Visionary People
新たな価値をつくり出す人々

福島県立医科大学白河総合診療アカデミー講師

宮下 淳

だから、医師には

Prologue ―― 序章

総合診療と臨床研究を同時に学べる画期的研修プログラム

まさに落下傘のように宮下淳氏は、それまで縁もゆかりもなかった福島県に降り立った。

2015年、福島県立医科大学とJA福島厚生連が協働し、福島県白河市のJA福島厚生連白河厚生総合病院（以下、白河厚生総合病院）の総合診療科をフィールドとする後期研修（現・専門研修）プログラム『福島県立医科大学白河総合診療アカデミー』（以下、アカデミー）を創設した。

本アカデミーは、内科の臨床を学びながら臨床研究のトレーニングも受けられるという、従来、我が国の研修プログラムにはなかった画期的な特徴を備える。

そして、それらの革新的な施策を実現すべく、総合内科・総合診療の臨床と臨床研究に精通した教員や指導医が全国から招聘された。そうした精鋭たちのひとりに宮下氏がいたのである。

〝二足の草鞋〟の限界を打ち破る絶好の機会を福島で手にする

一見無謀にも見える決断だが、当の本人にとっては必然だったようだ。

「京都にある洛和会音羽病院の総合診療科で初期・後期研修を終えた後、大学院で臨床研究を1年間学ぶ機会を得て臨床研究の面白さと奥深さを実感しました。

そこで再び病院で勤務するようになってから、日常の臨床で得られたクリニカル・クエスチョンをもとに臨床研究を手がけようとしたのですが、多忙な臨床をこなしつつ臨床研究も行うという二足の草鞋を履くのは至難の業。どうにかならないか――と悩んでいたまさにそのとき、アカデミーでの仕事の話をいただいたのです」

それまで白河厚生総合病院にはなかった総合診療科を新設するとともに、臨床研究を学ぶ環境を構築し、診療と若手医師の指導にあたるといったアカデミーの仕事は、自身にとっても総合診療の臨床と臨床研究の研鑽を積めるチャンスになると、二つ返事で引き受けたそうだ。

かくして、福島の地で、宮下氏の新しい挑戦の幕が上がったのである。

取材／文：及川 佐知枝　撮影：林 渓泉

実臨床と臨床研究の
両輪が必要なのです。

アカデミー（【資料1】）は、あまりに革新的すぎたゆえ、その設立には、多くの苦難があったことは容易に想像できる。ただ、実際には、「総合診療科とは、なんぞや」の説明からスタートしたと笑う。

今でも福島県を含む東北地方には、総合診療科や総合内科の看板を掲げる医療機関は多くありません。このため、まず「『総合診療科』とは何か」を病院関係者に理解していただくところから始めねばなりませんでした。

奇しくも、ここで彼の過去の経験が大いに生かされる。

実は私は、洛和会音羽病院で総合診療科が設立されたばかりのときに研修をスタートさせたり、市立奈良病院に赴任した際も新設の総合診療科を軌道に乗せたりと、総合診療科がないところに、その文化を根づかせる経験をしており、そうした役まわりに使命感に似たものを感じていました。

ですから、白河厚生総合病院に総合診療科をつくるのは、困難と言えば困難でしたが、自らの仕事へのモチベーションは高まりましたね。

それでは、総合診療科を院内に受け入れてもらうために宮下氏は何を行ったのか。答えを聞けば「そんなことか」と思う読者も多いかもしれないが、実際には、そうやすやすとできることではない。

最初に行ったのは「病院にとって総合診療科がいかに役立つか」のアピールです。一言で「総合診療科」と言っても、病院や地域の抱える事情によって求められる役割は変わります。

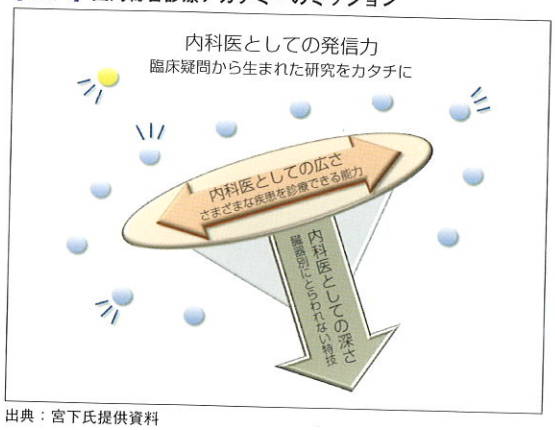
当院の場合、呼吸器科の患者が多く呼吸器科医が多忙をきわめていることや、神経内科の常勤医が在籍していない、感染症や膠原病を診る医師がいない、日中の救急外来での診療を行う医師が不足している、といった悩みがあったので、総合診療科がそれらの解決に貢献すると宣言しました。

病院にとってなくてはならない存在になることで、アカデミーの最大の特徴である、総合診療の臨床と臨床研究の両立が実現している。

アカデミーでは週に平日1日、臨床を休み、臨床研究の勉強や実践に専念できる日が確保されています。こうした〝勝手〟が許されるのもアカデミーに籍を置く医師の勤務姿勢を周囲が認めてくれているからでしょう。

そこまでしてでも、臨床医が臨床研究

【資料1】白河総合診療アカデミーのミッション



出典：宮下氏提供資料

Profile

みやした・じゅん

2003年　京都大学医学部卒業
　　京都大学医学部附属病院内科ローテート
2004年　洛和会音羽病院総合診療科初期研修医
2005年　洛和会音羽病院総合診療科後期研修医
2007年　京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻臨床研究者養成コース
2008年　洛和会音羽病院総合診療科医員
2013年　市立奈良病院総合診療科医員
2015年　福島県立医科大学白河総合診療アカデミー講師

だから、医師には
実臨床と臨床研究の
両輪が必要なのです。

Visionary People
新たな価値をつくり出す人々

を行わなければならない理由は、果たしてなんなのか。

月並みな言葉ですが、臨床と臨床研究は、より良い医療を提供するために、どちらも欠かせない車の〝両輪〟。それは、ひとりの医師にとっても同様です。

臨床で患者さんを診ていれば、誰でも必ず壁にぶち当たります。そこで、「この患者さんにとって最善の治療は何か」と考えたら、まず文献や症例データベースを調べますが、それでも探している情報が見つからないケースもしばしば。そうなれば、自ら研究に乗り出して、治療方法を模索する以外にありません。けれども、たいていの医師は、多忙すぎてそこまで手がまわらない。しかし、そこで日々の忙しい臨床に逃げ込んでしまっては、自身の成長は望めないでしょう。

臨床研究の過程を踏むことで診療の質は高まり、それが新たにより質の高いクリニカル・クエスチョンを抱くきっかけとなり、結果、さらに質の高い臨床研究を手がけるようになる——。臨床と臨床研究の間を行ったり来たりする結果、双方のレベルが、らせん状に向上していくことがかないます。だから、臨床と臨床研究は、臨床医にとって必須の〝両輪〟なのです。

アカデミーの設立当初、その理念に共感した多くの若い医師の応募があったが、新専門医制度のスタート後、専攻医の集まりが低迷してきたと言う。もちろん、手をこまねいている宮下氏ではない。

新専門医制度のスタート後、医療界では専攻医の大学医局への回帰現象が起きており、専攻医の獲得には苦労しているところです。

そこでアカデミーでは、内科専門研修プログラム及び総合診療専門研修プログラム（以下、プログラム）を作成し、臨床研究のノウハウも身につけられるものを新たに企画しました。

宮下氏は、本年度よりプログラムの総括責任者に就任し、プログラムの広報も手がけることに。まず、手がけたのはプロモーション動画だ。

プログラムのアピールの一環として、ネットで配信するプロモーション動画を作成しました（**【資料2】**）。主にさまざまなポジションにいる人物がインタビューに答える体裁の動画で、院内のスタッフがどれほど我々をサポートしてくれるのか、ここがいかに住みやすい地域なのか、そして、医師人生で身につけなければならない臨床と臨床研究の知見を若いうちから学べる環境がいかに魅力的なのか——などについて語ってもらっています。ぜひ、ご覧になってください。

プログラムの総括責任者としてのミッ

【資料2】 プロモーション動画のワンシーン

出典：宮下氏提供資料

ションを尋ねたところ、即座に「アカデミーを持続可能な組織に育てることです」と返ってきた。

総合診療科は、栄枯盛衰が激しい診療科と言えます。著名な指導医の方の赴任によって研修医や専攻医が殺到する人気研修病院の総合診療科になったかと思うと、その先生が離任したらあっという間に没落してしまうような事態が全国で起きています。当アカデミーに限らず、総合診療科の持続は大きな課題なのです。

若い医師には、「意味ある臨床研究をするためにも、真剣に患者と向き合うべき」と話す。

私は「臨床研究も学べるプログラム」を提供する立場にありますが、初期研修医の2年間及び専攻医の3年間は、「臨床研究も大切」と言いつつ、やはり患者さんを丁寧に診療する経験をたくさん積んでいただきたいと願っています。なぜなら、患者さんと向き合う時間を大切にしなければ、本当に患者さんのためになる意味を持つクリニカル・クエスチョンが生まれてこないし、クリニカル・クエスチョンが生まれなければ臨床研究もできないからです。

普段から患者さんとしっかり接し、その中で少しでも疑問に感じた点はメモに書き留めて、いつか臨床研究に昇華できるような準備をしつつ、日々の臨床にコツコツと取り組んでください。

タフでバイタリティあふれる宮下氏。それを裏づけるようなエピソードを聞くことができた。実は、世界各国を旅行するのが趣味で、それが高じて、休学や休職までして旅に出たというから驚く。

医学部5年生になる前に1年間休学して、旅をしようと決意。せっかく1年間も旅行に費やすのだから、言語をひとつ覚えて日本に帰ってこられるようにと、スペイン語が各国で幅広く使われている南米に向かいました。

当時、アルゼンチンは物価が高かったので、交通費と宿泊費を節約しようと現地で思いつき、自転車にテントをくくりつけて各地をめぐりました。自分と同じように自転車で旅行をする人々との交流ができて、とてもエキサイティングで良い経験になりました。

世界をめぐる旅は、果たして医師人生にどんな影響を与えているのか知りたいところだ。

その類の質問をよく受けるのですが、いつも答えに詰まってしまいます。旅行先では、あえて病院を見学するようなことはせず、医療から離れるようにしているからです。

ただ、医療とは「人間を診る」ことなので、医学的な知識はもちろん、患者さんとの会話の中で、相手の人生への向き合い方を引き出したり、コミュニケーションをとるスキルが必要です。

そうしたスキルは、さまざまな人と出会い、幅広い価値観に触れてこそ磨かれるはず。私の場合、旅を通して得られたたくさんの経験が、一人ひとりの患者さんに対する理解や、より良い診療の実現につながっているのではないかと感じています。

ボリビアのウユニ塩湖にて。2012～2013年にも、自転車でインドやネパール、キューバ、南米をまわった

Epilogue ――【20年後の日本の医療】

診断ではAIが優位になるが相対することがより重要に

「よく言われているように、20年後の医療には、AIがどんどん入ってきているでしょう。特に、総合診療科は診断を得意としていますから、膨大な症例データベースをもとに診断をくだすAIに取って代わられる部分が多くあるのではないかと予想しています」

では、総合診療の未来は暗いのか――そんな懸念を宮下氏は否定する。

「診断で担う部分こそ減るかもしれませんが患者さんと相対する部分は確実に残ります。具体的にはアドバンス・ケア・プランニング（ACP）（【資料3】）において、総合診療医が果たす役割が増していくでしょう」

日本独自のACPを研究して患者の希望に沿った最期を

ACPは、患者が家族や医療者とともに、将来の意思決定能力の低下に備え、あらかじめどのような終末期をすごすかなどを決めておくことだ。

「訪れつつある多死社会においては患者さんが最期までQOLをできるだけ高く保てるように見守ることが我々の大きな仕事のひとつになります。

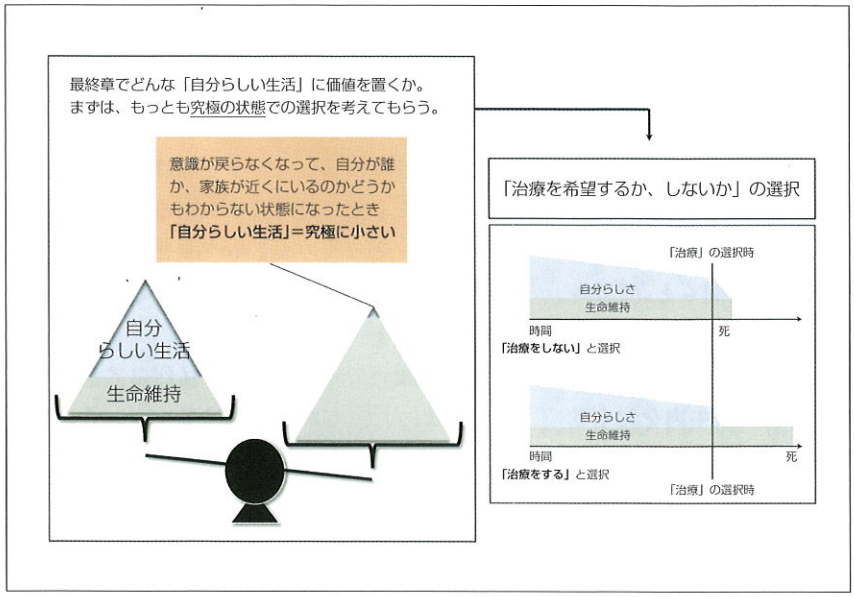
そうした場面で求められるのは、科学的なエビデンスに加えて、ACPを踏まえた、患者さんの価値観を尊重するケアを提供できる技量。この重要性は20年後も変わらないでしょう」

実は、ACPは宮下氏が手がける臨床研究のテーマのひとつである。

「もともとACPは1990年代に米国で生まれましたが、米国では医療費削減の観点から推進されてきた側面があります。しかし、こうした考え方は、日本には馴染みにくい。日本のACPとはどうあるべきか、どうすれば広められるのかを研究しています」

福島に降り立ってから5年。「早くも」とも言えるし、「まだ」とも言える。ただ、いずれにしろ宮下氏は福島の地にしっかりと根をおろして生きていた。

【資料3】ACPで「希望する治療を選ぶ」ステップ



出典：宮下氏提供資料

新たに総合診療科を立ち上げる際には、その病院にとって
同科がどんな役割を果たせるのかの周囲への説明が欠かせない。

臨床と臨床研究の両方を手がけることで、
双方の質が、らせん状に向上していく効果が期待できる。

多死社会においては、患者が望んだ最期を迎えられるようにするためにACPの重要性が増す。

Plaisir Gourmand
プレジール・グルマン
この人の好物は？

Vol.24

アルゼンチン式バーベキュー

福島県立医科大学白河総合診療アカデミー講師
宮下 淳

巻頭の『Visionary People』の記事で触れたように、複数回にわたって南米を訪れた宮下淳氏。好物を問われた際も南米の旅にまつわる一品を紹介してくれた。

「アルゼンチン牛は日本ではあまり知られていませんが、世界でいちばんうまい牛肉と言われています。何10ヵ国と世界を放浪して帰国した旅人に『旅行中に食べたものの中でいちばんおいしかった食べものは？』と聞くと、『アルゼンチン牛』と答える人もいるくらいです。実際、現地で食べたら本当においしくて感動しました。

加えて、アルゼンチンの人々が、とにかく牛肉をたくさん食べるのに驚かされました。現地では、週に３回はバーベキューをしていたように思います」

週３回も牛肉を食べるバーベキューを開くお国柄ゆえ、アルゼンチンの家庭の庭には、ほぼバーベキュー台が備わっている。アルゼンチン式バーベキューは「アサード」と称されるが、バーベキュー台で肉を焼くときには、独特の方法があるそうだ。

「バーベキュー台の網の上に、ものすごく厚く切った牛肉をドーンと置きます。一見、ダイナミックですが、焼き方はとても繊細で、驚くほど弱火で焼きます。網の上に手をかざしても全然、熱くないほどの弱火です。

味つけはほぼ塩だけで、肉そのものの味を楽しみます。最初に焼く面に塩をふりかけ、30分から１時間ほどかけて焼きます」

もっとも難しいのは、肉を裏返すタイミング。

「弱火でじっくり焼いていると、だんだん肉の中の血が浮いて出てきます。それが血だまりとなったときが、ベストのタイミング。裏返すと、とても良い感じに焼けていて、中まで火が通っています。あとは、裏面も同じくらいの時間をかければ、しっかりと焼けます。

焼けるまでに何時間もかかるのですが、アルゼンチン人たちは、その間のおしゃべりを楽しみます。食べるころには夜中ということもよくありました。もちろんみんな酔っ払ってしまっています」

話を聞いているだけで、猛烈にアサードを食べたくなってしまった。しかし、実はアルゼンチン牛の日本への輸入が一部解禁されたのは2018年と、つい最近。したがって、アルゼンチン牛を食べられる機会は、我が国ではまだまだ珍しい。もし、貴重な機会を得られた際には、ぜひアサードの焼き方で味わってみたいものだ。

アルゼンチンでのバーベキューの風景。右が宮下氏