

## 初めての診療所勤務！

青柳 佳奈子

総合診療科専攻医（医師5年目）の青柳です。専攻医として佐久総合病院（本院）、佐久医療センター、小海分院でさまざまな診療科をローテーションしています。今年度の4月から週1回、月曜日に川上村診療所で勤務させていただいており、診療所日記の第1回を担当することになりました。

### 半年を振り返って

病院以外の場所で働いてみたいという思いで診療所勤務を希望したのですが、他の医師がいない環境で働くことが不安で、通勤途中の市場坂（国道141号・南牧村の急な山道）を緊張しながら運転し、忙しいときは「誰か助けて！」と心の中で叫びながら診療していました。しかし、心の中で叫んでも状況は変わらないと気がつき、診療所の看護師さんや、



電話で相談できる佐久総合病院グループの先生方の力を借りながら、自分なりに落ち着いて対応できるようになってきました。最近では、患者さんの生活の様子を聞きながら、生活に近い場で診療できることに楽しさを感じており、通勤途中の市場坂もわくわくしながら運転しています。

### 長寿の秘訣に迫る！

診療所には、80～90代でもとてもお元気な方がたくさんいらっしゃいます。「どうしてこんなにお元気なのだろうか」と考えながら診療をしていました。そのなかで、時間を短縮しながらも農業に関わり、家事を担当している方が多いことが分かりました。「自分の役割があること。頼られていること」が自信につながり、お元気でいられるのではないかと考察しています。

人生の先輩である村の方々から、これからもいろいろ学ばせていただきたいと思っています。

診療所スタッフのみなさんや村民のみなさんに感謝の念が堪えません。村のみなさんの健康や幸せに少しでも貢献できればと思っています。

研修医の時は診療所で働くことは夢のまた夢と思っていましたが、研修医プログラム・総合診療科専攻医プログラムを経て、なんとか働くことができています。診療所で働いてみたいと思っている学生さんや研修医の方は、ぜひ佐久にいらしてください。

