

## 研修医のコーナー

### 急変時に冷静な判断を

JCHO九州病院 毛利 祥子

JCHO九州病院初期臨床研修医 2年次の毛利祥子と申します。この原稿を書いている現在、地域医療研修のため北海道登別にて研修中です。リハビリ病棟の患者様の担当をさせていただいており、急性期病院とは異なる環境での研修は新鮮で、病院によって特性が全く異なることを実感しています。

研修医として働き始め、1年半以上が経過しました。働き始める前は自分も先生方のように働けるのか、期待よりも不安が大きかった記憶があります。6年時に当院を見学した時のことは今でも鮮明に覚えています。マッチング直前に見学に来ている時のことでした。研修医の先生と昼食をとろうとした時に55放送（ハリーコール）が鳴りました。研修医の先生方は猛ダッシュでコールがあった場所へ行き、研修医の先生が主体となって対応している姿を目の当たりにしました。その時の自分は数カ月後に自分も同じようにできるのかという不安と頑張らない

といけないという思いでいっぱいでした。働き始めた頃は55放送がなってもとりあえず、コール場所へ走りはしましたが、何をしたら良いかわからず、2年目の先生方やレジデントの先生方の指示を受けながらなんとか動いているような状況で、できることは胸骨圧迫の交代くらいでした。1年次の冬にBLS、ACLSを受講したことで、急変時の対応の流れを理解することができ、以降は当初と比較すれば積極的に行動できるようになったと思います。しかし、2年目になり後期レジデントを目前にした今、自分も先輩方と同じように働けているかという足りない部分が多いなど実感する日々です。急変時に落ち着いて冷静な判断ができるようにまだまだ経験が必要だと思えます。3年目以降は麻酔科医として勤務予定です。研修医の間に身につけた知識を生かして、残り少ない研修医生活を後悔のないように充実したものにするために、一日一日を大切に過ごしていきたいです。

### カレーを食べてストレス発散

JCHO九州病院 八坂 裕太

JCHO九州病院初期研修医 2年目の八坂裕太と申します。私は長崎県出身で、大学は九州大学に在学しておりました。大学では複数の部活やサークルに所属しておりましたが、中でもカレー部での活動は今でも印象深く頭に残っています。カレー部とは聞きなれない方も多いと思いますが、マイナーな部活あるいはサークルであるものの京都大学カレー部を筆頭に様々な大学に存在しています。九州大学カレー部は発足して間もない部であり、大学公認の部活ではありませんが、部員数は50人前後在籍しており

積極的に活動しています。具体的にどのような活動をするかといいますと、主にはカレーを食べにいたり、自作してみたり、学祭に出店してみたりといったような内容です。私自身は、一度カレー教室を主婦の方々に対して開かせていただいたこともあり、活動内容は様々です。

研修医として働き始めて約1年半が経ちますが、日々の業務でストレスが重なって、かなりきつい時期も多々ありました。私はそんな時にカレーを食べることをストレス発散の助けとしました。汗をかきながらスパイスたっぷりの

辛いカレーを食べることはさもスポーツで汗を流すような爽快感があります。また、休日で時間があるときは家でスパイスからカレーを作って食べたりもします。

カレーと一口に言っても様々な種類のカレーが世界各地に存在しますが、私が最も好きなカレーは南インドカレーです。中でも南インドの定食と言われるミールスという料理は大好物で、旅行先などでミールスを出すお店を見つけると入らずにはいられません。ミールスは何種類ものカレーを副菜と共にライスで食べる料理です。1種類のみのカレーをライスで食べるのはご法度で、必ず2種類以上のカレーを混ぜて食べるのが作法です。いくつものスパイスが混

ざり合って非常に複雑な味わいを醸し出します。しっかり混ぜるのではなく、あえてラフに混ぜることで一口一口異なった味を楽しむこともできます。そんなミールスを出すお店がここ北九州にもあります。中間市にあるSpice&Dining KALAがそのお店です。学生の頃から私が最も愛するインド料理のお店ですが、なんとカレーのジャンルでは福岡の食べログで1位に君臨し続けています。キャッチフレーズは“不慣れな人には不味い店”。上級者向けですがみなさんにもぜひ一度足を運んでいただきたいお店です。

研修医としての期間も残り約4カ月と短くなりましたが、スパイスの力も借りつつ残りの研修にも気を引き締めて臨む所存です。

## フルマラソンに挑戦

運動経験はほぼゼロ、大学時代の部活も途中でドロップアウトした私が研修医2年目になってフルマラソンに挑戦することを決意したのは昨年の5月のことです。研修医1年目は日々の業務をこなすのに必死で、健康のための食習慣や運動習慣にまで気が回りませんでした。忙しい毎日の中、自分の健康を少々犠牲にすることは仕方ないことだと半ばあきらめていました。

そんな中、研修医2年目の5月に地域医療研修のため北海道の登別へ赴きました。そこでは普段仕事をしている急性期病院とは違ってゆっくりとした時間が流れており、自分がこれからかわりたい医療についてや自分の将来像について改めて考える時間がありました。病院内にある温泉に浸かりながら、これからの長い医師人生、せっかくなら少しでも健康的に生きる努力をしたいと考え、「医者の不養生」を脱するべく北海道でランニングを始めました。

それまで院内の階段を上るくらいの運動しかしていなかったため、最初は30分間ジョギングを続けるので精一杯でした。それでも日々練習しているうちにだんだんと楽に体が動くようになり、SNSで知り合ったランニング仲間とお互いに励ましあう中で、徐々にランニングの楽しさに目覚めていきました。ただ健康のために走るだけではなく、具体的な目標が欲しいと考えるようになり、「年内フルマラソン完走」を目標に練習をスタートしました（このコラムが掲載される頃には終わっていますが、12月にさいたま国際マラソンに出場）。また、せっかく北九州市で研修させていただいているご縁があるのだから、ぜひとも北九州マラソンに出場したいと考え応募しました。北九州マラソンはアップダウンが少ない平坦なコースで、沿道からの応援が

JCHO九州病院 吉里 美慧



途切れない全国的に人気の高い大会です。今回は出走権をいただいただけでなく、ぜひ北九州マラソンを走りたい！という熱意を買っていただき、一度もフルマラソンを走ったことがないにもかかわらず、今年から新設されたランナー枠である「北九州マラソンアンバサダー」に選出させていただきました。

現在日々の練習の様子をSNSで発信しながら、北九州マラソンを「サブ5（5時間以内）」でゴールすることを目標に練習に励んでいます。忙しい科を回っている月はなかなか満足に練習時間が取れませんが、業務終了後15分～30分でも確保できれば少しでも練習を行ったり、病院から離れられないオンコールの日は病院周りをぐるぐる走る周回コースでトレーニングを行ったり等、出来る範囲での練習を続けています。今回宣言した目標を達成することで、忙しさを理由に何かをあきらめかけている人に希望を与えることが出来たら、と考えています。

2019年2月17日、北九州マラソンで「サブ5」を達成し笑顔でゴールします！