

めざせ医療のしごと通信 第10号

令和3年3月 最上総合支庁

今回は、病院のお医者さんと訪問看護ステーションの看護師さんへのインタビューです。コロナ禍ですが、明るく前向きなお二人の女性とお話をさせていただいて、たくさんの元気をいただきました。記事を読んだら、きっと「医療のお仕事もいいな」と感じてもらえると思います！！

インタビュー 第19弾

山形県立新庄病院
医師

齊藤 志穂 先生

山形市出身
山形東高等学校 卒業
自治医科大学 卒業
卒業後は県立中央病院に勤務し、
現在は県立新庄病院に在勤中。



地元で働く強みは・・・

方言がわかること！
患者さんも親しみをもってくれます。



医師になろうと思ったのはいつ頃ですか？

小学生、中学生くらいから医師という職業に興味はありました。両親が薬剤師で、小さい頃から仕事の話聞いていたので、その影響もあるかもしれません。本格的に医師を志したのは高校1年生の秋、文理選択のときです。私は本を読むのが好きだったので、その影響か国語の長文や、社会の歴史や現代社会が得意でした。文理選択のときに、得意科目は文系だったので悩みましたが、今やりたい勉強より将来の目標を考えて、医学部に進むために理系を選びました。



スポーツはされていませんか？



小学生の頃は、水泳やクラシックバレエを習っていて、中学では卓球部でした。高校では、硬式テニス部に入部し、毎日部活ばかりしていたので日焼けして真っ黒でした。大学時代もテニスをしていましたが、社会人になってテニス仲間との時間が合わなくなったので、だんだんコートから遠のいてしまいました。そのかわりに、最近一人でできるマラソンを始めました。



小学校中学年の頃に、「たつみや章」さんの本のシリーズを読んでから小説が好きになり、小中学生の頃は1日1冊は本を読んでいたそうです。



はじめから自治医科大学を目指したのですか？

はじめは国立大学を目指そうと思っていました。高校2年生のときに県の事業「医進セミナー」に参加して自治医科大学のことを知り、魅力的だなと思いました。

センター試験が終わったあとに自治医科大学を受けることを決意し、幸運にも合格したので自治医科大学に進学しました。



定期外来の患者さんは
1日に約30名ほど診察します。

実習で印象に残っていることはありますか？

自治医科大学では1年生の冬ぐらいから解剖の実習が始まるのですが、そのときに「医学部に入ったんだな。」という実感が湧いたことを覚えています。解剖の実習の時期は大学によって違うのですが、他大学よりも早い時期に行っていました。

解剖は御献体※を解剖します。医師の指導のもと、5人一班で行いました。週に1~2回くらいずつ実習があり今日は「お腹」、今日は「頭」など部位ごとに進めていきました。御献体は腐敗しないように適正な処理をし、何か月もかけて解剖します。

実習に入る前には倫理についても学び、御献体に感謝しながら解剖させていただきました。遺族の方のお手紙を拝見して、「責任が重いな」と感じ、体にメスを入れた時には「医学部にきたんだな」と改めて実感しました。



※御献体とは…医学および歯学の発展のため、また、力量の高い医師・歯科医師を社会へ送り出すために、死後に自分の肉體（遺体）を解剖学の実習用教材となる事を約し、遺族が故人の意思に沿って大学病院の解剖学教室などに提供すること。



初めてメスを入れたときはどんな感じでしたか？

初めてメスを入れた時のことは良く覚えています。最初はかなり抵抗がありました。初めは怖かったですし、みんな手探りで、「これでいいのか？」と戸惑いながら行っていました。「このことを自分の経験にしてちゃんと社会に還元しなきゃな」と思いました。

血液や内臓を見る事も、学生になりたての頃はやはり抵抗がありました。しかし、学生時代に何回も解剖がありますし、学生同士での採血の練習や、手術見学もあるのでだんだん慣れていきます。女性の方が平気な方が多かったように思います。でも、最終的には皆慣れますので大丈夫です。



他にはどのような実習がありましたか？

一般的に内科、外科…と全ての診療科を順番に回り、最終学年で興味のある科をより深く学びます。私は豚の手術の実習を選択しました。全国の医学部でも豚の実習はあまりありません。自治医科大学は特別な施設があったのでそういった実習もありました。学生は人の手術をできないので、動物の命をお借りして生きた生体の手術の練習をさせていただきました。みんなで術式を確認して、胃の全摘をしたり、術後の経過を診たりしました。



医師になって希望する科は何科でしたか？

自治医科大学には総合診療医を育てるという教育理念があります。それに影響されたこともあり、学生ときは総合診療医やプライマリ・ケア※にずっと興味がありました。しかし、初期研修をする中で、特定のところだけを診るということではなく、まず最初に全部を診る、全身管理をする救急科や集中治療科を志望するようになりました。急性期という変化の速い領域に興味があり勉強したいと思いました。

ゆくゆくは総合診療もしたいと思っています。最初に選んだことを一生やらなければいけないということはないので、興味も移ることもあるかもしれません。

※プライマリ・ケアとは・・・

プライマリ・ケア ⇒ 総合的に診る医療

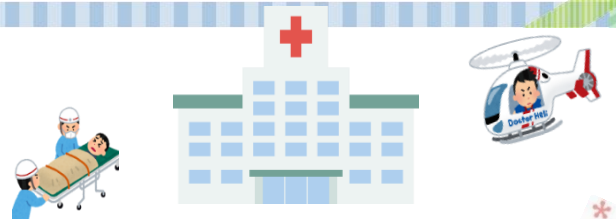
プライマリ・ケアを担う医師 ⇒ 総合医

緊急の場合の対応から、健康診断の結果についての相談までを幅広く行う医療のことです。プライマリ・ケアを行う医師（総合医）は、そのための専門的なトレーニングを受けており、患者さんの抱える様々な問題にいつでも幅広く対処できる能力を身につけている『何でも診る専門医』です。必要なときは最適の専門医に照会します。在宅診療や地域の保健・予防など、住民の健康を守る役目も担っています。

救急科の医師に男女差はありますか？

医師全体では男性の割合が多いですが、年々女性の割合も増えてきています。科によっても男女の比率は異なりますが、救急科でも女医は増えてきているようです。

医師というと、とても忙しいイメージがあるかもしれませんが、ちゃんと休みもありますし、どんどん働きやすい環境になってきていますので安心してください！



責任がある反面、怖いと思ったときはありますか？

いつも思っています。なにか判断する時も、「この手法で大丈夫かな」とか「この治療方針で大丈夫かな」と思います。人の命に関わることなので、いつも緊張感があります。入院している方だと目の届くところにいますが、外来の患者さんと自分の目の届かないところでの生活になり介入することができないので、次の外来診察まで1、2ヵ月心配だったりします。



医師になってからのやりがいを教えてください。

人にとって命と健康は第一優先事項だと思うので、そういったところに関わることができるのはやりがいがあります。

医師という職業は経験年数に関係なく責任を持って治療方針などを決めることができます。主体になってできるということはやりがいを感じることでありますが責任もあります。

学生のときに思っていたイメージと違ったことはありましたか？

医者は何でも診て病気を治すというイメージだったのですが、あまりにも範囲が広すぎて自分一人では診れないところも多々あります。そのときに「いろんな診療科の先生と協力してやらなくてはいけないんだな」「一人で診れる範囲ってそんなに広くはないな」と思いました。それから、患者さんの病気を治してもその人の人生はまだ続くので、再発しないように予防などが大事になってきます。医学の知識以外にも必要なことがたくさんあるので、いろんな職業の方に相談しています。



大変だと思ったことを具体的に教えてください。

体だけ治せば良いというわけでない方もいらっしゃいます。例えばアルコール依存症で肝障害とか、離脱症状とか急性膵炎という病気になってしまった時、病気の治療はある程度することが決まっています。しかし、根本のアルコール依存というところの治療がまず難しいことと、それに加えてそういう方は家庭環境や社会背景がかなり複雑ですので、社会福祉士の方や退院支援の方や地域の方に関わっていただいで様々な調整が必要です。そういう方は退院してもまたお酒を飲んでしまうことが予想されるので、地域包括で定期的に訪問してもらうなど地域全体でサポートが必要です。ベストなのは精神科に繋ぐことなのですが、この地域は精神科の病院が少なく、アルコール依存の治療は選択肢が狭くなります。明和病院※は数少ない精神科病院ですので、とてもお世話になっています。一人では解決できないので、いろんな職業の方と連携しています。

心のケア

連携

※(旧)明和病院は新庄・最上地域唯一の精神科病院です。
令和2年9月末から『PFC HOSPITAL』に名称変更しました。



協力や連携は大変ですか？

病院の規模にもよるかとは思いますが、新庄病院は比較的医師数が少ないので、お互い顔の知れた関係で先生方も優しいです。相談もしやすいので、その辺は大変ではないと思います。一人で行えることは限られているので、色々な職業の方と協力することが大切です。



医師に必要なもの、向いてる人はどんな人だと思いますか？

よく医師は「臆病であれ」と言いますが、大丈夫だと楽観的になりすぎず、常に心配しすぎるくらいがちょうどいいかなと思います。私もどちらかという心配する方かもしれません。不安な方が細かくチェックします。

どの仕事も一緒ですが、勉強はずっとし続けなければいけません。どんどん新しい薬が出たり新しい治療法が出たり年々変わるので、やはり勉強することを苦にせず学ぶということが必要です。学校で学んだことも古くなってくるのでその都度アップデートしないとはいけません。

医師に体力は必要ですか

体力は必要だと思います。普段から運動をしている医師も多いです。ストレス発散にもなります。



現在は消化器内科を担当されているということですが、消化器内科で面白いこと、興味があることはありますか？

消化器内科は担当する範囲が広いので、診る臓器がたくさんあって面白いですね。

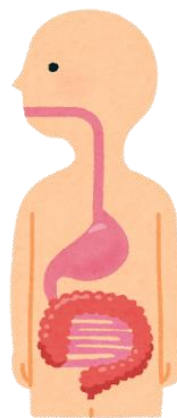
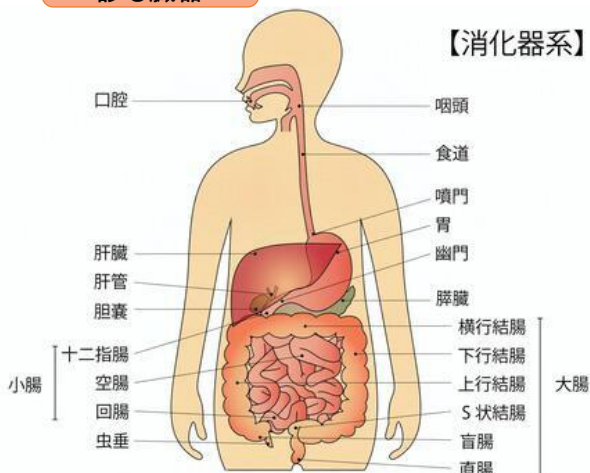
消化器の医師は管（くだ）※に興味がある医師と、肝臓や膵臓に興味がある医師とに分かれます。私は管（くだ）の部分では内視鏡（胃カメラ）は手技も多いのでその辺が面白いです。



消化器内科で診る臓器

管（くだ）の範囲

【消化器系】





今はメスを握ることはありますか？

内科ですので、今は基本的にありません。研修医のときは外科も必修で回るので、できる範囲のことはさせていただきますが、内科医になるとあまりないです。急患でけがの患者さんの傷を縫うことはあります。自分の能力を超えている処置をするときは、専門医を呼んで一緒にやってもらいます。

できる、できないの判断も医師としては大事です。自分の限界をちゃんと知って協力を依頼するというのは大事だと思います。

プライベートは充実されていますか？

自分の時間もあり充実しています。昨年までは走ったりテニスをしたりしていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で今年はあまりできていません。旅行が趣味で、海外旅行も好きなのですが、昨年からは県外にも一歩も出れませんでした。なので、今は映画を見たりインドアで過ごしています。



どのような映画が好きですか？

洋画を見ることが多いです。医学を題材にした映画では「レナードの朝」や「ビューティフルマインド」、「博士と彼女のセオリー」などが好きです。描写もリアルで勉強にもなります。興味があればぜひ観てみてください！



中高生へのメッセージ

受験勉強、医学部に入ってから、医師になってからも正直勉強は大変です。でも、それ以上にやりがいのある仕事です。

女性医師も増えていきますし、働きやすい環境も整備されています。ぜひ一緒に山形県で働きましょう！お待ちしております！

齊藤先生、お忙しい中ありがとうございました。
次は、看護師さんへのインタビューです！



訪問看護ならではの
やりがいは・・・

訪問看護全てがやりが
いのような気がする！
毎日が本当に楽しい！



訪問看護ステーション
あたしん家

看護師

青柳 紀子 さん

金山町出身
新庄東高等学校 卒業
卒業後は関東の総合病院に勤務し、
その後スキルアップを目指し篠田
看護専門学校に入学。現在は「訪
問看護ステーション あたしん
家」管理者として勤務。

看護師になろうと思ったのはいつ頃ですか？

私の母が入院していた時に、看護師が働いている姿を見て「かっこいいな」と思ったのがきっかけです。ありきたりのきっかけかもしれませんが、その時に「看護師になろう」と思いました。中学1年生頃だったかと思います。数か月の入院だったのですが母のお見舞いに行くというより、「看護師を見に行きたい」と思うくらい憧れでした。その時がきっかけで、そこからずっと看護師を目指していました。

入院していると、病室に来る看護師は入れ替わりますよね。その中でも、どの看護師の方を見ても憧れ、気軽に話ができて、心配事をちゃんと聞いてくれて、母の話を優しく聞いてくれる姿も良かったですし、テキパキと動いてる姿も良かった。あの当時は、白衣という格好にも憧れました。全てが憧れでした。

高校時代のことを教えてください。



当時は新庄東高校に衛生看護科があったので、家から通学できる新庄東高校に入学しました。

高校のときから実習もありました。新庄病院や明和病院（現：PFC HOSPITAL）などの病院に行って、足浴※や清拭※シーツ交換など医療補助的なことをしました。嫌だなと思うことはありませんでしたし、直接患者さんと接することができて、ケアすることができてむしろ楽しかったです。

高校を卒業した時点で准看護師の試験を受け、まず准看の資格を持ちました。



※足浴・・・足だけを洗う入浴方法。

※清拭・・・入浴できないときなどに蒸しタオル等で身体を拭くこと。

高校卒業後について教えてください。

資格をとったので、卒業後は関東の総合病院に就職しました。働いて、いろんな経験をしていくうちに、「正看護師の資格をとりたいな」と思い始めました。准看も確かに看護師なんですけど正看の方は「看護師さん」准看の方は「准看さん」と呼ばれていて、それも悔しかったこともあり、正看の資格を取ろうと思い、仕事を辞めて専門学校を受験しました。



准看・正看の違い

	看護師(正看)	准看護師(准看)
資格	厚生労働大臣が認定する国家資格	都道府県知事が認定する免許
定義	傷病者若しくはじょく婦に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする者(保助看法第5条)	医師、歯科医師又は看護師の指示を受けて、前条(保助看法第5条)に規定することを行うことを業とする者(保助看法第6条)
業務	自らの判断で業務をおこなえる	自らの判断による業務はおこなえない

看護師をめざすにあたって 中高生がしておくことはありますか？



まず、学校を選ぶこと。例えば大学に行って、研究もいろいろしてみたいと言うのであれば、山形県内なら保健医療大学など大学にまっすぐ進めば、間違いのないと思います。中学生から看護師になりたいという決意を持っているのであれば山辺高校の看護科があります。

「看護師になりたい」と決めている人は、自分の気持ちがどこにあって、その先どこの学校に行ったら自分の目標を達成できるのかってということが大切だと思います。

准看と正看を経験してきたのでわかったことですが、看護師をめざすのなら、最初から正看をめざした方がやりがいはあります。

多分学生から見ると、准看も正看も看護師なんだと思います。看護師の中でも、例えば保健師さんや助産師さん、様々ありますよね。保健師さん助産師さんであれば、正看の資格を取ってから、また別の国家資格を取らなければいけません。目標に対して、「どの道だと達成できるかな」っていうことがちゃんと分かれば、そこから学校も選べます。

例えば、私みたいに就職してから「やっぱりこうなりたい」って思ったら、そこからまた学べばいいだけのことで、「看護師になりたい」となったらまず看護師の学校に入ってみましょう。そこから自分の道を広げる。スキルアップしたりする。そこからまた選ぶこともできます。

訪問看護で働いたきっかけはなんですか？

「やってみねが？」と、声をかけていただいたのがきっかけです。私も「訪問看護って何だろう？」って、全然わからない状態で就職しました。そこから、なんだかんだで13年働いています。



訪問看護とは・・・

訪問看護は、看護師等がお宅に訪問して、その方の病気や障害に応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。

主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行います。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。

訪問看護の内容

『あたしん家』パンフレット参考



- 相談・介護指導
- 食事・排泄のお世話／経管栄養
- 床ずれの予防や傷の手当て
- リハビリテーション
- ターミナル／緩和ケア・痛みの看護
- 状態の観察／体温・脈拍・血圧測定
- 清潔等／入浴介助・洗髪・歯磨き
- 医師の指示による診療の補助／点滴・痰の吸引・チューブなどの管理・インスリン注射・血糖測定

病院と訪問看護の仕事内容は違いますか？



基本の部分は同じですが、全然違います。訪問看護は、病院の看護師と仕事内容は一緒です。ただ、私達の仕事は治療ではなくケア、利用者さんの心のケアだったり家族のケアもします。

例えば、利用者さんが1人で家に居たらお茶飲みを一緒にすることもあります。寄り添って仕事ができると思います。訪問看護は「看護師って何か忙しそう」というのがありません。

病院で働くにも、やりがいはあります。いろいろ経験した中で、私は訪問看護師が「本当に天職だな」って、この13年間で思いました。

これから看護師を目指す人も、「訪問看護って何だろう」ってすごく疑問だと思います。病院の看護師、施設の看護師の区別は何となくわかるかもしれませんが、最初から訪問看護師を目指す人はほとんどいないと思います。でも、一人の利用者さんに対して本当に寄り添うことができる、やりがいのある仕事です。そういったところに憧れている方がいたら、訪問看護師をぜひお勧めします。

<病院と訪問看護> 看護の違い

	看護の目的・考え方	患者さんとの向き合い方	患者さんと接する時間	連携する関係者	看護助手の有無	医療器具・設備
病院	治療(キュア)	流れ作業の中で接する	じっくり向き合う時間の確保が難しい	病棟内	看護助手のサポートがある	器具・設備が整っている
訪問看護	生活の質を高める(ケア)	患者さんにとって一番身近な医療者	週3回まで、週120分程度	職場や職業を越えた協力体制	看護助手のサポートがない	自宅にあるものをなるべく使う



訪問看護の仕事を教えてください。

注射もありますし、あとは薬セット、朝昼晩と薬を分けたりとかですね。薬って、何日分もあると利用者さんもわからなくなってしまうことがあります。「服薬管理」ということで、利用者さんにまず1週間分セットしてきて、残りの薬は持ち帰ります。訪問のたびに持って行って薬をセットしてきます。残った薬を置いてきてしまうと、重複して飲んでしまう方がいるのでそのような方に対する服薬管理で入ることが多いです。

また、自宅のお風呂に入れる方であれば入浴介助もしますし、おむつ交換もします。利用者さんに対しては、「買い物と掃除と洗濯以外の事は全部するよ。」とっています。



他の職業の方との連携はありますか？

連携はあります。訪問看護の依頼があると、必ず担当者会議をします。例えば、利用者さんご本人とご家族、担当訪問看護師、ケアマネさん、介護が必要となればヘルパーさん、福祉用具も必要となれば福祉用具さんなど、その利用者さんに関係する医療関係者全員が集まって話し合いをします。

利用者さんとの日程調整などは基本ケアマネさんがしてくれます。ケアマネさんがいて、主治医がいて、私達は仕事ができます。



仕事をしていて大変だと思うことはありますか？

例えばですが、脊損※の方や筋ジス※の方は、脳はしっかりしてるのに、自分では何も体を動かすことできません。その怒りをぶつけてくる方もいらっしゃいます。そういったことも、大変だというより、自分がその人の思いを実感できないことが辛いです。この人はこうしてほしいんだろうなと思ってやっても、利用者さんは違うと言う、お互いが分かり合えないという葛藤があります。「この人に対してどうしたらいいんだろう」「どうしたらこの人が、満足してくれるんだろう」という思いがあります。けれども、「嫌だな」とか大変だなと感じたことは今まで一度もなかったです。

※脊損（せきそん）とは・・・脊髄損傷の略

・強い衝撃が脊椎に加わり、脱臼・骨折することで脊髄に損傷が起こる。損傷が起こった部分の脊髄がつかさどる神経の領域より下の部分に体の麻痺や感覚障害が現れる。



※筋ジスとは・・・筋ジストロフィーの略

・筋肉（骨格筋）の辺変性や壊死が起きる遺伝性疾患の総称です。さまざまな病型（種類）があり、運動機能の低下だけではなく、それぞれ違った特徴があります。



青柳さんと利用者さん

地元で働く魅力はなんですか？

私が戻ってきた理由は、生まれ育った所が落ち着くからです。若い方が色々な所に憧れて県外へ出て、いろんな経験してみてもいいと思います。出たからこそ、「落ち着く」、それが分かりますよね。



コロナの影響はありましたか？



あります。基本変わりはないんですけど、利用者さんは過度の恐怖があったようです。訪問看護師を介して感染させられるんじゃないかと思う方もいました。あまり重症ではない利用者さんからは、「コロナが収まるまで訪問は来なくてもいいわ。」という方もいらっしゃいました。

1番困った事は、ターミナルケア※で亡くなるという利用者さんのご家族が、関東の方に住んでいるけれども最期に立ち会いたくなったとき、私達もすぐに「いいですよ。」とは言えませんでした。でも、最期だけでも会わせてあげたいと思う葛藤。私のご家族の立場になれば、会いたいなと思うし、会わせてあげたかったです。どうしても会えないときは、携帯で顔を映して電話をします。そういったことで、心が痛くなったこともありますね。

※ターミナルケアとは・・・

ターミナルケアは、病気で余命わずかの人をはじめ、認知症や老衰の人たちが、人生の残り時間を自分らしく過ごし、満足して最期を迎えられるようにすることが目的です。つまり治療による延命よりも、病気の症状などによる苦痛や不快感を緩和し、精神的な平穏や残された生活の充実を優先させるケアです。



看護師1年目でもこなせますか？

1年目でもこなせます。看護師の基本は訪問看護にある気がします。新卒じゃなくても、訪問看護で初めて働く人は不安だらけで来ます。そういったときは、不安が無くなるまで他のスタッフが一緒に同行して指導します。

ただ、訪問看護は時には技術が必要なことや、総合的な医療が求められるので、病院で医療的な経験をした方がすんなり入ってくると思います。「しっかり患者さんに寄り添いたい」「人のために何かをしたい」という気持ちがある方は訪問看護はすごくいい職場だと思います。



辛い時はどうやって乗り越えますか？

看護師になるきっかけは色々あると思いますが、看護師になってみて「嫌だな」と思ったらそこでちょっと離れるのも良いことだと思います。離れてみて「またやりたいな」と思ったら、また戻ってくればいいですし、看護師なんだからこうしなくちゃいけないということはないと思います。看護師に限らずどの職業もそうだと思います。どんな些細なきっかけでもいいので、将来、「この仕事で本当に良かったな」「この仕事が天職だな」と思ってくればいいのかもしれない。



趣味はありますか？

最近は読書にはまっています。何気なく始めてみたら面白くて、今までになかった趣味ができたなと思っています。小説やハウツー本、自分が共感した本や、興味のあるタイトルの本を手に取ります。

友達に「一緒に走ろう。」と、声をかけてもらったのがきっかけで、体を動かすことが楽しくなりました。本当はジムに行きたいところですが、今はコロナ禍で行けないので、自宅で筋トレに励んでいます。なんでもきっかけが大事なんだなと思いますね。



ワークライフバランスの取り組みを教えてください。

あたしん家は土日祝日はお休みです。ただ、中にはどうしても休日に訪問してほしいという方もいます。休日出勤してくれたスタッフは、必ず振替休日をとってもらっています。プライベートと仕事はハッキリできる職場です。平日に休みが欲しいという場合も、この施設は調整できます。自分が仕事を休んでほしいことは、きっと他のスタッフもしたいと思うので、有給休暇も進んで取ってもらっています。



ある日のスケジュール

出勤・申し送り

8:30



- ・申し送りや1日のスケジュールの確認をします。

午前の訪問先へ出発

9:00

- ・新庄市内であれば、午前中に3~4人訪問します。

昼休憩

12:30

- ・ステーションに戻り、昼休憩。訪問先によっては車で休憩することもあります。

午後の訪問へ出発

13:30

- ・尾花沢市や大石田町に訪問することもあります。

ステーションに戻り

16:30

- ・その日にあった訪問看護記録を書きます。

退勤

17:30

訪問看護ステーションあたしん家では3名の訪問看護師が利用者さんのお宅へそれぞれ訪問しています。



血圧測定中



尾花沢方面は移動距離が長いので、冬場は1~2人訪問します。

中高生へのメッセージ

訪問看護は、利用者さんの求めていることはそれぞれ違いますが、一人一人にしっかり寄り添うことができ、とてもやりがいを感じます。そして、新庄最上地域は看護師が少ないです。ぜひ医療職をめざして、新庄最上地域で働いてほしいです。県外に出て学んでいろんな経験をしてきてからでもいいので、地元に戻って一緒に新庄最上地域に貢献しましょう。

青柳さん、お忙しい中ありがとうございました！
次号もぜひご覧ください！

