

ハートライフ病院が発行する医学生と研修医のための情報誌

LIFE

ハートライフ病院 ドクターズスペシャルトーク

**女性のライフステージの
変化にも寄り添って
くれる職場**



ドクターズスペシャルトーク 女性のライフステージの 変化にも寄り添ってくれる職場

今回のドクターズ・スペシャルトークは女性医師4人の女子会トーク。

ハートライフ病院で初期臨床研修1年目の研修医と先輩医師3人が自身の体験を通してざっくばらんに語り合います。医学部に進学する女性や医療現場で活躍する女性医師の数は年々増加しています。しかし一方で、結婚や出産などのライフステージの変化に伴い、仕事との両立が難しくなるケースもあるようです。ハートライフ病院には充実した産前産後のサポート体制があります。そして病院全体で研修医を見守り、育てていく温かさがあります。充実したワークライフバランスの中で、生き生きと活躍する女性医師たちの姿に注目です！



ほんぼう みき こ
本坊 美喜子 1年目研修医

鹿児島市出身。26歳。琉球大学医学部卒。初期臨床研修1年目。2021年4月から救急外来で3か月、消化器内科で2か月の研修を行い、9月より1か月の予定で麻酔科にて研修。初期研修終了後の専門研修の進路は未定。

かわかみ さやか
川上 沙也加 医師

沖縄市出身。31歳。琉球大学医学部卒。2018年3月、ハートライフ病院初期臨床研修修了。同年4月～現在、麻酔科専攻医として琉球大学病院 麻酔科専門研修プログラムに所属し、現在は当院にて専門研修中。麻酔科専攻医。医師6年目。既婚で現在、第一子妊娠中。2021年10月より産休および育児休暇を取得する予定。

研修医のやりたいことを 病院全体で応援してくれる

———今日は先生方が普段感じていらっしゃるこ
とや、医学生や研修医のみなさんに参考になるアド
バイスなどを気軽にお話していただけたらと思いま
す。よろしくお願いします。まず、みなさんが初期
臨床研修先にハートライフ病院を選んだ理由を教
えてください。

本坊：正直に言うと、実は第2希望でした…（汗）。
どこの病院も定員になっていて「どうしよう」と焦っ
ていた時に、同じ硬式テニス部の先輩たちが何人
もハートライフ病院で研修を受けているのを知って、
ここに決めました。

平良：先輩たちのおかげだね～。良かった。

川上：先輩の話や周囲の評判って結構大事かもしれ
ない。私も医学部の1つ上の先輩たちがハート

ライフ病院で研修している話を大学でよく耳にした
し、同級生たちの評判も良かったです。

本坊：研修先を選んだ決め手って何ですか？

川上：見学でハートライフ病院に来た時に、人数
的に研修医がさほど多くなくて、病院の雰囲気も良
くて、大きすぎず小さすぎず、ちょうど良かったから。
当時は今より少なくて募集は6人でした。

平良：大学の病院実習でハートライフ病院を回っ
た時に、現場の先生方や先輩方がとても良くしてく
ださったんです。医局もみんな優しくて雰囲気も良
さそうで、同じ病院に希望を出した大学の同期メン
バーにも恵まれて、すぐに決めました。6人の枠で
希望者がオーバーするぐらい人気でした。

嘉手苺：私も実習の時に雰囲気が良かったからか
な。病院のアットホームな雰囲気は今も変わらない
よね。



たいら ゆきこ
平良 志子 医師

西原町出身。31歳。琉球大学医学部卒。2019年3月、
ハートライフ病院初期臨床研修修了。同年4月～現
在、麻酔科専攻医として琉球大学病院 麻酔科専門研
修プログラムに所属し、現在、当院にて専門研修中。

かてかる ゆり
嘉手苺 由梨 医師

那覇市出身。36歳。琉球大学医学部卒。2014年3月、
ハートライフ病院初期臨床研修修了。同年4月より
当院専門研修プログラムに所属。専門研修修了後も
当院麻酔科医として在職中。麻酔科専門医。医師10
年目。

———「大きすぎず小さすぎずちょうどいい」というお話は他の先生方からもよくお聞きますね。では、ハートライフ病院の初期臨床研修プログラムで、特に良いと感じた部分はありますか？

本坊：人数が少ないから、1年目と2年目の研修医と一緒に回ることもなく、1人でいろいろな先生に指導が受けられて、じっくり見てもらえるのはいいですね。

嘉手苺・川上・平良：確かに。

嘉手苺：人数が多いとなかなか先生を独占できないからね。

川上：研修医一人ひとりの希望に柔軟に応えてくれるのも良いところだと思う。

平良：そうそう。一度研修を受けた科でも、希望すれば、また受けられることも結構ありますもんね。

嘉手苺：しかも突然、1か月前に希望を出しても通ることがある！

川上・平良：ありますね。

本坊：え？ホントですか？ありがたい！

嘉手苺：柔軟性はすごくあるから、やりたいことは遠慮せずに希望を伝えた方がいいよ。

本坊：研修医を応援してくれる病院って心強いです。———慣れない初期臨床研修時代にはいろいろなことが起こると思いますが、印象に残っている経験はありますか？

嘉手苺：大変だったな〜と未だに思い出すのは救急外来での当直。少ない人数で大勢の患者さんを診ないといけなくて、できる検査も限られるし、前日から働いているので夜は疲れ果ててへとへとでした。

平良：私も救急でのローテーション中の出来事で



すね。その年の3月まで学生だったのに、4月にいきなり研修医1年目で救急を回ることになり、しかも初日から救急患者が大勢来院してしまっ。あちこちで病棟の先生が気管挿管や心臓マッサージをしている状況で、私はパニックになり何もできなかった。救急現場では起こり得るのですが、想像以上にショックでした。

嘉手苺：そっか。やっぱり泣いた？

平良：はい。研修室で泣きました。でも、私がパニックになっても上の先生方は落ち着いていて「自分に何が出来るかちゃんと考えて、今はしっかり見ておきなさい」と指導してくださいました。そこから少しずつ状況が見られるようになったので、大変でしたが貴重な体験でしたね。

川上：私は「いろいろな科の処置をやりたい」って

言い続けていたら、研修で回っていない科の先生方が気軽に声をかけてくださり、処置をやらせてもらいました。

平良：私もICUで「CV（中心静脈カテーテル）をやりたい」と手を挙げたことがあります。

嘉手苺：ハートライフ病院って、病院全体で研修医を育てていこうとする雰囲気があるよね。

川上・平良：ありますね。

本坊：先生方もすごくフレンドリーですよ。

嘉手苺：本坊先生は研修開始から半年過ぎたけど、どうかな？

本坊：学生と研修医はやっぱり全然違います。実習は見てのただけだけど、研修は自分で手技をやったり、救急では自分で考えて迅速に対応しなきゃいけない。特に当直が一番キツイです（汗）。

「早食い」は麻酔科医あるある！？ 3年目以降の専門科の決め方とは？

———なるほど。ハートライフ病院は研修医を見守ってくれる環境があるんですね。次に麻酔科の特徴や主な業務について教えてください。

嘉手苺：麻酔科の業務は基本的にオペ室内になりますね。全身麻酔での気管挿管や半身麻酔での脊髄注射があったり。手術中はモニターを確認しながら患者さんの状態をチェックします。他には術前に患者さんに麻酔の説明をしたり、ICUに行く患者さんの場合は、主治医の先生と一緒に少し経過を見ることもあるかな。

本坊：いろいろありますね。総合病院だからさまざまな科の手術にも関わりますよね？

嘉手苺：それはあるね。だから広く浅くいろいろな科の病気のことを学びます。うちの病院は各科の垣根があまりないから、術前のカンファレンスでも気になることがあったら聞きやすいのがいいよね。これってすごく大事なことだと思う。

川上：そうですね。相談しやすい。



Interview

平良：この他にも、少し深めに鎮静をかけたい検査の依頼があれば、検査室まで出張して麻酔を行うことがあります。

———いろいろな科と連携しているのが麻酔科医なんですね。「1日のスケジュール」はどのような感じですか？

嘉手苺：朝は8時から8時半の間に出勤して、8時45分からミーティング。その間に麻酔の準備をして、9時に患者さんが手術室に入室して麻酔をスタートします。例えば8時間くらいの長い手術だと、17時までずっと手術室にいる感じ。

本坊：え、そんなに長く？

川上：手術によるけど、もっと長い時もあるかな。

嘉手苺：その後は翌日手術の患者さんに麻酔についての説明をして、その日勉強することがあれば調べてから帰ります。

本坊：8時間の手術中はずっと何か対応があるんですか？

嘉手苺：患者さんが落ち着いていればモニターチェックだけです。血圧や脈拍などのバイタル変動とか、出血などがあれば動きます。あと、お昼12時前後には他の麻酔科医とご飯交代があります。

本坊：手術中もお昼がちゃんと食べられるんですね。

嘉手苺：でも昼食は30分弱で済ませます。



平良：麻酔科医は早食いが基本かも（笑）。

嘉手苺・川上：そうそう（笑）。

平良：あとはみんな似たようなスケジュールですね。

嘉手苺：そうだね。手術件数が異なったり、オンコールで緊急呼び出しがあれば、麻酔をかけるという感じだね。

本坊：なるほど。そういえば川上先生は現在妊娠中と伺ったんですが、手術中は立ちっぱなしですか？

川上：いえいえ、イスに座ってやるから大丈夫よ。

嘉手苺：麻酔科医は手術中座れるので、立ちっぱなしで手術を行う外科の先生方や看護師さんたちに比べたら、比較的ラクだと思います。

本坊：私たち研修医は8時までには病院に出勤して、研修医向けのレクチャーを受けます。8時半からは麻酔科の先生方と挿管の準備や薬の準備などをして、45分からのミーティングに参加して、9時以降は手術の始まりに挿管や脊髄の麻酔注射などの手技をいろいろやらせてもらっています。ところで先生たちはどうして麻酔科医になろうと思ったんですか？

嘉手苺：私は最初は専門が決まなくて、内科や外科、救急などを回る中で楽しいと感じたのが麻酔科だった。若い頃は挿管などの手技が決まったらうれしいじゃない？





平良・川上・本坊：うんうん。

嘉手苺：そういう人は麻酔科医に向いているはず。

平良・川上：確かにそうかも。

嘉手苺：あと、当時、麻酔科の部長だった久場先生（現顧問）の神業的テクニックを見て、「あんな風になりたい」と憧れたのも麻酔科を選んだ理由かな。

平良・川上：わかるー！

川上：指導もとてもわかりやすくて、ね。

本坊：ゴッドハンドなんですね。すごい！

平良：私はいろいろな科を回って楽しかった半面、専門についてはどうもピンとこなくて。同期の中で私だけ決められなくて、院長先生からも心配されて「3年目研修医っていう手もあるよ」って言われたりしました。

本坊：え？3年目研修医もありなんですか？

嘉手苺・川上：まさか（笑）。

平良：それだけは絶対イヤでした（笑）。麻酔科を回った際、1年目に学ぶ手技ではなく、術中の麻酔管理を学ぶことに。患者さんの身体を見ながらどの薬をどんな風に使うのか、頭を使いながら管理することを任せてもらえた時におもしろさを感じて、ギリギリセーフで麻酔科に希望を出しました。

本坊：そういう出会いで専門が決まることもあるんですね。

嘉手苺：最初から決めててそのままの人もいれば、決めてたのが突然変わる人もいるね。

川上：みんないろいろドラマがあります。

本坊：私にもあるのかな。ドキドキします。

麻酔科は ON と OFF の区切りが つきやすい 女性が働きやすい職場だと思う

———キャリアを重ねる中で気づく「医師に求められる資質」がきっとあると思います。それはどんなものですか？

嘉手苺：責任感ですかね。あとは他の科への理解ですね。麻酔科は外科系の医師と一緒に仕事をするので、外科の先生方への理解やリスペクトは必須です。外科の先生は術野を中心に考えていて、麻酔科医は全身のことを考えています。考えが違う部分については、なぜこうやるのか、もっとこうしたらどうか、などさまざまな方向に考えを巡らせます。多くの科の手術に関わるから、事前に病気や手術のことを勉強して準備するのも大事です。

平良：あと麻酔科はもちろん、どの科に行くにしてもコミュニケーション能力は大事です。医師も人間関係が大切で、情報伝達がうまくいかないとヒューマンエラーを起こしますね。

川上：私は「なーなーにしないで行動する」こと



“うちの病院は女性医師のライフステージに すごく寄り添ってくれる病院だと思います。”

ですね。日頃、ふとした瞬間に「いつもとちょっと違うかな」と感じて、「いや、気のせいかな」とスルーしてしまいがち。仕事の中で培った感覚的なものも大事にして、「ちょっと変だな」と思ったら勇気を持って行動したいです。

嘉手苺：みんな気づきが違うのがおもしろいね。

本坊：私もこれから意識するようになるのかなー。

嘉手苺：本坊先生は私たちに聞いてみたいことってある？

本坊：はい。麻酔科って女性が多い職場なんですか？

嘉手苺：6人中3人が女性だから確かに多いね。

川上：それに女性が働きやすい科だと思う。

嘉手苺：患者さんを治療したり手術で執刀することはないので、ONとOFFの切り替えがしやすく予定を立てやすいよね。

川上：手術が落ち着いていれば、座ってモニターチェックできるのも助かります。

本坊：なるほど。でも緊急オベの対応はありますよね？

嘉手苺：麻酔科の緊急オベは当番制で持ち回りだから、プライベートな予定も立てやすいよ。

本坊：そうなんですね。もうひとつ、もうすぐお子さんが生まれる川上先生にぜひお聞きたいんですが、すぐ立ち入った質問で…（汗）。

川上：どうぞどうぞ。

本坊：先生は研修医の頃、結婚や子供を持つことについてどう考えていましたか？例えば専門医の時の人生設計のタイミングとか、仕事との両立とか、思い描いていた通りになりましたか？

川上：研修医の時は具体的なお相手はいなかったけど、漠然と「いつか結婚はしたいし子供は欲しい」と思ってたかな。うちの病院は女性医師のライフステージにすごく寄り添ってくれる病院だと思います。研修委員長の普天間副院長も、「将来子どもができたら、タイミングや周りのことは気にせず産休や育休を取っていいよ」と言ってくれて、「その時が来たら遠慮なくていいんだな」とゆったり構えられまし



た。

本坊：そこまで言うてくださるんですね。

嘉手苺：うちの病院すごいよね。

平良：女性が伸び伸び活躍しやすいと思う。

本坊：こういう話題をオープンに話せるのが素敵ですし、私も女性医師の1人として安心できます。

——働く女性のサポート体制が手厚いというハートライフ病院ですが、産前産後のサポート体制についてはいかがですか？

川上：私は10月に出産を控えていて、10月から産休に入り、そのまま育休に入る予定です。ハートライフ病院では育休は1年から最大1年半取得できます。

本坊：え？そんなに長く取れるんですね。育児との



本坊医師（画像左）は2021年9月から1か月間麻酔科を研修。嘉手苅医師（画像右）は優しく見守りながら指導する。「自分の感覚に染みつけた手技を言葉で教えるのは意外と難しい。教える側も研修中です（笑）」

両立がしやすいそう。

川上：でも、私の希望では半年程度で休んで、子供を保育園に入れたら仕事に復帰したいんです。残り半年は夫が育休を取って…ということを考えていますね。

本坊：ご主人が育休取ってくれるなんてイクメンですよ。

川上：家事はお願いしたらやってくれる人なので、育児も協力してもらうつもりです（笑）。

平良：うちは保育園もありますよね？

川上：はい。ハートライフ病院の職員のための保育施設も完備されていて、病児保育もできるので、安心して働けるんです。また、仕事復帰してからは最大で朝1時間または夕方1時間の時短勤務もで

きるので、赤ちゃんのお世話にもゆとりができそうです。有効に使いたいと思います。

怖いことも少しずつ乗り越えて 次に生かす でもくれぐれも無理しすぎずに

———医療人としてより良く生きるヒントがいっぱいトークでしたね。最後にこれから医師を目指す医大生や研修医の先生方に、ご自分の体験を踏まえたアドバイスやメッセージをお願いします。

嘉手苅：医療界はシビアだから業務内容も人間関係も最初はやっぱり大変だと思います。私は医師10年目でだいぶ楽になりました。だんだん慣れてくるし、自分自身もいい方向に変わって行くと思うよ。

平良：研修医で働き始めた時って、やっぱり何をやるにも怖いです。でも、怖いことを避けていたらずっと怖いまま。次に生かせるように、がんばって振り返りなどをやって、怖いことも少しずつ減らしていった欲しいと思います。

本坊：ホントそうですね。がんばります！

川上：1年目の初期臨床研修で周囲に温かく見守ってもらえるうちに、いろいろなことを経験しましょう。でもくれぐれも無理はしすぎないように。うまく調整しながら長く働けるようにがんばってほしい。

本坊：医師としての人生プランに少し悩んでいましたが、川上先生に結婚や出産のお話を聞けたことはとても良かったです。

川上：悩み過ぎずやりたいことをやっていこう！

本坊：はい。あと嘉手苅先生みたいに、「10年目は働くのがだいぶ楽になった」って言えるようになります。

嘉手苅：今は辛くても、続けていくうちに自然に慣れて行くから。

本坊：そうですね。研修医を見守ってくれるハートライフ病院なら、相談できる先生方もたくさんいます。患者さんともしっかりコミュニケーションを取って働いていきたいです。

患者さんの負担が少ない 「最適な麻酔法」を目指す

手技の技術力や術中管理、 各科の先生方とのコミュニケーション能力が必須

麻酔科の主な業務は手術麻酔で、一部集中治療室管理も行っています。院内の外科、整形外科、産婦人科、形成外科、脳神経外科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科などの各外科系手術他、内科経口内視鏡的手術、さらに放射線科の血管塞栓術などの麻酔を幅広く行っています。患者さんの年齢が幅広いのも総合病院ならではの特徴で、下は生後半年の乳児から上は90歳以上の高齢者にまで及びます。血液量が元々少ない乳児の手術ではチアノーゼが起きないように細心の注意を払い、予備力が下がっている高齢者の場合は出血による血圧や心肺機能の低下などに緊急の対応が求められることもあります。体質や基礎疾患も入念に確認します。

当院の麻酔科の特徴のひとつが、新しい治療法を積極的に導入している点です。今では日本全国で導入されるようになった「末梢神経ブロック」についても、いち早く2014年に導入しました。特に人口膝関節置換術に対しては、全身麻酔に末梢神経ブロックを併用し、術野の局所浸潤麻酔を組み合わせた形式はほぼ確立できており、術中・術後の痛みの軽減にも効果的であることから、患者さんの満足度も上がっています。

現在、常勤医6人体制のうち半分が女性医師で、ベテラン、中堅、若手のバランスも取れています。麻酔科医は術前や術中の業務に加え、術後の集中治療室まで長時間の対応が必要になる場合もあります。医師一人ひとりが長年にわたり無理なくキャリアを積み重ねてもらうため、より良いワー

かまの たけし 金野 武志 医師

2006年にハートライフ病院に初期臨床研修医として入職。初期臨床研修を修了後も引き続き当院で後期研修医として研鑽を積む。2014年に麻酔科専門医取得。2019年に麻酔科指導医取得。

現在は麻酔科副部長 兼 副医局長 兼 手術室副部長として、手術室の管理業務も行いながら、後輩の麻酔科医や研修医の指導も行っている。

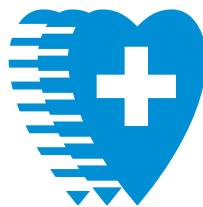


クライフバランスを実現できるよう、ONとOFFをしっかりと切り替えて心身を休める環境に配慮しています。

麻酔科医は各科の先生方と手術を行うことから、コミュニケーション能力が必要不可欠です。患者さんの状態や手術の緊急度、麻酔の心身への影響などを、執刀医の先生方と相談しながら準備を進めます。挿管を含めた麻酔に関するリスクなども含め、患者さんに術前の説明を行い、納得してもらうことも大切な業務です。

また、研修医を受け入れる際には、自身の経験を思い出しながら指導するようにしています。実は私自身もハートライフ病院で初期臨床研修を修了した1人です。当時は麻酔科での研修は2か月間あり、技術の基本である挿管などの手技や、術中の管理、抜管に至るまで、今より多くの症例を経験することができました。しかし、今では1か月間となり、昨年度からはコロナ禍の影響で手術件数自体が減少し、研修医の経験の機会が減少しました。そんな中でも、術中および急変患者の対応に必ず役立つ気管挿管などの手技を徹底して教えるため、挿管練習用の人形を使って実際に見せながら、一緒に練習するなどしています。習得するまでに必要といわれる約50症例に足りない分は、救急の現場で研修医自身が習得するよう働きかけも行っています。

当院で体験できない症例については、琉球大学病院での研修をはじめ、県外病院での研修参加、また学会での研究発表など、さまざまな機関と連携を図り、若手医師の経験や学びの機会を設けることも忘れません。今後も引き続き新しい技術の導入や、新しい症例への取り組みも積極的に行っていきたいと考えていますので、麻酔科に興味のある医学生や研修医は、ぜひ気軽に訪ねてほしいと思います。



社会医療法人かりゆし会

ハートライフ病院

所在地 〒901-2492

沖縄県中頭郡中城村字伊集 208 番地

ホームページ <https://www.heartlife.or.jp/hospital/>

病床数 **308** 床 診療科数 **32** 科

特徴

当院は地域医療支援病院であり 24 時間の救急医療を提供。32 の診療科に加え、各種専門外来、内視鏡センターや予防医学センターのほかにも沖縄県内で骨髄移植を完結できる「無菌治療センター」などの専門治療を行う中核病院です。



採用情報



臨床研修医 HP