

歩生先生：はい。大学2年生の時から交際し、4年生の時には結婚を考えていたので、県担当の方へ正式に相談したのは5年生の時です。
堤先生：歩生先生はご出身が栃木県でいらつやいますか、熊本に来るっていうのは、ご不安はなかったですか？

歩生先生：部活や寮生活で熊本出身の先生方とも仲良くさせていた

だいていたので「熊本に行ったら、この先生たちと一緒に働く機会があるんだろうな」と思うと楽しみでした。

堤先生：専門医等の資格取得などについてはどのようなお考えでしたか？

歩生先生：急いで取らないといけないというわけではないよっていうのは、上の先生からアドバイスを受けていたので、まずは地域で、できることをしっかりとやって、取れるタイミングになったら取りたいなとは思っていました。

堤先生：出産の時期や育児を取得する期間、家庭での役割分担、仕事との両立などどのようにやっていくと、お二人で話し合われたのですか？

歩生先生：臨床研修後に最初に勤務した那須赤十字病院と一緒に勤務した自治医大卒の女性の先生が第三子をご出産され、その働き方や育児の様子をみて子どもが欲しいと思いました。第二子は上の子が少しずつ自立する2〜3歳頃がいいなと思いました。育児は第一

ないような時は、朝から子どもにバナナを持たせて那須赤十字病院の保育所に「お願いします」って預けさせていたでいて。周りの方に支えてもらいましたね。今は二人の息子も成長して、子育てしてるっていうよりも一緒に遊んでるっていう感じです。3兄弟みたいな(笑)。
堤先生：地域で働き、子育てして楽しかったこと、良かったことなどありますか？

歩生先生：自然に親しんだり、地域の方と交流するのが楽しかったです。上天草では毎週のように海へ行き子どもとクラゲをすくってバケツいっぱいになりました。子ども達も覚えている事も多く、地域を親しく思う土台になると思います。

堤先生：歩生先生は祥太郎先生のことを、戦友のような存在とおっしゃっていましたが、どういう時にそう思われるんですか？

歩生先生：お互い切磋琢磨してる感じですかね。一緒に成長し合いたがらも、どこかで負けたくないと思っているところがあります。

祥太郎先生：僕は、妻が何事にも一生懸命取り組んでいる姿を隣で見えてきたから、自分も頑張らなきゃなっていう思いになりますね。

堤先生：これからのキャリアプランについてどのようにお考えですか？
歩生先生：熊本で内視鏡技術をさらに磨きたいと考えており、当面は専門病院での勤務を続けたい

女性医師が将来のキャリア形成において不安を感じるのが「家事と仕事の両立」です。今回は、医師として働きながら、子育てに奮闘する古川歩生先生と夫の祥太郎先生に、女性医師・子育て医師支援専任の堤龍子医師がインタビューしました。

子・二子ともに3月末まで取得し4月から復帰しました。

堤先生：祥太郎先生は、育児に協力的でしたか？

歩生先生：はい。私が育児中の頃は私が育児の大半をしていましたが、夫がいる時には入浴や夜泣き時の抱っこなど積極的に協力してくれました。現在、育児は半々です。2人ともに仕事が予定外に遅くなる事がありますが、「今日は少し遅くなりそう」とかこまめに連絡し合うように心がけてます。

堤先生：子どもの体調が悪くなった時は大変ですね。

歩生先生：そうですね。公立多良木病院へ勤務していた時には町の病児保育が病院内に併設されており、小児科の先生もおられましたので、数えきれないくらいお世話になりました。また、これまで勤務してきた病院でも休まざるを得ない時に、快く了解して下さいました。振り返るとたくさんの方に支えられて仕事できていたなと、感謝の思いでいっぱいです。

堤先生：仕事や家庭生活をおくる中で、どんなことが大変で、何に困りましたか？

祥太郎先生：育児で言う子どもが2人ともアトピー性皮膚炎があり、夜に体温が上がると体を掻いて泣き始め、夜泣きがひどかった事が大変でした。

歩生先生：1晩で2〜3回もドライブに出たりしてふらふらでした。「もう仕事を辞めた方がいいんじゃない」って話に出たこともありましたが、義務年限中だったので現実的な選択肢にはありませんでした。仕事場で他のスタッフさんに話を聞いてもらって気持ちをリセットする事が出来たので、結果的に仕事を続けて良かったと思います。

堤先生：祥太郎先生は、育児に関して気掛けておられたことはありますか？



※結婚協定とは
自治医科大学卒業生同士で結婚した場合、各都道府県の配慮のもと、特例的に配偶者の出身都道府県での勤務が認められています。詳しくは「自治医科大学 地域医療推進課」HPへ

堤 龍子先生のコメント

以前、歩生先生と一緒に働かせていただいた時、困っている症例についても親身になって相談に乗ってくださる頼もしい先輩でした。今回、ご主人と力を合わせて育児を乗り切ってこられたことを知り、さらに尊敬の思いが強くなりました。女性として、医師として先輩に追いつけるよう、私も頑張っていきたいと思います。



熊本県女性医師キャリア支援センター
キャリア形成や就労継続、復職などで悩みや課題を抱える熊本県内の女性医師や子育て医師に役立つ情報をホームページ等で情報発信しています。





熊本大学2年
荒川 彩乃さん(八代市出身)

好きな授業は「解剖実習」です。実際に自分の手で解剖することで人体の構造の複雑さを学ぶことができました。部活動はダンス部に所属しています。練習すればするほど上手に踊ることができるようになり楽しいです。将来は、地域の人々に寄り添い、患者さんの症状や病気だけでなく、心身の状態や家族関係などあらゆる面から診断をできるようにになりたいです。



熊本大学2年
下川 真奈さん(熊本市出身)

部活は医学部アンサンブル部で管弦打楽器を楽しんでいいます。最近は授業が質・量ともにハードになり大変ですが、課題や復習を早めに終えることで理解に努めています。将来は、病気のみならず、患者さんの心の調子も汲み取って安心感を与えられるような医師になりたいです。医師を目指す皆さん! 志を強く持って明るい未来を描いてみてください。



医学部Freshmanに聞く 「知のライフスタイル」



遊びも学びも全力投球! 医学部学生の
日々の暮らしや後輩へのメッセージなどをご紹介します。



熊本大学2年
西田 智哉さん(熊本市出身)

最近は魚釣りにハマっています。自分で釣った魚を食べる時は最高の気分です。授業は難しいですが、わからないことがあったらその場で調べるように努力しています。将来は、患者さんの気持ちに寄り添える医師になりたいですね。後輩の皆さん、地域医療は学べば学ぶほど奥が深く、街づくりとながるところもあります。頑張ってください。



自治医科大学1年
田形 賢志朗さん(熊本市出身)

大学の講義は、高校までの授業と違って日ごろの予習復習をしないとついていけなくなる時があります。毎回、疑問を残さないように理解することを心掛けています。趣味はお菓子作りです。先日は2日間かけて栗からモンブランを作りしました。将来は、総合診療医ならではの守備範囲の広さを活かした地域に密着した医師になりたいです。

地域の診療室 今回は「倦怠感」

先生方、まずはどのようにアプローチしますか？

(症例) 70歳代、男性。ここ6か月間ほど、倦怠感を自覚するようになった。友人に相談したところ、診察を受けるように勧められたため受診した。

倦怠感の病歴聴取や診察のポイント

患者さんはさまざまな症状を「だるい」と表現することがあります。それは、日中の眠気、筋力の低下、集中力の低下、活動力の低下だったりします。まずはその「だるい」がどんな症状なのかしっかりと確認しましょう。その上で、原因を診断していく上で病歴上のポイントは以下の通りです。

- ① 労作に伴う疲労なのか？
- ② 休息や安静にすることで楽になるか？
- ③ 睡眠はとれているのか？
- ④ 新たな薬剤やサプリメントの使用はあるか？

次のステップは、例えば肺の病気であれば咳や痰といったように、原因となる臓器や系統に関する症状や徴候がないか探す必要があります。倦怠感の原因は全身に及みますので、幅広く網羅的に確認することになります。

診断結果

病歴では、労作に伴って起きる疲労ではありませんでした。休息や安静にしても疲労を感じており、新たな薬剤やサプリメントの使用はありませんでした。臓器／系統に関連する

熊本大学病院・総合診療医である高柳宏史先生は、地域の病院や診療所でも診療をしています。今回は、地域の医療機関で診た倦怠感を訴える患者さんについて、皆さんで考えてみましょう。

Question

うつ病の方やその家族への療養上の留意点について、以下の選択肢のうち正しいものを1つ選べ。

- どうしてうつ病になったのか原因について探求する
- 気分転換に、最近できていない趣味である旅行の計画について提案する
- 黙っていることが多くなっているため、積極的に話しかける
- 睡眠時間をしっかりとるために2時間以上の昼寝をすすめた
- 就寝時間が遅くなり睡眠時間が短くなっても起床時間は一定にする



熊本大学病院
熊本県地域医療支援センター 特任助教
総合診療専門医・指導医
高柳 宏史 先生

気になる答えはP22へ



夏季地域医療特別実習を実施

上球磨地域の医療の現状や課題を学び、 地域医療への思いを新たに



令和6年度の夏季地域医療特別実習は、8月13日(火)から8月14日(水)の1泊2日の行程で、上球磨地域(多良木町、湯前町、水上村、あさぎり町)及び五木村を実習先に設定し、貸与学生等19名、自治医科大学の学生8名、計27名が参加して実施しました。

上球磨地域をフィールドワーク 地域住民や先輩医師との交流も

夏季地域医療特別実習は、熊本県医師修学資金を貸与されている学生(貸与学生)及び熊本県出身の自治医科大学の学生などを対象に「地域を知る」ことに重点を置き、実際に地域を訪問し、医療施設等の見学やフィールドワークによる地域の環境や人々の暮らしぶり等を視察する中で、学生の地域医療への関心や地域医療に取り組む意欲を醸成することを目的に実施しています。

1日目の8月13日は、午前中に公立多良木病院にて、熊本県人吉保健所の木脇弘二所長から球磨地域の医療の現状や課題等について、さらに公立多良木病院の高森啓史病院長から、地域住民への健康促進の取り組みや在宅医療サポートの活動等について講話を拝聴しました。

午後は7~8人ずつの4つのグループに分かれ、地域をフィールドワークして、高齢者福祉関係施設等を訪問するなど、上球磨地域や五木村の医療や健康づくりについて学びました。

また、夜には「ゆのまゑ温泉 湯楽里」にて、実習でお世話になった自治体の町村長様や施設関係者の皆様をお招きして、懇談会・意見交換会を開催しました。学生の皆さんは、町村長や自治体関係者、地域で働いている先輩医師と積極的に会話を交わし交流を深めました。



8月13日
高齢者福祉施設の訪問

8月13日
五木村診療所の訪問

8月13日
健康づくり施設の訪問

8月13日
懇談会・意見交換会
ゆのまゑ温泉湯楽里

令和2年7月豪雨の被災現場を見学 復興へ向けた取り組みを学ぶ

2日目の8月14日は、午前中に公立多良木病院にて実習の成果等の全体発表会を行いました。4つのグループそれぞれが、実習で得た感想や考察、課題等を発表。他グループからの質問や意見を受けるとともに、同席いただいた自治体等の関係者も交えて活発に議論を行い、最後に公立多良木病院の高森病院長から講評をいただき、充実した全体発表会となりました。

午後は、令和2年7月の豪雨で被災した「大和一酒造元」「ホテルサン人吉」の2施設を訪問し、被災現場等を見学して被害状況を聞き、復興の取り組みや被災経験を踏まえた対策について説明を受けました。

両日とも暑い中、地域の医療施設や福祉施設、自治体関係者など、多くの皆様にご協力いただき、実習を無事に終えることができました。

学生の皆さんも、地域の皆様方の想いや期待に応えるべく真剣に取り組む、とても有意義な実習となりました。



8月14日
全体発表会
公立多良木病院

P20の答え E

心の療養のために必要なことは、規則正しい生活です。起床時間を一定にすることで太陽光の刺激を受けた脳から分泌されるメラトニンの分泌時間帯が一定になります。このメラトニンは、概日リズム、つまり体内時計の調節に関わっており、規則正しい生活リズムを形成し、時間になると自然と眠気を生じるようになります。(その他の答えについて/A:探求しても見つからない場合、新たな苦悩を生む可能性がある。B:本人が無理に感じることは避けた方がよい。C:本人が語りたときに耳を傾けるよう心掛ける。D:長い昼寝や遅い時間帯の昼寝は、夜の睡眠の質に影響するため避けた方がよい。)

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、自治医科大学卒業後、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。「4月から支援体制を強化したい」と話す小山先生に、今後の支援について話を聞きました。

新たに熊本県医師修学資金 貸与医師のサポート等をスタート!

現在、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県内の地域医療の現場で活躍しています。小山先生は、上天草総合病院、公立多良木病院、新和病院を定期的に訪問し、自治医科大学卒業後3~5年目の医師を対象に指導しています。指導内容は、診療の知識や技術などに関する実践を交えた指導に加え、キャリア形成や働き方についての相談を受けるなど多岐にわたります。

指導を希望する医師が増加していることから、2025年4月から新たに熊本県医師修学資金貸与医師へのサポートをスタートする予定。「地方の病院では自身の専門以外の領域を担当することも多く、不安に感じる先生も多い。教育支援をすることで安心して地域医療に取り組んでほしい」。



「若い医師たちがやりがいを持って地域で働けるようにサポートしたい」

現場で働く医師たちが、 やりがいを持って働けるようサポート

自治医科大学卒業後の医師の支援に関しても強化。現在は、卒後3~5年目の医師が支援対象ですが、来春からは年限の枠を設けずバックアップすることに。「経験を重ねても、成長に伴い新たな悩みが生まれるものです。若手だけでなく、指導する先生たちもサポートしていきたい」と話します。

「働く上で不安なことは何でも相談してほしい」と話す小山先生。「将来、彼らがチームとして助け合いながら地域医療を支え、また自分たちが培った経験を後輩たちに伝えてバトンをつないでくれるとうれしいですね」と目を輝かせます。



熊本県健康福祉部健康局医療政策課企画・医師確保班の皆さん

医師を目指す中学生・高校生向け 無料出前講座始めます!

小山先生が熊本県内の中学校・高校に出向き、医師を目指す中学生・高校生向けに無料出前講座を実施します。

熊本県の地域医療の現状や、総合診療医のやりがいについて「リアルな声」を聞くことができるチャンスです! ふるってご応募ください。



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
くまもと県北病院 総合診療科 部長

小山 耕太(おやま こうた)先生
2004年 佐賀大学医学部(旧佐賀医科大学)卒

<資格>
医学博士
日本専門医機構 総合診療専門医・指導医
日本内科学会 認定医・総合内科専門医
日本プライマリ・ケア連合学会 認定医・指導医
日本病院総合診療医学会 認定医・特任指導医

申し込み・相談は
こちらまで

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
〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 新館3階
Tel:096-333-2204 Fax:096-385-1754 E-mail: kohtaoyama@yahoo.co.jp