

開業して5年目に入り日々の診療に 関しての喜びと後悔の振り返り

札幌市医師会
創世内科クリニック

こつがい ひでひろ
小番 英裕

自己資金が少ない中での開業には大変苦労しましたが、今は開業して良かったなという実感です。その喜びの一端をお話しさせていただきます。開業してホームページを立ち上げ、そこに目指す医療を掲げました。そのことに呼応して患者さんが市内のあちこちより受診される方もおられます。一方、ご近所からは、急性症状（発熱や腹痛など）の訴えの患者さん、コモディジーズとしての慢性疾患、生活習慣病などの患者さんが受診くださります。以前の私ならば、この患者さんはこれこれの病気で判で押したように認識して、機械的流れでの医師患者関係に終始することが失礼ながら多かったと思われる。しかし今は、出身地やお仕事を尋ねたり、学生さんならば専攻を尋ねたりとその方に接近します。もちろん病のことを正確に診断し分析することは大切ですが、その背景にあるその方の全体、そこを考えなければ、患者さんのトータルな癒やしには至れません。このトータルに癒やすという感覚が、充実感と喜びをもたらしてくれます。そこでは自分の人生や心も掘り下げ、世界観も広げなければ、患者さんへの共感や共に考える方向には進めません。医療技術だけではなく自らの人間観、人生観、世界観を深めて行かなければ、その道を歩めません。患者さんの身体、精神、生活、人生の痛みにも自然と医療者は触れていることが多いので、辛い仕事であっても責任と喜びを頂いているのではないかと思います。人間同士、見えないところでつながっている感覚です。この見えないつながりへの実感と責任が医療者を元気にしてくれているのではないかと感じております。

例として過敏性腸症候群で考えてみますと、脳腸相関（心身相関）と吸収・消化に不得意な糖質がないかのFODMAPからのアプローチ、そこに漢方的視点も加えて診療しておりますが、これがとても有効です。特に脳腸相関に関しては、有効なお薬を探していくなかで、この薬である程度症状がコントロールできるという自信を持っていただくと、心も安定し、腸も安定してくるということを感じます。患者さんとのラポールの第1歩を築くには、薬である程度症状がコントロールできるという安心感を抱いていただくことから始めることが大切だと思います。次に低FODMAP食などに移る。並行して、物事の感じ方、考え方を掴んでゆきます。不安を抱きやすい方に多い疾患であるという印象があります。その

際、症状の改善に向かう一つの手として、不安が強くなっていただく為に段階的に暴露療法に挑戦していただきます。その際、不安について次のようにお伝えしておきます。不安は頭の中にあり、不安という現実はないこと。不安があるということは大切にしたいものがあり、それを失うかも知らないという感覚から生まれる感情であり、何を大切にしているかを自覚してゆくこと。そしてもっと大切なことはないのかを自らに問い続け、現実の中でその大切なことを守る覚悟を持っていただくように患者さんと対話してゆきます。患者さんは考えたこともない不安の構造に驚かれ、空想の不安世界から現実に引き戻されてゆきます。このように身体だけ、病気だけを見るのではなく、人間全体を見る医療をさせていただけにすることは喜びです。なぜなら、自分もかつては似たような苦しみの中でもがいていたし、これからもその可能性を包含しています。苦しみの呪縛から解き放たれて元気を取り戻していただけることは、癒やしを目指している者にとって、とても嬉しいことでしょう。病の痛みを通して、大切なものの価値観が変わるといふ、いわば人間がさらに深化してゆく歩みです。この姿を目の当たりにできることは、何にも増して大きな喜びです。さらに、患者さんの感じ方、考え方の背景には、両親から頂いた体質や自然と聞き覚えてきたことや家風、生まれ育った土地や業界の価値観、育ってきた時代の価値観がその方に無意識に入り込んで、無自覚の内に今の自分の感じ方、考え方になっていたという理論があります。その背景の理解をしてゆくこともかかりつけ医が行うべき仕事ではないかと感じております。

かかりつけ医の使命として、最先端の医療の知識への日々のアップデートと専門医の皆様との普段からのつながりがとても大切と感じます。多職種が連携して人々の生命と心身の健康、存在の尊厳が守られる医療の具現、このことも私のテーマであり、日本の医療のテーマでもあると思います。現在、かかりつけ医として、まだまだその使命を果たしているとは言えません。しかし、毎日研鑽を続けて、その道を歩んでゆきたいと思っております。是非、諸先生に支えていただいている感謝のもと、止まらずに歩んでまいりたいと思っております。皆様、何卒、よろしくお願い申し上げます。