若手医師リレーエッセイ
Spirits
スピリッツ

研修医一年目、憧れの北海道での一歩。

釧路赤十字病院
奥（おく）　陽一朗（よういちろう）

千葉出身。開成高等学校、産業医科大学卒業後、現在釧路赤十字病院研修医１年目。ニックネームは安定のおっくん。居酒屋の席で手前か奥を聞かれた時に奥に親近感。写真は数年前に旅行で訪れたイランの首都テヘランにて。

初めまして。釧路赤十字病院初期研修医１年目の奥　陽一朗と申します。産業医科大学を2026年に卒業いたしました。人より卒業に時間はかかってしまったものの、晴れて医師になれたことを嬉しく思います。この度は同僚研修医１年目の関口先生からご紹介いただきました。関口先生は４月から内科ローテで大変夜遅くまで尽力されながらご自身の趣味も楽しんでいて、研修生活で日々モチベーションをくれるお方です。執筆の機会をくださりどうもありがとうございました。

現在27歳。医師になって最初の修業期間である初期研修の場所に、私はあえて全く知らない土地である北海道を選びました。私はかねてより北海道に住んでみたいという欲求が抑えきれず越してきました。今まさに６月を迎え、信じられないくらい涼しくて爽やかな釧路の初夏を過ごしている今は、この街に来て本当に良かったと心から思っています。

新しい仕事、新しい人間関係、そして何より患者さんの命を預かる医療の現場。毎日が目まぐるしく過ぎ去る中で、私の何よりの息抜きであり、元気をくれるのが、学生時代からずっと続けているテニスです。

実は私は、テニスのフォーム（特にサーブの打ち方）をあれこれ研究するのが大好きです。プロの選手の動画を何度も見返しては、「今のサーブは肩の角度がこうだったな」とか「手首の返し方が違うな」などと細かく分析しています。テニスに出会ったのは７歳の頃でずっと続けてきたわけですが、人より覚えが悪かったものですから技術の習得に人一倍時間がかかり、「なぜこれを気をつけないといけないのか」を言語化して初めてできるのです。

休日になると、地元のコートに足を運んでボールを追いかけています。平日の緊張感から解放されて、ただ無心でボールを打つ時間は、私にとって頭の中をすっきりとリセットしてくれる最高に贅沢な時間です。またサークル活動にも参加させてもらっていて、そこで知り合った方を通してテニスの輪が広がっていくのも、この街だからこそのいい点であり、自分が地域に溶け込んでいくのをだんだんと実感しているこの頃です。それから釧路の涼しい気候は、テニスをするのにも本当に最高の環境だと感動しています。

研修医としての毎日は、自分の未熟さを痛感することの連続です。国家試験のために一通りの知識を入れてきたとはいえ、実際の現場では予想もしないことが次々に起こります。仕事の手順が分からず悔しい思いをしたり、焦って頭が真っ白になりそうになったりすることも少なくありません。

そんな時､私はふとテニスのことを思い出します。サーブを入れようと焦れば焦るほどフォームが崩れてしまうように、医療の現場でも、焦っている時ほど一歩引いて基本に立ち返ることが大切なのだと気づかされます。

まずは指導医の先生方の無駄のない綺麗な「型」をしっかり見て、真似して、少しずつ自分のものにしていくこと。そして何より、テニスのダブルスでパートナーと声を掛け合うように、看護師さんや他のスタッフの皆さんとしっかりコミュニケーションをとること。医療もテニスと同じで、チーム全員の綺麗な「ラリー」があって初めて、患者さんがストレスを感じることなく治療を受けることができるのだと日々学んでいます。

医師としての私のキャリアは、まだ始まったばかりです。テニスで言えば、ようやくサーブでどうやってボールを面に当てるのか教えてもらったところです。これから先、どんなに強いリターンが返ってきても、しっかり足を動かして、テニスで培った“泥臭さ”を活かして粘り強くボールを追いかけ続けたいと思います。

この広大な北海道の医療に少しでも貢献できるよう、これからも全力で現場を駆け回る所存でございます。北海道医師会の先生方、どうぞこれからよろしくお願いいたします。