

医師5年目の塩ノ崎萌と申します。佐久総合病院（本院）、佐久医療センター、小海分院の各科でのローテーションを行いながら、週に半日、川上村診療所の外来を担当させていただきました。働くなかで、診療所に対する住民の方々からの信頼を感じ、今までの先生方や診療所スタッフの在り方のおかげだと思いました。それに



応えられるように精進せねばと、1年を通して自分自身も成長できたように感じます。医師は日ごとに異なる体制でしたが、スタッフ間で引き継ぎをしっかりと行いながら、患者さんにとっても安心感のある診療を継続して行うことができたのではないかと考えています。

私自身は、本院や小海分院では外来を担当したことがありましたが、診療所の勤務は今回初めての経験でした。定期外来を担当するなかで特に感じたことは、高血圧や糖尿病など慢性疾患を抱える方に、ご自身の病気に対してより意欲的に取り組んでもらうためには、どうしたらよいのかということです。慢性疾患は、仕事や生活習慣との関連性が強いことも実感しました。教科書には「栄養指導」「運動指導」と簡単に書いてありますが、一方的な働きかけでなく、どうやって患者さんの「実行したい」積極的な気持ちを引き出せるのか？ 私の曖昧な記憶で振り返ってみて、大学でそうした工夫を系統だって教わったことはありませんが、慢性疾患の先にある、より大きな病気を予防するために一番大事なことなのではないかと、日々考えています。

今後も自分の診療スタイルを探求して、地域の健康に貢献していきたいです。春からは南牧村の診療所に異動となりますので、また地域のことを教えてもらいながら取り組みたいと思います。



かつて参加した佐久市強歩大会中の八ヶ岳。
またいつかリベンジしたいものです。