

# 初期研修を前にした6年生へ 自らの初期研修を振り返って

脳神経外科学講座

専攻医1年目 鎌村美歩

皆さんの思う、  
よい研修病院、よい研修とは  
どのようなものでしょう？

奨学金, 病院規模, 立地, 医局の雰囲気,  
救急車の台数, 手技件数, 給料, 勤務時間,,,etc?

# もくじ

1. よい研修の定義？
2. 研修の目標をきめる
3. 目標に合致した病院選択ができてしているか？
4. 意外と大事なその他の要因
5. 実際のケース
6. おまけ 卒業前にやっておくと役立ちそうなこと

# 1. よい研修の定義？

絶対的な「よい研修病院」は存在しない

消化器内科  
志望のAさん

脳神経外科  
志望のBさん

内視鏡手技

BLS/ACLS  
一般病棟管理

Common  
disease  
管理

救急対応  
集中治療

手術手技

自分にとってよい研修を目指す

## 2. (できれば具体的な) 研修の目標をきめる 自分に必要なものを整理する

### ①志望科はきまっているのか

確固とした希望がすでにあるなら逆に楽。

ないなら全部広く学ばざるを得ない

### ②2年間で何をできるようになりたいのか

専門研修にむけて志望科を深めたい？

commonなことは一通りできるようになりたい？

### ③そのためにはどのような研修が必要なのか

特に、志望科以外の研修で学びたいことを考えておく

### 3. 目標に合致した病院選択ができているか？

- 志望科について

特に一般的でない科を志望する方は、  
科を標榜していることに安心せず、中身を確認した方がよい

- 全体について

自分の求める経験を積める環境なのか

思ったのと違う、、とならないよう  
マッチング前にもう一度確認しておこう

## 4. 意外と大事なその他の要因

- とんでもないブラック病院ではないか（労働時間、人間関係）
- 自分の性格と合っているか
- 自分のストレス発散法を実践できる環境があるのか
- 一緒にがんばれそうな仲間がいるか

研修がつらくてもこれらに恵まれていれば  
なんとか頑張れる、気がする

# 5. 実際のケース

**志望**→脳外科

**目標**→2年間で一般的な病棟対応、救外対応はできるようになりたい。加えて脳外科のことも勉強したい。

**その他**→誰も知らないところに行きたい

**必要な環境**→内科研修が充実している、1-2次救急が多い、脳外科もあって、それなりに手術がある。脳外科の救急受け入れをしている。他大学出身者がいる。

**選んだ環境**→千葉県のだ田舎にある、茨城の南半分と千葉の東半分から救急患者が押し寄せる急性期病院。病棟は実質主治医制。いつでも最前線に立たされる。全国の大学から集まる猛者達



## 5. 実際のケース

**よかったこと**→自分で考える癖がついた。他大学の知り合いが増えた。意識の高い人達に触発された。長時間労働には慣れた。

**反省点**→専門知識を学ぶ時間はなかった。福島ほど手技の経験が積み重ならなかった。研修医が主体となりすぎていた。性格上あまり適性があるとはいえなかったなので案の定苦しい時間が長かった。長時間労働になれてしまった。オンオフの切り替えがうまくできなかった。

結論としてはいろいろ得られたし、総じて楽しかった  
脳外科医の養成過程として適切であったかは私もまだ思案中

# おまけ

**研修医になってすぐに役立つ知識**

症候論、データの読み方、輸液、抗菌薬、 etc

**思考回路が机上の勉強とは異なることを意識しておく**

症候/病態の予想→鑑別診断→検査の組み立て  
→検査の解釈→治療

# Take home message

1. 自分にとっての'良い研修'を考える
2. 2年間の目標を決める
3. 各科ローテーション中の目標をきめる
4. 卒試/国試をうまく活用して勉強する

100点の研修はないが、  
自分の心がけで如何様にもできる  
皆さんの思う良い研修が実現できますよう！

おわり

ご意見ご質問等は下記まで  
kama-m @fmu.ac.jp