

# 医心伝心 トチギ医ズム

~Tochigi Doctor's Voice~



天皇の間記念公園(那須塩原市)

Doctor's Interview #01  
スペシャルトーク(女性医師編)

病院紹介：国際医療福祉大学病院



## スペシャルトーク(女性医師編)

### “キャリアも子育ても諦めない” 栃木県での働き方



▷ DOCTOR 03

獨協医科大学病院

小児科 レジデント(専攻医)

さとう めぐみ  
**佐藤 恵美**先生

出身地 栃木県宇都宮市

出身大学 獨協医科大学(2018年卒)



▷ DOCTOR 02

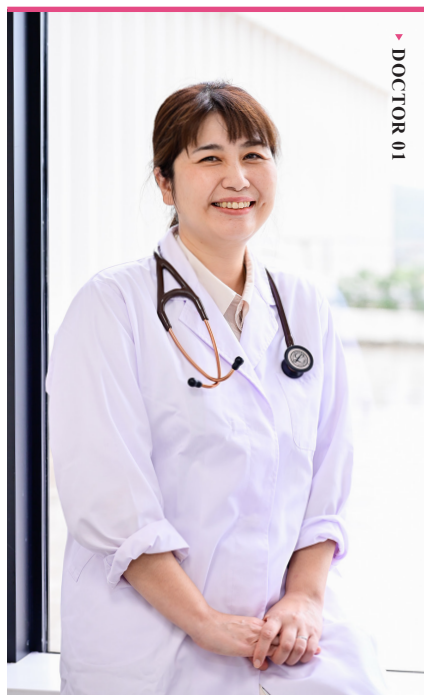
佐野厚生総合病院

麻酔科・ペインクリニック 医員

さいとう あつこ  
**齋藤 敦子**先生

出身地 埼玉県

出身大学 ハンガリー国立デブレツェン大学医学部  
(2015年卒)



▷ DOCTOR 01

新小山市市民病院

糖尿病・代謝内科 副部長  
(自治医科大学 内科学講座内分泌代謝学部門 臨床助教)

たけだ ゆきよ  
**竹田 幸代**先生

出身地 広島県

出身大学 大分医科大学(2008年卒)

佐藤先生：私は現在、獨協医科大学の小児科に勤務しています。出身大学も同じで初

めぐみ先生：私は現在、獨協医科大学の小児科に勤務しています。出身大学も同じで初

齋藤先生：私も医師になるのが遅く、大学院で政治学を学んだ後に医師を目指しました。ずっと文系でできたので数学が得意ではなく、日本の医学部受験は難しいと思います、英語を活かせる海外の医学部に進学したんです。現在勤務している佐野厚生総合病院には初期研修からお世話になっています。研修病院を選ぶ際は、子どもがいたこともあり時間に縛られてしまう電車通勤ではなく、実家のある埼玉から車で通える距離の病院を探していました。佐野厚生総合病院は研修医数が一学年6名と私にとって丁度良い人数でしたし、その他いろんな条件を加味して決めました。

竹田先生：私は医学部に入るまでに紆余曲折があり、医師になったのが33歳のとき。学生時代にいい出会いがあり、年齢的に子どもを早くほしかったので、卒業後、直ぐに結婚しました。主人は埼玉県出身で小児科希望でしたので、出身地である埼玉に近い自治医科大学を選びました。自治医科大学には附属に「とちぎ子ども医療センター」があることや、長年のスーパーローテート方式による研修実績があったこと、さらに、当時、全国の大学病院でも数少なかった子育て支援が確立されていたこともあって、私も自治医科大学で初期研修をすることにしました。それが栃木県に来たきっかけです。

なぜ栃木県の医師になったのか  
それぞれのキャリアと育児事情



期研修からずっとお世話になってます。現在2歳の子ともがいますが、小児科医として働きたばかりでキャリアを中断したくはなかったですし、たくさん経験したいという強い思いがあり、頑張ってフルタイムで働いています。

**齋藤先生**：私の子どもは現在小学校1年生です。子どもの預け先に19時までを迎えに行く必要がありますが、18時過ぎに病院を出れば間に合います。麻酔科に勤務しており、手術が伸びることはほぼないので、私もフルタイムで勤務することができています。

**竹田先生**：私は小学生2人、中学生1人と子どもが3人います。現在勤務している新小山市民病院は自治医科大学の内分泌代謝科の医局派遣で、外来をメインに時短勤務をさせてもらっています。子ども3人のうち2人が重い喘息で交互に入退院を繰り返したりと大変な時期もありましたが、フルタイムから現在の外病院での時短勤務とい

うように勤務スタイルを変えたり、主人が子育てや家のことをサポートしてくれるお陰で、キャリアを続けることができています。

**佐藤先生**：主人が外科医なのですが、当直はお互いパツティングしないよう私は火曜日と決め、主人はそれ以外に当直を入れるなどして、私が当直のときには子どもの送り迎えや世話をしてくれています。育児は2人でするのが当たり前かもしれませんが、主人が子育てを手伝ってくれているからこそ、私もフルタイムの勤務ができています。主人だけではなく、親、親戚、そして職場の方たちの理解とサポートがあつてこそなので、いつも感謝の気持ちを忘れないようにしています。

### キャリアを続ける大きなカギは 職場の理解とサポート

**齋藤先生**：職場での理解とサポートがあるかどうか、仕事と子育てを両立していくためにとても大切ですよ。急に子どもの具合が悪くなり当直ができなくなったときに同期がフォローしてくれたり、初期研修で内科を回っていたときは上の先生から、「朝ちょっと遅く来ても大丈夫だよ」と言ってくれたり、そういうのがすごくありがたかったです。

**佐藤先生**：職場の理解はとても重要ですね。当直は他の先生方は月に4、5回です。私は子育てがあるので月に2回に抑えてもらっていますし、18時には上がらせていただいています。子どもが保育園に行きだして半年くらいは、頻繁に風邪を引いて熱を出



した時期もありましたが、その度に先生方が柔軟に対応してくださるなど、周りの理解とサポートがあつたお陰で大変な時期も乗り越えられました。

**竹田先生**：私の場合は自治医科大学の設備環境にも助けられました。自治医科大学は病児保育がすごく充実しているので、子どもが病気になるっても病児保育に預けて、直ぐに仕事に戻ることができましたし、喘息で入院した子どもが退院した後も、保育園ではなく病児保育で2週間ほど朝から晩までみてもらったりと、安心して仕事を続けられました。

**齋藤先生**：子どもの急病は不可抗力なので、そうした環境が整っていることはとても大きな安心ですよ。

**佐藤先生**：獨協医科大学病院の小児科の医

局には、育児休暇を取っている男の先生もいますし、小さなお子さんが2人いながら、小児科のサブスペシャルティの専門資格も取り、フルタイムで働いていらっしゃる先生もいます。すごく尊敬しますし、身近に目標となる先生がいることでモチベーションにもなっていますね。

**齋藤先生**：子どもの急な病気で仕事を抜けることがあつても、誰も嫌な顔をせずにサポートしてくださったり、栃木県は人が優しく、みんなで助け合い、支え合うという風土があるような気がします。レジデント1年目のときに栃木県外の外病院に勤務したことがあるのですが、栃木の雰囲気とは違って、研修医同士でもお互いの顔を知らなかつたり、周りの先生方もギスギスしていたり。そのとき改めて栃木の雰囲気の良い、働きやすさを実感しました。





## 子どもは授かりもの キャリアは後からついてくる

**佐藤先生**：私は卒後3年目という、医師としてたくさん勉強が必要な時期に産したので、今、それを取り戻そうと、日々奮闘しているところです。出産のタイミングについては、医師としての経験年数がある程度重ねてからのほうが、仕事の土台ができているので復帰後が楽かもしれません。

**竹田先生**：私は医師になった年齢が遅かったこともあり、研修医のときに出産をするという選択をしました。医師になって5年はいろんなことを学び、経験しなくてはいけない時期。そこに子育てが重なる、医師として置いていかれるのではないかと、焦ったり不安になることもありますよね。でも、子どもは授かりものなので希望通りのタイミングでできるものではないですし、そのときそのときで自分のキャリア形成に最適な道や答えを見つけていけばいいと思うんです。



**佐藤先生**：そうですね。出産がいつのタイミングであっても、それによって進路やライフスタイルが変わったとしても、目標をしっかり持っていれば、職場や家族のサポートだけではなく、いろんな子育て支援制度を使ったり、シッター派遣などをやりくりしながらキャリアは続けられると思います。

**齋藤先生**：私は元々、循環器内科に興味がありました。オンコールがあるため子育てをしながら働くことが難しいと思い進路を悩んでいたところ、佐野厚生総合病院の初期研修では麻酔科もマストで回る必要があり、麻酔科を経験したことで自分のライフスタイルに合った進路を見つけることができました。全身管理の楽しさも知ることができ、仕事のやりがいという部分でも麻酔科に進んで良かったと感じています。

**佐藤先生**：子育ては確かに大変ですが、みんなができることではありませんし、私の場合は小児科医としての「強み」になっています。一か月健診などでの親御さんからの質問に、自分の体験談を交えながら説得力のあるアドバイスを送ることができるようになったり、子どもの心情や親御さんの気持ち的理解できるようになるなど、子育てが診療に活かされています。

**竹田先生**：私の場合は当初、小児科医を目指していましたが、出産したことで子どもを心配する親御さんの気持ちがわかりすぎてしまい、冷静に診療ができないと感じたんです。手術のある科も子育てとの両立が厳しいと思い、外来診療での加療が大切となる内分泌代謝科に進みました。子育てを

しながら、他の医師と同じスピードでキャリアを歩むのは難しいですが、時間はかかってもキャリアは後からついてきます。私も糖尿病専門医になるまで相当時間がかかっていますが、子育てがあつたからこそ、糖尿病という興味ある分野を見つけたことができました。子育てはキャリア形成にとって決してマイナスにはならないんです。

**齋藤先生**：それに、子育てをしているからこそ、子どもと共に自分も成長していくという楽しさも味わうことができますよね。

## 大切なのは医師としての キャリアを諦めないこと

**佐藤先生**：最初の頃は子育てと仕事の両立が大変で、ストレスもありましたが、慣れてきたこともあり、今は特に感じていません。息抜きを作るのが大事で、私の場合は美容院に行くことや、主人がいるときは子どもを寝かしつけてもらい一人の時間を作ったりと、生活や家の中でもオフを確保することが大切だと思います。

**竹田先生**：私が子育てと仕事を両立する上で特に気をつけてきたのは体調管理です。最初の子どもを妊娠中にお腹が痛くなり、休ませてほしいと上の先生に言う、「何かあったら責任が取れないし、一週間休んでいいよ」と言われたんです。その先生の優しさだったのですが、ハッとしましたね。

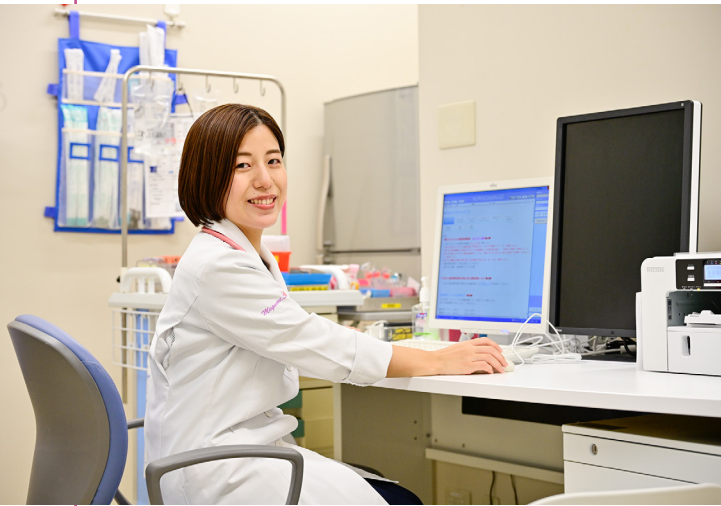


ほかの医師にも多大な迷惑をかけましたし、医師は元気でいなければいけないと改めて認識しました。次の日に万全で仕事をしたので、疲れたらすぐに寝るようにしています。

**齋藤先生**：とても大事なことです。私は麻酔科なのでオン・オフがはっきりしており、休みの日は仕事のことを考えずリラックスして過ごすことができているんです。家で仕事の話は一切しないようにしています。休日にはできるだけ家族と一緒に過ごすようにしています。

**佐藤先生**：女性医学生のみなさんに伝えたいのは、出産や子育てがあっても、キャリア形成には、どんな働き方でもいいので医師を続けることが大事だということ。栃木県は自然が豊かで子育て環境としてもいいですし、人が優しく、職場の理解やフォロワーもしっかりあるので、自分の気持ち次第で何とかなるはずですよ。

**齋藤先生**：子どもができると自分に使える時間がとても少なくなります。独身時代を



振り返って感じていることは、「時間を自由に使えることが、どれだけ貴重なことだったか」ということ。時間を有意義に使い、そのときにできることを全力で取り組んでほしいですね。

**竹田先生**：医学部に入り、医師になるまで相当な努力と頑張りがあるはず。それを無駄にしないためにも、出産や子育てによってキャリアを諦めないでほしいですね。そのため、時短勤務や子育て支援がありますし、子どもの習い事の送迎や医療費の助成費用など栃木県や市、町の子育てサポートもあります。私もそうした制度を一杯活用し、子育てを助けてもらいました。いろんな制度を良い意味でわがままに、欲張って活用し、キャリアを続けてください。栃木県でなら自分らしいキャリアを築くことができるはずですよ。



## 各先生 勤務先病院紹介

地方独立行政法人

### 新小山市民病院

〒323-0827  
栃木県小山市大字神鳥谷2251番地1  
☎ 0285-36-0200



佐野厚生農業協同組合連合会

### 佐野厚生総合病院

〒327-8511  
栃木県佐野市堀米町1728番地  
☎ 0283-22-5222



学校法人獨協学園

### 獨協医科大学病院

〒321-0293  
栃木県下都賀郡壬生町北小林880番地  
☎ 0282-86-1111







学校法人 国際医療福祉大学

# 国際医療福祉大学病院

〒329-2763 栃木県那須塩原市井口537番地3

☎ 0287-37-2221

🛏 病床数：408床 🏥 診療科：47科



## 豊富な症例経験で着実に成長 オフィスも充実した働きやすさも魅力

**オンとオフが明確で  
仕事もプライベートも充実**

当初、研修病院は出身大学のあ  
る秋田県内の病院を考えていたの  
ですが、同期には栃木県出身者も  
多く、卒業後に地元に戻る友達も  
たくさんいたため、私も栃木で研  
修をしようという思いが強くなり  
ました。当院を研修先に選んだの  
は、先輩に勧められたことや、急  
性期から慢性期、在宅医療とい  
う幅広い領域を学ぶことができ、外



研修医1年目

やまもと まお

**山本 真央 先生**

出身地 | 栃木県佐野市

出身大学 | 秋田大学医学部医学科(2022年卒)

将来の希望診療科 | 外科

とができます。

科に興味があったため手術手技も  
しっかり経験できる病院だったか  
らです。

現在は救急科をローテートして  
いますが、いろんな症例をファ  
ーストタッチで診ているので、スキ  
ルや知識が着実に蓄えられ、日々成  
長している自分を実感しています。  
オンとオフがしっかりしている

ことも当院の魅力であり、外科な  
どは手術が長引いたりすることも  
ありますが、多くの診療科は定時  
の17時半で帰れることが多く、プ  
ライベートの時間も充実させるこ

**人が優しく穏やかで  
仕事のしやすさも自慢**

さらに当院の大きな魅力は、人

の優しさ“にあると感じています。  
コメディカルのみなさんも優しく、  
かつ知識も豊富で教わることも非  
常に多いです。発熱外来や病棟、  
救急などで薬を出す機会も多く、  
かつ薬の種類も非常に多いため苦  
戦していますが、分からないこと  
があれば直ぐに薬剤師さんに電話  
相談するなど、それぞれのプロ  
フェッショナルに気軽に相談でき  
る環境も嬉しいですね。患者さん  
も優しくて人当たりが良く、研修  
医にとっても協力的で、医師として  
大きく成長できる素晴らしい環境  
にあると感じています。

私は常に笑顔を大切に研修に取  
り組むようにしています。前向き



になれますし、笑顔はコミュニ  
ケーションを生み、患者さんから  
多くの情報を得ることや、信頼関

係の構築も円滑にしてくれま  
すが、活気にあふれた院内  
環境も手伝って自然と笑顔が生ま  
れる病院ですし、当院の位置する  
那須塩原市は時間がゆったりと流  
れた穏やかな土地柄であり、医師  
のスタート地点として抜群の環境  
にあると感じています。



## 「ここに来て良かった！」そう思える 研修環境を用意しています



指導医

循環器センター長・冠疾患部長・  
国際医療福祉大学 医学部教授

たけだ もりひこ

### 武田 守彦 先生

出身地 | 福島県郡山市

出身大学 | 東北大学医学部医学科(1994年卒)

国際医療福祉大学病院は、47の  
専門診療科、408床の病床を擁し、  
最先端の手術支援ロボット「ダビ  
ンチXi」の導入や、栃木県北地域  
で初めてロボットやハイブリット  
手術室を導入するなど最新の医療  
機器を備えているのが特徴です。  
高度医療、急性期医療、慢性期医療  
在宅医療、そして幼い子どもから  
高齢者までの幅広い医療ニーズに  
応え、県北地域の基幹病院として  
地域医療を支えています。



### 大学と市中病院の特徴を経験 臨床も研究もできる医師に

発表などアカデミックな経験がで  
きることも特徴であり、臨床も研  
究もできる優れた人材育成を目指  
しています。

当院が位置する栃木県那須塩原  
市は自然豊かで静かな環境にあり、  
考える“ことや勉強に最適で、  
医師として多くを学び、吸収でき  
る若い時期の数年間を過ごす場と  
して抜群の環境にあります。

また、オンとオフがはっきりし  
ていることも当院の特徴です。私  
は研修医の先生方に、オフを充実  
させることも大切だと言っています。  
ずっと病院にいたことが美德  
ではなく、時間内にきちんと仕事  
を終わらせ、定時に帰ってプライ  
ベートを楽しむことも医師として  
のテクニクですし、プライベート

トが充実していなければ、仕事も  
充実させることはできません。

**学閥がなく、多彩な出身者と  
多くの同期に恵まれた環境**

当院は1998年に開設した新  
しい組織であるため、全国各地の  
大学から医師たちが集まっており、  
学閥が全くないことも特徴です。  
研修医も全国の大学から集まって  
おり、バックグラウンドの異なる医  
師たちが、お互いの価値観や考え  
方を尊重し合い、切磋琢磨しなが  
ら成長できる環境も魅力でしょう。

2023年からは、国際医療福  
祉大学医学部の第1期卒業生が研  
修医として当院に入職します。そ  
れに合わせ、引き続き全国の大学  
出身者も多く受け入れられるよう、  
研修医の募集定員も一学年23人へ  
と増やしました。

研修を終えたとき、「ここに来  
て良かった！」と想っていただけ  
るよう、栃木という地方にあつて  
も、東京の大病院に負けない教育・  
研修、臨床、研究レベルを維持し  
ていきたいですし、当院から日本  
中に優れた医師を輩出することが  
大事な役割であると感じています。

当院の研修で栃木県の医療の魅  
力に気づいていただき、その後  
いろんな場所で研鑽を積みながら  
も、いずれは栃木に戻って活躍し  
てくれる医師が増えると嬉しく思  
います。