

その笑顔のキャリアには、
長崎での出会いがあった。

キャリアの軌跡

The Happiest Careers
In Nagasaki

vol. 39

編集後記

この度、「キャリアの軌跡」をお届けすることができました。

「キャリアの軌跡」は、2008年12月に創刊し、現在までに38号を発刊しております。

長崎で働く医師の皆さんの様々なキャリアを取材しているミニコミ誌で、多彩多様な生き方をしているドクターにフォーカスをあてたユニークな記事が沢山ありますので、併せてご覧いただけますと幸いです。(当センターHPに掲載)

また、当センターでは、キャリアアップを応援するため、さまざまなサポート・講習会等を行っております。当センターの活動は、ホームページまたはブログに随時アップしておりますので、是非ご覧ください。

初期・後期研修についてのお尋ねなどございましたら、当センターへお気軽にご連絡いただけますと幸いです。

長崎大学病院 医療教育開発センター

峯 智美、平尾 加奈子、村山 優貴、浜田 久之

STAFF CREDIT

| | |
|-----------|------------------------|
| 発行 | 長崎大学病院 医療教育開発センター |
| 編集制作 | 株式会社メディカル・プリンシプル社 |
| 制作コーディネイト | 國井 博 國武 伸明 池 伸一朗 |
| 制作協力 | 株式会社メディア出版 編集センター |
| アートディレクター | 勝又 シゲカズ |
| ライター | 田口 素行 |
| カメラマン | 小山 英樹 |



長崎大学病院
医療教育開発センター
Medical Education Development Center

[住 所] 長崎県長崎市坂本1丁目7番1号

[TEL] 095-819-7874、7847

[FAX] 095-819-7781

[E-mail] kaihatu@ml.nagasaki-u.ac.jp

[URL] <http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/>

その笑顔のキャリアには、
長崎での出会いがあった。

キャリアの軌跡

The Happiest Careers
In Nagasaki

vol. 39

特集
輝きながら、歩み続ける。
長崎、女性医師の輝セキ

長崎 女性医師 × Special Discussion

長崎よかトーク

Close-up Interview

ナガサキレ医な人

その笑顔のキャリアには、
長崎での出会いがあった。

キャリアの軌跡

The Happiest
Careers
In Nagasaki

vol. 39

INDEX

特集

p.02

輝きながら、歩み続ける。
長崎、女性医師の輝セキ

自分が好きで選んだ道だから、
大変だけど、幸せなこと。

長崎大学病院 救命救急センター 副センター長(准教授)
長谷敦子先生 ●Nagatani Atsuko

p.06

長崎よかトーク

長崎 女性医師 × Special Discussion
長崎の女性医師4人による「長崎の医師でよかった」トーク

「長崎で出会えて良かった。」

福島千鶴先生 山下春奈先生 浅井幸先生 根井悠里江先生

p.10

Close-up Interview

ナガサキレ医な人

眠らなくてもいい体が欲しいくらい、
やりたいことがたくさんあります。

済生会長崎病院 婦人科・長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 社会人大学院生
北島百合子先生 ●Yuriko Kitajima

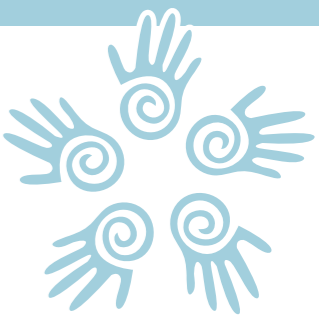
p.12

楽しむ、長崎学

生活編

研修するなら長崎で!

～5年連続マッチング数UP～



県知事を囲んで学生と研修医・指導医の大交流会

新・鳴滝塾とは?

長崎県で初期・後期研修、1ターン、Uターンをお考えの皆さんのための
公的機関によるサポートシステムが「新・鳴滝塾」です。
ぜひ長崎であなたの夢をかなえて下さい。

長崎県の研修病院ネットワーク

長崎大学病院、長崎市立市民病院、長崎原爆病院、済生会長崎病院、
上戸町病院、長崎北徳洲会病院、長崎医療センター、市立大村市民病院、
健康保険諫早総合病院、長崎県島原病院、佐世保市立総合病院、
長崎労災病院、佐世保中央病院、佐世保共済病院、長崎県五島中央病院、
長崎県上五島病院、長崎県対馬いつはら病院

携帯電話からの
病院見学の
エントリーは
こちらから



注目!

病院見学時などの
旅費のサポートあり

お問い合わせ先

長崎県医師臨床研修協議会【新・鳴滝塾】
<http://www.narutaki-jyuku.jp>
E-mail: info@narutaki-jyuku.jp

ナガサキ 新・鳴滝塾
ALL NAGASAKI

Top interview
Nagatani Atsuko



キャリアの軌跡

特集



輝きながら、
歩み続ける。
長崎、女性医師の
輝セキ

自分が好きで
選んだ道だから、
大変だけど、
幸せなこと。

長谷敦子先生

長崎大学病院 救命救急センター 副センター長(准教授)

彼女は下を向かない。

なぜなら、自分が好きで選んできた道を歩み続けているからだ。

それがたとえ困難な道であったとしても、そこに決して後悔の文字は存在しない。

むしろ医師としての幸せを噛みしめながら、その道を歩み続けて行く。

長崎大学病院 救命救急センターで命の最前線に立つ長谷敦子。

彼女の辿ってきた軌跡には、さまざまな出会いと言葉があったー。

救急外来のすぐ隣にある彼女の部屋。その壁には、銀杯を掲げて歓喜の表情を浮かべる彼女の写真が掛けられている。ゴルフのクラブ選手権で優勝したときの写真だ。ハンディキャップは6の腕前で、ときどき彼女の競技成績が地方紙に掲載される。職場では、「また新聞ざたになりましたね」といわれ、みなが表情を緩める。

「救急医って、全然休みがないと思われがちでしょ。だから、新聞に載るために試合で頑張って、余暇も少しかりあることをアピールするんです。でも、ときどき年代別に成績が表示され、年齢がバテしてしまうんですよ」。長崎大学病院の救命救急センターに勤務する、副センター長の長谷敦子はそういつて笑った。その笑顔は周りの人をも明るくさせる大きな引力がある。命の最前線という、肉体的にも精神的にも厳しい世界に身を置く長谷に、疲労の色は一切ない。むしろ、日々充実した者が見せる明るさでいっぱいだった。そんな長谷敦子の軌跡とは――。

休んでたまるか、
という意地があった

長谷は、生まれも育ちも生粋の長崎。幼い頃から活発で、好奇心に溢れる負けず嫌いな子供だった。毎年、夏休みになると、平戸にいる父方の親戚の所へ遊びに行き、その度に病弱だからという訳ではなく、「とにかく活発で、行動範

囲が広すぎていろんな感染症をもらっていたんです」と長谷は笑う。

長谷の生家の目の前は内科医院であり、病気になるとうアを叩けばいつでも先生が診てくれる環境だった。しかし、父方の家は、いわゆる医療過疎地にあり、長谷が病気に罹っても医師が来ることはなく、看護師が代わりに対応していた。長谷はそのときの心細い思いを今でも覚えている。

「あのとき感じた、いいようのない寂しさが医師をめざすひとつのきっかけとなりました。それも、いざという時に診てあげられる医師に」。

長谷は長崎大学医学部に進み、卒業と同時に大学で知り合った医師と結婚。挙式を終え、新婚旅行から帰ってきた日が医師国家試験の合格発表日だった。長谷は晴れて医師となり、結婚と同時に医師生活がスタートした。

研修期間は一週間に一度、洗濯をする目的で家に帰るといふほどの多忙な日々。世間でいう、甘い新婚生活はほとんど経験していない。当時はストリート研修の時代で1年目から麻酔科へ入局した。長谷はなぜ麻酔科の道を進んだのか。

「麻酔科の実習でキビキビと働く女性医師の姿に憧れてたんです。でも話をしたら大変よって(笑)。ずっと救急医療をしたいと思っていたのですが、その時代、救急医学がまだ確立されてなく、救急科が存在していなかったんです。でも、蘇生に興味があればここならできるといわれ、麻酔科に入局したんです」。

研修2年目に長谷は妊娠した。予定日は5月20日。4月に出向先の大分医



PROFILE

長谷敦子先生

● Atsuko Nagatani

長崎大学病院 救命救急センター 副センター長・准教授
長崎県出身

略 歴

- 1985年 長崎大学医学部 卒業
- 1985年 結婚
- 1985年 長崎大学医学部麻酔学教室 臨床研修医
- 1986年 大分医科大学附属病院 麻酔科出向研修医
- 1987年 長崎大学医学部附属病院 麻酔科医員
- 1987年 出産
- 1990年 長崎大学医学部附属病院麻酔科 助手
- 1991年 長崎大学医学部附属病院集中治療部 助手
- 1993年 国立長崎中央病院麻酔科 スタッフ医師
- 2001年 国立病院長崎医療センター麻酔科 医長
- 2004年 長崎大学医学部・歯学部附属病院救急部 副部長、准教授
- 2010年 長崎大学病院 救命救急センター 副センター長、准教授

資 格

日本麻酔科学会指導医 / 日本救急医学会指導医、日本蘇生学会指導医 / JATEC (Japan Advanced Trauma Evaluation and Care) インストラクター及びインストラクタートレーナー / DAM (Difficult airway management) インストラクター / ICLSコースディレクター

家 族

夫の職業 : 医師 (開業医)
子 供 : 息子1人

大切なヒト・モノ・コト

何事もトライ・アンド・エラーでポジティブにハッピーに生きていく!
エラーから学んだことが財産となる。人に“こうあるべき”を強要しない。理解できなくても受け入れる努力をする。己の欲せざる所は人に施す勿れ (自分も含めて皆が幸福になるためにはどのような選択がベストかを考えて行動する)

スッキリするんです(笑)。私をよく知る人は、わざと怒らさずですね。長谷は褒めても動かないけども、怒ったら動くみたいな(笑)。
そして長谷にはこんなエピソードがある。まだ、女性医師の産休・育休という概念が一般的ではなかった10年ほど前のこと、長谷の後輩である麻酔科医が妊娠した。早産の恐れがあるため、長期の入院を余儀なくされたその女性医師は、事務側から退職を促された。長谷は、「後輩の分まで私たちが働きます! 迷惑はかけませんから!」と病院側に掛け合ったことがあった。看護師は産休が取れるのに、なぜ医師は産休が取れないのか。長谷はどうしても納得できなかったのだ。

医師の多くは出産を期に職場を離れるを得ない状況にあった。先のエピソードが一つのきっかけとなり、長谷は、妊娠・子育て中の女性医師が柔軟に働けるようなサポート体制を考えるようになる。続けるか辞めるかという2つの選択肢ではなく、一人ひとりの事情に合った柔軟な働き方の実現へ。長谷は2006年に立ち上げられた、「女性医師麻酔科復帰支援プロジェクト」の体制づくりに携わるなど、その想いは着実にカタチとなっている。

手を挙げてから、考え、動けばいい

まだ少ないと長谷はいう。
「アメリカの麻酔科の教授がこういってました。日本の女性医師はすごく能力があるのに、積極的ではない。手を挙げてから考えればいいのに、まずは足を固めようとする。一生懸命だ。アメリカでは、ポジションを奪い合って我先にとみんな手を挙げるんですね。そのポジションが日本の女性医師には欠けているんです」。
長谷は2004年、救急部の副部長(准教授)のポジションを自ら手を挙げてつかんだ。一番やりたかった救急医療に携わる夢が実現した。キャリアというものは自ら手を挙げてつかんでいくもの。それが長谷の考えだ。
「手を挙げてから、考え、動けばいい。失敗が無いよう地固めしてからやろうというのは、キャリアアップにストップをかけていると思うんです」。

自分が好きで選んできた道だから、大変でも決して後悔はしていないし、幸せだなと思っています。他人に押し付けられたことだったらとくに辞めていますね(笑)と長谷は目を細めた。長崎で、輝きながら医師人生を歩み続ける、長谷敦子の、輝セキ。はこれからも続く。

科大学から長崎大学に戻り、研修2年の満期である4月30日まで大きなお腹を抱えながら働いた。5月1日から産休をとり、予定日を超えた6月4日に出産。7月1日にはすでに現場に復帰していた。
「麻酔科に入局するとき、お茶、お花、麻酔じゃないんだから覚悟しろよといわれていたので、休んでたまるか! と思っただけです(笑)」。
復帰後の一年間は子育てのために当直から外してもらった。大学時代に父親を亡くし、母親は仕事をしているため、日中の子供の世話は、近所の家庭にお願いしたそうだ。夕方帰宅すると、子供を迎えに行き、世話をしてくれた

40代での転身。息子の言葉で自分の進みたい道へ

医師になって19年目の2004年、長谷は長崎大学医学部・歯学部附属

家に頭を下げる。毎夜、息子と添い寝をし、限られた時間のなかで目一杯の愛情を注いだ。家族の支えと理解もあり、出産によって長谷のキャリアは大きく途切れることはなかった。「息子には寂しい思いをさせたかもしれないね」と長谷。しかし、息子は長谷の背中をしっかりと見ていた。



病院救急部の副部長(准教授)に就任する。麻酔科医から救急医への転身だった。
長谷は、研修医の頃、緊急手術があった場合は自分も呼んで欲しいと当直医に声をかけをし、夜遅くまで病院にいた。
「アンプルを割ったり、ドジを踏んで怒られながらも、自ら進んで救急医療に携わりたかったんです。自分はやはり救急が好きなんだなってしみじみ思いましたね」。
こうして長谷は、独学で救急医療を学んでいく。日本救急医学会に入会し、救急科専門医資格も取得した。医師になって19年目。長崎医療センターの麻酔科に勤務していた長谷に転機が訪れる。長崎大学の麻酔科の教授から、「長崎大学で3次救急までしっかりと対応できる救急部をつくるから、ぜひ来て欲しい」と誘いの言葉をもたらした。ずっとやりたかった救急医療への道が突然目の前に現れた。しかし、長谷は40代前半での転身に迷い、悩んだ。そこで長谷は麻酔科から救急医へ転身した先輩医師に相談する。先輩医師からは、「自分がこの病院に残ってやれること、そして自分がやりたいことを書き出してみたら」といわれた。書き出してみると、やりたいことの方が圧倒的に多かった。さらに、当時の長崎市は日本の県庁所在地で唯一、救命救急センターがなかった都市だったことも、長谷が転身を決意した理由に挙げられる。

しをしてくれたのが、当時16歳の息子の言葉だった。
「お母さん、救急したかったんやろ。そしたらやってみれば」。
長谷はどんなに忙しくても、救急のセミナー、講習、研修などには時間を調整して参加していた。そんな長谷の姿を息子はしっかりと見ていたのだ。
「なによりも息子の言葉が私を後押ししてくれました。私の背中をちゃんとみてくれていたんですね。嬉しい言葉でした」。
こうして長谷は救急医への転身を決断し、2004年に長崎大学の救急部副部長(准教授)となる。2010年4月には、長崎大学に救命救急センターが発足。長谷は副センター長として、長崎市民の命の砦を担っている。
「救命救急センターができ、スタッフも増えて、こんなに楽しんでいるのかなと思っっているんです。居心地の良さに今度は居心地が悪くなってきた(笑)」。強く頼もしい、長谷らしい言葉である。

人間として、医師として強くて優しいエピソード

人間としても医師としても、強さと優しさをもっている。それが長谷の魅力だ。長谷は自身の性格をこう語る。
「私は組織や集団でくられることが嫌いなんです。それに、固定概念を人に押し付けるのも嫌なんです。押し付け、押し付けられて、みんな苦しくなるだけです。なので、「女性だから」といわれるとムカッとしていい返しますが、「あなたが悪い」といわれると

長崎よかトーク



大切なヒト・モノ・コト
家族

根井悠里江 先生

大切なヒト・モノ・コト
娘、主人、
くつろぐための
美味しい珈琲

山下春奈 先生

大切なヒト・モノ・コト
家族

福島千鶴 先生

大切なヒト・モノ・コト
家族、友人

浅井幸 先生

PROFILE

福島千鶴 先生
●Chizu Fukushima



長崎大学病院 臨床研究センター
センター長・准教授

長崎県出身

略歴

- 1989年 高知医科大学(高知大学医学部)卒業
- 1989年 長崎大学附属病院 研修医
- 1990年 佐世保市立総合病院、国立長崎中央病院(長崎医療センター)で研修
- 1991年 県立島原温泉病院(県立島原病院)内科医師
- 1993年 長崎大学附属病院第二内科医員
- 1994年 結婚
- 1995年 退職(夫の転勤に伴う)
- 1995年 第1子出産
- 1997年 長崎大学附属病院第二内科医員
- 1998年 第2子出産
- 1999年 長崎大学附属病院第二内科医員
- 2001年 春回会長崎北病院内科医師
- 2006年 光晴会病院内科医師
- 2007年 長崎大学医学部先端医育支援センター 講師
- 2009年 長崎大学病院治験管理センター准教授(副センター長)
- 2012年 長崎大学病院臨床研究センター准教授(センター長)

資格 医学博士 / 日本内科学会専門医・指導医 / 日本アレルギー学会専門医・指導医 / 日本呼吸器学会専門医

家族 夫の職業：医師 / 子供：息子2人

山下春奈 先生
●Haruna Yamashita



長崎大学病院 麻酔科

宮崎県出身

略歴

- 2005年 島根大学医学部 卒業
- 2005年 長崎大学医学部附属病院 臨床研修医
- 2005年 結婚
- 2006年 長崎市民病院臨床研修医
- 2007年 第1子出産
- 2008年 長崎大学医学部麻酔科入局・大病院勤務
- 2009年 第2子出産
- 2010年 長崎大学病院麻酔科復職・大病院勤務

資格 麻酔科標榜医 / 日本麻酔科学会認定医

家族 夫の職業：医師(精神科医) / 子供：娘2人

長崎にいて、遊び行く度に良いところだなんてずっと思っていて。それで長崎大学へ進学したんですよ。

福島：長崎の魅力にはまったんですね。

浅井：ええ、そうなんです。それで、卒業後は、地元で帰るか長崎大学に残るかすごく悩んだんですが、長崎出身の同期との結婚が決まったので長崎に残ることにしたんですね。

根井：私は地元が鹿児島県で、福岡大学出身なんです。長崎に来たのは、浅井先生と同じように大学時代に出会った主人が長崎県の出身だからなんです。

福島：みなさん、ご主人との出会いがきっかけなんですね。私は出身が長崎県なんですけど、大学は高知医科大学なんです。長崎大学の第二内科に入局したのは、父の出身医局だったから。長崎大学には出身大学による派閥みたいなものが全然なくていいですね。

根井：そうなんです。私は出身も大学も違うのに、ここではそういうことを一切感じたことはありません。

山下：長崎は他県やいろんな大学からきている先生が多くて、出身大学は話題の一つではないんですね。本当に働きやすいです。

福島：長崎大学病院は「働きやすい病院評価」事業で、「女性医師・すべての医療従事者にやさしい病院」に認定されていますよね。山下先生は2人のお子さんを育てている真ん中ですが、産休後の復帰はしやすかったですか？

山下：医局全体が女性医師の支援をちゃんと理解してくれているので、復帰への不安はありませんでした。休職する時も、「早く戻ってこいよ」って気軽な感じでしたし(笑)。本当に戻って来やすかったですね。先輩たちの前例がたくさんあったので、それに見習っていられた安心だという気持ちもありました。

浅井：私のいる皮膚科もそうですが、

山下先生の麻酔科も、お子さんがいてバリバリ仕事をされている女性医師が多くなるので、安心して復帰できますよね。

福島：私の場合、実は最初の休職は出産ではなく、主人が国立がんセンターへの勤務になって引越したのがきっかけだったんです。住んだ所が千葉県の浦安で、ディズニーランドが近くて、休んだ最初の頃は結構楽しんでいたんですよ。その間に子供も生まれて、そのまま3年くらい休んでいましたが、長い間休んだことで、仕事をしながら好きなことをするというのが一番楽しいということがわかりました(笑)。

浅井：3年間って結構長いブランクで、復帰に不安があったと思うんですが、復帰されたきっかけはなんだったんですか？

福島：1人目が生まれたとき、このままだとずっと復帰できないような不安に襲われたんですね。それで休んでいる

間に医局から定期的に連絡がきていたので、回診とカンファランスの見学をさせて欲しいとお願いしたんです。それがきっかけですよ。

浅井：なるほど。休職中も医局とつながっていることは、復帰への大きなきっかけになりますよね。

福島：そのときに子供を保育園に預けるのであれば、その時間内で出来る範囲のことをしたらっていわれて、少しずつ外来や研究を始めていったんですよ。

出産の時期は人それぞれ。子育てはぜひ経験して欲しい。

根井：結婚や出産の時期については、みなさんいろんな考えがあって、早い時期の方がいいとか、専門医を取得してからの方がいいとか、結構難しいですね。

女性医師、そしてすべての医療従事者にやさしい病院

福島：山下先生も浅井先生も根井先生も長崎の出身ではありませんが、長崎に来たきっかけは何だったんですか？

山下：私は宮崎の出身で島根大学へ進学したのですが、長崎に来たのは、学生時代から付き合っていた主人の地元が長崎ということ、結婚を考えて一緒に長崎大学へ研修に来たんです。

浅井：私の地元は埼玉県なんです。親戚が

長崎で出会えて良かった。

長崎のここがイイ！長崎ならダイジョーブ！長崎だからシアワセ！
夫との出会い、仕事と家庭の両立、女性医師の支援、
病院や医局の雰囲気など、長崎の魅力を
長崎の女性医師4人が語る、「長崎よかトーク」開催！



PROFILE



浅井幸先生
●Misachi Asai

長崎大学病院 皮膚科・アレルギー科

埼玉県出身

略歴

- 2010年 長崎大学医学部 卒業
- 2010年 結婚
- 2010年 長崎原爆病院 臨床研修医
- 2011年 長崎大学病院 臨床研修医
- 2012年 長崎大学病院 皮膚科・アレルギー科 入局

家族 夫の職業：医師(泌尿器科医) / 子供：0人



根井悠里江先生
●Yurie Nei

臨床研修医

(2013年4月から長崎大学病院皮膚科・アレルギー科入局予定)

鹿児島県出身

略歴

- 2010年 福岡大学医学部 卒業
- 2011年 長崎大学病院 臨床研修医 1年目
- 2012年 長崎市立市民病院 臨床研修医 2年目
- 2012年 結婚

家族 夫の職業：医師 / 子供：0人

をはじめ、コメディカルの方々が医師の雑務軽減にとっても協力してくれていますね。

根井：そういう意味でも、やはり主人と出会って本当に良かったなって、すごく実感しているんです。主人と出会えたから長崎に来ることができましたし、みなさんとも会うことができました。

浅井：私も主人と出会っていなかったら、地元に戻っていたかもしれません。出会いって本当に大切ですね。主人もそうだし、職場の人たちとの出会いがあつて、いまの私がある。

勉強も、メンタル面もサポート体制が充実 働きやすさをぜひ知ってほしい

いもいもなかつたんです。だからメンター制度にとっても助けられました。研修医は60人位のメンターの先生の中から希望する先生を1人選んで、1年間を通して何でも相談することができるとです。

山下：研修医自らが、自分に合ったメンターの先生を選ぶことができるのがいいですね。

福島：メンター制度はとても好評なんです。研修医の頃っているという慣れないことがあるから、なんでも相談できるメンターがいるというのは心強いですね。

根井：それに、ハワイ大学への短期海外研修が素晴らしいです。

山下：参加した先生の話や聞くと、結構、充実した研修なんです。

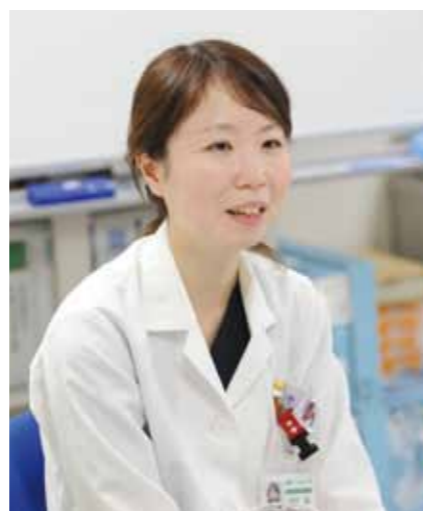
浅井：私もハワイ研修に参加したんですが、みんな本当にためになって良かったといっていますね。想像以上に充実した研修でした。

根井：そうですね。私は正直、ハワイを満喫しようかなと最初は考えていたんです(笑)。ところが、すごく実習が充実していて、それが逆に楽しかったんです。とても勉強になって、その経験が今も力になっています。

福島：長崎大学は、そうした勉強面のサポートも充実しているんです。私も留学に興味があつたんですが、話があつたときに、まだ先でいいやと思つていたら、その後子供ができて今ではなかなか難しくなつてしまった(笑)。留学したい先生は、しっかりと計画を立てた方がいいと思います。あと、医療教育開発センターが中心となつて、いろんな勉強会を開いてくれるのもいい。私のように長いプランクを経験した医師にとって、多くの勉強の場があることは心強いんです。研修医の勉強会にも見学みたいな感じで聞かせてもらつて、実は思い切り勉強しているみたい(笑)。

浅井：長崎の良さや、長崎での女性医師の働きやすさをもっと知って欲しいです。ここでの出会いが、医師としても、女性としても、きっと充実したものになると思います。ここにいるみなさんが証です。

福島：少しでも興味がある人はぜひ見学に来て欲しいです。



長崎よかトーク

山下：私は麻酔科でのローテートを修了してから1人目を出産して、1年ほど仕事に復帰した後に、2人目を出産したんです。今の根井先生くらい歳のかな。私は早い時期に産んだほうですね。

福島：私は結婚自体が遅かつたので、出産も遅かつたんです。休んだ期間が長く、未だに、遅れ、というコンプレックスがあるけれど、逆に医師になった最初の時期に徹底的に学んだことが今の自分の支えとなっています。

浅井：私の場合、子供はまだなんです。研修が始まると同時に結婚したので、仕事も結婚生活も同時にスタートした感じなんです。学生のときは、うまく仕事と家庭と両立ができていたのが不安に感じていました。働きたしからは感じていないですね。主人が精神的な支えとなつてくれていて、私もありません。

山下：やはり主人の協力があつて仕事ができている部分が大いいです。少々の家のなかのことがおろそかになつていても、「いいよいいよ、仕事もしているんだから」といつてくれます。家のことは自分のできる範囲で続けていけばいいのになつて、精神的な余裕が持っています。

根井：私も先生方のように仕事と家庭が両立できるような医師になりたいです。

山下：長崎大学病院には見本となる母親としての先輩医師も多いですし、職員のみなさんのフオー体制が自然とできあがっている感じなんです。私は夕方5時までの勤務ですが、他の先生のフオーがなければ、今こうして働けています。

ていません。その先生たちに恩を返すためにも、早く一人前になりたいですね。

福島：山下先生ができる範囲で一生懸命やっているので、他の先生方が気持ちよく手伝つてくれると思いますよ。

山下：私もいつか経験を活かして、ママさん先生のサポートをしていきたいです。

根井：私は父親が皮膚科医ということもあり、専門は皮膚科を考えているのですが、皮膚科には活躍されているママさん医師の方も多いですし、そうした見本となる先輩方が多くいることが心強いんです。

浅井：仕事と子育てをしっかりと両立させている先生が多いのは心強いですよ。今後、私も出産、子育てを経験していくと思うのですが、それによって医師としてのキャリアが大きく途切れてしまうような不安はあまり感じていません。

福島：やはり出産の時期は人それぞれだと思つてます。でも、子育てはやっぱり経験した方がいい。出産前に比べて、患者さんに対する気持ちや何か違うんです。すごく患者さんが愛おしくなるといいます。それは子供をもつてから感じたことなんです。

根井：そうですね。そういえば、ママさん医師の方々は生き生きと仕事をされています。

山下：子供との出会ってというのは大きいんです。私も子供がいることで、すごく人生が楽しくなりましたし、医師としての充実度が違つたんです。

福島：子供の行事には忙しくて参加するといえます。最初は、忙しいこともあつて子供の行事に全く参加して

いなくつたんです。でも、学校の役員になつたことで授業参観に行ったり、クラブ活動は子供から「仕事を辞めて来て」とまでいわれ、それから行くようになって、逆に自分ではまってしまいました(笑)。

長崎の魅力は人のあたたかさ。長崎での出会いに感謝です

根井：私が初めて長崎に来て感じたことは、住民のみなさんの人柄ですね。とにかくみんな優しくあたたかい。

浅井：私も長崎に来て、人の優しさというのを一番に感じました。あと、長崎は景色が本当にキレイ。海も山も、それになつても夜景です。

山下：長崎の夜景は、2012年に世界三大夜景の一つに選ばれたんですよ。

福島：長崎に来たら絶対に観て欲しいですよ。

山下：あと、長崎は都市がギュッと密集しているので、短時間で長崎のいろんな良さを堪能できるんです。買い物も便利ですよ。

浅井：長崎は自然も豊かで、人もあたたかくて、子育てする上でもいい環境だと思つてます。

根井：それと、長崎大学病院の看護師さんはみんな優しくいいですよ。研修医に厳しいイメージをもつていたんですが、まったく違いました(笑)。

福島：医療教育開発センターの浜田教授が取り組んでいる、「若手医師の雑務軽減プロジェクト」で、看護師さん

PROFILE

北島百合子 先生
●Yuriko Kitajima

済生会長崎病院 婦人科
長崎大学大学院医歯薬学総合研究科
社会人大学院生

長崎県出身

略 歴

2002年 長崎大学医学部 卒業
2002年 長崎大学病院産婦人科 研修医
2003年 結婚
2003年 出産 産後4ヶ月で復帰 長崎大学病院
2005年 出産 産後8か月で復帰 長崎大学病院
2007年 出産 産後1年で復帰 長崎大学病院
2009年 夫の留学のためベルギーへ
2010年 出産(ベルギー)
2011年 長崎大学病院 医員
2012年 済生会長崎病院勤務

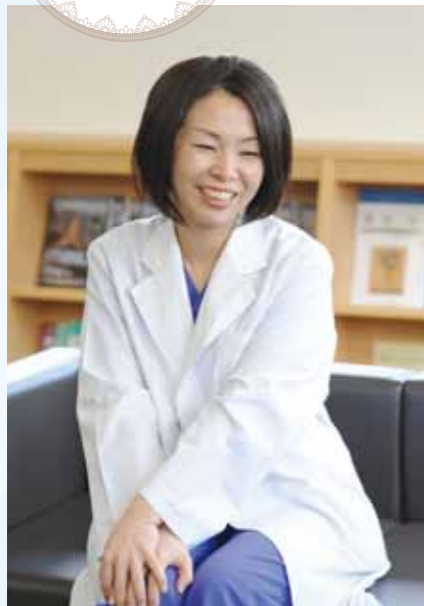
資 格

日本産科婦人科学会専門医

家 族

夫の職業：医師(産婦人科医)
子 供：息子2人・娘2人

大切なひと、モノ、コト
感謝の気持ちを
忘れないこと



なった。「同期に遅れをとったことは確かですが、出産を経験したことによって、産婦人科医としての幅が確実に広がりましたね」と北島。第1子のおときは出産4ヶ月後に、第2子は8ヶ月後に復帰。第3子は出産と同時に母親が乳がんを患い1年間休職した後、復帰。北島は3人の子供を出産、子育てしながらも、細々とではあるが医師を続けてきた。第4子のおときは、夫の留学先のベルギーで生まれ、帰国するまでの2年間を休職する。2年のブランクの後に復帰した北島は、第1子を妊娠していた研修医時代の「焦り」をほとんど感じていなかった。

「休職中、主人が同じ医局ということもあり、医局の様子や、現在どんな治療を行っているのかなど、毎日話してくれました。それが安心感につながりましたね」。さらに医局からも、北島を気にかける声がメールや電話で届いていたことも大きい。とはいえ、復職に向けて不安がなかったといえれば嘘になる。4人の子供を育てながら医師と家庭をうまく両立することができただろうか。それには夫の理解や家族の協

力をはじめ、ベビシッターや学童保育所など、その他あらゆるサポートも必要となってくる。北島は夫に復職の相談をした。

「ぜひ、やりなさい。何か助けが必要だったら、いつでもサポートするから」。夫の言葉は北島に大きな勇気を与えてくれた。

「子供を育てながら仕事をするというのはやはり大変なこと、いろいろなサポートがあるからこそ両立できるんですね。3人目を出産した後、大病院に「復帰医制度」が導入され、1日4時間、週4日の勤務体制が導入されたことも大きかったです。この制度を利用して復帰されている女性医師はともかく、私もこうした制度があったことで、とても復帰しやすかったですね」。

北島は第1子を出産する前に、先輩の女性医師から、「細々とでもいいから、仕事を続けたほうがいい。長い間ブランクがあると戻るときにもすごく大変だから」という話を聞いていた。4人の子供を出産しても着実に医師としてのキャリアを積んでいるのは、休職中も医学や医局の情報に触れ、短期間でも復

眠らなくてもいい体が 欲しいくらい、 やりたいことが たくさんあります。

「今、どれから手をつけようと思うくらい、
やりたいことがたくさんありすぎて困っているんですよ。
その凛とした表情から見せる優しい笑顔には充足感が満ちていた。
4人の子供を育てながら、産婦人科医として働く、
「ナガサキレ医」な人、北島百合子に迫る。



Close-up
ナガサキレ医な人
北島百合子先生
Yuriko Kitajima
済生会長崎病院 婦人科
長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 社会人大学院生

長崎県に生まれ、小児科医である父親の背中をみて育った北島百合子。長崎大学医学部に進学したが、北島は大学6年生の夏に小児科ではなく産婦人科に進むことを決める。その当時は現在の初期研修医制度はなく、卒業までにはどの科に進むのか決めなければならなかった。

「大学6年生のとき、20代半ばに差しかかる同級生たちから、女性としての悩みを聞いているうち、婦人科医としてなら確かなアドバイスやサポートができるのになって思ったんです。そこに大きな魅力を感じたんですね」。

卒業と同時に長崎大学の産婦人科に

入局した北島は、そこで夫と知り合い、医師になって2年目に結婚。結婚して1年目に妊娠し、大きくなりつつあるお腹を気にしながらも、自ら積極的に当直をこなしていた。北島がそこまでしたのは不安と焦りがあつたからだ。

「体調が悪くて休んだりしている間にも、同級生はほとんど症例を積んでいく。自分だけ取り残されていくような焦りがあつたんですね」。

しかし北島は、医師としての経験では手に入らないものを手に入れる。出産を経験したことで、妊婦さんの不安な気持ちがわかるようになり、復帰後は精神的なサポートができるように

Close-up Interview ナガサキレ医な人

家庭も仕事もがんばっている女性医師は美しい。
長崎で、子育てをしながら医師であり続ける、
「ナガサキレ医」な人を紹介。



楽しむ、長崎学

生活編

長崎は対馬海流の影響により、温かな気候に恵まれた住みやすい土地。
 市内は路面電車でラクラク移動、
 バスを使えば隅々まで行けるなど交通の利便性も抜群です。
 デパート、商店街、エンターテインメント施設も充実。
 都市部から海も山も近く、一人ひとりに合ったいろんな生活が楽しめる。それが長崎の魅力です。



Nagasaki 1 天候

思ったより「雨」が少ない！
 過ごしやすい長崎県です！

長崎県は、歌の中で「雨」が登場する
 ことが多いので、雨がとても多いと思われ
 がちですが、思ったほど多くはありません。
 年間の平均気温は、17.4℃。年
 間の降水量は約1678mmで、沿
 岸部では、対馬海流（暖流）の影響で、
 冬は暖かく、夏は比較的涼しいといつた
 海洋性の気候に恵まれています。九州
 の他都市と比較して寒暖の差は小さ
 く、住み心地は抜群なんです。

Nagasaki 2 買い物

長崎は、快適で便利で
 楽しめるショッピングが充実！

長崎市内には、ショッピングセンター、
 商店街が近場に集中しているので、短
 時間で多彩なお店を巡ることができま
 す。移動距離が少なく、気軽にいろい
 らな買い物ができる街なんです。

Nagasaki 3 交通

長崎県へ、
 空から陸から簡単アクセス！

長崎県へのアクセスには空路を使う長
 崎空港が便利。長崎空港から長崎駅ま
 ではバスで約40分。全国からの新幹線
 アクセスは、福岡から「JR特急かもめ」
 に乗り換えて長崎へ。市内は路面電車
 が縦横無尽に走り、移動もラクラク便
 利です。

長崎市内を
 縦横無尽に走る路面電車

長崎市民の足として親しまれている路
 面電車。運賃は大人120円、小児
 60円。市内のほとんどの観光地にも路
 面電車で行ける便利さ。4つの路線が
 あり、各路線は5〜8分感覚で運行さ
 れているので、待ち時間も少なく快適
 です。

長崎の隅々へは路線バスで

長崎市内の隅々まで走行するのが路
 線バス。長崎市は日本有数のバスが便
 利な街といわれ、「長崎バス」と「長崎
 県営バス」が運行しています。また、長
 崎県営バスでは、土・日・祝日などに、
 「浜んまち商店街」と「夢彩都」アミュー
 ブラザ長崎間を巡回する「ながさき
 お買いものバス」が運行。



長崎空港



SPOT

みらい長崎
 ココウォーク



長崎大学病院の近くにある、商
 業とレジャーが融合したエンター
 テイメント型複合商業施設。
 ファッション、アミューズメント、室
 内遊び場「キドキド」、TOHOシネ
 マズ長崎などが揃い、デートでも
 家族でも楽しめます。ビルの上
 に設置された、地上約70mの世界
 へ誘う全32台のゴンドラは、約
 11分をかけて一周。窓の外には
 長崎港や稲佐山、女神大橋を望
 む大パノラマが広がります。

所在地:長崎県長崎市茂里町1-55
 営業時間:10:00~21:00
 (ファッション、サービス)
 長崎大学病院から約1km、徒歩約13分
 電車:JR浦上駅から徒歩3分



ACCESS
 空から長崎
 飛行機



- 東京(羽田) …… 約1時間40分
- 名古屋(中部) …… 約1時間20分
- 大阪(伊丹・関西・神戸) …… 約1時間15分

長崎空港→長崎市 車で約40分



ACCESS
 陸から長崎
 新幹線



| | | | | | | |
|------|----------|---|------------|------------|---|---|
| ●東京 | 山陽新幹線のぞみ | 博 | JR特急かもめ | …… 約7時間 | 長 | 崎 |
| ●名古屋 | 山陽新幹線のぞみ | | JR特急かもめ | …… 約5時間30分 | | |
| ●新大阪 | 山陽新幹線のぞみ | | JR特急かもめ | …… 約4時間30分 | | |
| ●広島 | 山陽新幹線のぞみ | | JR特急かもめ | …… 約3時間 | | |
| ●博多 | JR特急かもめ | | …… 約1時間50分 | | | |

長崎大学病院

初期研修の5つのよかところ^{プラス}+1

01 プライマリから3次まで

全国でもめずらしい外来研修が開始され、他にも、希望に応じて大学病院で2~3次救急患者へのファーストタッチや、救急車対応、ドクターカー同乗、外傷プライマリが学べる他、長崎市夜間急患センターでプライマリケア患者(小児・成人)への対応の仕方が学べます!

02 がっつき指導

- 1) フィードバックシート
- 2) メンター制度
(研修医がメンターを指名できます!)
- 3) 研修医教育専属部署の指導医
(なんと8名!)

この3つの方面からフォローを行い、がっつき指導します。

03 どんどん学べる環境

「頭を鍛える」電子教科書やグラウンドラウンド、「腕を鍛える」実力アップセミナーやシミュレーションセンター、「英語を鍛える」無料英会話教室や短期海外研修(ハワイ大学)等 学習環境が充実!

04 少人数制のプログラム

各科の研修においては、少人数のマンツーマン教育で、十分な症例と十二分な指導が受けられます。また、感染症に特化した研修ができるコースや、研修開始とともに大学院に進学できるアカデミック(NU-CLEAR)コースがあり、他の特化コースと共に、早い段階からスペシャリストへの道が目指せます!

05 ハード & ソフト

2010年7月に、各個人へ机と椅子、インターネット環境が整備された、新研修医控室が設置されました。研修医専属コンシェルジュも配置され、仮眠室も完備!
また、住居手当や借り上げ宿舍、研修医専用無料駐車場等、待遇面も改革!

プラス +1

自由な1か月前ルール

研修途中でのローテート
変更希望は、1か月前までに
申請すれば変更OK!

CHANGE 長崎大学病院

働く環境のChange!!

- ◆ “若手医師の雑務軽減キャンペーン” 成功!
- ◆ 「働きやすい病院評価」を認定!
- ◆ メディカル・ワークライフバランスセンター開設!
- ◆ 延長、夜間、病後児、一時保育が可能な保育所を設置!

雰囲気Change!!

- ◆ 病院長と若手職員のランチミーティングを定期的実施!
- ◆ 医局の枠を越えてさまざまな意見交換をするための会議を実施!
- ◆ アメニティーも充実!

学ぶ環境のChange!!

- ◆ 長崎大学病院専門医研修が全国トップ5に選定!
- ◆ 充実したシミュレーションセンターには、専任の看護師を配備!
- ◆ DynaMed等の電子教科書が無料で利用可能!
- ◆ カリスマ講師が教えるセミナーを実施!
- ◆ 救命救急センターに外傷センター・脳卒中センターが発足!
- ◆ 国際医療センターを開設!



【お問い合わせ先】

長崎大学病院 医療教育開発センター

TEL : 095-819-7874 (初期)、7847 (後期)
MAIL : kaihatu@ml.nagasaki-u.ac.jp

▼ 詳細は、ホームページをご覧ください!

<http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/>



働き方をカエル、
働き方を考ガエル

蝶のように
大空へ舞って

I will be (e)
なりたい医師像を
イメージする

あじさいプロジェクト NAGASAKI AJISAI PROJECT

仕事と生活の両立を図りながら活躍する
ドクターを応援します!

キャリアサポート

キャリア・コンサルティング
復職&リフレッシュトレーニング
ワークライフバランス、
ダイバーシティ、
キャリアに関する
講演会・講習会

ワークライフバランス実現を 目指す病院の取り組み

WLB実現を目指す病院の
取り組み紹介
長崎大学病院の取り組み
診療科の取り組み
院内保育園
ホスピタリティ認証
取材/地域就労支援の現状

医療機関 国の支援制度紹介 地域就労支援情報

地域医療機関支援情報
国の支援制度紹介

長崎大学病院は長崎県の委託をうけて、メディカル・ワークライフバランスセンターを設置し、長崎県の医師が「働きやすさ」と「働きがい」を感じて医療に取り組める環境整備を常に考えています。

センターが推進するのがあじさいプロジェクトです。あじさいプロジェクトの活動は、ワークライフバランスの理念に基づいています。ワークライフバランスとは、充実したライフを得るために、ほどほどに働くという考えではなく、ワークとライフの相乗効果を狙ったものです。つまり、ライフで得られたスキル(例えば患者さんやコメディカルとの意思疎通をよくするコミュニケーションスキル)をワークに生かし、仕事の効率を上げて長時間労働を改善します。女性医師には「仕事と育児の両立」を図り、多様な就労形態で、子どもの成長に応じて徐々にステップアップできる仕組みづくりと、育児や介護等で時間制約のある女性および男性医師が、気兼ねすることなく働ける「お互いさま」の風土づくりで、キャリアが継続できることを目指しています。



〒852-8501 長崎市坂本1-7-1 ☎ (095) 819-7979
<http://nagasaki-ajisai.jp/>