

開院3年目に向けて



札幌市医師会
アイルこころのクリニック

本 山

修

今年で4回目の年男となり、このたび原稿依頼をいただきました。医師として働き始め20年、自己紹介もかねて振り返ってみました。

北海道滝川出身で、楽しそうだなと思い沖縄の大学に行き、人よりも長めに学んだあと北海道に戻り、平成12年春に札幌医大の神経精神科に入局しました。大学の研修のあと、釧路赤十字病院や手稲溪仁会病院、岩内協会病院で勤務をしました。総合病院は大変だったなあというのが素直な感想ですが、大学が違い他科の先生との知り合いがない自分としてはそこで知り合った先生方に助けてもらったことや意見交流ができたことが大変ありがたかったです。その後はいくつかの精神科単科病院で働きましたが、自身の中にある神経症的傾向や生活スタイルの再考などあり、平成30年2月より中央区の街中で“アイルこころのクリニック”というメンタルクリニックを始めました。それまでは統合失調症を診ることが主体でしたが、クリニックでは不眠や不安、過緊張などの症状が多く、またそのために学校や職場にいけないといった問題を扱うことが増えてきました。何をもちて治ったのか？ 何をもちて問題解決と言えるのか？ 傍から見ると不透明に見えることもあると思いますが、自分としては極力自分自身での問題解決の能力を高めることであると思っています。薬の効果も使いようによっては非常に効果的ですが、依存性には常に気を付けるようにしています。つい先日“身の丈発言”が話題となりましたが、過度な理想像は自信を苦しめることも少なくありません。

1年ほど前、知り合いの雀士と麻雀を打っていたとき、その日は調子が悪く上がれずに不満を漏らしていたら「身の程を知りなさい」と言われハッとしました。腕前もそうですが、ツキの流れにも身の程があるとのこと。なるほど、自分が勝負事に弱いわけだと氷解した気持ちになりました。

卑屈にならず、あまりたくさん欲しがらず、今の自分を受け入れる。自分にも言い聞かせ、クリニック3年目に突入したいと思います。

度重なる自然災害におもう



北見医師会
北見赤十字病院

佐 藤 智 信

本稿の執筆依頼をいただいたことで、来たる年が自身の干支に当たることに改めて気づき、天皇陛下の即位礼正殿の儀が執り行われている日にこの原稿と格闘しております。

昨年は平成から令和へと新しい時代へ移り変わり、消費税増税やラグビーワールドカップでの日本代表の活躍など、さまざまな出来事がありました。しかし時代は変わっても、私たちの平穏な日常生活を一瞬にして奪取してしまう自然災害は相変わらず発生しており、慶事の中継の裏では台風19号が残した爪痕の映像が流れています。平成30年の「今年の漢字」に「災」の字が選ばれたように、先の平成は自然災害が相次いだ時代といわれ、平成3年の雲仙普賢岳火砕流にはじまり、記憶に新しいところでは東日本大震災や熊本地震、平成30年7月豪雨など数々の災害が発生しました。私自身は東北岩手の出身ですので、東日本大震災の折にはさすがに実家の無事を確認し安堵はしましたが、これまでは映像の中の遠く離れた日本のどこかでの災害の様子を目にしながらも、まさか自身が生活している場に災害などは、と半ば他人事のように考えていたことは否めません。

しかし、平成30年9月6日に発災した北海道胆振東部地震によりその考えは改めさせられ、災害に対する意識も変化しているように感じます。契機となったのは発災2日後に赤十字社の救護班員として厚真町へ派遣され、被災地の現実をカメラのレンズを通してではなく、自分の肌で実際に感じてきたことが非常に大きかったと思います。救護班員とはいえ、災害医療のいろはも知らずに被災地へ乗り込んだ一小児科医に何ができるわけでもなく、現場で飛び交う「共通言語」の意味すら分からずに彼の地で過ごした4日間は、これまでの自然災害、災害医療に対する自身の認識の甘さを自戒するには十分な時間でした。

現在、救護班員としての任は解かれています。それ以来災害関連の書籍に少しずつですが目を通すようになり、また赤十字社の医学総会ではこれまでほとんど興味のなかった災害医療関連の発表を拝聴するようになり、さまざまな職種の方々の災害への関わり方を勉強させていただいています。災害大国日本では、もはや「災害のない年」を望むことは現実的ではないのかもしれませんが、自身としては自然災害がいつでも、どこにでも発生しうるのだという認識を忘れずに持ち続け、身近でできる防災対策を無理のない範囲で今年も進めていければと考えています。