

～ 先輩からのメッセージ ～

学生の皆様は、新型コロナウイルス発生以降、見学や実習が中止され、病院を肌で感じる機会がなくなり、マッチングに向けて不安に感じている方もいらっしゃると思います。そこで当院の研修医の先生、当院での臨床研修を修了した先生にご協力をいただき、臨床研修の様子や病院選びについてアドバイスをいただきました。学生のためならと多忙の中でご協力をいただきましたのでぜひ参考にしていいただければと思います。



Y. F 先生

〔宮崎大学卒・千代田病院泌尿器科在籍（宮崎大学泌尿器科入局）〕

No.1

県病院で研修を行い、一番よかったなと思うのは、救急対応・急患対応力がついたところです。県病院は主に2次救急の病院ですが、軽症例から重症例まで多数の症例を経験でき、また、その初期対応を主に研修医が行います。ここまで幅広い症例を経験できるのは、都会ではなかなかできないし、宮崎県内でもなかなかないと思います。現在私は外病院で後期研修の経験を積んでいますが、外科救急として夜間救急対応もこなさなければなりません。そのような状況で、県立宮崎病院での経験は大いに役立っています。

また、仕事のオンオフがしっかりしているところも県病院の魅力の一つです。回る科によって多少は差がありますが、基本的にはある程度の休みは確保されています。飲み屋街も近いため、よく仕事終わりに飲みに行っていました。研修医1年目、2年目はそれぞれ10人程度であったため、上下関係も良好で、とても充実した毎日を過ごせました。同期とは今でも仲が良く、時々飲みに行ったり、結婚式に呼ばれたりとよく顔を合わせてます。

県病院の良さは他にも、福利厚生がしっかりしているところ(家賃補助あり、学会補助あり、講習会補助あり等)や、他科との風通しがとてもよいこと(どの科にもコンサルトしやすい、当直で一緒になると教えてくれる、よく飲みにつれていってもらいました)、3カ月以内であれば宮崎大学病院での研修ができるところ、などなどたくさんあります。宮崎県内での研修を考えているのであれば、是非候補の一つとして考えていただきたいと思います。少なくとも、僕は県立宮崎病院で2年間研修して本当によかったと感じています。



T. K 先生
〔山梨大学卒・九州大学病院第一外科入局〕

No.2

①県立宮崎病院での臨床研修2年間を振り返って感想を教えてください。

地域中核病院として大きい病院だが、科ごとの垣根が低く研修医としてはとてもやりやすい環境です。雑務が多いわけでもなく自分の好きな科を見つけて、打ち込める環境だと思います。

特に救急科雨田部長にとってもお世話になりました。熱血指導で有名ですが研修医一人一人の将来までしっかり考えてくれる恩師です。

②現在の勤務先で臨床研修の2年間がどのように生かされていますか。

九州大学病院第一外科で医員（外科レジデント）をしています。外科的な事はもちろんですが病棟管理・外勤当直で一般内科や救急の知識は日頃から必要です。県宮で重症患者のICU管理をしたり、救急外来で様々な患者診察をしていたことが役に立っています。

③研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

学生時代遊び呆けていた自分も、県宮の研修で成長できたかなと思います。上司・先輩後輩・コメディカル・患者さん全てが心優しく人間味に溢れた環境であったため、無駄なストレスはフリーでした。

総合病院で働きやすい環境というのは研修医として必要十分な基準だと思います。これから大変だとは思いますが頑張ってください。



M. H 先生
〔宮崎大学卒・2年次研修医〕

No.3

① 1年間を振り返って、病院での様子や感想を教えてください。

1年を通してここ県立宮崎病院は研修医と指導医、その他診療科、看護師、薬剤師、作業・理学療法師、事務の方々との距離が近く何でも相談しやすいところであると感じました。特に研修医の立場からなら、色々なことを聞きやすいです。研修医が質問をして嫌がるような先生はいません。むしろ快く教えてくださいます。ときには厳しいことを言われたこともありましたが、今となっては本当に有難いことだったのだなと思います。

②救急当直の感想を教えてください。

日によりますが、忙しい時は本当に忙しいです。主直の先生が救急科のときは夕飯を食べれないくらい忙しいことが多いです。ですがその分自分でできることや考えることが多く、すごく勉強になります。

2年目になると主直や看護師さんもこちらに方針を尋ねてくださったり意見を優先してくださったり、手技も研修医ファーストなので、力がつくと思います。

③県立宮崎病院での臨床研修のおすすめポイントを教えてください。

- ・同期が多く（各学年15人程度でわたしにとって丁度良い人数でした）相談しやすい
- ・自分でできる手技が多い、その分自ら考えるようになる
- ・救急当直や救急研修は第2、3次救急の症例を宮崎県の中では多く学べる

④研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

私は宮崎で研修するならどこの病院か、を4年生の頃から考え始めました。県内の研修病院は全て見学へ行きました。それを踏まえて、県立宮崎病院は宮崎市の中核病院として、総合病院としての顔と第2、3次救急としての顔があること、また研修医同士、指導医との関係に恵まれていることが県立宮崎病院の良さだと思っています。

今は非常事態で見学に行けず学生の方々にとって大変な状況であると思います。お伝えしたいのは、ここ県病院で研修することは自分にとってプラスになる、ということです。もし何かわからないことがあれば、周りの先輩方に聞いてみてください。実習や国試の勉強など大変でしょうが、頑張ってください。



A. Y 先生
〔宮崎大学卒・2年次研修医〕

No.4

① 1年間を振り返って、病院での様子や感想を教えてください。

当初は何をしていいか分からなくて「先生」と看護師さんに呼ばれても何したらいいか分からず、あたふたしていましたが、なんとか1年乗り越えました。正直、救急科を回っていたときは昼ご飯を食べれず、夜中も患者が急変しては呼ばれ、体力的にもつらく泣いていた時期もありましたが、きついことを乗り越えたからこそ、その後の自信につながりました。ずっと忙しいわけではないですよ。

②救急当直の感想を教えてください。

救急当直はファーストタッチを研修医がします。交通外傷から内科系疾患など幅広い症例を軽症例から重症例まで様々見ることができます。採血から点滴、気管挿管、Aライン、CV挿入、エコーなどの手技も積極的に研修医にやらせていただいています。なんといっても当院は年間を通して月に2～6回の当直があり、1回の当直で5例みるとしたら年間で少なくとも5例×2回×12月=120症例みることになるので、その分の経験が他の病院の研修医と差が付きます。私は「動ける研修医になりたい」と当院での研修を希望しました。少なくとも路上で倒れた人がいたら見て見ぬふりはしないで済むと思います（笑）。この1年を通して当初に比べて少しはましになったと思います。

③県立宮崎病院での臨床研修のおすすめポイントを教えてください。

当直(上記)、診療科の垣根が低くコンサルトしやすい。飲食店が近いのでストレス発散の飲み会も行きやすい。

④研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

良くも悪くも研修医が積極的に仕事できる病院です。正直、ファーストオンコールも研修医の科が多く、当初は夜中に呼ばれて1人で分からないなりに対応して泣きそうでしたがそういう経験を積み重ねて力は付いていきました。当院は研修医の人数が10-15人程度で個人的には調度良いと思いました。きついときは愚痴を言いあい、飲みにいき、助け合える同期がいることはとても大事だと思います。弱いところは大学病院に比べて上級医が少ない科があり、先生方も外来がお忙しいので丁寧には教えていただけないときがあり病棟管理を1人でするときもあります。しかし、他科の上級医の先生や同期や先輩に教えてもらいながらやっていきます。どの病院にも長所短所があるので自分が何を重視しているか考えてみてください。



N. K 先生
〔宮崎大学卒・2年次研修医〕

① 1年間を振り返って、病院での様子や感想を教えてください。

- ・大学病院と比較するとコモンな疾患が多く、救急車も多い印象がありました。また手技の機会も多いと思います。
- ・当直に2年次研修医と入れることで、基本的なことはいろいろと教えてもらえました。
- ・1年目からたくさんの担当患者を持つので病棟業務が身につきます。

②救急当直の感想を教えてください。

- ・症例数が多く、救急科のみならず様々な科の指導医と当直に入ることができるため、様々な視点が身につきます。
- ・救急は2.5次救急までをみることはできますが、三次救急（最重症）は大学病院に搬送となることが多いです。そのため、まずはコモンな疾患への着実な対応を覚えることができます。

③県立宮崎病院での臨床研修のおすすめポイントを教えてください。

- ・やはり当直、救急科研修での症例が豊富であることがもっともおすすめのポイントであると思います。ファーストタッチを体で覚えられます。
- ・研修医の仲間が多いこともおすすめポイントです。周りに負けじと切磋琢磨して頑張ることで自己研鑽が進みます。

④研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

- ・たくさんの症例を見たい人、コモンな疾患への対応を覚えたい人、救急をしっかりとやりたい人には宮崎県内だと県宮はおすすめです。手技のチャンスもアンテナを張っていれば回ってくるので、熱心に研修すれば3年目以降に困らないほどの経験は身につくと思っています。
- ・学会発表や抄読会などの機会もありますがそのようなアカデミックなところを重視する学生には大学も一考の余地があるかもしれません。



D. S 先生
〔宮崎大学卒・2年次研修医〕

No.6

① 1年間を振り返って、病院での様子や感想を教えてください。

僕は宮崎県フェニックスプログラムと言うプログラムで、宮崎県内の3つの県立病院（県立宮崎病院、県立延岡病院、県立日南病院）をローテーションしています。それぞれの病院の良いところをまとめて味わえるお得なプログラムと思い後輩に勧めているのですが、毎年定員割れしてます(笑)

4～9月は県立宮崎病院（呼吸器内科、感染症膠原病内科、糖尿病内科、腎臓内科、小児科、精神科）、10～12月は県立延岡病院（救急科、麻酔科）、1月から現在までは県立日南病院（内科、外科、整形外科）で研修させていただきました。

初期研修が始まった当初は、医師としての業務はもちろんのこと、社会人としても1年目なので、社会での常識になれるのにも一苦労でした。肩書は研修医ですが、患者さんにとっては一人の医師ですので、身嗜みや言葉遣いにも注意が必要です。何気なしに言った一言が患者さんに強い不安を与えてしまうこともあるからです。2年目になってこうしたことの何となく全体像が見えてくるようになってきた気がします。

去年1年間で一番きつかったことは、オンコールの1stとして研修医に病棟から電話がかかってくることです。僕は、初任給で両親をディナーに連れて行っている時に病院から呼び出しがありました。病棟業務に慣れてきたら、同時期に同じ病棟とローテーションしている他の研修医とオンコールを持ちまわったりすることでオフの時間を作ることができて、少しはプライベートな時間を持つことができる様になりましたが、それまでは「電話に気が付かなかっただろうしょう。」と言う不安で、夜が眠れないこともありました。けど、そんな日に限って電話が一切ないあの現象はなんなのでしょうね(笑)

フェニックスプログラムで各病院をローテートしていると、各病院基幹型の研修医と仲良くなれます。飲みに行ったり、同期の家でゲームパーティしたり、真面目な症例検討したりと、同期や先輩に恵まれた昨年度でした。今年度は、僕たちがいい雰囲気を作っていけないといけませんね。

②救急当直の感想を教えてください。

それぞれの病院で当直の雰囲気は全く違います。県立宮崎病院は上級医と、研修医2名（1年目と2年目のペアが多い）の3人組なので、研修医同士で相談しあうことができるのが良いポイントです。やはり、研修医同士が、忙しい時でも気兼ねなく相談しあえますからね。ただ、県宮の当直は寝られないことが多々ありま

す。特に救急科の先生が主直の時は、途切れることなく患者さんが来ることがざらです。翌日の勤務はキツイですが、様々な救急症例を経験することができます。診療科によっては、当直明けは早めに上がらせてくれるなどの配慮をしてくれます。

県立延岡病院の当直は、内科当直+外科当直+研修医の3人体制です。重症患者以外は、基本的に研修医が診察し、上級医へ報告する流れになります。上級医へのプレゼンテーションにもなりますし、教育熱心な先生が多く、その場でフィードバックをくれるのですごく勉強になります。救急外来も新しい建物なので、きれいで、広くて使いやすいです。

県立日南病院の当直は、主直の上級医と研修医の2人体制です。夜間の救急搬送患者は多くはないですが、おかげで、一人ひとりを丁寧に診察できます。ちょうどローテートしている診療科だと、救外から入院、退院まで一貫して診療にかかわることができます。時間が空いていれば、緊急オペや処置に介助で入らせていただけたりと、1例1例を深く学ぶことができます。

③県立宮崎病院での臨床研修のおすすめポイントを教えてください。

フェニックスプログラムなので、3病院間での比較になりますと、県立宮崎病院は研修医の数が非常に多いです。たくさんの研修医がいるおかげで、臨床的な内容はもちろん、プライベートや美味しいお店の情報など、会話の内容が尽きることはありません。また、市中病院のなかでは診療科が非常に多く、選択ローテート先の選択肢がたくさんあります。

ただ、一番のおすすめポイントは、飲み屋街に非常に近いことだと思います(笑)。仕事終わりなど、そのままサッと飲みに行ったり、カラオケでストレス発散したりできます。ふらっと飲み屋を選ぶことが多いですが、ぼったくりにあったことは一度もないです。県民性も穏やかだし、宮崎最高ですよ。

④研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

県立宮崎病院の良さを言葉で説明すると長文になりすぎてしまいます。COVID-19の影響もあり、全国的に見学が難しい状況ではありますが、一度見学に来てもらえると良いと思います。県立宮崎病院もいいけど、県立日南病院、県立延岡病院もいい！って人向けに、フェニックスプログラム、めちゃくちゃおすすめです。県立宮崎病院のプログラムはここ数年フルマッチが続いていますが、フェニックスプログラムは定員割れしていることが多いので狙い目です(笑)。



Y. M 先生
〔大分大学卒・1年次研修医
4～5月の診療科：外科（乳腺）〕

No.7

① 4～5月を振り返って、診療科での様子や感想を教えてください。

乳腺外科の先生3人、外科の先生1人が指導してくださいます。

月・水がope（約3件/日）、火が外科です。研修医1人というのもあり、病棟業務からopeまで、手厚く指導して下さいます。困ったことがあってPHSにかけると、いつも丁寧に指導して下さいます。

② 県立宮崎病院を研修先に選んだ理由を教えてください。

自宅から通える。
指導体制がしっかりしている。
同期がまあまあ多い（人数）。

③ 研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

指導して下さいる先生方が、熱心で親切なところがよい。

研修医のうちは、何でも聞けるので聞き易い先生がいると心強いです。



D. A 先生
〔自治医科大学卒・1年次研修医
4～5月の診療科：内科（呼吸器）〕

No.8

① 4～5月を振り返って、診療科での様子や感想を教えてください。

カルテの書き方や処方、オーダーなどのパソコンの使い方を丁寧に教えていただいた。

採血、ルート確保、血液ガス、胸腔穿刺など内科に関する手技を学ぶこともできた。

② 県立宮崎病院を研修先に選んだ理由を教えてください。

宮崎県内の指名可能な病院の中で、多くの科で学べそうだったから。

③ 研修先に迷っている学生に向けてアドバイスをお願いします。

上級医からの指導はもちろん、研修医同士での学び合いが充実した場です。

研修先候補の1つに挙げてもよい病院かと思います。