医師の健康管理

旭川市医師会
JA北海道厚生連　旭川厚生病院
小川　裕二

私は現在61歳、昨年旭川医大６期生の還暦同窓会があった。しばらく大学の同窓会に出席していなかったので、大変懐かしく楽しい時を過ごすことができた。ただ、顔を見ても「はて、この人は誰だったか」となかなか思い出せない人もいた。周りの人に尋ねて、「あっそうか彼か」と気づいたふりをして、実は若い時の顔をさっぱり思い出せない。記憶障害ではないと思うが、認知機能も低下しているようだ。

私は旭川市内の総合病院に勤務し循環器内科を専攻しているが、自分自身も高血圧、脂質異常症、高尿酸血症の治療薬を服用している。内服のアドヒアランスはひいき目に見ても良好とは言えず、年１回の健康診断の度に奈落の底に落とされては、また、しばらく薬を飲み続ける。そんな私だから、患者さんから薬が余っているから調節してほしいと言われると、「今回だけだよ」とか「薬剤ロスはもったいないからね」といって調節してあげるのである。ただそれは、内服のアドヒアランスが大切であることの説明を省いている自分が見え見えだ。

そんな中で、患者さんや友人からよく言われることがある。診察を終え「それではお大事に」と告げると、患者さんからも「先生もお大事に」。友人には、「検診は大切だから受けておいた方がいいよ」と勧めると、「医者の不養生とよく聞くから気を付けてね」と返される。そんなに不健康に見えていないと思うのだが、何やら複雑な気持ちになる。

私は旭川市医師会の理事（情報広報部）を担当しているが、ここ数年の短い間に次から次と当医師会の理事が病気を患い入院された。しかも、それなりに重症であった。もはや他人ごとではない、次は自分の番かとも思うのだが、今日も宴会料理に箸が進む。最近、ご高齢の患者さんから「先生は元気だね」と言われた。なんのことはない患者さんの耳が遠いから、ついつい大きい声になっているだけなのだが、ここにきて思うのは、一日外来診療をしているとやはり医師自身が元気でないと、根気よく患者さんの話を聞いてあげられないことだ。検査や治療、研究も同じである。

医師の働き方改革が進んでいる。私はこの文章を書きながら、日本医師会が提唱している働き方改革の基本理念、すなわち、「地域医療の継続性」と「医師の健康への配慮」の両立という天秤で表したスライドを思い浮かべる。よりよい医療を行うためには、医師も医療スタッフも心身とも健康でなければならない。何気ないようだがここは大切だと思っている。

週休二日にして一年

札幌市医師会
千葉皮膚科
千葉　雅史

我が医院が週休二日制になって、今年の２月で一年が経ちました。働き方改革という訳ではないのですが、もうすぐ古希という年齢のせいか疲れやすくなり、週６日間働くのがしんどくなってきたからです。決断にあたってはかなり逡巡がありました。収入の面もありましたが、やはり一番の気がかりは土曜日に通院してくれている患者さんたちに迷惑をかけるのではないかということでした。しかし、無医村でもあるまいし、周辺には良い皮膚科がたくさんありますので、その辺は割り切ることにしました。

さて、実際に土曜日を休みにしてみると、何もすることがなくて困りました。朝から居間にいると家内にうるさがられますので、２階の自分の部屋にこもって本棚の整理や、たいして必要のない、部屋の掃除をしていました。そしてその間、私の心の中に巣食っていたのは、みんな一生懸命に仕事をしているのに、私一人こんなことをしていていいのかという焦燥感でした。このことから、まだまだこの歳になっても、断捨離という境地にはほど遠いと自覚しました。

しかし、４月、５月とだんだん暖かくなるにつれて、外の散歩もできるようになり、少しずつ心も穏やかになってきました。土曜日が休みの小学生の孫と、朝の人気のない公園で野球をするのが楽しみとなり、育ジイに励むようになりました。また仕事に関係することでは、学会や講演会に参加する機会が増えました。

このようにプラス面も多々ありましたが、やはりどこかに、土曜日も働いていれば良かったという気持ちはありました。かといって、元に戻せるわけではありませんし、やがて必ず、毎日が日曜日の日々がやってきます。その時に向けて、少しずつ心の準備をしていこうと思っています。