

## 地域の医療水準 について



紋別医師会  
広域紋別病院

柳 沢 勇 一 郎

早いことに今年で4回目の年男、48歳を迎えることになりました。一昨年、不思議な縁があり、神奈川県からここ北海道の右上、オホーツク紋別にやってきました。理由ははっきりと覚えていないのですが、医学部時代から地方の医療過疎地で働いてみるのも悪くないかと考えていました。私はこれまで医師会とは真逆の徳洲会で働いていたのですが、この研修システムに「僻地・離島研修」というのが創設時からあり、私も駆け出しの頃に東北の田園地帯で働かせていただき、都会とは違った広々とした空や田んぼの泥の匂い、雪を頂いた山脈などが強く印象に残りました。そのため当初は総合診療科を目指そうとも考えましたが、いつの間にか整形外科外傷治療に没頭し、経験を積むことになりました。しかし、経験を重ねるうちに、都会の中の一人の医師でいるよりも、より必要とされる場所、医療過疎地という思いも少しずつぶり返してきたのです。

来てみると、やはり都会との「医療格差」はさまざまな形で存在していました。しかしこの格差、医師としての自分の能力も大きく関わっているのではと気が付いてしまいました。紋別地区で整形外科の入院・手術を行っているのは当院のみ、しかも整形外科の常勤医師は私一人だけです。それは“紋別地区の整形外科の医療水準＝自分の能力”ということになるのです。これは考え方によっては大変恐ろしいことであり、自分の能力について常に客観的に評価できる目線が必要になってきます。決して自分を過信したりおごったりすることなく、常に謙虚に、しかし自分を信じてやっていかないとなりません。油断すると威張った気持ち・自分勝手な気持ち、恨み・妬みのような好ましくない感情が湧いてきたり、またついつい楽な方楽な方と流されてしまうので、今一度気を引き締めて診療に臨まなくてはと感じております。これが“紋別地区の整形外科の医療水準”を保つための私の役割でしょう。そのためにできること、それは最低限自分自身が仕事をエンジョイすること、そして周りとの協調してやっていくこと、そして常に自分の能力を高めていくことでしょうか。

これとはまた別のことになりますが、4年前に椎間板ヘルニアを患い、その時初めて「自分の加齢」について意識することになりました。こんな私でもこの医療過疎地で能力を発揮することはささやかな社会貢献になるのではと考えています。そのためには自身の心身のコンディションを保つ必要がありま

す。ということで、それ以来禁煙し、運動を始めました。どんな運動がいいのか迷ったのですが、整形外科医なので骨格筋を鍛えてみることにしました。その運動は筋トレ、すなわちウェイトトレーニングです。最近のトレンドであるランニングやヨガなどではありません。これにはまってしまい、暇を見つけては近所の体育館でバーベル、ダンベルなど唸り声をあげつつ持ち上げています。最初はカッコいい細マッチョを目指したのですが、いつのまにか「ガタイのいいおじさん」になってしまいました。しかし人から肩幅や胸板、お尻の形などを褒められるようになってくると、自分の肉体も少し好きになってきました。そうすると不思議なことに心にゆとりが生まれ、あまり怒ったりすることもなくなり、またマイナスな感情もだいぶ抜け、心の状態も安定してきました。これは多くのトレーニング愛好家も言っています。

目標は50歳までにベンチプレスとスクワットを体重の1.5倍（約130kg）まで持っていき、可能であれば100歳でも雄叫びとともに自体重程度まで持ち上げる力を維持することです。

このように、筋トレは弱った体だけでなく、荒んだ心にも癒やしを与える大変素晴らしい方法であり、最高のアンチエイジングではないかと信じています。これを自分だけにとどめておくのはもったいない、機会があれば地域住民に向けて啓発活動ができればと願っています。

話が地域の医療格差から自身のトレーニング観に大きく脱線してしまいました。当地の医療水準を維持するために、まずは自分の能力を客観視しつつ仕事を楽しめ、また筋トレを通して自身の身だけでなく心も鍛え、なおかつそれを地域に還元できたらと壮大な目標を持って平成最後の一年、戊年をスタートいたします。

