祖母と過ごした42日間

上川北部医師会
名寄市立総合病院
鮎田（あゆた）　真佳（まなか）

私の祖母は、しゃんとして朗らかで、いつも人生を楽しんでいる人でした。

何日会いに行こうかな？と言うと、その日は長野に鳥を見に行くのよ〜、と家族の誰よりも先に予定が埋まる祖母でした。

愛情深い素敵な人で、私は物心がついた頃からずっと祖母が大好きです。

そんな祖母が濾胞性リンパ腫とわかったのはもう５年前です。まだ学生だったので、数年単位で進行すると調べて、少しだけほっとしました。

祖母がいよいよ悪くなってきたと聞いて、国試受験生だった私はすぐに祖母の家に行きました。インターホンを鳴らすと２階から階段を下りて祖母が迎え入れてくれました。

前と比べると少し動くだけで息切れをしていましたが、それでも祖母らしく生活していて、ものを整理したり、書き物をしたりと活動していました。

一緒に生活していると、段々と起きている時間が短くなったり、痛み止めの副作用で不思議なものが見えていたり、徐々にできることが少なくなっていきました。

寝ていることも多くなり、声をかけても返事が来なくなりました。

大好きだよ。ありがとう。と声をかけたくても、言ってしまったらさよならみたいで、かえって言うのがはばかられました。

患者さんが亡くなる直前にみられる徴候として下顎呼吸があると勉強しましたが、調べてみてもどういう呼吸が下顎呼吸なのか、わかりませんでした。

そんな私にはじめて下顎呼吸をみせてくれたのが祖母でした。

息を引き取ったあとで、お世話になっていた在宅の先生をお呼びして、最後の診察をしていただきました。BSCを続けてくださり、祖母が祖母らしく最期を迎えるのにとてもお世話になった先生です。

先生が家を出るときに「本当にお世話になりました。ありがとうございます」と言うと、先生は「失礼します」と案外さっぱりとお帰りになりました。

研修医として働きはじめて、患者さんやご家族に「先生ありがとうございます」と言われると、なんだか返す言葉がなく、あのときの先生もこんな気持ちだったのかなと思いました。

名寄市立総合病院にきて、たくさんの熱意ある先生方に出会いました。「BSCも治療だからね」と大切なところに引き戻してくださる素敵な先生方の下で研修ができて、恵まれているなと思います。まだまだできることは少ないですが、祖母に経験させてもらった気持ちを大事に、目の前の患者さんにできることを一つずつ頑張っていきたいです。

家庭医として

帯広市医師会
社会福祉法人北海道社会事業協会帯広病院
長谷川（はせがわ）　優（ゆう）

私の生まれは北海道の帯広で、育ちは釧路、実家も釧路にあります。埼玉医科大学を卒業後、初期研修は東京の赤羽にある地域医療振興協会・東京北医療センターで行いました。専門研修は地域医療機能推進機構・東京城東病院で開始し、新・家庭医療専門研修、ならびに総合診療専門研修を修了しました。現在、総合診療専門医ならびに新・家庭医療専門医を取得し、医師８年目を迎えました。

これまでの研修では、外来、訪問診療、病棟といった様々なセッティングでの経験を積み、幅広い医療現場に対応する力を養ってきました。現在は、北海道家庭医療学センター・帯広協会病院でフェローシップコースを受講中です。帯広協会病院は病床数300床を有し、急性期をメインとした医療を提供しつつ、生活習慣病、メンタルヘルス、気管支喘息、湿疹など、プライマリ・ケアで出合う多くの疾患に対応しています。

フェローシップコースでは、「家庭医療学・経営・医学教育・臨床研究の基盤を固める」ことを目的としており、診療所の運営責任者や研修指導医（プログラム責任者）、臨床研究者としての専門性を必要に応じて深めています。

加えて、私は現在、週に１日釧路の精神科単科病院で研修を行なっています。まだまだ駆け出しではありますが、外来や病棟では、精神障害だけではなく、多疾患併存（Multimorbidity）を抱える高齢の方々は多く、その対応にやりがいを感じる日々です。将来的な目標として、精神保健指定医の資格を取得し、精神障害を抱える方々への支援を地域とともに行い、精神医療の分野でも貢献していきたいと考えています。

また、Evidence-Based Medicine（EBM）の実践教育にも情熱を注いでいます。しばしば「EBM」という言葉が一人歩きしている印象を受けることがあります。医療現場では、「エビデンスがなければ医療を実践できない」といった誤解がまだ根強く残っています。しかし、EBMの本質とは、「患者の意向と行動」「周囲を取り巻く環境」「医療者の経験」「エビデンス」の４つの要素を総合的に評価し、それを患者にどのように適用するかにあります。この理念を広めるために、私は活動を続けていきます。私の夢は、地域のニーズに応える家庭医としてだけでなく、精神医療分野でも地域に貢献できる医師になることです。これからも真摯に目の前の問題と向き合い、一歩一歩成長していきたいと考えています。皆様のご指導、ご鞭撻の程、何卒よろしくお願い申し上げます。