

すっかり緑豊かな季節となってきましたが、また去年のようにあつという間に暑い夏がやってくるかもしれませんね。この過ごしやすい時期にこそ、しっかりと体力づくりをしておきましょう。

クリニック通信 20号が出来上がりましたのでご一読ください。

院長ブログより <<先生、なにやってんだよ！>>

苦勞は買ってでもしろ、という言葉があります。

私にとって今までの人生で一番苦勞した時代、逆境の時代といえば、何とんでも卒後 10 年も経ってから研修医に逆戻りして東京女子医大に入局した 30 歳台前半のころでした。

心臓外科医を目指して卒後に入局した大学の医局は、手術数も少ない上に出張した病院の巡り合わせもあって心臓手術にまともに関わる機会はほとんどありませんでした。結果的に一般外科の手術経験を多く積み、その道で生きる道もありましたが、やはり初心忘れ難く、そのきっかけをつかむべく 30 歳の時に米国ピッツバーグ大学胸部心臓外科へ研究留学しました。

そこで東京女子医大から留学していたK先生に出会ったことが私の運命を変えました。女子医大は日本の心臓外科のメッカであり、症例数も当時日本最高でした。留学の終わりころ、なんと私はそこに移る決心を固めていました。

2 年の留学を終えて帰国した私は女子医大の門を叩きました。全国から一流をめざして猛者が集まるこの医局での研修の厳しさは有名で、さらにそれがよき？伝統なのでしょうが、卒後何年でもそこでは新米であるが故、まず研修医として扱われるとのこと、つまり卒後 10 年の私も「研修医」に逆戻りでした。

当然、私の“同期”は私より 10 年も年下の新卒医師たちでしたし、すぐ上の“先輩”は私より 9 歳も年下の医師でした。

これがどれほど過酷なことなのか、最初は想像すらつきませんでした。私は、前の医局を辞して自分を背水の陣に追い込み、敢えてこの過酷な環境に身を置く決心をしたのでした。



年間 900 例以上もの心臓手術があり、それまでほとんど見たこともないような手術が日常的に行われているのにはまさに眼から鱗が落ちる思いで、自分の決断は正しかったと思いました。

しかし心臓外科は手術のみならず、術後管理が極めて重要かつ大変です。特に重症患者の場合は、一瞬たりとも眼を離せないため、寝ずの晩で管理しなければなりません。

そしてその兵隊こそが我々研修医でした。自分が手術に入った日はもちろん、当番の日は連日連夜ICUにこもって全身管理を行います。仮眠できるのは明け方近くのほんの一瞬だけでした。夜が白んでくると朝のカンファレンスの準備を行い、手術のある日はまた入り、ない日は病棟などでの仕事が山積みです。そして夜間はまた当直…と続き、3 連直、4 連直などは当たり前、ようやく今日は帰れると思ったらその気持ちをあざ笑うかのよう

に緊急手術が入り、また泊まり込み… こんな生活が果てしなく続きました。実際、当時私が家に帰れたのはおそらく週に 1 回程度でした。

しかし特に私の場合は、体力的なもの以上に、精神的にも過酷な世界でした。

何とんでも、私より何年も下の“先輩”に「先生、なにやってんだよ！」とぼろかすに叱られるのです。そう、心臓外科医としては私より上とはいえ、医師としても、人間としても私より遥かに若い彼等に、です。彼等の弁当を買ってくるのは私たちの役割、そして休憩するのや食事をするのは、もちろん彼等が先でした。

実力のみがものをいう世界、これはスポーツなどの世界では当然ですし、ある意味非常に合理的です。それでも正直本当に辛かった。自ら身を投じたとはいえ、あまりの屈辱にトイレの中で唇を噛んで涙をこらえたこともありました。卒後 10 年も経って自ら研修医に逆戻りした私を変わり者だと笑ったり、やっかみ言う者もいました。

おまけに給料はとてつもなく安く、基本給はたったの 4 万 5 千円、1 カ月全部当直してようやく 18 万という有様でした。もちろん賞与などなく、アルバイトは禁止、そもそも時間的にも無理でした。家計は火の車、1 週間の夏休みは全て他の病院で当直のアルバイトをして生活費を稼ぎました。

蓄えていた貯金も底をつき、かみさんは「赤ペン先生」のバイトをして支えてくれました。幼稚園児の娘たちには、低所得のため市から補助金が出ていました。この手続きに行ったとき市役所の職員が「あんだ、ホントにお医者さんですか？」と訝しげな目つきで私を見たのは忘れられません。

いったいなぜ家族を巻き込んでまでこんな苦勞をしているのか、と自問自答をすることもありました。けれども乗りかかった船、ここで投げ出したら何もかも終わりです。そう思いなおし、ひたすら耐えました。

その後の人生も決して平坦とは言えず。嫌なこと、辛いことも多々ありましたが、この時の経験を思い出せば大概の苦勞は耐えられ、乗り切ることができました。

開業して 6 年、クリニックの経営も安定しましたが、苦勞も多々あります。けれども当時の辛さには比ぶるべくもなく、またあの経験があったからこそ今の自分があるのだと思えます。

もちろん私の苦勞など、戦争や倒産、一家離散、不治の病、そして今回の震災などを経験した人々に言わせれば、全くお笑い草でしょう。それでも私はあの逆境を乗り越えたことが自分を一回りも二回りも大きくしてくれたと思うのです。



最近では若い人々には未曾有の就職難のようですが、せっかく就職しても自分の意に沿わない仕事だったり上司に少し叱られただけで職場を辞めてしまう人も多いようです。また「内向き」志向の若者が多く、たとえば帰国後のことを心配(→裏面へ)

外国留学する研究者も減少の一途で、科学技術立国としての日本の地位も危ういと聞きます。

こういった現象には、今の日本社会にも原因があるのは否定できず、若い人たちはある意味社会の犠牲者かもしれません。

それに苦しいこと、嫌なことなど遭遇しなければそれに越した

ことはないとも言えるかもしれません。

それでもそんな人生はまずあり得ないでしょう。50余年の人生を生きてきて私が学んだことはやはり、長い人生には逆境がつきもの、そして人間、ひいては社会も、それを乗り越えていくことによってこそ強くなるのだということです。

今月の話題 ショウガ(生姜)について

ショウガ(生姜)は、古来より漢方の代表的な生薬として幅広く用いられ、消化機能の低下や、冷えを伴う病態に効果を発揮します。特に冷えを感じる女性にとって、身体をポカポカと温めてくれる強い味方です。

〈種類〉 熱帯アジアが原産ですが、日本では高知県や千葉県が産地として有名。

地下の塊根部分を食用とする「根ショウガ」のうち、前年に種として植え付けた根塊を土の中で貯蔵し随時出荷するものが「ひねショウガ」。ひねショウガの上の部分にできた新しい根の部分が「新ショウガ」で、新ショウガが育ち始めて葉がついたまま出荷するものが「葉ショウガ」。

一般にショウガといえば、ひねショウガのことです。

〈選び方〉

表面にシワがなく、太くてハリのあるもの、できれば国産で無農薬のものがいいですね。

〈扱い方〉

皮をまんべんなくゴシゴシとよく洗い、汚れはタワシなどでこそげ落とします。皮のすぐ下には、殺菌効果のあるジギベロールなどが含まれているので、皮ごと使います。

〈保存方法〉

乾燥をきらうため、軽く水でぬらした新聞紙に包み、直射日光を避けて常温で保存。使うときはよく洗います。少しずつ使う時は、ラップに包んで密閉式ビニール袋に入れて冷凍保存。使うときは凍ったまますりおろします。

〈ショウガの食べ方。朝から生姜でポッカポカ！〉

効果を最大限引き出すには、生姜を加熱することで、温め効果の強いショウガオールが増えることです。

毎日こまめにショウガを取りたい時に便利な、手作り調味料レシピを見つけました。

ショウガ(*)の準備:ショウガをよく洗い、皮ごと千切りにし、皿に広げてラップをして電子レンジで加熱しておく。

ショウガ 50g について 600W, 30 秒が目安。 → ①~③で使います。

① ショウガ梅醤油

ショウガ(*)50gと、たたいた梅干しの果肉 2 個、残った梅干しの種、醤油 100mlをあわせる。

② ショウガ塩レモンオイル

レモン 1/2 個を皮ごと薄切りにしてからイチヨウ切りにし、ショウガ(*)50gとオリーブオイル 100ml、塩小さじ 2 杯をあわせる。

③ ショウガハチミツ

ショウガ(*)50gと、ハチミツ 100g、唐辛子(種をとったもの)1本をあわせる。

④ カリカリショウガジャコ

フライパンにゴマ油大さじ 2 杯を入れて温め、皮ごと千切りにしたショウガ 100gをカリッとすするまで炒め、さらにチリメンジャコ 100g を加えてさらにカリッとすするまで炒める。



「じむこらむ」は、今月は休ませていただきます。

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。

院長ブログは HP からリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前 9~12 時・午後 4~7 時 木・土曜日午後、日祝日は休診